

Mat som medisin

Nøkkelen til sunnhet



Christian Paaske

«For å ville spise på denne måten må du enten være smart nok eller syk nok.»

Sherry Rogers



Innhold

Forord	7
Del 1 Mat som medisin	11
Kostholdsrevolusjonen	11
Et kompass for navigasjon	12
Mindre er mer	13
Bli venn med kroppen	14
Bryt ut av isolasjonen	15
Søk sunnhet	16
Tre kostplaner	16
Del 2 Mat som energi	19
Å lytte til kroppen	19
Vær din egen lege	20
Yin og yang	21
Konstitusjon og tilstand	27
Kjøkkenet	29
Verdt å vite	31
Hvordan komme i gang	36
Del 3 Hva kan jeg spise ?	
Kostplan 1 - Enkelt	45
Mat som bør unngås	47
Ordforklaring	48
Menyplan 1	51
Handleliste	53
Kostplan 2 og 3	55
Kommentarer til Kostplan 2 og 3	57
Menyplan 2	59

Del 4	Oppskrifter	63
	Korn	64
	Bønner	66
	Grønnsaker	68
	Tilsetninger	73
	Desserter	74
	Drikke	75
	Medisinsk drikk	76
	Fermenterte grønnsaker	77
Del 5	Min historie	81
	To vendepunkt	81
	På alternative veier	83
	Makrobiotikk	87
	Andre strategier	90
	Veier videre	92
	En ny krise	94
	Hvorfor virket det denne gangen?	95
	Årsaker til psoriasis	100
Del 6	Artikler	
	Kosthold og stråling	105
	Faste en naturlig vei til sunnhet	115
	George Oshawa – sunnhet er mer enn mat	117
	Mikkel Hindhede – en pioner i ernæring	124
	Weston Price – jakten på sunne tenner	132
	Melk – den perfekte drikk for kalver	138
	Sukker en ulv i fåreklær	149
	Karbohydrater er ikke fienden	157
	Nøkkelen til kreftgåten	159
	Fri fra kreft	162
	Å leve på lys – når det umulige er mulig	165
	Miraklenes tid er ikke forbi	169
	Tyggingens kraft	173
	Mat og bevissthet	176
	Kunsten å spise	179
Etterord		183
Bokliste		185

Forord

Mat som medisin er ingen nyhet. Det unike med denne tilnærmingen er å oppfatte mat som energi. Det er heller ingen nyhet og har sin opprinnelse fra flere av Østens gamle medisinske tradisjoner. I vår vestlige kultur er perspektivet på kroppen nærmest mekanisk. Kroppen oppfattes som en biologisk maskin og mat er et spørsmål om riktig drivstoff i form av karbohydrater, fett og protein i tilstrekkelig antall kalorier. De fleste ernæringsteorier selv i flere av sine alternative varianter deler denne tilnærmingen.

Medisinske tradisjoner i Østen ser imidlertid dypere og inkluderer et finere nivå av energi ut over det rent fysiske og kroppslige. Alt liv, alle livsformer og naturfenomener er under påvirkning av denne energien. Den går forut for den grove fysiske energien og er derfor helt sentral i legekunst og i prinsippet i alle livets forhold.

Sykdom ut fra dette perspektivet oppstår når kroppen kommer ut av balanse. Legekunst er å gjenopprette balansen gjennom ulike terapeutiske metoder og legge til rette for at naturen kan helbrede. Mat er helt sentralt og kan riktig anvendt kurere selv de mest alvorlige sykdommer. Forebyggelse er imidlertid langt å foretrekke. Derfor betalte en i det gamle Kina legen kun så lenge en var frisk. Skulle en bli syk opphørte betalingen fordi da hadde legen gjort en dårlig jobb. Få leger vil nok i dag basere seg på en slik praksis.

Mat som energi er en glemte dimensjon i kosthold. Det betyr at alle naturens fenomener og mat inkludert er under innflytelse av to motsatte krefter, yin og yang. Yin ekspanderer og yang trekker sammen. Livet er en konstant strøm av forandring hvor yin og yang er et kompass for å tilpasse seg omgivelsene og holde kroppen i balanse. Det

medfører å tilpasse maten etter klima, årstidene, aktivitet, alder, konstitusjon og helsetilstand. Kosthold er dermed ikke statisk, men justeres og forandres etter flere forhold. Mange kosthold kan være virkningsfulle på kort sikt fordi det gjenoppretter en ubalanse, men på lenger sikt må også dette justeres for å unngå ubalanse.

Denne oppfattelsen av mat som energi var sterkt tilstede i den kostholdsretningen som gikk under navnet *makrobiotikk* med en forholdsvis stor innflytelse blant kostholdsbevisste på særlig 1980- og 90-tallet. Mange nye ernæringsteorier har oppstått siden og det kostholdsmessige fokuset er blitt flyttet andre steder. Makrobiotikk sakk akterut av flere grunner. Det krever disiplin, det kan oppleves fremmedartet i forhold til vestlige mattradisjoner og dimensjonen av mat som energi er for mange en uvant tenkemåte. Dessuten er kosthold blitt et område hvor nye moter og trender avløser de gamle, i en stadig mer overfladisk kultur med lite rom for noe mer komplekst ut over enkle løsninger.

Med makrobiotikkens glemsel forsvant en viktig dimensjon ut av syne, helt sentral overfor sykdom, og i en generell forståelse av hvordan mat virker. Denne kunnskapen har ikke gått tapt. Fortsatt finnes en rikholdig litteratur, makrobiotiske lærere og tusener praktiserer fortsatt den veien til helse verden over. Metoden presentert her er følgelig ikke min egen oppfinnelse eller oppdagelse, men tilhører en lang tradisjon med en stadig utviklet kunnskap hvor mange har bidratt og holdt kunnskapen levende og vedlike.

Makrobiotikk har også gått gjennom en utvikling og er oppdatert på flere områder i forhold til ny kunnskap innen ernæring. Det er fortsatt en svært virkningsfull metode til å kurere sykdom og for et permanent sunt kosthold som fungerer forebyggende, er smakfullt og tilfredsstillende. Den energimessige forståelsen og hvordan å skape medisinske måltider står ikke i motsetning til grunnleggende tradisjonell ernæringslære, men tilfører en ny dimensjon og dermed utvider perspektivet i forståelsen av mat, og anvendelsen av mat som medisin.

Den grunnleggende metoden i denne tilnærmingen er å vekke den makrobiotiske kunnskapen til live og igjen introdusere forståelsen av mat som energi. Dette er selvsagt langt fra den eneste metoden til å

forstå mat. Mange andre faktorer spiller inn. Det gjelder om å ha et åpent sinn, ikke bli for rigid i sin tilnærming og innenfor rimelighetens grenser eksperimentere og prøve nye innfallsvinkler når noe ikke ser ut til å virke. Det er et håp at denne åpenheten overfor et kompleks tema er ivaretatt i denne boken.

Mat som medisin er heller ikke den eneste veien til helse. Ved akutt sykdom er moderne medisin og nærmeste sykehus et opplagt valg. Ved ulykker, kriser og akuttmedisin er moderne medisin uovertruffent og ekstremt effektivt. Overfor kroniske sykdommer er situasjonen en helt annen og en viktig grunn til at mange søker til alternative behandlingsformer. Mange er i takt med økende sykdom i samfunnet blitt mer kostholdsbevisste, både for å forebygge og som behandling av sykdom. Mat som medisin er mitt bidrag basert på 45 års erfaringer i kostholdsjungelen, hvor en underliggende metode for hvordan mat virker er et uvurderlig nyttig kompass for å kunne orientere seg på veien mot helse og sunnhet.



Del 1 Mat som medisin

Kostholdsrevolusjonen

Kosthold og ernæring og har de siste 50 årene gjennomgått en revolusjon. En rivende utvikling har funnet sted med voksende kunnskap, økende interesse i media, i bokbransjen og blant folk flest. Selv legevitenskapen tar nå temaet langt mer på alvor enn tidligere. Maten vi spiser er viktig. Det er selve grunnlaget for varig helse, for å unngå sykdom og i mange tilfeller å kunne helbrede sykdom.

Kostholdsrevolusjonen begynte med de første kostholdsøkene på begynnelsen av 1970-tallet. Smak og nytelse var ikke lenger de eneste kriteriene for god kokkekunst, men matens helsemessige virkning betydde mer. Det sammenfalt med bølgen av naturmedisin hvor mange utdannet seg til terapeuter og hvor sunt kosthold, urter, kosttilskudd og andre naturpreparater ofte var en viktig del av behandlingen. Helsekostbutikkene oppstod i kjølvannet og fulgte opp den voksende etterspørselen etter naturlige matvarer og særlig økologisk mat.

Revolusjonen har faset ut gjennom stadig større aksept og blitt opp tatt av store deler av samfunnet. Brune ris, riskjeks, rismelk, soyasaus, tofu, økologiske grønnsaker, kosttilskudd og en rekke andre produkter er ikke lenger varer kun i spesialbutikker, men finnes i de fleste matvarebutikkene.

Kosthold og ernæring er likevel blitt en jungel det fortsatt er vanskelig å orientere seg i. Det ene kjerringrådet har en tendens til å slå det andre ihjel. Mange gir opp når forvirringen tar overhånd.

Med den store veksten i kunnskap om ernæring og helse skulle en forvente større klarhet og forståelse, men som Pascals sirkel foreslår

er kunnskap radius i en kule hvor overflaten vender ut mot det ukjente. Med voksende kunnskap blir vi ofte klar over hvor lite vi vet. Vi kan bli hemmet av for mye kunnskap. Jungelen er derfor ikke blitt til dyrkbar jord, men har snarere vokst seg større, mer uoversiktlig, ufremkommelig og farligere. Det er fortsatt vanskelig å vite hva som er et sunt kosthold og enda vanskeligere et som kurerer sykdom.

Et kompass for navigasjon

De fleste av dagens kostholdsretninger mangler et kompass til å navigere etter. Det vil si en underliggende metode for hvordan mat virker. Situasjonen er som de blinde som beskriver hver sin del av en elefant. Mange kostholdsretninger er ensidige fordi de fokuserer bare på ett aspekt av helse. For eksempel legger mange vekt på tarmen og hvor nøkkelen til helse ligger i å gjenopprette en sunn tarmflora. Dette perspektivet har mye for seg. Det er likevel ikke hele bildet og heller ikke en universalløsning for alle helseplager.

Det som i gamle dager ble kalt råkost heter nå 'raw food' og er hovedsakelig et kosthold bestående av frukt og grønnsaker. Det kan fungere fantastisk i en overgang, men når vinteren kommer er det vanskelig å forstå hvorfor det er blitt så kaldt å måke snø. Det er også vanskelig å forstå hvor energien ble av som de opplevde i begynnelsen på dette 'jungel-kostholdet' hvor det meste kan plukkes fra trærne eller dras opp fra jorden.

Kjøttspising har også fått sin renessanse etter at vegetarmat lenge hadde den gule ledertrøyen i sykkelrittet mot sunnhet og helse. Igjen ble forandringene positive for mange av å prøve noe nytt og fylle opp fett- og proteinlagrene som etter perioder av ulike kostholdseksperimenter hadde gått tomme. Det spørres om høyt konsum av kjøtt og animalske produkter som lavkarbo- og steinalder-profetene sverger til fungerer i det lange løp, og om ikke også dette er en trend som går til en ytterlighet?

Går vi tilbake noen tusen år vil vi oppdage at det finnes medisinske tradisjoner som også har studert kosthold og ernæring. Til forskjell fra dagens mange ulike retninger er de basert på en underliggende

metode av hvordan mat virker, og leverer et slikt kompass som mangler i dagens orientering. Det er fra slike kilder som kinesisk, japansk og indisk medisin metoden i denne boken er basert på. I tillegg til mye av den kunnskapen som i de senere årene har framkommet innen ernæring.

Det er fortsatt ikke enkelt å orientere seg i kostholdsjungelen. Blant annet fordi vi er forskjellige og det som helbreder presten, kan slå klokkeren ihjel. Et kompass må også ta hensyn til individuelle forskjeller og ikke greie alle over en kam.

Denne metoden krever litt å sette seg inn i, men vil bli lettere å forstå etterhvert. Særlig hvis en tar spranget fra teori til praksis og begynner å spise på denne måten.

Mindre er mer

Diett er for mange et avskrekkende ord. Det smaker av disiplin, avkall, forsakelser, begrensning, sult og savn. Bare listen over mat som frarådes er nok til å få mange til å rygge bakover og tenke dette er ikke noe for dem.

I en kultur hvor vi er vant med å få det vi peker på, er det selvsagt harde bud å være uten kaffe, sjokolade, chips, kjøtt, pizza og vin ved festlige anledninger. Vi skal jo nyte livet, og særlig ved sykdom må en jo i det minste kunne kose seg med maten?

Dette kostholdet sentrert omkring korn, bønner og grønnsaker kan se ut som en begrensning, men det er faktisk ikke tilfellet. Det tilfører noe nytt du antakelig ikke hadde fra før. Det kan åpne en ny verden av smaker, tilberedningsmåter og variasjoner, men det aller viktigste – en større opplevelse av sunnhet. En tilstand av å våkne om morgenen å føle seg uthvilt, optimistisk og klar til å ta fatt på en ny dag. I tillegg til å bli kvitt noen dårlige vaner, oppdage et mer naturlig kosthold og i mange tilfeller kunne forebygge, bli kvitt helseplager og helbrede selv alvorlige sykdommer.

Følelsen av maktesløshet overfor sykdom vil kunne forsvinne. Opplevelsen av at riktig mat reduserer og til og med fjerner symptomene er en stor frihet og personlig seier. Det gir en kroppslig selvtillit ofte

fraværende med de fleste sykdommer. Riktig kosthold gjør oss ikke udødelige, men det gjør livet adskillig bedre å leve.

Et annet aspekt som gjør denne maten utenom å være smakfull og tilfredsstillende er at den er mer næringsrik enn hva de fleste spiser i dag. Hvis den reelle næringsverdien er det kroppen rent faktisk kan oppta og nyttiggjøre seg, scorer denne maten langt høyere enn det meste som selges i norske matbutikker. Den industrielt masseproduserte maten inneholder så mye plantevernrester, medisiner, konserveringsmidler, kunstige tilsetningsstoffer og forstyrret vitamin- og mineralsammensetning, at mange blir syke av den. Det går blant annet ut over tarmbakteriene og kroppens evne til å oppta næringen i maten. Et kosthold som unngår mat som belaster og skader, er en hjelp til å finne tilbake til en naturlig balanse.

Forsakelsens gleder er erkjennelsen av at mindre er mer. Det er en u-sving i forhold til at vi må stadig ha mer for å bli tilfreds. Noen ganger blir vi tilfreds av mindre. Det gjelder ikke minst mat som gjør oss friske i forhold til maten som til nå har ført til sykdom.

Det er viktig å justere slike fordommer overfor en diett eller kostplan i en begrenset periode. Det er faktisk en frihet fordi det åpner opp til noe som er større og langt mer attraktivt enn kortvarige smaker, sansemessig nytelse og små øyeblikk av komfort.

Bli venn med kroppen

I vår kultur har vi et nærmest mekanisk og maskinlignende forhold til kroppen. Vi omgir oss med så mange maskiner at vi risikerer selv å bli en. I forhold til sykdom har vår kulturs heksedoktorer fått verden til å tro at sykdommer kureres best med en pille. Spis dem og i løpet av kort tid er symptomene borte. Slik en tryllekunstner forfører sitt publikum gjør moderne medisin det samme med slike hurtigvirkende medisiner. Derfor overlater de fleste sykdommene sine til legen, slik de også leverer bilen på verksted til autoriserte bilmekanikere.

Mentaliteten har også fått innpass i forhold til kosthold. Ernæringsfysiologer flest reduserer mat til den kjemiske sammensetningen av karbohydrater, proteiner, fett, vitaminer og mineraler slik en bil må

ha rett type bensin. Selv innen mer naturlig orienterte kosthold har denne mentaliteten overlevd. Sykdom er imidlertid langt mer kompleks enn at kroppen er en maskin med defekte deler, og med rett behandling, litt justering og en annen type drivstoff så er alt friskt og normalt igjen.

Kroppen reagerer på tanker og følelser. Det gjør også vann, planter, dyr og alt organisk liv. Derfor vokser potteplantene bedre hos dem som snakker til dem. Derfor kan barn dø hvis de ikke blir berørt og vist kjærlighet. Derfor reagerer også kroppen i forhold til hvilken oppmerksomhet vi gir den – og særlig ved sykdom.

Det er lett å utvikle frustrasjon, forakt, sinne og til og med hat overfor kroppen når den ikke oppfører seg slik en vil. Ved alvorlig sykdom kan mange føle at kroppen svikter dem.

Å bli frisk handler også om en sunn holdning til kroppen. Det kan være å ta et oppgjør med selvdestruktive vaner som dypest sett bunner i en mangel på selv-aksept. Det kan føre til forakt for kroppen, frustrasjon og mangel på verdsettelse av livet.

Kroppen trenger å bli respektert og behandlet som den levende organismen den er. Den reagerer på å bli verdsatt, vist takknemlighet og omsorg, i motsetning til å bli neglisjert. Kanskje må vi tilgi oss selv for ikke å ha behandlet den bedre?

Mat laget med de beste intensjoner for kroppen er en god begynnelse til å utvide perspektivet og se at helbredelse er langt mer enn bare mat. Det er en god begynnelse til å bli venn med kroppen igjen.

Bryt ut av isolasjonen

Sykdom er generelt isolerende. Helbredelse inviterer til å bryte ut av denne isolasjonen ved å se seg selv i en større sammenheng. Vi er mer enn isolerte individer, men del av familie, venner, samfunnet og hele naturens nettverk. Gjennom aktivitet og arbeid bidrar vi til omgivelsene og gjennom maten gir naturen liv tilbake. Vi må som naturen gi mer enn vi tar her i livet. Vi må yte for å nyte. Vi må overkomme selvopptattheten sykdom ofte tvinger oss inn i. Vi må bryte ut av isolasjonen mer enn i fysisk forstand. Alt liv henger sammen.

Vi er del livets intrikate vev og alle tråder er like viktige. Helbredelse er å åpne opp, uttrykke seg, pleie sine omgivelser og bli levende engasjert i livet. Det gjør helbredelse til mer enn et fysisk program, men også til en åndelig praksis. Det skal mer til for å lykkes enn bare vilje, men også kjærlighet.

Sykdom fra et slikt perspektiv kan bety at det er noe vi skal lære. Det er en døråpner til å forstå andres lidelse og åpne hjertet for medfølelse med alle skapninger vi deler livet med. Sykdom kan til og med være en gave vi blir takknemlige for – fordi ingenting utvikler oss mer enn utfordringene livet gir oss.

Søk sunnhet

Sykdom er en god motivasjon for å gjøre endringer. Dog ikke den beste, fordi når sykdommen forsvinner, kan også motivasjonen forsvinne. En bedre motivasjon er den positive tilstanden av sunnhet. På tross av at dagens medisinske system ikke har noen definisjon av sunnhet annet enn som fravær av sykdom, er sunnhet og helse en positiv tilstand av livsglede, overskudd, kreativitet, mot, nysgjerrighet og spesielt et rolig sinn med klar tenkning. Denne boken har som mål å motivere deg til å søke varig sunnhet og helse – og kanskje bli kvitt små eller store helseplager på veien.

Tre kostplaner

Det er lagt vekt på å gjøre denne boken enkel. Det anvises tre konkrete kostplaner. Den første ved sykdom, den andre når symptomene begynner å gi seg og den tredje når sunnheten har vendt tilbake.

Avkall er lett, moderasjon er det vanskelige. Derfor er de to enkle kostplanene lettest å følge fordi de er dietter og har mer karakter av en mild form for faste. Ved sykdom er det kroppen som stiller betingelsene. En diett og mat som medisin er derfor ment å overstyre smak og lyster og som ofte kan være ute av balanse. Derfor er det ofte nødvendig å følge et bestemt matprogram i en kortere eller lenger periode, blant annet for å gjenopprette balansen og etterhvert åpne for en større kontakt med kroppens naturlige behov.

Den siste kostplanen hvor en spiser mer fritt stiller derfor større krav til fleksibilitet hvor en ikke lenger disiplinert og nøyaktig følger en diett, men hvor det nettopp er viktig også å lytte til kroppens behov.

Det optimale er et kosthold som er variert, sunt og fungerer i hverdagen uten alt for mye disiplin og avkall. Et kosthold som ikke velges av frykt for å bli syk eller fordi en føler en må, men velges fordi en liker maten, har lyst å leve sunt og dette er maten som ut fra en slik målsetting er mest attraktiv og tilfredsstillende.

Hovedvekten er lagt på de to første kostplanene. Veien videre er mer omfattende fordi dette er et felt hvor det er mye å lære. Derfor er dette bare en begynnerbok for å komme i gang.

Boken er aktuell for de fleste helseplager. Grunnen er at sykdom fra dette perspektivet oppstår når kroppen kommer ut av balanse. Hvilke sykdommer er høyst individuelle og ofte hva vi er arvemessig eller genetisk disponert for. Strategien ved å bruke mat som medisin blir derfor den samme for de fleste sykdommer med enkelte individuelle justeringer. Målet er å gjenopprette balansen og de fleste symptomer vil dermed forsvinne av seg selv.

Kroppen er den største helbreder. Sår gror og heles, brukne ben vokser sammen og infeksjoner forsvinner. Kroppen søker å opprettholde balansen i en kontinuerlig helbredelsesprosess. Mat som medisin samarbeider med kroppen. Ved å tilføre mat som stimulerer, nærer, renser og unødig belaster får kroppen ro til å finne tilbake til sunnheten den konstant prøver å opprettholde. Dette er *myk medisin*. Det tar tid. Derfor er ordet pasient avledet av det engelske, 'patient' som betyr å være tålmodig.



Del 2 Mat som energi

Mat i tre faser: Enkelt, moderat og variert

Enkelt kosthold er til medisinsk bruk ved de fleste sykdommer. Det spiller ingen rolle om det er forkjølelse eller noe mer alvorlig, anbefalingene er stort sett de samme med enkelte individuelle justeringer.

Diagnosen er at kroppen er ute av balanse og et enkelt kosthold bidrar til å gjenopprette kroppens naturlige balanse. For de fleste er dette et mangelfullt kosthold og mer å betrakte som en lett form for faste eller halvfaste. Dietten bør derfor utvides etterhvert som kroppen blir friskere.

Moderat kosthold er fortsatt medisinsk og fordrer stor nøyaktighet, men tillater en større variasjon både av ingredienser og tilberedningsmåter.

Variert kosthold er når kroppen har gjenvunnet sunnhet. Her tillates ytterligere variasjon og i større grad tilpasningen til den enkeltes behov, konstitusjon og eksperimentering til å finne et kosthold som er helsebringende, tilfredsstillende og fungerer i det lange løp.

Å lytte til kroppen

Vi er alle forskjellige med ulikheter i alder, kjønn, konstitusjon, aktivitet og helsetilstand. Vi kan oppholde oss i ulike klima eller være under innflytelse av forskjellige årstider. Alt sammen faktorer som kan gi ulike behov. Det er derfor viktig å være fleksibel, lytte til kroppen og foreta endringer om nødvendig.

Å lytte til kroppens behov er vanskelig når en lar seg innrullere i et bestemt kostholdsregime hvor råd og regler blir viktigere enn

kroppens signaler. I en overgang kan det være nødvendig å tvinge kroppen inn i et nytt og uvant mønster. Det kan ofte virke helbredende i seg selv å gi slipp på gamle vaner. Å miste kontakt med kroppens behov kan også være en del av sykdommen og trenger derfor justeres.

Innen behandlingsmetoden kinesiologi kan kroppens behov demonstreres ved hjelp av en spesiell muskeltest. Utført riktig vil en muskel teste sterkt eller svakt avhengig av om en type mat er god eller dårlig for kroppen. Hvitt sukker som de fleste er enige om er usunt og skadelig tester de fleste svakt på. En person kan imidlertid være det som i kinesiologien kalles å være «switched». Det betyr at de tester sterkt på det som åpenbart er skadelig som sukker, cola, alkohol, hurtigmat og annet. En person i denne tilstanden vil tiltrekkes av nettopp det kroppen ikke har godt av. De havner i en ond sirkel som dermed forsterker ubalansen. De trenger å bryte et negativt mønster for å komme i kontakt med mer naturlige behov.

Ved å bli alt for opphengt i idéer om mat risikerer en ikke å spise mat lenger, men spiser begreper som karbohydrater, proteiner, vitaminer og kalorier. Målet med dette kostholdet er til slutt å spise fritt. Ikke å være tvunget av å følge en bestemt diett, men mer spontant lytte til kroppens behov. Dette er ikke lett og en lenger prosess av å gjenvinne sunnhet. Inntil da kan det være nødvendig å følge et regime, et program og en diett. Det er litt som i musikkens verden. En må først kunne beherske et instrument før en kan improvisere.

Vær din egen lege

Ved å bruke kosthold som medisin er en stort sett overlatt til seg selv og er sin egen lege. En tar selv ansvaret for helsen og er fri til å lage sin egen *helbredelsesplan*. En viktig del av dette kan være å søke hjelp fra terapeuter, rådgivere og leger, men selv ha kontrollen.

Moderne medisin er enestående på akuttmedisin og høyteknologiske operasjoner, men kommer alvorlig til kort overfor kroniske og degenerative sykdommer som reumatisme, diabetes, kreft, hjerte- og karsykdommer og en rekke andre. De kalles også livsstilssykdommer og settes i stadig større grad i sammenheng med kost- og levevaner.

Ved sykdom bør en oppsøke lege for en nøyaktig diagnose. For noen kan det være riktig å følge legens anbefalinger, for andre kan alternative behandlingsmetoder være bedre. Det er viktig å benytte seg av den form for medisin en tror på.

Det er vesentlig å sette seg inn i sin egen sykdom, og ikke overlate alt ansvaret til legen selv om vi har et medisinsk system som fremmer en slik passiv holdning. Dette er i endring, med en større oppfordring til å spise sunnere, mosjonere, stumpe røyken og drikke mindre. Med generelle kostholdsanbefalinger som «fem om dagen» er dette likevel langt fra mat som medisin. Når legestudiet stort sett begrenser seg til et par timers undervisning i kosthold og ernæring, er det kanskje ikke mer å forvente?

Å ta ansvar for egen helse gjelder også i denne sammenhengen. En bør ikke bli for rigid overfor denne dietten, men tillate et slingringsrom av eksperimentering og individuell tilpasning. I begynnelsen anbefales det å være nøyaktig og konsekvent, med større rom for individuelle justeringer etterhvert som helsetilstanden blir bedre.

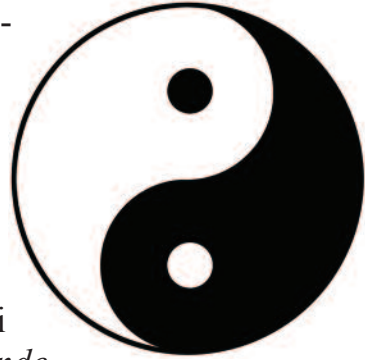
Yin og yang

Denne form for mat og matlagning er basert på at all mat er energi. Det kan være en uvant tenkemåte for de fleste. Hjernecellene må inn i nye baner selv om dette er en kunnskap vi allerede intuitivt vet.

Ernæringsmessig måles matens energi i kalorier, men det finnes finere energier ut over det fysiske som også påvirker vårt energisystem av kropp og psyke. Det kan føre til sykdom om det ikke tas hensyn til og skape sunnhet om det gjør. Dette synet inkluderer også tradisjonell ernæringslære, men tilfører en utvidet dimensjon til ytterligere forståelse.

Alt vi inntar påvirker oss og har en energimessig effekt. Det gjelder også påvirkningen fra omgivelsene. *Vi spiser for å være i balanse med omgivelsene.* En eskimo spiser forskjellig fra en kontorarbeider. En tømmerhogger har en forskjellig frokost enn en student. Vi justerer kostholdet i forhold til årstidene og spiser forskjellig i et kaldt klima enn i et varmt. Vi justerer i forhold til aktivitet, alder og helsetilstand.

*Energi oppstår i spenningen mellom to motsatte krefter. Pluss og minus i elektrisitet, feminint og maskulint, utvidende og sammentrekkende eller yin og yang. Observerer vi naturen vil vi oppdage at alle fenomener er under innflytelse av to motsatte krefter. **



Polariteten det henvises til gis ulike symbolske navn. Her vil det generelt bli brukt yin og yang. *Yin er den utvidende feminine energien. Yang er den sammentrekkende maskuline energien.*

Alle fenomener i naturen oppstår i samspillet mellom disse to kreftene. En kan aldri ha det ene uten den andre. Yin og yang inneholder alltid en del av sin motsetning, illustrert i yin-yang symbolet med de to små prikkene eller 'fiskeøyene'.

Alt er i forandring. Yin og yang går alltid over i sin motsetning slik livet alltid er i bevegelse. Dagen forvandles til natt, sommer til høst,

**Dog med ett unntak: Kilden til yin og yang og derfor til all dualitet. Det er uforanderlig. Det er i taoismen kalt Tao, eller som den kinesiske filosofen Shao Yung fra 1000-tallet sa det, «The Great Ultimate is Unmoved».*

Dette ble tidlig forstått i de fleste mytologier og religioner. For eksempel i den første setningen i Bibelen: «I begynnelsen skapte Gud himmelen og jorden.» Dette betyr at Gud var før begynnelsen og er ut over forandring. Det betyr at Gud ikke har noen begynnelse eller slutt, men alltid er. Gud er selvsagt ikke en stor person, men bevissthet, eksistens og væren ut over tid og rom.

Det er vår egen eksistens og bevissthet, som vi sjelden legger merke til, slik vi ikke legger merke til lyset i rommet som gjør det mulig å se noe i det hele tatt. Det er helt åpenbart å vite at jeg eksisterer og at jeg er bevisst. Det er så innlysende at det blir oversett og tatt for gitt, selv om det er selve essensen av min væren.

Bortsett fra denne filosofiske betraktningen betyr det at verden består av en polaritet mellom to krefter. I det bibelske tilfellet, mellom himmel og jord, ånd og materie eller det umanifesterte og det manifesterte. I taoismen uttrykkes noe lignende: «I begynnelsen delte Tao seg i to, de to i tre og de tre i de ti tusen ting.»

vinter og vår. Livet fra fødsel til død gjennom barndom, ungdom, voksen og alderdom. Overflod fører til dekadanse. Nederlag til seier. Fattigdom til rikdom. Sykdom til helse. En sier medfører alltid et tap. Livet går alltid ut i null. Energiene utligner hverandre i en konstant strøm av bevegelse.

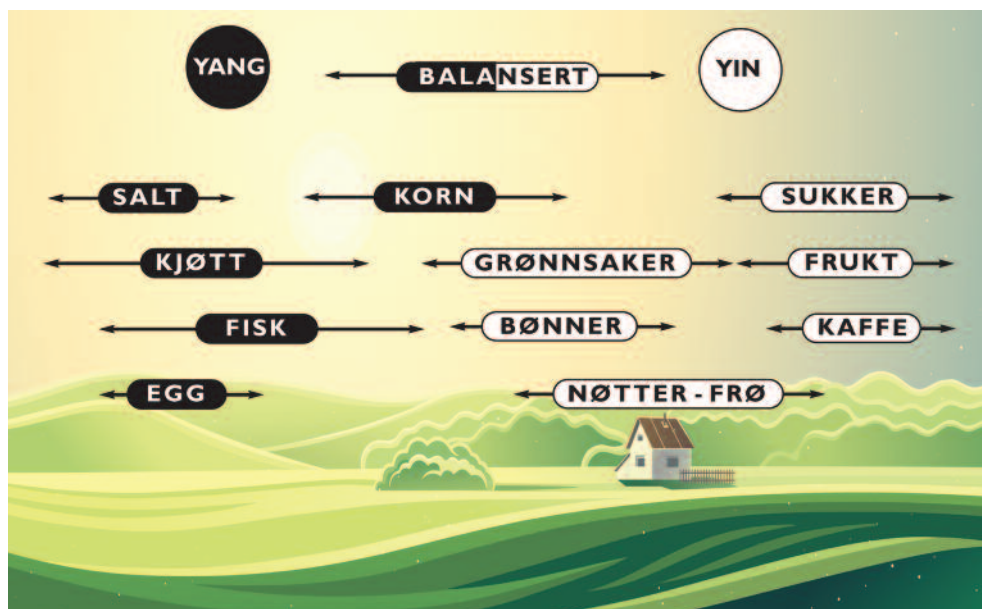


I forbindelse med mat er det letteste å tenke at yin er utvidende og yang sammentrekkende. For eksempel er en gulrot yang og toppskuddene yin. En gulrot består av begge deler, selv om vi bare bruker roten. Med mais bruker vi kornene som er mer yin enn maiskolben som er yang. Fruktkjøttet til en plomme er yin, mens plommesteinen yang. Innsiden av kokosmasse og melk i en kokosnøtt er yin, mens det harde skallet er yang. I menneskekroppen er hodet yang, mens resten av kroppen er yin. Et tre er omvendt. Røttene er yang og resten av treet yin. Sett et menneske på hodet og det ser ut som et tre.

Mennesket puster inn oksygen og puster ut kulldioksyd eller CO₂. I trær og planter er det omvendt.

Yin og yang er ikke statisk, men må alltid ses i forhold til en motsetning. En gulrot er yang i forhold til en tomat, men yin i forhold til korn. Grønnsaker er mer yin enn animalske produkter. Grønnsaker er passive og står stille på samme sted, mens dyr er i bevegelse, varmblodige og med mer konsentrert energi. En flyndre på havbunnen er mer yin enn en aktiv laks. En flyndre er mer yang enn en oppdrettslaks som lever unaturlig, er tilsatt medisiner, kunstig farge og ernæres av industrielt fremstilt fôr. Vilt kjøtt er mer yang enn kjøtt fra domestiserte dyr på grunn av mer aktiv og naturlig levemåte. Frukt er mer yin enn grønnsaker. Frukt fra et kaldt klima er mer yang enn frukt fra tropisk klima. Et norsk eple er yang i forhold til et importert eple.

Det er grader av yin og yang, av mildt, moderat og sterkt. For eksempel er øl mildt, vin moderat og brennevin sterkt yin. Det merkes tydelig på virkningen hvor en halvliter øl tåler de fleste og kan fortsatt føre en fornuftig samtale. Med en halvliter vin vil de fleste bli betraktelig mer beruset. Med en halvliter brennevin havner de fleste under bordet.



All mat kan klassifiseres i forhold til hverandre på en yin - yang akse. Jo lenger ut på skalaen, jo kraftigere er konsentrasjonen av yin eller yang.

Motsetningene tiltrekker hverandre. Spiser vi salt blir vi tørste og tiltrekkes av noe søtt. Spiser vi kjøtt er det vanlig med poteter, grønnsaker og saus. En tradisjonell norsk middag er basert på kjøtt eller fisk som er sterkt yang. Det balanseres med tilsvarende sterkt yin fra poteter, dessert, kaffe og alkohol ved festlige anledninger. Energimesig går en fra den ene ytterlighet til den andre. Energитilstanden påvirkes tilsvarende, blir ustabil, kommer lettere ut av balanse og med mindre motstandskraft mot sykdom.

Vegetarianere som fjerner kjøtt, fisk og egg fra menyen og spiser bare grønnsakene, sausen og desserten får et mer ubalansert kosthold enn det de forlot. De får ikke nok energi og varme. Det er vegetarens begynnertabbe hvor det ofte kompenseres med sjokolade og søtsaker. Ingen god løsning. Det er viktig å tilføre maten yang-kvaliteten de gikk glipp av ved å inkludere korn, bønner, rotgrønnsaker og varmebehandling.

Å være fysisk aktiv er yang og gir økt toleranse for yin. Personer med hardt fysisk arbeid eller idrettsutøvere kan tillate seg mer yin

påvirkning enn dem med stillesittende passive liv. Økt velstand og maskiner som gjør det meste, gjør at vi bruker kroppen mindre. Stagnasjonen har for mange gått over i sin motsetning med økt interesse for trening og sunnere livsstil. Pendelen svinger nå ofte ut i den motsatte ytterlighet av radikale dietter, kroppsfixering og ekstrem sport.

Sykdom oppstår når det blir overvekt av enten yin eller yang. I dag er yang sykdommer mer sjeldne på grunn av at kosthold og livsstil generelt er ekstremt yin.*

Matvarekvaliteten er dramatisk redusert gjennom kunstgjødsel, sprøytemidler, tilsetningsstoffer, industriell kjøttproduksjon og fiskeoppdrett. Frukt importeres fra tropisk klima. Juice, melkeprodukter, iskrem, cola og brus med kunstige søtstoffer inntas i store mengder.

Omgivelsene både inne og ute er stadig mer forurenset med elektromagnetisk stråling, luften full av miljøgifter og vannkvaliteten er langt fra naturlig levende vann. Medisinforbruket er en ytterligere yin-faktor i et medisinsk system som skaper mer sykdom enn det helbreder.**

Yang	Yin
Lys	Mørke
Dag	Natt
Sommer	Vinter
Mann	Kvinne
Ung	Gammel
Tung	Lett
Lavt	Høyt
Hardt	Mykt
Varmt	Kaldt
Aktiv	Passiv
Lite	Stort
Salt	Søtt
Vertikalt	Horisontalt
Kompakt	Pulverisert
Tørt	Fuktig
Hissig	Rolig
Manisk	Deprimert
Modig	Redd
Stødig	Urolig
Våken	Søvn
Sentrum	Periferi
Kjerne	Overflate
Innside	Utside

* Å klassifisere dagens generelle helsetilstand som ekstremt yin er en forenkling. Det er snarere både ekstremt yin og yang samtidig. Flere yang faktorer gjør seg gjeldene som høyt inntak av animalske produkter, stort arbeidspress, stress og for mange en travel hverdag.

** Det dør hvert år over 4000 pasienter av feilbehandling og skadevirkningene av medisiner ved norske sykehus. Ivan Illich i den sosiologiske studien, *Medisinsk nemesis*, viste allerede på 1970-tallet at dagens medisinske system er en moderne epidemi som produserer mer sykdom enn det kurerer. Når den farmaceutiske industriens økonomiske interesser blir viktigere enn pasientene har vi fått et medisinsk system hvor en helbredet pasient er en tapt kunde.

Folkehelsen er langt fra hva den var. Det er en utfordring å ta vare på helsen i vår tid. Metoden til å gjenvinne sunnhet er likevel enkel, gjennom å redusere ytterlighetene og spise mer balansert. *

En aha-opplevelse

Symbolene i verdenreligionene illustrerer polaritetsprinsippet. Det kristne korset, Davidstjernen i jødedommen, halvmånen i islam og yin-yang symbolet i taoismen.

Shiva-lingam symbolet i hinduismen er en saftig variant og pedagogisk illustrasjon av polaritet. En Shiva-lingam finnes i de fleste hindutempler og er like hellig som det kristne korset. Sjenerte hinduer vil nok gi en annen forklaring, men det mest iøynefallende er at det illustrerer det mannlige og kvinnelige kjønnsorganet.

Kjønnsorganene viser tydelig hvordan motsetningene går over i hverandre. Det er kun ved seksuell aktivitet at mannens kjønnsorgan er stående, oppreist og yang. Ellers henger det slapt og uvirksomt på utsiden og er yin. Kvinnens kjønnsorgan er yang, tilbaketrukkent og på innsiden av kroppen. Seksuelt går det over i sin motsetning, utvider seg, blir fuktig og yin.

Mange har problemer med å forstå yin og yang. Da dette eksempelet ble brukt på et matlagningskurs var det en eldre kvinne som plutselig utbrøt:

- Åh, nå forstår jeg det endelig!

* Denne fremstillingen skiller seg fra yin og yang i kinesisk medisin. Der legges større vekt på den umiddelbare reaksjonen i et fenomen i motsetning til den langsiktige effekten. For eksempel er kaffe og alkohol yang fordi virkningen er stimulerende, aktiverende og varmende. I makrobiotikk er både kaffe og alkohol sterkt yin fordi den langsiktige effekten er at kroppen svekkes og blir mer yin. I kinesisk medisin er salt yin fordi det har en avkjølende effekt. Makrobiotikk regner salt som yang fordi det gjør oss tiltrukket av det motsatte av veskeholdig og søtt som er yin. Den makrobiotiske tilnærmingen er muligens en forenkling, men er langt mer praktisk anvendbar spesielt i forhold til mat.

Konstitusjon og tilstand

Vi er alle født med en ulik konstitusjon. Det vil si hvordan kroppen energimessig er dominert av yin eller yang.

En yang person er robust, kompakt, varm, fysisk aktiv, kraftige muskler, lav, har lett for å legge på seg, blir raskt hissig, på det jevne tålmodig og mer konservativ og tradisjonell av temperament. De blir sjeldent syke, men blir de først syke kommer det plutselig og er ofte alvorlig. De blir raskt friske eller dør plutselig. Dette er personen som gjør alle helseråd til skamme, spiser og drikker hva de vil og feiler aldri noen ting, helt inntil de uten varsel dør av hjerteinfarkt.

En yin person er skjør, fryser lett, har lite muskler, er høy, tynn og har vanskelig for å legge på seg. Er mentalt aktiv, nervøs, bekymret, kunstnerisk, kreativ og mer ukonvensjonell, opprørsk og kritisk i temperament. De blir ofte syke, det er sjeldent alvorlig, det utvikler seg langsomt og det tar lenger tid å bli frisk.

De fleste befinner seg et sted mellom disse to typene. Dette er viktig å ta hensyn til i valg av kosthold fordi de ulike typene har forskjellige behov. Yang-typen kan tolerere og trenger mer yin påvirkning. Yin-personen må være mer forsiktig med yin, tåler det mindre og må legge mer vekt på yang påvirkning.

Konstitusjonen forblir uendret livet igjennom. Størrelsen på munnen, ørene, ansiktsform eller kroppsbygning endres ikke. Kroppen vokser og forandrer seg, men ikke konstitusjonen. Det som forandrer



Paret som sto modell til American Gothic i 1930 viser tydelig yang og yin konstitusjon – en iaktakelse kunstneren åpenbart ikke fikk fram i maleriet.

seg er *tilstanden*. Avhengig av hvordan vi spiser og lever kan tilstanden bli enten mer yin eller yang. I verste fall fører det til svekkelse og sykdom. Eller med riktig livsførsel forbedres tilstanden i forhold til medfødt konstitusjon.

Den medfødte konstitusjonen kan være sterk eller svak. Det vil si vår biologiske styrke til å motstå sykdom, ha energi og en sunn livsinnstilling. Dem med sterk konstitusjon kan spise usunt, neglisjere kroppen, røyke og drikke livet igjennom og blir sjeldent eller aldri syke. Dem med en svak konstitusjon må i langt større grad ta hensyn til kroppen. De har et dårligere utgangspunkt, kroppen tåler mindre og på tross av sunne levevaner kan de fortsatt slite med helseproblemer.

Konstitusjonen vår kan vi takke våre foreldre for. Vi arver ikke deres konstitusjon, men deres tilstand. Foreldre som lever enkelt, arbeider hardt, spiser sunt og fører naturlige liv får barn med en sterk konstitusjon. Foreldre som selv kan være født med sterk konstitusjon, men lever usunt blir nødvendigvis ikke syke, men regningen sendes videre til neste generasjon. De arver deres tilstand og får en svakere konstitusjon enn foreldrene.

På grunn av velstandsutviklingen og store endringer i kost- og levevaner er det generelle mønsteret at den medfødte konstitusjonen blir stadig svakere for hver generasjon. Det er en av flere grunner til dagens sykdomsvekst til epidemiske proporsjoner. Tidligere alderdomssykdommer som kreft og sukkersyke rammer nå stadig yngre aldersgrupper. Til og med barn.

Folkehelsen er i fritt fall og nivået av *biologisk degenerering* nærmer seg faretruende at dagens generasjon ikke lenger verken kan eller er interessert i å reproducere. På tross av de få som får barn er det negativ befolkningsvekst i de fleste vestlige land. Naturen setter sine grenser for hvor unaturlig det går an å leve.

En indikasjon på ens konstitusjonelle styrke er ofte hvor mange generasjoner en må følge slekten bakover for å komme til bønder og fiskere. Jo flere slektsledd med kontorarbeidere, funksjonærer og rikfolk, jo svakere blir ofte konstitusjonen. Kongehusene i sin tid var ofte demonstrasjoner av hva liv i ekstrem luksus, overflod og oppvarting av tjenere gjorde med folk etter noen generasjoner.

En annen indikasjon på sterk konstitusjon er store ører og en stor og fyldig øreflipp. I orientalsk diagnose viser det til sterke nyrer og øreflippen til at moren spiste et mineralrikt kosthold før og i løpet av svangerskapet. Det moderne øret er ofte lite og uten øreflipp.

Kjøkkenet

All sivilisasjon er basert på bruk av ild og varmebehandling av mat. Videre er alle sivilisasjoner basert på korn. Ris i Østen, hirse og hvete i Midt-Østen og Afrika, hvete, havre, rug og bygg i Europa og mais i Amerika. All korn må bearbeides og varmebehandles. Ildstedet er i vår tid komfyren og sentralt i et hvert kjøkken.



Det påvirker maten om varmen kommer fra høyfrekvente mikrobølger, elektriske kokeplater, hurtigvarmende induksjon eller fra en levende flamme, enten fra en gass- eller vedkomfyr. Den beste kvaliteten kommer fra ved og deretter gass. De færreste kjøkken er lagt til rette for vedfyring, men gass er mulig i de fleste kjøkken. En enkel løsning er en gasstopp plassert over den gamle komfyren og dermed fortsatt kunne bruke den elektriske ovnen.

Gasskomfyr er en god investering for helsen, maten smaker bedre og fra et kokkesynspunkt langt å foretrekke. De fleste profesjonelle kjøkken har gasskomfyr blant annet fordi varmen reguleres mer effektivt. *Ved alvorlig sykdom kan det være helt avgjørende å koke på gass.*

En annen viktig faktor er *økologisk mat*. Ved sykdom bør det gis høyeste prioritet. Økologisk korn, bønner, grønnsaker og frukt har en naturlig sammensetning av mineraler, vitaminer og enzymer. De har langt mer *vitalitet* enn mat drevet fram av kunstgjødsel, sprøytet med giftige plantevernmidler, tilsatt konserveringsmidler, genmanipulert, bestrålt og pakket inn i plast. Når så godt som all maten i butikken utenom den økologiske inneholder helseskadelige stoffer er det en

avveining i hvilken grad slik mat er bedre enn ingenting. I praksis vil en bli tvunget til kompromisser, men de bør være moderate. De helsemessige skadevirkningene av den industrielt masseproduserte maten er undervurdert og en vesentlig årsak til den dramatiske sykdomsveksten i samfunnet. Økologisk mat koster mer fordi kvalitet gjør som regel det. Det er fortsatt billig i forhold til å dyrke det selv.

Kjøkkenet bør ha en god arbeidsbenk. Skjærebrett av tre, en god og skarp grønnsakskniv, gryter i rustfritt stål og minst en jerngryte. Hold orden i kjøkkenet og hold skjærebrettet rent.

Den sunneste personen i husholdningen bør helst lage maten. Helbredelsen starter allerede ved kjøkkenbenken. Ved å være tilstede i matlagningen og tenke positive og kjærlige tanker bringes denne energien inn i maten. Bare tenk på *Dr. Masaro Emotos* eksperimenter med vann og hvordan vannmolekylene skaper de mest harmoniske mønstre ved positive tanker, og grumsete og forstyrrede mønstre ved negative.

Ved alvorlig sykdom er støtte fra partner og familie av stor betydning. Helst bør partneren i solidaritet følge den samme dietten. Å spise felles mat er vesentlig for samholdet i en familie. Å samles til midtidsbordet hver dag og spise fra samme kjøkken gjør at alle får samme blodkvalitet og utvikler en dyp samhørighet. I dag er dette i stor grad i oppløsning fordi både mat og spisemønstrene er kaotiske og har fjernet seg langt fra tradisjonelt kosthold.

Hammer-metoden

Å slå på noe med en hammer er en enkel metode til å finne ut om det er yin eller yang. Jo mer yang, jo mer vil det tåle. En tomat kommer adskillig dårligere ut enn en nøtt. Likedan en sopp i forhold til et grovt brød. Dypfrossen mat og egg er et unntak. Livet kan gi oss mange små og store slag. Noen har mer motstandskraft enn andre og er følgelig mer yang. Dem med mindre å stå i mot med er mer yin.

Verdt å vite

■ En begynnerfeil er å bruke for mye salt. Det fører raskt til behov for noe søtt og kan gjøre det vanskelig å holde dietten. Vær moderat med salt og særlig hvis en er vant med mye salt og sterke smaker. Smaken vil utvikle seg. En vil klare seg med mindre og sette pris på smaksnyansene i korn og grønnsaker etter hvert. Det er nok å spise misosuppe en gang om dagen.

■ Å tygge maten kan ikke understrekes nok. Det er viktig å tygge grundig. Jo lenger jo bedre. Det kan ikke overdrives. I motsetning til kjøtt som mister smak jo lenger det tygges, er det omvendt for korn. Det blir stadig søtere jo lenger en tygger.

■ Det er viktig at grønnsakene ikke blir overkokt. Grønnsaker over jorden som kål, grønnkål, brokkoli og stangselleri trenger kun en koketid på 3-4 minutter eller kan dampkokes. *Slike lette grønnsaker er viktige å inkludere i de fleste måltider fordi de bringer inn en lettere yin-kvalitet som er essensielt for å aktivere kroppens utrensning.*

■ Det er overordentlig viktig å skape kontrast i maten. Det gjøres ved å bruke små tilsetninger. Å sprinkle misosuppen med rå vårløk, tilsette måltidet litt surkål eller andre fermenterte grønnsaker. Sesamsalt, risstede gresskarkjerner og risstede solsikkefrø kan brukes for å gi mer smak og kontrast.

■ Et komplett måltid for maksimal tilfredsstillelse og størst helbredende effekt inneholder alle fem smakene: *Søtt, salt, surt, skarpt og bittert*. Det stimulerer de fem organparene i kroppen i overensstemmelse med fem element-teorien i kinesisk medisin. Søtt er godt ivaretatt av korn og grønnsaker og er den dominerende smaken i maten. Salt finnes i miso, soyasaus og sesamsalt. Skarp smak finnes i rå vårløk og syltet ingefær. Surt i surkål, sylteagurker, syltet rødhet og umeboshi. Bittert er sjeldent forekommende. Bønner klassifiseres som bittert. Det finnes i kaffe, cikori i kornkaffe og i løvetann. Det er nok at smakene er tilstede i et måltid selv i små mengder.

■ Utrensningen kan føre til tretthet, lettere for å fryse, søvnløshet, tap av sexlyst, innesluttethet og en rekke varierende følelsesmessige tilstander av både negativ og positiv art. Det kan også føre til alt fra moderat til sterkt søtsug og savn etter mat en er vant med. I enkelte tilfeller kan det forverre tilstanden. Bli utrensningen for kraftig kan det i sjeldne tilfeller være nødvendig med medisiner for å dempe symptomene og konsultere lege.

■ Det krever viljestyrke å gjennomføre dette programmet. Er en syk nok er det ofte motivasjon nok. Ut over den rent terapeutiske bruken av denne type kosthold er dette på sikt mer en livsstil enn en bestemt diett. Det attraktive er den positive tilstanden av sunnhet, overskudd, velvære og klar tenkning det er mulig å oppnå ved å spise og leve på denne måten. Slike preferanser vil kunne endre seg etterhvert som kroppen renses og nye matvaner blir en naturlig del av hverdagen.

Vegetabilsk vs. animalsk

Tennene er kanskje en indikasjon på hva slags mat vi er designet til å spise. Vi har 4 hjørnetenner, 8 fortenner og 20 jeksler, i alt 32. Hvis hjørnetennene er for kjøtt, fortennene for grønnsaker og frukt, og jekslene for mer grov tygging som korn, nøtter og annet, gir det et forholdstall mellom animalsk og vegetabilsk på 1 : 7. Det kan bety at en syvendedel av kostholdet er beregnet animalske produkter.

Dette er også sammenfallende med funnene til Weston Price i hans undersøkelser av kostholdet blant ulike naturfolk. Ingen hadde et rent vegetabilsk kosthold, men alle med et visst innslag av mat fra dyreriket.

Karakteristisk for rovdyr er en kort tarmkanal. Utpreget planteetere har en lang tarm som for eksempel en ku med opp til flere mager. Menneskets tarmsystem er et sted midt i mellom. Det kan tyde på at vi kostholdsmessig i forhold til vegetabilsk og animalsk kan si som Ole Brum, ja, takk begge deler.

■ *Spesielt på et nøyaktig medisinsk kosthold ved sykdom bør utskielser unngås og i beste fall være moderate.* Å avvike og ta pauser fra dietten kan komme med en svært høy pris fordi det kan stagnere og helt stanse healing-prosessen. Sterke behov kan oppstå nettopp når kroppen er i gang med rense ut bestemte avfallsstoffer eller kvitter seg med sopp og parasitter. De ernærer seg av sukker og når sukkerforsyningen opphører eller innskrenkes kan det føre til et intenst søtsug. Det beste er å mobilisere viljestyrke, observere, akseptere følelsene og etterhvert tenke på noe annet. Snacks som nødløsning kan være popkorn, risstede gresskarkjerner, solsikkefrø, mandler, rosiner, aprikosdessert eller et ovnsbakt eple.

■ Det er viktig i denne sammenhengen ikke å ha for mange hatter, men å holde seg mest mulig nøyaktig til disse kostrådene. I minst mulig grad bør de blandes med andre råd. Spesielt gjelder dette i den første fasen. I fase 2 og 3 er det mer rom for å eksperimentere innenfor rimelighetens grenser. Det er mange metoder til å kurere sykdom, men det gjelder om å holde seg til den strategien en bestemmer seg for. En må være åpen for å gjøre endringer, men skjer det for raskt kan det skape forvirring og en oppnår ikke de resultatene en ønsker.

■ Livsnødvendige medisiner som insulin, tyroksin og andre må en selvfølgelig fortsette med. Penicillin kan være nødvendig ved kraftige infeksjoner og bør ikke neglisjeres. Rådføring med en lege om ens medisinbruk kan være nødvendig da endret kosthold kan i mange tilfeller redusere behovet for medisiner.

■ Andre former for behandling kan med fordel inkluderes i ens helseplan. Massasje, fotsoneterapi, fotbehandling, akupunktur, kiropraktikk, blomstermedisin, eteriske oljer, kopping, tarmrensning, yoga, meditasjon og andre.

■ Sørg for jevn døgnrytme, god søvn, regelmessige måltider, moderat trening, aktivitet i frisk luft, sol, opphold i naturen og positive sosiale relasjoner. Å bli for innesluttet er yin og bør motvirkes med mer utadvendt sosial aktivitet som er yang.

■ Unngå eller reduser mobilbruken og tiden foran data- og TV-skjermen. Skru eventuelt av Wi-Fi om natten og ikke sov i samme rom som mobiltelefonen. Både for å redusere stråling og for å slippe den konstante strømmen av fryktbaserte nyheter og fragmentert og kaotisk informasjon.

■ Det anbefales å skifte ut amalganfyllinger i tennene, samt å være oppmerksom på at rotfyllinger kan være en skjult helsebelastning.

■ Avstå fra alle syntetiske hudpleieprodukter, inklusivt hårsjampo, såpe, vaskepulver og rengjøringsmidler. Unngå også syntetiske klær inntil kroppen, men velg naturlige stoffer som bomull, ull og silke.

■ Både dusjing og varme bad trekker mineraler ut av kroppen og bør ikke overdrives. Å avslutte dusjen med kaldt vann i 1-2 minutter stimulerer huden, styrker viljen, øker blodsirkulasjonen og virker forfriskende. Badevannet kan med fordel tilsettes et par kopper havsalt. Det kan varieres med en kopp epsomsalt (magnesiumsulfat). Epsomsalt virker avslappende på grunn av innholdet av magnesium og blir absorbert av kroppen. Havsalt har en lignende effekt, men virker mykere på huden.

■ Spis så mye du vil innenfor tre måltider om dagen, frokost, lunsj og middag. Prøv å unngå mellommåltider og snacks. En bør selvsagt ikke overspise, hvor selv den sunneste maten blir usunn om en spiser for mye.

■ Spis i en rolig og avslappet tilstand. Gi maten full oppmerksomhet. Når sunnheten vender tilbake utløser selv det enkleste måltid takknemlighet for maten og alle som har bidratt til å bringe den til bordet. Les gjerne bøker, blader og aviser og sjekk mobiltelefonen, men ikke når du spiser. Spis gjerne i stillhet og konsentrer deg om maten.

■ Dette er et sterkt utrensende kosthold. Det skal anvendes i begrenset tidsrom normalt fra 1-3 måneder og inntil symptomene gir seg. Deretter kan en utvide dietten og gå videre til fase 2. Det er også

mulig å gå langsommere til verks og begynne i den andre enden i fase 3, så til fase 2 og fase 1 i kortere eller lenger perioder. Er symptomene kraftige er fase 1 det mest aktuelle for de fleste.



Aldri mer fyllesyk



Blant de mange rådene mot fyllesyke er den japanske plommen; umebushi enestående. Ume betyr tørket plomme og er like typisk japansk som brunost er typisk norsk. Så typisk at det japanske flagget sies å symbolisere en skål

med ris og en umeboshi-plomme i midten.

Umeplommen er grønn og sur og gjennom en omstendelig prosess av soltørring, modning, salting og sylting ender den som en rød japansk delikatesse og serveres som tilbehør til mange måltider.

Den hjelper fordøyelsen, men spist i seg selv har den mange gunstige virkninger mot utilpasshet, kvalme, bilsyke, hodepine og er uovertruffen mot fyllesyke. Kombinasjonen av sterkt surt og salt sender et lettere sjokk inn i kroppen og man blir straks pigg, klar i toppen og bedre.

Umebushi-plommer hører til vareutvalget i mange asiatiske butikker, men for best kvalitet og plommer laget etter tradisjonelle metoder er helsekostforretninger stedet å gå. Et lite glass rekker til flere fester. Intet husapotek bør være for uten!