

# EN KAMP MOT TITANER

---

*Det har mot slutten av forrige århundre skjedd en endring i opinionens oppfatning av miljøspørsmålenes betydning. Mens det inntil 1968 knapt var mer enn små forbrukergrupper og visse fagkretser som var opptatt av problemene, er det idag blitt en dominerende faktor i dagliglivet. Dette gir lett inntrykk av at vårt miljø, vår livsstil og vår forvaltning av ressursene er problemer som bare hører vår tid til. Det er meget langt fra tilfelle. Pionerene - de egentlige pionerene - begynte for lenge siden. Enkelte startet allerede på 1800-tallet, og at den heroiske innsatsen disse enestående mennesker ikke førte frem i kampens viktige innledende fase, er en medvirkende årsak til dagens situasjon.*

## HARVEY W. WILEY (1844-1930)

Vi gis gjerne inntrykk av at miljøproblemer bare er en uheldig og utilsiktet følge av den industrielle utviklingen. Tilfellet dr. Wiley viser at det ikke er slik. Det foregikk et kynisk spill bak kulissene, der sterke økonomiske maktgrupper fremmet sine egne interesser uten hensyn til følgene for andre. Få vet at vårt århundre begynte med en slik skjebnesvanger hendelse. I 1956 utga det amerikanske postverket et 3 cents grønt frimerke med portrettet av en tynnhåret, kraftig bygget mann som sitter ved et mikroskop. Frimerket ble utgitt til 50 års jubileet for The Pure Food and Drug Act. Dette var den første moderne lov med forskrifter for farmasøytiske preparater og nærings- og nytelsesmidler, og den skulle sikre forbrukerne trygge medisiner og sunn, naturlig mat uten tilsetninger av skadelige stoffer. Mannen på frimerket het Harvey W. Wiley og det var han som hadde vært lovens far, det var hans forskning som var dens fundament.

Wiley ble født i delstaten Indiana, USA, den 18. oktober 1844. Han utdannet seg som kjemiker med landbruksforskning og jordbruksprodukter som spesialfelt. Hans store interesse for næringsmidlenes kvalitet og deres betydning for helsen førte til at han også utdannet seg som lege, og hans faglige dyktighet skaffet ham etterhvert betydelig nasjonal og internasjonal anerkjennelse.

Takket være en rekke heldige sammentreff, ble Harvey W. Wiley i 1883 utnevnt til sjef for kjemibyrået ved Landbruksdepartementet. Under en hvilken som helst annen vitenskapsmann kunne dette blitt en ganske ordinær, byråkratisk institusjon, men Wiley's dynamiske ledelse gjorde det til den betydeligste, uavhengige maktfaktor innen ernæring og medisin i historien.

I annen halvdel av forrige århundre var industrialiseringen at matproduksjonen allerede kommet langt i flere industriland, og den økte raskt i omfang. Raffinering og annen "foredling" av matvarene ble stadig mer utbredt og der fantes få eller ingen bestemmelser angående produksjonsmetoder og bruk av tilsetningsstoffer. Fabrikantene kunne skalte og valte som de lystet uten å bry seg om dette var skadelig for konsumentene. Og skadevirkninger ble det. Tiden var moden for at noe ble gjort.

Dr. Wiley knyttet straks til seg en rekke dyktige medarbeidere og startet en omfattende forskning. Kjennskap til næringsmidlers kjemi var på den tid bare i sin begynnelse. Man visste lite om råvarenes sammensetning og hvordan de virket i kroppen. Næringsmiddelindustrien kunne derfor gjøre som den fant det for godt. Den nye leder for kjemibyrået i Washington tok de ingen notis av - til å begynne med. Men ettersom byråets renommé vokste, og dets forskning ble kjent, og søkelyset rettet mot stadig flere produkter som ble forbudt eller kritisert, ble det trakkett på stadig ømmere tær.

De ømmeste tærne hadde USAs brennevinsprodusenter, hermetikkindustrien, mølleindustrien, sukkerindustrien, patentmedisinprodusentene, farmasøytisk industri, kjemiindustri og mineralvannfabrikantene (inklusive Coca-Cola som da nylig hadde startet sin løpebane. Ingen vet det idag, men opprinnelig inneholdt drikken både koffein og kokain. Det er dr. Wiley's fortjeneste at Coca-Colaselskapet måtte fjerne kokainet. Han prøvde også å få stanset koffein-innholdet, men lyktes ikke).

Noe som styrket Wiley's posisjon i denne tilsynelatende ulike kampen hvor alt sto og falt på hans faglige dyktighet, var flere næringsmiddelskandaler som vakte voldsom oppsikt. Det ble blant annet avslørt at hermetikkindustrien hadde sent råttent hermetisk kjøtt til armeen på Cuba under den spansk-amerikanske krig i 1898. Bedervelsen var skjult ved bruk av kjemikalier og farger. Forferdelsen økte da man oppdaget at samme type hermetikk også ble solgt på det amerikanske marked. Følgen av disse avsløringer var at fabrikantenes moral kom i søkelyset for alvor.

## **Eksperimenter på forsøkspersoner**

I 1902 startet dr. Wiley en lang rekke forsøk på frivillige, friske unge menn som fikk en diett tilsatt alle vanlige tilsetningsstoffer i kvanta langt under hva som var i bruk. Forsøkene ble meget omhyggelig utført og deltageres fysikk og helse grundig kartlagt før eksperimentene startet for å kunne måle virkningen.

Resultatet viste at samtlige forsøkspersoner fikk skadevirkninger etter 1-2 måneder. Skadene artet seg som lavgradige, kroniske forgiftninger med symptomer som irritabilitet, fallende appetitt, fordøyelsesbesvær og søvnproblemer. Det er interessant å fastslå at flere av de kjemikalier Wiley's forsøk viste kunne skade mennesker i meget små mengder, stadig er tillatt brukt både hos oss og i mange andre land. I de norske forskriftene fra 1989 gjelder dette for eksempel svoveldioksid (E 220) og samt benzosyre (E 210). Selv om Wiley ikke undersøkte dem, tror jeg vi trygt også kan ta med hele gruppen "godkjente" benzoater som tvilsomme (fra og med E 211 til og med E 219). Wiley ville aldri tillatt dem brukt - særlig ikke til barn.

Opinion og presse fulgte eksperimentene med en enestående interesse alle årene de varte. Dr. Wiley og hans laboratorium ble kjent langt utenfor landets grenser. Basert på resultatene av sin forskning laget Wiley sin mat- og medikamentlov som brakte næringsmiddelfabrikantenes utskielser under kontroll, og den ble vedtatt og signert av president Theodor (Teddy) Roosevelt den 30. juni 1906, og trådte i kraft fra 1. januar 1907. Bruk av en mengde produksjonsmetoder og

tilsetningsstoffer ble dermed forbudt, og hadde lovens intensjoner blitt fulgt, ville utviklingen av industrilandenes kosthold tatt en annen retning enn den gjorde.

## **Loven saboteres og ødelegges**

Det ble fort klart at dr. Wiley's motstandere ville gjøre sitt ytterste for å sabotere loven. Man forsøkte først å bestikke ham. Nytteløst. Så engasjerte de detektiver som fulgte ham som skygger hvor han enn gikk i håp om å finne noe som kunne kompromittere ham. De fant intet. Tilslutt fikk de en viktig forbundsfelle i Wiley's overordnede, landbruksminister James Wilson, og det er i stor grad ham vi kan takke for at Wiley's banebrytende arbeid ble ødelagt, slik at mat- og medikamentloven, istedenfor å beskytte folkets helse mot skruppelløse industri, ble uthulet slik at den isteden beskyttet fabrikantenes interesser.

Som lyn fra klar himmel oppnevnte Wilson et råd på tre medlemmer som angivelig skulle påse at den nye loven ble overholdt. Et av medlemmene var selvsagt Wiley, men de to andre var hans motstandere. Det hører med til historien at det ikke var hjemmel i loven for et slikt råd. Den la ansvaret for kontrollen helt og holdent på Wiley. Ved alle spørsmål om hvilke stoffer som skulle tillates eller forbys etter den nye loven, ble han konsekvent nedstemt av flertallet, de to andre.

Ytterligere én liten episode ble den siste spikeren i kisten for Wiley's store verk. I kraft av loven hadde han forbudt sakkarin (tillatt hos oss), fordi han anså det som en skadelig substans uten noen nyttig funksjon i organismen. Dette fikk president Roosevelt til å reagere, fordi hans lege hadde foreskrevet ham å bruke sakkarin.

"Enhver som sier at sakkarin er skadelig for helsen er en idiot", brummet han irritert, og kort etter oppnevnte han et nytt råd med Ira Remsen som formann. Remsen var ingen annen enn den mann som gjorde krav på å ha oppdaget sakkarin. At denne mann, hvis prestisje og økonomi var blitt skadelidende av Wiley's forbud, nå ble satt til å herske over hans arbeid, gir et godt bilde av situasjonen. Remsen-rådet besto utelukkende av Wiley's motstandere, og de annullerte i tur og orden alle hans forbud, opphevet alle hans avgjørelser. Følgen var at flommen av tilsetningsstoffer igjen ble like stor som før, og har stort sett holdt seg like til våre dager.

## **Høringer**

Samtidig med disse manipulasjoner og kulisseintriger hamret Wiley's fiender løs ved enhver tenkelig anledning. En rekke offentlige høringer ble holdt av den grunn. Wiley forsvarte seg og sitt arbeid helt suverent og man kom ingen vei med ham. Samtlige argumenter og påstander som vi de siste tiår har hørt til kjedsommelighet, fikk her sin debut. Eksempel: Det var så små mengder tilsetningsstoffer som ble brukt at de var helt uskadelige. Eller for noens vedkommende: Det var ikke noe fremmed stoff som ble benyttet. Det fantes allerede i naturen, og man bare "etterlignet den" (dette gjaldt for eksempel bruk av benzosyre som blant annet finnes i tyttebær).

"Svakheten i dette villedende argumentet er så åpenbar at bare noen få eksempler er nødvendig", svarte Wiley med fagmannens autoritet. Han påpekte at spor av mange giftige stoffer, blant annet blåsyre og arsenikk, fantes naturlig i en rekke matemner, men istedenfor å bruke dette som et argument for å øke mengden av dem i en eller annen hensikt, burde forskning arbeidet for å fjerne mest mulig av giftene.

Tross stadig sterkere motstand og tallrike forsøk på å hindre hans arbeid, fortsatte dr. Wiley ufortrødent sin forskning. Han utarbeidet 400 forskningsbulletiner med resultatene av ernæringsforskningen ved kjemibyrået. Dertil publiserte han hundrevis av vitenskapelige papirer, regjeringsrapporter og artikler - også i ukepresse og populærmagasiner. Alt var skrevet på en så enkel og lettfattelig måte at også usakkyndige skulle ha mulighet for å forstå dem. Den fagsjargongen som både dengang og idag dominerer i vitenskapelige kretser, anså han som uheldig, idet den bidro til å isolere vitenskapen fra dem i hvis tjeneste den sto: Mennesker og samfunn. Her kom hans yrkesetiske grunnholdning klart til uttrykk: **Vitenskapen skulle være folkets tjener, ikke dets herre.**

Denne beskjedne og usnobbete holdningen preget alt han foretok seg gjennom hele livet. Og hans mål var å perfektionere næringsmiddelforskningen så den kunne trygge at all mat ble dyrket, lagret, transportert, bearbeidet og tilberedt slik at næringsinnholdet ble bevart i høyest mulig grad, og uten bruk av kunstige tilsetningsstoffer eller kunstige produkter.

## Vinneren som tapte

Da intet annet lyktes, forsøkte man til slutt å fjerne Harvey W. Wiley ved å fremsette anklager om at han var korrump. Men den granskningskomité som ble nedsatt for å undersøke anklagene, fant at den bunnhederlige sjefen for kjemibyrået tvert om var langt mer sparsommelig med offentlige midler enn andre etater. Derimot oppdaget komitéen at Remsen-rådet ulovlig hadde benyttet hele 175.000 dollars av offentlige fonds (en kjempesum dengang), for å sende folk til høringer der de angrep dr. Wiley og hans arbeid. Da det viste seg at Remsen-rådet etter sitt misbruk ikke ble hindret i fortsatt aktivitet eller satt under tiltale, fikk Wiley nok. Den 15. mars 1912 tok han avskjed.

Vi skal være klar over at både opinionen og pressen var helhjertet på Wiley's side i denne kampen. Allikevel ble den tapt. Det sier litt om styrken til de mektige grupper som arbeider bak kulissene - utelukkende til egen økonomisk fordel, og utenfor enhver demokratisk kontroll.

Hvordan ville retningslinjene for vårt kosthold blitt dersom Wiley hadde seiret? For mange som har vennet seg til vår devitaliserte sivilisasjonskost som et "gode", kan hans linje virke streng. Men denne høyt kvalifiserte forsker visste hva resultatet ville bli: Et fullverdig og giftfritt kosthold ville gitt et sunnere og mer lykkelig folk uten en mengde av de plager som folkehelsen idag er belemt med. Og menneskene hadde vært mer motstandsdyktige mot sykdom.

Raffinering og bleking/farging av mat ville ikke vært tillatt. Ingen form for kunstige næringsmidler ville vært å få. "Godkjente konserveringsmidler",

"godkjente farger" og "godkjente smaksstoffer" ville ikke vært godkjent. Vi hadde sluppet å høre en tidligere norsk helsedirektør, Karl Evang, uttale at vi "allerede lever i et farlig kjemisk miljø", og at det drives utstrakt "manipulering" av mennesker både fysisk og mentalt. Og vi hadde sluppet å høre ham fortelle at "selv en spartansk frokost inneholder minst 20 tilsetningsstoffer". Det kunne altså vår fremste helsefunksjonær fastslå i 1969. Han burde vite hva som var den egentlige årsaken til denne alarmerende utviklingen.

I 1947 publiserte den amerikanske legen N. Philip Norman og journalisten James Rorty boken "Tomorrow's Food", der de påviste at denaturering, forfalskning og kjemikalisering med tallrike kunstige tilsetningsstoffer var blitt så omfattende over hele spekteret av næringsmidler, at det representerte en alvorlig trussel mot folkehelsen. De hevdet at den økende fabrikkbehandling av mat bare var til fordel for næringsmiddelindustrien og ikke konsumentene. Boken gir et avslørende blikk inn i den utviklingen som ble følgen av at dr. Harvey W. Wiley's arbeid ble sabotert. Klokken var skrudd tilbake til forrige århundre.

Under en kongresskomité's høringer i 1950, "Delaney-komiteen", viste en kjemiker ved Food and Drugs Administration (en avdeling i det føderale helsedepartementet) frem en liste med 704 kjemikalier som ble tillatt brukt i næringsmidler på det tidspunktet. Av disse ble 428 betegnet som "formodentlig trygge"(!), mens virkningen av de øvrige 176 var ukjent(!). Så sant noen tror dette er uten betydning for lille Norge idag, bør de lese listen over "godkjente" tilsetningsstoffer hos oss. Grunnet vår nære tilknytning til EU ved EØS-avtalen, er vi nå tvunget til å øke mengden tillatte stoffer ytterligere.

Sine siste år brukte den gamle hedersmann til å skrive boken "Historien om en forbrytelse mot Loven for næringsmidler og medikamenter" i fortvilelse over hvordan hans verk ble ødelagt. Men dette eksplosive manus våget ingen forlegger å anta, så Wiley måtte utgi boken på eget forlag i 1929. Bare få fikk lese den, for straks det ryktes at verket var publisert, sendte industri-mafiaen ut sine agenter som kjøpte opp hvert eneste eksemplar de kom over. Først i 1955 ble det laget et opptrykk av et av de få eksemplarer som ennå fantes.

I 1930 døde dr. Harvey W. Wiley, 86 år gammel, men før sin død rettet han en appell til kommende slekter:

**"Det er maktpåliggende for meg å etterlate en arv til alle rettenkende mennesker, nemlig å gjenreise mitt arbeid i tider som kommer."**

Selv om det i vår tid finnes tendenser som synes å nærme seg Dr. Wiley's linje, er det ennå langt igjen før man når opp til hans høye nivå. Følgen av det kan man se av de offentlige helsebudsjetter.

## MAX BIRCHER-BENNER (1867-1939)

*"Livsverket til denne den største lege er å ligne med en flammende lue som tente erkjennelsens ild hos mange mennesker - en ild som vil virke på de kommende slekter, langt utover vår generasjon".*

Dette skrev en tysk professor i medisin i et tysk medisinsk tidsskrift ved Max Bircher-Benners død i 1939. Og hvem var så denne mannen som "tente erkjennelsens ild"? I vår tid begynner stadig flere å bli oppmerksomme på verdien av friske, rå grønnsaker og frukt og frøprodukter i kostholdet. Ja, til og med det offentlige helsevesenet og deres fagfolk, gjerne tilknyttet våre universiteter, synes å begynne å fatte det (gratulerer!). Selv gulroten - symbolet på den urkomiske helsekosten, hvis tilhengere har vært fnisende uthengt som tullinger i et utall komiserier på fjernsynet og filmer - har man nå påvist kan bidra til å beskytte kroppen mot kreft.

Det hele korn - det sammalte melet - har gradvis fått en mer fremtredende plass, mens det tidligere bare var små, latterliggjorte grupper mennesker som forsto hvor sentralt viktige disse næringsmidler var for en sunn helse. Dette kan få opinionen til å tro at oppdagelsen av råkostens enestående helseverdi er av ny dato. Kanskje det vil overraske noen å høre, at vi må tilbake til 1890-tallet for å finne kildene også til denne oppdagelsen? "Råkostens far" og "Ordningssterapiens skaper" er nemlig ingen annen enn nettopp den sveitsiske legen Max Bircher-Benner.

Egentlig bør vi begynne med "legekunstens far", grekeren Hippokrates (460-377 f.Kr.), som forsto at det var **hva** du spiste som hadde stor betydning for helsen. Hans berømte ord om at "**Din mat skal være din medisin, din medisin skal være din mat**", viser nettopp dette. Men gjennom årtusenene var det mange feilspor man måtte gå seg vill på, og mange blindgater man måtte stange hodet inn i, før man i nyere tid kom tilbake til kjernen i spørsmålet om helse og sykdom: Hva slags mat er det du spiser?

Hvordan kunne det ha seg at en moderne lege som Bircher-Benner kom inn på et spor som førte direkte tilbake til "legekunstens far"? Svaret er enkelt: Hans dårlige erfaringer med skolemedisinen. Han oppdaget at de vanlige medikamenter og smertestillende midler bare **behandlet** sykdommer. De ga ingen virkelig helbredelse. Snarere kunne de både forstyrre og hindre tilfriskningsprosessen. Og Bircher-Benner var ikke tilfreds med "å behandle", han ville kurere. Det fundament han gradvis utviklet til det vi idag kaller helhetsmedisin, er i virkeligheten dette: Vår aller beste lege, ja, vår eneste gode lege, som det ikke finnes maken til noe annet sted på jord, **er vår egen kropp**. Selv det utall forskjellige typer medisinske eksperter som idag finnes, med alle deres medisiner og utstyr, makter ikke tilnærmelsesvis å utfylle den fantastiske rolle vår egen kropp gjør for å holde oss friske. All helselære og medisin har bare et eneste ideelt mål, nemlig å sette vår aller beste lege istand til å utføre sin oppgave.

Allerede i studietiden hadde Bircher-Benner erfart at naturlegemetodene kunne være til hjelp når alle skolemedisins midler sviktet. Som ung lege hadde han også opplevd den velgjørende virkning av rå frukt under et anfall av gulsott - stikk i strid med hans skolelærdom som sa at den slags ville være skadelig, for ikke å si farlig, ved sykdom.

Bircher-Benner hadde drevet allmenpraksis som lege i 4 år, da det i 1895 skjedde noe som fikk avgjørende betydning for hans videre arbeide. Han hadde en kvinnelig pasient som ikke mer var istand til å fordøye noen ting. Hver dag måtte han pumpe opp det hun hadde spist dagen før. Han visste tilslutt ingen råd. "Legens latin var til ende". Han fortalte en medisinerstudent, en vegetar med litt innsikt og praksis i naturmedisin, om sin håpløse magepasient. Studenten foreslo å prøve rå frukt og grønnsaker. Dette var det siste Bircher-Benner som lege kunne tenkt seg, men nøden var stor og pasientens liv sto på spill. Hun var selv villig til å påta seg ansvaret for eksperimentet, som dermed ble det satt i verk.

Stor var forundringen både hos lege og pasient da magen, som hadde vært helt lammet, begynte å arbeide igjen. Etter to uker ble alt fordøyd, det var intet mer å pumpe opp. Også tarmene tok til å funksjonere, og litt etter litt kom kreftene tilbake. Pasienten kom seg opp av sengen, og hun hadde på år og dag ikke kjent seg så vel. Hun ble helt frisk og levde videre i flere tiår i full daglig virksomhet.

## **Maten som var medisin**

Bircher-Benner ble klar over at det var store huller i vår viten om ernæring. Han hadde, nesten ved en tilfeldighet, sett med egne øyne at vegetarkost hadde enestående egenskaper, men i 1895 visste man intet som kunne forklare disse gåtefulle virkningene. Han begynte å lete systematisk gjennom hele den medisinske litteraturen, særlig ernæringsfysiologi og ernæringsterapi, og hans forbauselse ble stadig større da det viste seg at medisinen på hans tid ikke visste noe om forholdet mellom kosthold og sykdom. Da han ikke fant noen forklaring i den rådende kostlæren, begynte han å studere de nye naturvitenskapene som var i ferd med å utvikles. Skulle han kunne bruke virkningene av ernæringen på riktig måte, måtte han kjenne det prinsipp som lå til grunn for disse virkningene.

Han lette lenge før det gradvis gikk opp for ham at det var innen fysikken nøkkelen til problemets løsning var å finne. Etter flere års intense studier ble han klar over at kostlærens byggverk hadde et gapende hull: Næringsens virkeevne ble bare vurdert etter kalorimengden. Men kaloriene måler bare energien, altså kvantiteten. For virkeevnen til energi finnes noe som er viktigere enn kvantitet, nemlig kvalitet - det vil si organisasjon - og om den sier kaloriene intet.

Ved bruk går energiens organisasjon eller ordning tapt, og det oppstår uordning. Det er med andre ord ikke bare med matens næringsstoffer og kalorier livsprosessen holdes ved like, men med næringsenergiens kvaliteter, altså hvordan næringsstoffene er organisert.

Resultatet av Bircher-Benners teorier snudde opp ned på den herskende kostlære på den tid. Den foraktede plantekosten måtte få høyeste rang, fordi det er gjennom livsprosessene i plantene at næringsenergien primært blir bygd opp. Det er ute på markene vi finner den maksimalt oppsamlede solenergi og følgelig den høyeste ordning.

Denne ordning, som de høyere dyrearter ernærer seg av, er den ytterst velordnede tilstand av materie i de mer eller mindre kompliserte organiske forbindelser som tjener dem til før, bekreftet den berømte fysikeren og

nobelprisvinneren Erwin Schrödinger et halvt århundre senere. Og denne ordning er ingen uklar, tåkete forestilling eller idé, men en målbar fysisk størrelse - akkurat som lengden av en stakk, hevdet han. Men det var en sveitsisk lege som først kom på sporet av denne for helsen så viktige oppdagelse.

Bircher-Benner var klar over at det ennå gjensto mange uløste problemer. Han seilte over ukjent hav og kunne ikke støtte seg til noen autoritet, og hans kolleger ga ham ingen anerkjennelse. Tvert om begynte hard motstand å vise seg. Det ble både vanskeligere og farligere å gå sin egen vei. Men Bircher-Benner bøyde ikke av. Resultatene av hans behandlingsmetoder var da også så overbevisende, at motstanderne aldri fikk gleden av å kunne stille ham for retten for en eneste mislykket kur.

## Utstøtt og anerkjent

Etter flere års naturvitenskapelige studier ved den tekniske høyskolen i Zürich, mente Bircher-Benner å ha funnet svar på det han søkte, og i 1900 la han frem sine erfaringer og sin nye arbeidshypotese for kollegene i Zürichs legeförening. Men istedenfor støtte, ble han utstøtt. Foreningens president reiste seg og sa kaldt: "Herr Bircher har forlatt vitenskapens grenser". Fra da av ble han i mange år nektet å komme til orde i legetidsskrifter og på kongresser. Det medisinske broderskap ville ikke ha mer med ham å gjøre.

Hadde ikke Bircher-Benner vært så overlegent dyktig og modig, ville det ha lyktes kollegene - uten hensyn til de sykes tarv - å kvele denne medisinske nyvinning. (Sml. også tilfellet professor Ignaz Semmelweis og hans epokegjørende oppdagelse av hygienens betydning innen medisinen). Men trass i boikotten ble han i årenes løp kjent langt utenfor Sveits' grenser for sine enestående resultater på tusener av pasienter med håpløse, kroniske sykdommer.

I 1923 tok Bircher-Benner offensiven for å bringe sine erfaringer og oppdagelser ut til allmennheten. Og nå skjedde noe merkelig. Det som Bircher-Benner aldri ville ha oppnådd innen trange vitenskapelige sirkler, det skjedde i løpet av få år etterat han hadde trådt frem for offentligheten. Han ble "stueren". Fagtidsskrifter og kongresser åpnet seg for ham. Mange kolleger, ja selv ledende professorer, kom for å se og lære. Det ble anerkjennelse og æresbevisninger.

Bircher-Benners livsverk åpnet uanede perspektiver for medisinen, og de siste leveår ble viet hans hovedmål: Å gi et vesentlig bidrag til fremtidens legekunst: En "therapia magna" - en helhetsmedisin - der den viktigste oppgaven ville ligge på det forebyggende plan - et helsebyggende arbeid med styrking av selve livskraften. For hovedårsaken til den overveiende del av sykdommene, ikke minst de såkalte sivilisasjonssykdommene, skyldtes feil livsstil og feil kosthold. Det var håp for svært mange syke som den offisielle medisinen sto helt hjelpeløs overfor.

Den maksimalt ordnende energi fantes i planteriket, og var det beste fundament for en sunn helse og det beste vern mot sykdom. Det var disse verdier Bircher-Benner utnyttet som et hovedelement i sin helhetsmedisin. Der denaturert mat hadde skapt degenerasjon og sykdom, måtte man med en "ordningsterapi"



gjenreise organismens organisasjon og helse. Den beste legen måtte atter bli den beste legen.

For oss som er legfolk på det store livets område som heter ernæring og ernæringsfysiologi (= læren om ernæringens virkning på livsfunksjonen hos levende vesener og deres organer), og som har et svare strev med å følge med inn i biokjemiens irrganger, må det derfor bli resultatet som teller. Helt fra Bircher-Benner trådte frem på arenaen og like til idag har hans idéer vært omstridte. Men det er et faktum som ikke lar seg bestride: Resultatene av hans kostlære og terapi har vært strålende og vist seg meget effektive der skolemedisin og offentlig ernæringspolitikk har stått hjelpeløse.

De offentlige ernæringseksperterens lære, som vi snart skal se noen glimt av, har hatt rikelig anledning til å vise hva den duger til. Og vi har sett resultatet. Vi blir stadig i stor grad foret ved denaturert "sivilisasjonskost", som er "foredlet" til parodi på fødevarer, der smaken - ikke minst søtsmaken - tillegges overordentlig stor betydning - ikke minst salgsmessig - men betydningen av den fullverdige næringsverdien stiller langt bak i rekken. Vår frukt, våre grønnsaker og vårt korn stammer dessuten fra et kjemikaliseret jordbruk. Vi får kjøtt fra dyr som har levd sammenpakket i stressende, sykdomsfremkallende fabrikker - alt med et kjempemessig forbruk av energi i mange sløsete og unødvendige ledd. Dette bryter tilsist også menneskene ned og gir grobunn for et generelt helseforfall og farlige sykdommer - både på kropp og psyke.

## BLANKA BJØRGAN (1898-1977)

Mens Harvey W. Wiley og Max Bircher-Benner er eksempler på vitenskapsmenn og leger som ønsket å tjene folkets sunnhet og velferd og ikke alskens profit-interester, har det i vår tid også trådt frem en rekke **legfolk** som har ført kampen videre. Det er i det hele et karakteristisk trekk ved utviklingen, at stadig flere forbrukere i økende grad har interessert seg for hva som skjer i de lukkede vitenskapelige miljøer, hvis forskning og skråsikre utsagn om dette og hint gjerne har vært for guddomsord å regne. Årsaken til opinionens gryende skepsis, særlig til den offisielle vitenskaps ufeilbarlige doktriner på flere felter, har ikke minst vært at doktrinene ofte har vist seg atskillig mindre ufeilbarlige enn det ble gitt inntrykk av. Vi skal vise det senere. Når sant skal sies, har også mange forskere tatt fatt i problemene - alt ifra den mekanistiske oppfatningen av tilværelsen, og til den reaksjonære holdningen som ofte hindrer fremskritt innen vitenskap og forskning.

I den tidlige fasen av dette opprør, medførte det store påkjenninger for dem som trådte inn på vitenskapens enemerker. Det krevdes mot til å stå frem, samt innsikt i problemer som i seg selv medførte et enormt ekstraarbeid å lære for ufaglærte. De måtte dessuten stå ansikt til ansikt med en mektig gruppe vitenskapsmenn og offentlige helsefunksjonærer som ikke bare hadde grodd fast i ernærings- og helsepolitiske standpunkter som forlengst hadde overlevd seg selv, men som også viste en utrolig fagarroganse og nedlatende holdning overfor mennesker utenfor deres egne rekker, særlig hvis de tillot seg å ytre tvil om den rådende politikk. Det er formodentlig dem den store tyske patologen, professor Rudolf Virchow, tenkte på da han sa:

## **"To ting pleier å forsinke fremskritt i medisinen: Autoriteter og systemer".**

I våre dager er "grasrota" blitt en betegnelse på brede lag av folket. Men i begynnelsen av 1950-årene var "grasrota" bare enkeltmennesker som måtte gå i bresjen uten bred folkelig støtte i ryggen. De var pionerer - og fikk svi for det. En slik pioner av folket var **Blanka Bjørgan**.

## **Situasjonen**

Da den annen verdenskrig sluttet var den norske folkehelsen overraskende god. "Krigen var vårt største kostholdseksperiment", kunne en professor i odontologi konstatere mange år senere, med henvisning til den gode tannhelsen i krigsårene. Men etter krigen ble en omlegging av kosten tilskyndet av våre helsemyndigheter og ernæringsautoriteter, og det medførte at konsumet av fett og denaturerte matemner som hvitt mel og hvitt sukker økte kraftig. Ja, folk ble rett og slett frarådet å spise fullkornprodukter! Vi sto foran den devitaliserte sivilisasjonskostens store tid i vårt land.

Resultatet lot ikke vente på seg. En unormal mineral- og vitaminfattig ernæring førte til en eksplosjonsaktig vekst i såkalte sivilisasjonssykdommer, og i løpet av et par tiår toppet vi verdensstatistikken i utbredelse av tannrøte og dødelighet av hjerte- og karsykdommer. En av de første som så de alarmerende følger av denne offisielle kostholdsomleggingen, var nettopp Blanka Bjørgan, og hun tok opp kampen mot den offentlig styrte ødeleggelsen av folkehelsen.

Blanka Bjørgan ble født 17. mars 1898 i Leirbotn i Alta. Tidlig viste hun sine rike åndsevner og fikk de beste karakterer på skolen. Den 3-årige lærerskolen i Tromsø gjorde hun unna på 1 1/2 år, og hun var i årene 1923-33 lærer ved Tasbotn Folkeskole i Bindalen, Nordland. Fra 1933 ble hun helt ufør grunnet leddgikt. Etter en skolemedisinsk feilbehandling som nesten tok livet av henne, begynte hun å sette seg inn i medisinsk litteratur fra mange land - og støtte på Bircher-Benners ordningsterapi. Dette berget livet hennes. Under et flere års kuropphold fikk hun erfare hva den dugde til. Helsesaken ble fra da av hennes livsoppgave. I et tilbakeblikk mange år senere skrev hun:

***"Helseforfallets akselerasjon i Norge siden krigen savner sidestykke i noe land. I dagens forvirring er det på tide at ikke allehånde uviktige, sekundære forhold og bortforklaringer blir tillagt skylden, men at man etterlyser de virkelige årsaker og de ansvarlige for denne misere. Det er da nødvendig å bla litt tilbake for å vise at det har vært en bevisst linje i våre ansvarlige myndigheters ernæringspolitikk som har skapt det uføre vi er havnet i".***

## **Organisering av kampen**

Hun forsto at hun måtte organisere kampen mot denne ernæringspolitikk og dens dramatiske følger, og derfor ble Norsk Folkehelselag grunnlagt den 14. april 1951. Gjennom laget spredde hun skrifter med opplysninger om verdien av vegetarkost og alternative behandlingsmetoder, særlig for kroniske lidelser.

Hennes fundament var, naturlig nok, Max Bircher-Benners råkostlære og ordningsterapi, samt den tyske ernæringsprofessor dr. med. Werner Kollath's mesotrofi-forskning.

Kollath forsto fullt ut verdien av Bircher-Benners oppdagelser, og påviste ved sin forskning i 1930-årene hvordan vår denaturerte sivilisasjonskost, der viktige næringsstoffer er fjernet eller ødelagt, gradvis vil føre til en svekkelse av hele menneskehetens sunnhet. Som Bircher-Benner oppdaget, og som Kollath's forskning bekreftet, fører "foredlet" sivilisasjonsmat til en nedbrytning av organismen, en ubalansert tilstand hvis resultat er tannrøte, forkalkninger, slitasje, kreft, hjerte- og karsykdommer o.s.v. Kollath kalte denne tilstand for **mesotrofi** ("halvernæring"). Han påviste at så sant helseskadene var kommet for langt, var de ubotelige. Kollath fastslo dessuten at frøprodukter, så som det hele korn, særlig dets kime og ytre lag (ikke skallet/hamsen), inneholdt livsviktige stoffer som motvirket denne skadelige utvikling.

Nådde budskapet frem her til lands? Langt derifra! Kollath, som var en tysk vitenskapsmann med betydelig forskning bak seg, og som vant økende anerkjennelse i sitt hjemland, ble i 1950-årene angrepet på det voldsomste som en reaksjonær "helseprofet" av vår fremste medisinske ekspertise:

- Kollath har tatt opp arven fra forfallstiden i tysk vitenskap. Det er spekulasjoner, mystiske og uklare begreper og påstander som det ikke leveres bevis for, kunne professor dr. med. Ole Jacob Broch, dengang en av våre mest fremtredende medisinere, fortelle.

Hva var det da som **ikke var** "forfallstid", og hvem var det som **ikke** var "helseprofeter"? I Morgenposten, som dengang var en av Norges største aviser, intervjues den 8. desember 1947 "vår fremste cereal-kjemiker", ingeniør Leif Larsen, sjef for Statens Teknologiske Institutt's bakerlaboratorium, og professor dr. med. Ragnar Nicolaysen. Under overskriften "Fint brød sunnere enn sammalt brød", kan vi lese:

Morgenposten: - "Er det riktig at fytinsyren gjør det sammalte brødet mindre verdifullt"?

Larsen: - *Ja, påstanden om at mineralstoffene i kneippbrødet skal være så verdifullt, holder iallefall ikke stikk. Vi får faktisk mer kalk og også mer jern opptatt av det fine brødet enn av kneippbrød, og det kommer av fytinsyren som er samlet i de ytre skikt av kornet. Den finnes ikke i det fine melet, hvor det ytre skikt er skilt fra...*

Morgenposten: Etter dette skulle det altså være direkte skadelig for barn å spise kneippbrød og andre brødsorter av sammalt mel?

Larsen: - *Der er en hel del fanatikere som har pukket på at man skal gi barn grovt brød av sammalt mel. Det er rett og slett en oppfordring til å servere ungene stoffer som hindrer opptagelsen av en del av kalksaltene.*

Påstander om at mineralsaltene i kneippbrød er særlig verdifulle, "**er noe forferdelig sludder**", hevder Larsen. Også professor Ragnar Nicolaysen, vår

fremste ernæringsautoritet i årene 1940-1972, og et senere medlem av den statlige fluorkomiteén (som vi kan hilse på i artikkelen [FLUOR OG DET ONDE HELSEVESEN](#)), uttaler seg. Selv om det tas visse forbehold, blir hans ord stående som artikkelens siste:

Morgenposten: - Lar De Deres egne barn spise brød av sammalt mel?

Nicolaysen: - *Nei, et av barna mine kom hjem fra skolen og hadde fått kryss i karakterboken fordi det ikke spiste sånt brød, men jeg ønsker selv å bestemme hva mine barn skal spise. Det er i hvert fall galt å tvinge barn til å spise noe de ikke har lyst på.*

Tror noen at foreldre vil gi sine barn fullkornprodukter når den største ernæringsautoriteten ikke gjør det - og den fremste korneksperten påstår at det er direkte skadelig? I Blanka Bjørgans oppgjør med denne feilaktige ernæringspolitikken, tok hun også for seg skremslene mot sammalt brød: Allerede dengang hadde forskere i flere land vist at frykten for fytinsyren var grunnløs.

Hennes avisdebatter med ekspertene i norsk helsestell, særlig i 1950-årene, er ufortjent glemt. En "historieløshet" som er meget hensiktsmessig, for det er nemlig hennes motstandere, vår fremste kostholdsekspertise, som har vært på vikende front.

## Hennes største bragd

Etter noen spede forpostfektninger i Steinkjer i begynnelsen av 1950-årene, der tilhengerne av fluortilsetning til drikkevann led et nederlag som bl.a. Norsk Folkehelseforbund under Blanka Bjørgans ledelse bidro til, startet fluoraktivistene ledet av helsedirektør Karl Evang, en voldsom kampanje i 1956 for å få landets drikkevannsforsyninger fluoridert i et eneste stormløp. De var seierssikre. Bare sporadisk motstand kunne merkes. Portene syntes vidåpne. Faren for at ett av de farligste overgrep i medisins historie skulle skylle over landet var på sitt mest kritiske.

Men i sitt overmote kom de mektige fluorister til å overse den lille, spedbygde kvinnen som sto nesten alene og ville sperre veien for dem. Sjelden har de som regnet seg for store i samfunnet blitt revet mer effektivt ut av sin drømmeverden, for uten Blanka Bjørgans kjempeinnsats ville fluoridering av drikkevannet forlengst vært innført hos oss. Dette er hennes storverk. Hun dro frem i lyset de skadevirkninger og faremomenter som autoritetene prøvde å skjule for folket. Uten hensyn til sin sviktende helse arbeidet hun og lektor Sara Mjåland, hennes trofaste våpendrager gjennom mange år, dag og natt for å hindre at tiltaket ble introdusert i Gjøvik og Vardal - som de første i Norge.

Begge kommunestyre måtte si ja, fordi de hadde felles vannverk. Kampen om Gjøvik/Vardal er en thriller som ville stilt mang en kriminalsak i skyggen. Det var så nære på som vel mulig, og et skrift som Blanka Bjørgan skrev og fikk trykket og spredd blant by- og herredstyremedlemmene **dagen før** saken skulle tas opp til votering, gjorde utslaget. Ved voteringen 19. mars, 1957, sa Gjøvik ja, men **Vardal sa nei!** Fluoristene tapte faktisk på målstreken. I virkeligheten var

Norge reddet, og hva hun sparte Norges befolkning for, har jeg gitt noen glimt av i beretningen om fluor og det onde, offentlige helsevesenet.

I en storm av forbitrelse kastet helsemyndighetene seg seg over skriftets forfatter, men hun sto klippefast i den harde striden som fulgte. Landets aviser skummet over av innlegg for og mot fluoridering ettersom flere andre byer kom i faresonen. Den viljesterke lederen for Norsk Folkehelselag sto overalt i første linje. Sammen med sine medarbeidere og tilhengere stanset hun stormløpet.

Fluorkampen og hennes mange artikler, presseinnlegg og skrifter med kritikk av våre ernæringsautoriteter, av vårt ødelagte sivilisasjonskosthold, av skolemedisinens svakheter og av våre helsemyndigheter, viste ikke minst hennes store kunnskaper om de emner hun tok opp.

Men Blanka Bjørgans innsats for folkehelsen ble det hverken æresbevisninger eller medaljer av, det var heder som ble hennes motstandere til del, og noen takk fikk hun heller aldri fra det folk som hun med så store forsakelser og enestående idealisme kjempet for å beskytte. Hennes lodd ble stridens tunge byrder og det etablerte helsebyråkratiets og ekspertveldets forakt.

Blanka Bjørgan kunne sagt med et ord av den berømte nobelprisvinneren Konrad Lorenz: ***Jeg tror på sannhetens seier.*** Hun visste at den gode strid ville nytte - til sist - til tross for den veldige overmakten, og de små resultater hun så av sin innsats. Kampen mot fluoridering av drikkevann ble vunnet mens hun ennå levde. Men først etter hennes død er det begynt å blåse nye vinder i den offentlige ernæringspolitikk. Hun hadde fortjent å få oppleve det også, fordi det er den ernæringslinje hun sto for som vinner frem. Vårt helsevesen vil nok mer enn gjerne at vi alle blir "historieløse" og glemmer hva de eller deres rådgivere anbefalte for få tiår siden:

1. Folk skal "spise over sin evne".
2. Folk burde spise mye fett.
3. Folk burde spise hvitt mel fremfor fullkornprodukter.
4. Folk burde spise hvitt sukker. "Et greit næringsmiddel".

Og vi skal heller ikke glemme, at de brukte all sin makt for å bekjempe alternativ medisin. Kiropraktikk, akupunktur, kostholdsterapi, urter og naturmedisin var bare en ting: **Kvakksalveri.**

Riktignok er folk blitt eldre, og derved blir det flere eldre, men helseforfallet blant de gamle er så stort og kostbart, at samfunnet har store problemer med å få råd til å gi alle en fullverdig behandling og pleie. Og alt tyder på at det vil bli verre. Blanka Bjørgan sa engang:

***- Det kosthold og den livsstil vi har i den første delen av vårt liv, vil prege vår alderdom; for det er da vi vil høste hva vi sådde i vår ungdom.***

Utslitt av sin livslange kamp døde Blanka Bjørgan den 13. april 1977, 79 år gammel. Det var en skjebnens underfundighet, for 13 regnet hun alltid som sitt lykketall.

Skulle det engang komme en generasjon som, istedenfor skjellsord og forakt, vil ære den gode strids mennesker, da bør den få øye på henne hvis den ser seg tilbake. Takknemlig bør den stå ved hennes grav der langt mot nord. For det er en lysning over hennes virke. Det skinner en stjerne over hennes minne.