

# Passer din mad til din krop?

- Vi kan ikke nedbryde den moderne mad tilstrækkeligt. Resultatet er både svækkelse og fødevareintolerance, forklarer Jens-Otto Andersen.

Han forsker i fødevarekvalitet

- i et åndeligt perspektiv vel at mærke.



af Lotte Gerdes,  
journalist

En snes kilometer uden for Århus, der hvor vejen ender og markerne åbner sig gavmildt mod himlen, ligger der et lille stykke paradys på jorden. En lille landsby af træhuse i forskellige former og farver. Husene omfavnes af flere hektar jord, hvor der dyrkes biodynamiske afgrøder.

I underetagen af et stort lyseblåt træhus ligger Biodynamisk Forskningsforenings laboratorium for biokrystallisation, der ledes af forsker Jens-Otto Andersen.

Hans brændende interesse for biodynamiske fødevarer har spiret, siden han i slutningen af 1970'erne arbejdede som landbrugsmedhjælper på biodynamiske gårde. Efter at have fået det grønne landmandsbevis studerede han på Landbohøjskolen (tidligere KVL), hvor han blev færdig som agronom i 1991. Ledestjernen for hans senere arbejde, biokrystallisation (se boks), mundede ud i en ph.d.-afhandling i 2001.

Jens-Otto Andersens spirituelle vej blev grundlagt efter en stærkt personlig oplevelse, der for alvor fik hans øjne op for, at mennesket be-

**Jens-Otto Andersen tilbringer en stor del af sin tid i laboratoriet i Herskind, hvor han ud fra fondsmidler forsker i fødevarers kvalitet.**

står af både krop, sjæl og ånd, ligesom naturen består af både stof, struktur og energi. En oplevelse, som han venligt insisterer på at holde for sig selv.

### **Sandhed om sundhed**

At Jens-Otto Andersen tager afsæt både i naturvidenskaben og åndsvidenskaben, er man imidlertid ikke i tvivl om, når han med varme og begejstring i stemmen fortæller om sit arbejde:

- Naturvidenskaben såvel som åndsvidenskaben rummer sandhed i sig. Naturvidenskaben arbejder med konkrete "stoffer", fx mineraler og proteiner i vores fødevarer, og fokuserer på kvantitet. Åndsvidenskaben derimod arbejder med "former", "strukturer" og "energi" og fokuserer på kvalitet.

- Naturvidenskaben kan forklare komplekse sammenhænge et langt stykke hen ad vejen, men vi finder ikke hele forklaringen, for mennesker såvel som fødevarer er ikke kun gjort af stof; vi består også af struktur og energi, forklarer han og uddyber:

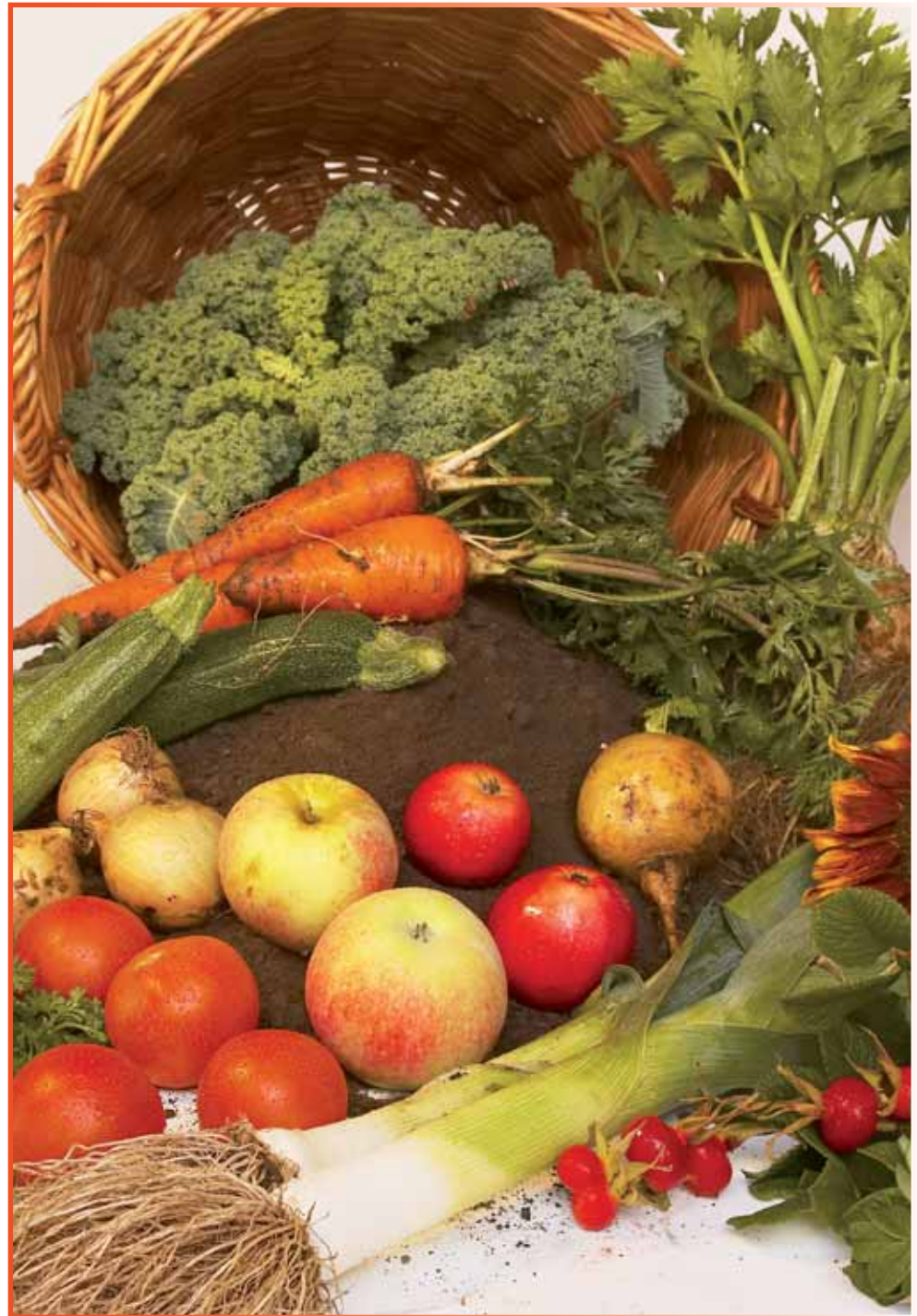
- Desværre taler vi i dag om fødevarer, som om de kun består af enkeltstoffer som relativt faste størrelser, som vi udtrykker ved hjælp af varedeklarationer og ADI-værdier (Acceptabel Daglig Indtagelse).

- Udfordringen er at udvikle denne forståelse af stof til også at omfatte strukturer. I fremtiden vil dette føre videre til, at vi forstår fødevarerne som energistrukturer og "helheder".

### **Forarbejdning ødelægger**

Jens-Otto Andersen fortsætter:

- Vi går rundt og tror, at stoffer er stabile, uforanderlige og kan beskrives isoleret. Intet kunne være mere forkert. Stoffer er både ustabile og sårbare, og deres virkning skal altid forstås ud fra en større sammenhæng, fra helheden. Sårbarheden og usta-



Vi må flytte vores fokus fra stof til struktur, også hvad fødevarer angår, siger Jens-Otto Andersen.

biliteten kommer især fra den stadigt mere intensive forarbejdning, især i det konventionelle landbrug.

- Vi ved med sikkerhed, at kulde, varme og atmosfærisk tryk, som vi netop anvender i stigende grad i forarbejdningen af vores fødevarer,

forandrer strukturerne i fødevarerne.

- Tag fx juice, der består af frugt, men som i modsætning til frugtsaft filtreres og inddampes i industrien, så det kan transporteres billige over store afstande. Vi kan dokumentere via biokrystal-

lisation, at strukturerne og dermed kvaliteten i juicekoncentrater er væsentligt anderledes end i frisk eller skånsomt pasteuriseret frugtsaft.

- Et andet eksempel er olie, hvor fedtsyrerne under hærdeningen i industrien for-



Konventionelt forædlet hvedesort



Biodynamisk forædlet hvedesort

## ”Industriel økologi”

Økologisk dyrkning er populært som aldrig før i Danmark. Godt for miljøet, godt for os, der indtager produkterne. Det mener Jens-Otto Andersen også, men han trækker nogle perspektiver op, som den almindelige forbruger normalt ikke hører om:

- Hvad nytter det at dyrke økologisk, hvis man bruger planter, der er forædlet med henblik på at egne sig til den konventionelle dyrkningsform? Og hvis man endda bagefter udsætter produkterne for moderne intensiv forarbejdning, kan man næsten tale om ”industriel økologi”.

- Forædling af sorter, dyrkning og forarbejdning kan ikke skilles ad. I alle tre led bør man tage vare på de livskræfter, der i sidste ende skal ernære os.

Konventionel forædling har fx til formål at gøre planterne egnede til store mængder kunstgødning. Og for hvede tilstræber man et højt glutenindhold af hensyn til bageegenskaberne. Biodynamisk forædling af hvede har som mål at fremelske en afbalanceret proteinsammensætning med et naturligt glutenindhold.

Af biokrystallisationsbillederne ses, at den biodynamisk forædlede hvedesort danner en meget ordnet struktur, mens den konventionelt forædlede udviser en relativt kaotisk struktur. Den biodynamiske ”matcher” vores fordøjelse og kan dermed ernære os bedre, både fysisk og åndeligt.

### Biokrystallisation

- er en metode til at synliggøre aspekter af en plantes æteriske livsfelt, dens specifikke ”fingeraftryk”. Den opstod i 20’erne og er i dag videnskabeligt godkendt.

En vandig opløsning af biologisk materiale, fx gulerodssaft, tilsættes kobberklorid og bringes til at krystallisere. Derved dannes isblomst-agtige mønstre med større eller mindre orden og harmoni.

andrer sig fra cis- til transfedtsyrer. Dermed kan vi bl. a. ikke indbygge dem i vores cellemembraner, sådan som det er tænkt fra naturens side.

- For proteiners vedkommende sker der en denaturering ved opvarmning, så proteinerne mister deres medfødte struktur og dermed en del af deres biologiske aktivitet. Samlet set har det alvorlige følger for fødevarernes kvalitet og dermed for vores sundhed, mener Jens-Otto Andersen.

### Proteiner har særstatus

Netop arbejdet med proteiner har i mange år været ledestjernen for Jens-Otto Andersens arbejde med at afdække fødevarers kvalitet.

- Proteiner består af grundstofferne kulstof, ilt, brint, svovl og kvælstof. Naturens åndelige kræfter bliver virksomme igennem bestemte, konkrete stoffer, siger han og forklarer:

- En kulstofstruktur er således en forudsætning for åndelige væsenskerner/ur-

billeders virksomhed, realiseret igennem deres ”arbejdsmand” generne og enzymerne, hvoraf sidstnævnte biokemisk set er proteiner.

- Naturens æteriske kræfter udfolder sig igennem ilten, igennem naturens utallige iltforbindelser.

- Tilsvarende kan de *astrale* kræfter kun udfolde sig gennem kvælstofforbindelser. Kvælstof er så at sige forbindelsen mellem det levende og det åndelige. Kvælstof er afgørende for alt liv, og blandt andet derfor indtager pro-

teiner en særstilling i vores ernæring.

- Der er fra naturens side en hårfin balance, hvor for lidt kvælstof i jorden giver tvangsmodning af afgrøderne, mens for meget kvælstof blandt andet giver svampeangreb.

- Når man i det konventionelle landbrug drejer for meget på ”kvælstofknappen” ved at anvende kunstgødning og samtidig bruger pesticider for at fjerne svampeangrebet, får man godt nok et højt udbytte, men til gengæld betyder det en svækket afgrøde og et reduceret indhold af mineraler og livskræfter i jorden.

- Dermed får planterne ikke det liv, den energistruktur og det unikke ”fingeraftryk”, der er forudsætningen for at bidrage til en åndelig udvikling hos mennesket.

### Hvede kontra spelt

Jens-Otto Andersen peger på, at hvede er en af de fødevarer, der har et højt indhold af protein.

- Vi dyrker i dag stærkt forædlede hvedesorter, som et stigende antal mennesker ikke tåler. Ældre sorter som fx spelt tåles bedre på grund af deres oprindelige proteinstruktur, der lettere nedbrydes fuldstændigt.

- Jo mere kunstgødning, der anvendes, fx til dyrkning af hvede, jo mere protein får man, men indholdet af værdifulde essentielle aminosyrer er nedsat.

- De essentielle aminosyrer er som bekendt kendetegnet ved, at vi ikke selv kan danne dem, men skal have dem tilført med kosten. Nogle af dem anvendes ved kroppens dannelse af neurotransmittere, budbringere for nervecellerne i hjernen.

- Når vores bevidsthed skal udvikles, skal vi derfor have en tilstrækkelig mængde essentielle aminosyrer. Hvis man generelt er dårligt ernæret, kan man altså ikke ernære sin hjerneaktivitet tilstrækkeligt og dermed ikke udvikle sin åndelige bevidst-

hed optimalt, forklarer Jens-Otto Andersen.

### Åndeligt fingeraftryk

Hvert menneske er unikt i kraft af dets fingeraftryk. Det samme kan siges om proteinstoffer:

- Det er sådan, at hvert protein er omgivet af en kappe af vand, der gør, at det kan kommunikere med sine omgivelser. Set i et åndeligt perspektiv er det baggrunden for proteinets energistruktur. Man kan sige, at ethvert protein har en åndelig dimension i kraft af dets unikke "fingeraftryk".

- Vores fødevarer har således et æterisk livsfelt, der eksisterer ud over de felter, vi allerede kender: elektromagnetiske, atomare samt tyngdefelter.

- Dette æteriske livsfelt giver en specifik energistruktur, og det er det, jeg kalder et fingeraftryk. Den billeddannende metode biokrystallisation synliggør aspekter af dette livsfelt.

### Kropsfremmede stoffer

Når det er så bekymrende, at proteinerne forandrer struktur gennem dyrkning og forarbejdning, hænger det ifølge Jens-Otto Andersen sammen med, at vores enzymssystem, der er helt centralt i fordøjelsen af vores fødevarer, er designet til at matche proteinernes oprindelige struktur.

- Mennesket og naturen matcher og afspejler hinanden. En organismes sundhed er intimt forbundet med dens evne til at forvandle fremmede stoffer og strukturer til egne strukturer. Den opgave har vores enzymer og immunsystem.

- Vi ernærer os i dag i stigende grad af kropsfremmede stoffer, som kroppen ikke kan nedbryde helt. For raske mennesker kan enzym-systemet til en vis grad improvisere og kompensere! Men det sker på bekostning af livskraft og vitalitet, der må undværes i det al-

mene immunforsvar.

- Vi bruger altså en stigende del af vores vitalitet på at nedbryde disse kropsfremmede stoffer, og en voksende del af befolkningen - herunder især svækkede mennesker som fx sindslidende eller autister - har ikke den nødvendige "enzymvitalitet".

- De kan således kun nedbryde proteinerne til et bestemt niveau i kroppen, det såkaldte peptidniveau. Disse peptider bevirker en selvforgiftning, fordi de i større eller mindre grad kan passere fra tarmen ind i blodet og efterfølgende fra blodet ind i hjernen, hvor de nedbryder nervecellerne.

- Sammenfattende må vi formode, at især de ufuldstændigt nedbrudte rester af proteiner er stærkt medvirkende til flere former for fødevareintolerancer og -allergier. Dette bliver i stigende grad anerkendt i forskningen omkring mælk og hvede.

### Biodynamik er løsningen

På spørgsmålet om, hvad vi som mennesker og forbrugere kan gøre for at imødekomme forringet fødevarekvali-

tet og deraf følgende sygdomme, kommer det prompte svar:

- Hvis vi dyrker oprindelige plantesorter, giver organisk gødning og først høster afgrøderne, når de er modne, vil afgrøderne kunne udvikle hver deres unikke fingeraftryk, og proteinstrukturen vil matche vores enzymssystem bedre, siger Jens-Otto Andersen med henvisning til sit hjertebarn: det biodynamiske landbrug.

- I det biodynamiske jordbrug er målet netop at gøde og behandle jorden, så den kan frigive de nødvendige stoffer og ikke mindst livskraft til afgrøderne, nøje tilpasset plantens vækstdynamik igennem sæsonen, afslutter han med stor overbevisning. □

Lotte Gerdes er journalist.

Henv.: Biodynamisk Forskningsforening v/Jens-Otto Andersen, Landsbyvænget 7, Herskind, 8464 Galten, tlf. 86 95 48 20, [www.biodynamisk-forskning.dk](http://www.biodynamisk-forskning.dk). Jens-Otto Andersen holder foredrag om sygdom og proteinkvalitet d. 27.9. i København, tilmelding til Biodynamisk Forbrugersammenslutning, [lars.thomsen@mikkelsen@get2net.dk](mailto:lars.thomsen@mikkelsen@get2net.dk), tlf. 48 28 87 00.



Vi dyrker i dag stærkt forædlede hvedesorter, som et stigende antal mennesker ikke tåler, fordi de ikke kan nedbryde dem helt.