

Lennart Edrén:

En tandläkares syn på Waerlandkost, fasta och tandhälsa



Som grabb var jag som de flesta andra intresserade av sport. Jag drömde dessutom om att skaffa mig en snygg, vältränad kropp och läste tidningen Frisksport, där det fanns råd och anvisningar om body building av bl a Agne Windmark. Jag fullföljde inte träningen och slutade efter 1—2 år att köpa tidningen, mest på grund av tråkningar från familjemedlemmar. Av det jag vet numera blev detta avbrott helt säkert orsaken till ett mångårigt lidande för min egen person.

Jag började i dessa pubertetens år att besväras av finnar och bölder (acne juvenalis). Min situation försämrades mer och mer och i flera år kämpade jag varje kväll med att öppna 10-talet bölder med hjälp av en av min fars scalpeller (kirurgisk kniv). Efter bl a försök med stafylokockvaccin och autovaccin tillverkat på mina egna stafylokocker (varbakterier) slutade det med röntgen, radium- och båg ljusbehandling under ledning av två av våra mest kända hudläkare, professorerna Strandberg och Schauman samt därefter sjukhusvistelse under någon månads tid. Jag hade nämligen fått allmän blodförgiftning. Dagen före inläggningen på S:t Görans Sjukhus lät Strandberg öppna 30—40 bölder med hjälp av en termokauter (brännande spets) för att skaffa dränage och utlopp för varet. Men det första Schauman gjorde var att smeta in halva kroppen med zinksalva och sedan linda in mig med gasbinda så att jag såg ut som en mumie. Jag var ganska färdig med livet, hade omkring 39° under flera veckor.

Ingen av dessa specialister nämnde något om att kosten kunde ha betydelse för förebyggande eller hejdande av den »sjukdom», som jag led av. En vanlig damtidning hade kunnat informera mig bättre vad man bör göra för att vara rädd om en vacker och ren hud!

Jag har velat relatera ovanstående, enär det kom att få avgörande inflytande på mitt beslut över 20 år senare att tillsammans med min fru Solveig radikalt lägga om vår livsföring. Vi slängde demonstrativt

te x korv och ägg direkt från skafferiet ned i soporna! Vad var det som hade hänt för att få oss ta detta avgörande steg?

På hösten 1949 gick vi båda på en teaterkurs och bland övriga deltagare fanns en person, dir. Karl Hörberg, som berättade att han haft massor av krämpor bl a magsår och förlorad hårväxt, men genom omläggning till waerlandkost blivit helt återställd, fått håret tillbaka och sedan dess varit hur frisk som helst. Vi diskuterade öppet om detta på kursen och det visade sig att ett äkta par hade några Waerlandböcker hemma och dessa skulle vi få låna.

De närmaste veckorna efteråt kom att bli fundamental betydelse för fortsättningen av våra liv, våra tankar, vår verksamhet, vår inställning till livet, till miljön och allt levande. Genom högläsning och dagslånga diskussioner kring innehållet i böckerna och tankarna som låg bakom utformandet av idéerna fångades vi steg för steg som i ett ljuvligt järngrepp av den kristallklara logik, som låg till grund för denna för oss nya livssyn, som kunde mynna ut i sådana genialiska formuleringar som »LIVET ÄR ICKE — DET BYGGES» eller »VI HA ICKE MED SJUKDOMAR ATT GÖRA UTAN MED LIVSFÖRINGSFEL».

Samtidigt som båda förnam en oerhörd inre kraft, som magasineras mer och mer ju längre vi läste och ju mer vi diskuterade, en kraft som föreföll att spränga oss av uppväckt livsglädje, så fick vi en uttömmande förklaring till sjukdomarna, deras uppkomst och spridning samt deras förebyggande och botande genom hälsolivsföring. Vi lärde oss förstå hur våra kroppar fungerar, vilken som är människans idealkost, den moderna människans vill säga, hur vi ska utnyttja kroppens resurser för utrensning, inse även vikten av att nå upp på ett högre andligt plan, förstå och visa respekt för våra medvarelser djuren och genom biologisk odling av jorden och konsumtion av dess livskraftiga produkter lägga grunden till ett hälsosammare liv. Vi lärde oss att på samma gång visa respekt även för våra egna liv och förstå att det inte är fair play utan en skam mot oss själva att använda stimulantia som tobak, sprit och numera narkotika m m.

Helt plötsligt, liksom en bomb hade slagit ned, fick vi erfa att inom oss finns en fördold kraftkälla, som tyck vara outtömlig. Denna kraft finns inom varje människa, men det gäller att få den väckt och det är en förmåga som just Are Waerland besitter.

Lägg märke till att jag skriver **besitter**, ty fast jag vet att Are Waerland är död sedan många år, har jag alltid haft en intensiv känsla att han allttjämt är lika livslevande som då jag fick lyssna på hans fascinerande, medryckande föredrag eller ensam vandra med honom i djupa skogar och lyssna till hans visa ord. Are Waerland har fortfarande denna förmåga och kapacitet att frigöra oss, engagera oss, öppna oss för nygamla sunda idéer och på sitt språkligt mästerliga sätt skaka om

oss och visa oss in på nya stigar med befriande utblickar. Jag syftar då på hans omfattande litteratur. Vem som helst som slår sig ned med någon av hans böcker t ex »Kungsvägen till Hälsa», »Odödlighetsproblemet» eller »Vägen till en ny mänsklighet» för att nämna några, kommer att bli gripen och fångad. Förklaringen är naturligtvis den att innehållet just handlar om läsaren själv!

I inledningen nämnde jag att jag slutade med tidskriften Frisksport. Faktum är att jag annars, redan som tonåring, skulle stött på Are Waerland, om jag fortsatt läsa denna tidning, enär Are började skriva artiklar i den. Det var hans första kontakt med svenska folket i hälsofrågor och han startade också ett upprop om att bilda en förening av hälsolevande personer genom att bilda Solvikingarna. Jag har otaliga gånger funderat på vad jag hade gjort om jag så ung hade stött på denne livsfilosof. Hade jag enrullerat mig och börjat ett »nytt liv», så hade jag helt säkert sluppit ifrån mitt under lång tid utsträckta lidande, men som det nu blev, fick jag genomgå en skärseld och kontrasten fick en oerhörd slagkraft, när jag upptäckte att hans levnadsregler helt befriade mig från ett sjukdomsinferno.

Jag kunde samtidigt med full visshet konstatera odugligheten hos dessa medicinens förespråkare åtminstone vad det gällde mina besvär. Dessa var ju både specialister och professorer, som man brukar förknippa med större kunskaper och erfarenheter än övriga och de gör också anspråk på att bli tillfrågade när det gäller deras egna gebit. Jag kunde obarmhärtigt avslöja dem som charlataner och kvacksalvare när de så påtagligt hade demonstrerat att de helt saknade **helhetssyn**.

Kanske var det bäst som skedde. Härigenom fick jag en helt ny syn på många hälsoproblem. **Som tandläkare fann jag klarhet i frågor som rörde tänderna** och har genom artiklar i »Tidskrift för Hälsa» hoppats kunna vägleda och stödja personer och familjer med samma intressen för hälsolivsföring. Jag har rest mig mot behandling i skolorna av tandfriska barn och försökt värna dem mot onödiga ingrepp (övergrepp). Jag har aldrig tröttnat — trots ständig tidsbrist — på att föra waerlandidéerna vidare genom att ställa upp som föredragshållare.

När det gäller forskning omkring tänder och munhålans miljö finns det mycket att göra med stöd av vad som framkommit genom Are Waerlands banbrytande idéer. En sak är jag säker på — vilket bör nämnas i en sådan här artikel — nämligen att avlagring av tandsten på tänderna, som så småningom leder till tandlossning, är en helt onödig tandsjukdom. En rätt kostsammansättning garanterar en mun fri från tandsten. Världen över forskas om dessa problem, men trots miljonbelopp i form av anslag, är det inget som tyder på att man kommit sanningen eller sammanhanget på spåren.

Med Are Waerlands hälsoidéer som bakgrund **blev snart mitt stora**

intresse förknippat med fasta. Jag vet att många hälsohem förordade fasta som sjukdomsterapi. Are Waerlands hustru Ebba hade omkring 1950 ledningen av Kiholms hälsohem. Hon berättade för mig vid något tillfälle bekymmersamt om dåvarande medicinalstyrelsens oförstående och kalla inställning till fasteterapi genom att slänga alla hennes rapporter i papperskorgen, rapporter om de sjukas framsteg genom fasta under kortare eller längre perioder.

Hennes förtvivlan blev som ett nytt bombnedslag och återigen kände jag en oerhörd inre kraft, som skulle leda till mina fasteexperiment. Jag förstod att här gällde det **för det första** att utföra experimenten direkt inför svenska folket genom att släppa in pressen, som följde upp dag efter dag, för att inte även detta experiment skulle hamna i någon låda eller papperskorg, **för det andra** att arbeta mera vetenskapligt med en grupp så pass stor att den kunde statistiskt bearbetas och då skulle alla möjliga prover tagas på deltagarna både före, omedelbart efter och några månader senare efter marscherna. För det blev promenader, långa promenader! Första marschen gick från Göteborg till Stockholm på 10 dagar, en sträcka på 500 km, då inget annat än vatten konsumerades. Vi gick rakt in i svenska folkets hjärtan. Entusiasmen var enorm och isen var bruten.

Detta var år 1954. Tio år senare upprepades marschen, denna gång med start i Kalmar och slutmål återigen i Stockholm. Fastan denna gång var av safttyp och meningen var att de båda experimenten skulle jämföras för att fastställa den mest effektiva fastan, som man på så sätt skulle kunna rekommendera i fortsättningen.

Jag hade flera år före första marschen blivit intresserad av fastan. Min nyfikenhet manade på mig och efter 7—8 fastor hade jag skaffat mig så mycken erfarenhet och säkerhet vid bedömningen av fastans stora vikt och betydelse, att jag förstod att varje människa var i behov av bekantskap med denna underbara metod att bota krämpor och framför allt förebygga sjukdomar. Fastan är en fråga om ökad utrensning, som ger kroppen hälsan åter eller ger nytt andrum åt var och en för att kunna stå ut med alla påfrestningar som för den moderna människan bara ser ut att bli fler och fler.

Vi vet att politikerna för att utveckla industrin sanktionerar många på lång sikt livsfarliga processer och beteenden, som även leder till nedsmutsning av miljön. Man sätter två saker främst, nämligen en höjning av standarden och att ge varje person ett avlönat arbete. Kommer detta i konflikt med miljön så får skyddandet av denna komma i andra hand.

Otaliga bevis och exempel på nedsmutsning av vår miljö finns från hela vår värld, och som jag ser det finns det för **enskilda** människan ingen bättre lösning på dessa problem för närvarande än fasta. Min rekommendation är att var och en genomför årliga fastor, en eller

flera gånger varje år och helst bör en av dessa årliga fastor vara så pass lång, att den omfattar 2—3 veckor. Ingen vet om ens detta hjälper om möjligheterna att leva undergrävs allt för snabbt. Som ett exempel kan nämnas att experter påstår att om inget görs inom tio år för att stoppa nedsmutsningen av Medelhavet, så kommer alla senare försök att stranda! Hur ska vi kunna stoppa eller hejda politikernas framfart?!

När jag startade med 11 man från Göteborg 1954 för att gå till Stockholm med vatten som enda intag, verkade det utåt sett synnerligen riskfullt och för att ge mig ändå mera självförtroende gick jag ensam året innan på samma vis.

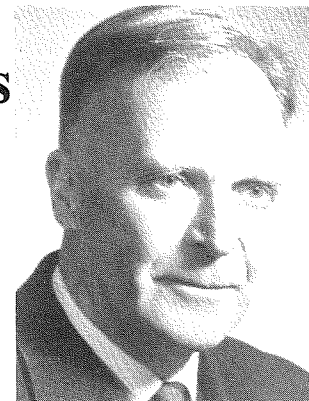
I dagens läge med vår nedsmutsade miljö, då själva livet på jorden står på spel eller kanske utplånas inom en snar framtid, är det beklämmande att veta, att det finns för länge sedan väckta idéer om hur vi ska inrätta vår livsföring i likhet med Are Waerlands system — och att inte dessa idéer tas tillvara i större utsträckning än som f. n. sker!

Glada hälsofrämjare på förbundsmöte.



Henning Karström:

Råkosten i Waerlands hälsoprogram



Även om min personliga kristna livserfarenhet inte harmonierar med Are Waerlands religionsfilosofi, uppskattar jag likväl Waerland som en modig förkämpe för en hälsoenlig livsföring — särskilt i fråga om kosten. Och detta i en tid, då hans åsikter skilde sig skarpt från skolmedicinens och den konventionella näringslärans uppfattningssätt.

För att väcka den stora allmänhetens intresse för hälsosaken behövdes verkligen en man av Waerlands kaliber, en eldsjäl med brinnande inspiration och tro på sin sak. Även om han ibland kunde komma med överdrivna och i vissa fall t o m felaktiga påståenden, var han trots det den medryckande folktalaren och författaren, som fick otaliga både sjuka och friska människor att ändra sina förvända levnadsvanor och börja följa sunda hälsoprinciper.

Råkostens hemlighet

Själva kärnan i Waerland-kosten är, som känt, de färska ouppgettade vegetabilierna, dvs råkosten, samt de krossade hela sädeskornen. Man frågar sig varför det har varit så svårt för skolmedicinen och för den konventionella näringsläran att acceptera denna kosta hälsobringande egenskaper även om ett otal exakta försök ävensom praktisk erfarenhet bevisar detta? Enligt min mening beror detta på, att man inte funnit någon allmänt accepterad vetenskaplig förklaring till råkostens fysiologiska och terapeutiska verkningar.

Bircher-Benner. — Redan i slutet av 1890-talet kom den schweiziska läkaren **Maximilian Oskar Bircher-Benner** (1867—1939) underfund med råkostens uppiggande och hälsobringande egenskaper. Emedan en principiell skillnad kunde konstateras mellan den kokade och okokade vegetariska kosten, kom Bircher-Benner till den slutsatsen, att skillnaden inte kan bero på nutritionella utan på **energetiska** sakförhållan-