

## Hvordan påvirker det vores krop og psyke at spise tang nu og her og på sigt?

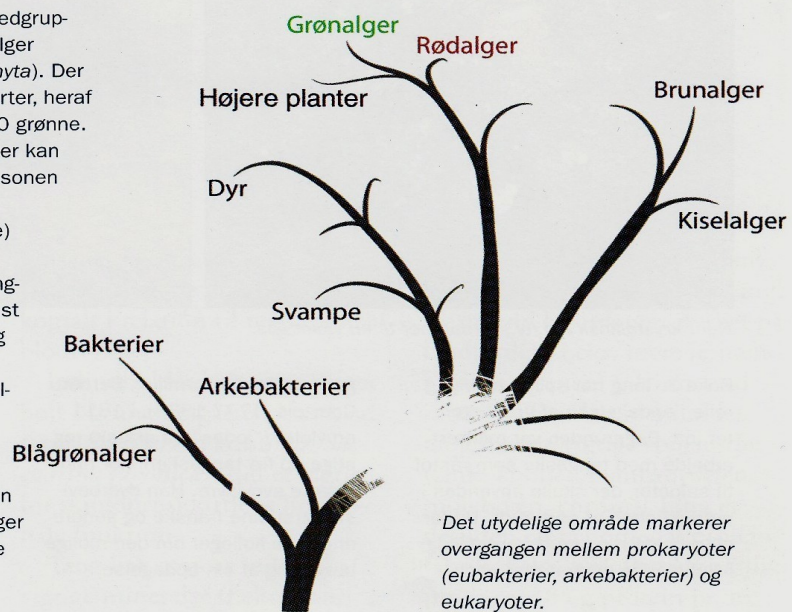
Man kunne også spørge: Hvordan har det påvirket os gennem 1.000 år, i generation efter generation, at lade være med at spise tang, efter først at have gjort det lige så længe som de andre folkeslag på jorden, der har gjort det igennem årtusinder og *stadigvæk* gør det? Statisk set skranter vi i forhold til dem temmelig alvorligt, når man ser efter i sygdomsstatistikkerne. Ole G. Mouritsen har givet ret i sin antagelse, at en bølge af psykiske lidelsestilstande er inde over os, populationsmæssigt på højde med, da vi fik hjerte/karsygdommene ind over. Hjernen og centralnervesystemet bliver udsultet funktionsmæssigt, når der er alt for lidt original, omega 3 fedtsyrer i maden. Det manifesterer sig dysfunktionelt, i udgave af alle de nye psykiske lidelser, man i dag kan erhverve sig og som desværre uhyggeligt mange *har pådraget sig*.

Det første organiske liv på jordkloden opstod i havet i form af mikroalger. Siden udviklede det sig til makroalger. Dvs. flercellede organismer, tang. Tangvæksterne er mange millioner år gamle. Evolutionært var homo sapiens istand til at skabe og opretholde sig selv, ved at have algerne med som en daglig ingrediens i kosten. Vi gjorde det selv i denne egn af verden, men holdt op i forbindelse med slutningen af vikingetiden. Algerne med i kosten er imidlertid fortsat en forudsætning for at være en velfungerende homo sapiens. Som population betragtet lider vi i dag alvorligt på mangfoldige måder, ved bevidst at fravælge havets afgrøder i kosten. Disse lidelsestilstande elimineres nemt, ved at tage maden fra havet til sig igen. Vores organisme er perfekt i stand til at genere vitalitet og et overlegent, sundt helbred, hele livet igennem. Det kræver blot den rette sum af næringsstoffer. Dem får vi fortrinsvis ved at inddrage tang i kosten.

Hidtil har vi vidst, vi har mineralriget, planteriget og dyreriget. Tang har ganske anderledes egenskaber, der rækker ud over hvad man begrebsmæssigt kan forholde sig til, når man nøjes med at forholde sig til de hidtil erkendte riger. En kilde til at sætte sig ind i tangs mangfoldige egenskaber er, at tage til sig, tang ikke blot er et helt rige på jorden for sig selv. Ifølge professor Ole G. Mouritsen er tang faktisk tre forskellige riger, ud over de allerede anerkendte:

De store havalger inddeles i tre hovedgrupper, brunalger (*Phaeophyceae*), rødalger (*Rhodophyta*) og grønalger (*Chlorophyta*). Der findes omkring 10.000 forskellige arter, heraf ca. 2000 brune, 6000 røde og 2000 grønne. De brune er de største, og visse arter kan blive op til 50m store og i vækstsæsonen vokse 2cm i timen.

Stamtræet (det fylogenetiske træ) viser, at bruanalgerne kun er meget fjernt beslægtede med de andre tangarter, og at de grønne arter er tættest i familie med de højere planter. Tang er en mindst 500 mio år gammel livsform. Alle tangarter har det tilfældes med planterne, at de udfører fotosyntese. Sammen med mikroalgerne er tangen ansvarlig for 80 % af den organiske produktion og 90 % af ilten på jorden. Makroalger kan årligt danne op til ti gange mere organisk kulstof pr. kvadratmeter i forhold til landplanter.



Vore tre tangriger, - grønalgerne, rødalgerne og brundalgerne, er leverandørerne af det næringspotentiale der skal til, for at kalde sig en homo sapiens. Det fordrer såmænd bare, man fortsat spiser fra tangrigerne også, sådan som man sammensætter sin kost. Man kan med fordel holde op med at tro, man kan opretholde et godt liv, blot ved at indtage næringsstoffer fra plante- og dyreriget alene. Det fører på sigt til direkte underernæring af livets grundlæggende cellebyggesten. Medførende diverse mangeltilstande. Spiser man intet af maden fra havet, kommer f.eks. hjernen med tiden til at *hungre* efter omega 3 fedtstofferne, vi nu *ved*, alene bliver produceret i algerigerne. Hvordan mon sådan en *hungrende* hjerne har det?

Hvordan skal cellerne i vores krop bære sig ad, med at fortælle os, det er livsnødvendigt at blive ved med at indtage den næring, der oprindeligt muliggjorde menneskehjernens og centralnervesystemets evolutionære opbygning?

At tale med de i ens krop boende celler. Er det muligt?

Hvad betyder det, når man af udefinerlige årsager oplever ængstelighed og konfuse, depressive tilstande? Når man er morgenknotten og *tung*. Rastløs gennem dagen og hurtigt bliver udmattet? Når man mister sin fornemmelse af nærvær, vågenhed, skarphed og præcision?

Måske betyder det bare cellerne i kroppen gerne vil tale med én og

kun kan meddele sig på denne lidt akavede måde? De kan jo ikke bare lige tage telefonen og sende en sms. Måske er de alligevel bevidste om at have behov, der trænger til at blive dækket? Dette *kunne godt* være tilfældet, om man i dybden mærker ind, hvad godt det har givet mig og andre enkeltindivider, at beslutte sig for, dagens første måltid har tang med som hovedingrediens.

Det er en hel stor tilstand af menneskelig lidelse, der er ind over os, vi aldrig ville have fået, om vi aldrig var ophørt med at have tang i maden, som vi gjorde det for 1.000 år siden.

Siden hen tiltænkte vi det oven i købet at være rigdom, i og med, vi tænkte på tang som det aller mest usle en fattig familie kunne være nødt til at gnave i, om der absolut ikke var andet at spise i miles omkreds. Den mest usle spise for de allerfattigste mennesker viser sig i den sidste ende, at være den rigeste kilde til, det nogensinde blev muligt at gøre sig til et menneske her på kloden. *Øh. Ganske mærkværdigt* og forunderligt.

Men ikke desto mindre et billede, der er ved at tegne sig i nutiden, i kraft af en af landets ædlest professorer, Ole G. Mouritsen, nu overgår selv mig, i at være ihærdig med at ville overbevise medmenneskene om, der er al den bedste, gode grund til at begynde med at eksperimentere med, hvordan man på den ene eller den anden måde, alt efter hvad der nu passer én bedst, kan indpasse tang i ens daglige næringsoptag.

Der er noget på hylderne for enhver smag, selv dem der bedyrer, de aldrig vil kunne komme til at holde den direkte smag i munden ud. De kan få det i gelatinekapsler i pulverform, der virker lige så godt som at spise det direkte. Moder Hav har tænkt på os alle. Hun vil bare gerne have, vi gør god brug af de ressourcer, hun har tiltænkt os, for at vi også kunne have det godt som mennesker i det postindustrielle samfund. *Tænk sig en intelligens i havet* skulle kunne være så *forsynet* på vore vegne...

På hjemmesiden <http://www.limu-sunddrik.dk/> kan man opleve en hel lille hærskare af mennesker give deres udtalelser om, hvordan det i hver deres tilfælde har givet markante forbedringer i helbred og velvære, at tage tang med ind i kosten. Erfarings listen finder man på siden ved at gå ind på linket Erfaringer, der er placeret som link nummer fire øverst til venstre på siden.

Gennemlæser man *alle* disse erfaringer, fra unge såvel som ældre, der nøjagtigt svarer til mine egne gode erfaringer og *meget mere*

*til*, efterlades man unægtelig med det indtryk, tang er et livsvigtigt næringsmiddel, der har en universelt god virkning på samtlige celler i menneskekroppen.

PhD.,N.D. Eric F.W. Powell opsummerer noget tilsvarende, når han i værket KERP The Health Giver udtaler: "Få andre remedier kan stå op mod tang og fremvise en *så bredspektret* indsats for sundheden". Denne kommentar kom han med så tidligt som 1968.....