

denne viktige bok er utsolgt, derfor deles den her på Roar sin hjemmeside. Som selv har blitt 'reddet' av helsetips fra denne boka! Finnes også [online](#) på nasjonalbiblioteket. Her link til pdf utgave.



En dansk lege sier om Alma Nissens kur: **“De gangene jeg har besøkt Brandal har jeg sett mange tilfeller der folk ble friskere for hver dag som gikk.”**

Fysioterapeuten og forfatteren Lis Andersen skriver etter å ha lest *Giktens gåte*:  
“Den skal bli en folkebok. Boken får min beste anbefaling.”

Ti tusen pasienter har i løpet av tredve år fått Alma Nissens helbredende drikkekur på Brandal Helsehjem syd for Stockholm. I tillegg til drikkekuren benytter Alma Nissen seg av naturens penicillin - hvitløk - og har funnet den virksom mot de fleste former for infeksjoner og betennelser.

Alma Nissen kan dokumentere sine teorier med håndfaste bevis, nemlig den store skare mennesker som hun gjennom årene har hjulpet til et liv uten smerter - og som vanlig legebekandling ikke kunne hjelpe.

Originalens tittel *Alma Nissen. 'Giktens gåte er løst'*  
Copyright © 1981 Peter Laursen (1946-92)  
Copyright © norsk utgave 1982 Dreyers Forlag A/S  
Oversatt av Lilleba Størmer

ISBN 2-09-10030-0  
Trykt i Aase Grafiske Sandnes, 1982.  
se også video om henne [på link](#)

oppsett her er for A4 format for evt. egen utskrift

## *innhold*

Forord  
Samtale med Alma Nissen  
Min barndom  
Mor helbredet meg  
Som fange i min egen kropp  
Reseptblokk - som en skarpladd revolver  
Absolutt forkastelig  
10.000 pasienter i løpet av 30 år på Brandal Helsehjem  
Nei takk - ingen interesse  
Gikt-spesialisten blir frisk  
Dypt deprimert  
En dag på Brandal Helsehjem  
Slik lages potet-vannet  
Det tar tid  
Ja, - det høres skrekkelig...  
Hvitløk til alle infeksjoner  
Slik bruker jeg hvitløk mot bensår  
Slik reddes en operaforestilling  
Måltidene på Brandal  
Frukt, grønnsaker og grøt  
Spirte frø med B-vitaminer  
Te som renser nyrene  
Flere oppskrifter fra Brandal  
Preparatet verre enn sykdommen  
Kannibalisme - nesten som i den siviliserte verden  
Nervesystemet og arbeidskraften  
Hva er De ute på?  
De har skandalisert meg!  
Og så sa jeg: DRIKK!  
Alle ble friske  
Legenes utdanning skal endres  
ønske til statsministeren  
Store krav?  
Fra rullestolen tilbake til hæren  
Vi har ikke ett organ for mye...  
Du kan bli tiltalt for drap!  
Værsgod. Det er servert!  
Ben reddes fra amputasjon  
Jeg vil aldri gi opp  
Slik helbredes psoriasis  
Psoriasis-skorpene kommer ikke tilbake  
Inntil det kan fremlegges et vitenskapelig bevis  
Jeg har løsningen på giktens gåte  
Er gikt arvelig?  
De såkalt uhelbredelige sykdommene. ..  
Bruker du altså virkelig samme kur til alle?  
Gallestenskuren operasjon uten kniv  
Det er ikke gjester det er gallesten  
Det kunne spares masser av penger  
Jeg ble totalt vrak  
Jeg vil aldri ha en pille mer  
Legene var fullstendig desperate  
Politikerne er velkomne

Da jeg tok førerprøven  
Sta gjennom hele livet  
En revolusjonerende virkning  
Ethvert hjem kan bli et helsehjem  
Lege om Alma Nissens kur  
Min lege synes det er fantastisk  
Legen var imponert  
Fra Alma Nissens gjestebok  
Alma-Nissen-sitater

## **Forord**

Denne boken kan gjerne betraktes som et glad budskap.  
Et budskap om et utrettelig arbeid.  
Et arbeid som i høy grad har gitt resultater.  
Resultater som vil kunne være til hjelp og nytte for mange.

### **Alma Nissen heter hovedpersonen.**

I 30 år har hun behandlet pasienter for gikt, psoriasis og andre såkalt uhelbredelige sykdommer.

Hun har viet sitt liv til dette arbeidet.

Å gjennomføre arbeidet har krevet forsakelser og utholdenhet.

For Alma Nissen er sterk, modig og sta, noe som også vil fremgå av min samtale med henne i denne boken.

Alma Nissen har bare ett mål for øye: å hjelpe sine medmennesker. Uten å skjele til de tre begrepene som er så fremherskende i dag: makt, ære og penger.

Da jeg besøkte Alma Nissen på Brandal Helsehjem sør for Södertälje i Sverige, var det for å samle stoff til et radioprogram, men det ble snart klart for meg at det var en umulig oppgave.

Alma Nissen fortalte så godt at hun fylte det ene båndet etter det andre. Snart hadde jeg fem timers opptak.

Midt under et opptak utbrøt jeg: - Jamen, dette her er jo sa godt at det bør skrives og utgis som bok.

Alma Nissen slo ut med hånden og smilte: - Materialet er ditt. Du får gjøre som du vil.

Det ble startskuddet til arbeidet med boken.

Et arbeid som fant sted i inspirerende omgivelser, for atmosfæren på Brandal Helsehjem er helt spesiell, med begrepene ro og harmoni som vesentlige ingredienser.

Samtidig blir du smittet av den livsgleden som 85åringen Alma Nissen utstråler.

Du føler deg vel til pass i legeme og sjel.

Og det er det mange andre som har gjort før deg.

Tusener.

Folk fra alle samfunnslag.

Gjesteboken vitner om det, og jeg slår tilfeldig opp på en side. Begynner å lese:

*“Kjære Alma.*

*Du sier: “I dag er første dag i ditt liv”, og dette har jeg måttet sanne i disse 12 dagene.*

*Denne dagen har vært den største dag i mitt liv, ikke bare fordi fingeren min, som led av benbetennelse, er på vei til å bli frisk, men særlig fordi det du står for er det helt riktige.*

**Som praktiserende lege i Danmark ser jeg nå helt klart at det jeg tidligere har gjort ved bare å undertrykke symptomene, er helt på jordet og mye farligere enn å la være å gjøre noe.**

*Det beste og eneste riktige er rett og slett å bygge opp helsen og dermed motstandskraften til å bekjempe alle sykdommer. For alle sykdommer beror særlig på feilaktig kosthold og deretter på alle giftstoffene som finnes i luften.*

*Alma, du er det mest logiske og klarttenkende vesen jeg noen gang har møtt (professorer og lignende innbefattet).*

*Fastesystemet ditt med potet- vann og hvitløk med eple er ganske enkelt og lett å gjennomføre, og kostplanen du praktiserer etterpå med et fruktmåltid, et grønnsakmåltid og grøtmåltid er så enkel og grei at enhver - selv jeg - kan finne ut av den."*

*Praktiserende lege i Danmark*

\* \* \*

Mens jeg leser det denne legen skriver, blir jeg avbrutt av en av de fremtredende personer innen helsehjembevegelsen i Sverige, Gösta Eklund, som er på besøk på Brandal Helsehjem.

- Det finnes også svenske leger som tar Alma Nissens arbeid alvorlig nå, sier Gösta Eklund.

- Jeg er helt sikker på at flere leger studerer metodene hennes. Så tas en bit her og en bit der, og senere fremkommer det som nye forskningsresultater.

Det er skjedd ved flere tilfelle, fastslår Gösta Eklund. En tidligere pasient av Alma Nissen, lærer Leif Gudnitz fra Helsingør, sier:

"Det er livsviktig at legene, som autoriteter, erkjenner at det er sammenheng mellom sykdom og mat.

Det **har** Alma Nissen bevist at det er.

Og at Alma Nissens kur bl.a. virker mot gikt, det er det slett ikke tvil om. Det er jeg selv et bevis på. Mitt eget positive resultat av Alma Nissens giktkur har ellers vekket optimisme hos andre giktlidende.

Derfor må vi få i gang en debatt om dette livsviktige emnet", fastslår Leif Gudnitz.

Det er for å sette i gang denne debatten at boken er blitt skrevet.

Takk til Alma Nissen og Pia Gahns, Alma Nissens høyre hånd - og til de pasienter som har bidratt til boken.

Vennlig hilsen *Peter Laursen*

## ***Samtale med Alma Nissen***

Alma Nissen er en meget etterspurt person.

Det er mange som gjerne vil ha kontakt med henne.

Det gjelder naturligvis først og fremst pasientene på Brandal Helsehjem ved Södertälje syd for Stockholm.

Det gjelder også folk som ber henne holde foredrag om arbeidet på Brandal Helsehjem. Foredrag som kan vare i mange timer, og som alltid trekker fulle hus.

Og så er det alle dem utenfor Sveriges grenser som gjerne vil komme i kontakt med lederen for Brandal.

Plutselig blir Alma Nissen opptatt i en telefonsamtale fra Japan - senere er det kanskje fra USA, Canada eller Australia.

Fremtidige pasienter som må reise tusener av kilometer, bestiller tid for å dra til Södertälje.

Det kan derfor være veldig vanskelig å få en stille stund til en lengre samtale.

Men nå skjer det noe.  
Telefonsamtalen med en pasient som skal komme fra Tokyo er ferdig.  
Alma Nissen legger på røret.  
- Ja, de ringer fra alle verdenshjørner. Jeg forstår faktisk ikke hvordan folk fra så mange forskjellige land får snappet opp telefonnummeret mitt.  
Ikke desto mindre finner folk fra de fjerneste land frem til meg. Det ser ut til at sykdomsnøden er nesten like stor overalt...  
Vel, ellers er jeg klar nå, sier Alma Nissen. - Jeg tror vi kan begynne samtalen...

## ***Min barndom***

- Alma Nissen, du har bodd i Sverige i over 30 år. Men hvor er du egentlig født?  
- Ja, jeg er født like ved en hyggelig dansk provinsby, Sønder Omme på Jylland.  
Der hadde mine foreldre en liten husmannsplass. Min far dyrket opp hedearealer og plantet blant annet mange tusen grantrær.  
Mine foreldre interesserte seg meget for sine medmennesker og var veldig avholdt i egnen.  
Men dessverre ble far tidlig syk.  
Han hadde astma. Det var han sterkt plaget av.  
Vi var alle skrekkelig ulykkelige over det, for vi ville jo så gjerne hjelpe ham..  
Da jeg var 6 år, døde far.  
Det var en meget, meget stor sorg for oss.  
Nå måtte vi forsøke å klare oss som best vi kunne. Søsknene mine reiste bort etterhvert som de ble voksne. Siden jeg var den yngste i søskenflokket, var jeg tilslutt alene igjen med mor.  
På den måten kom jeg tidlig til å lære livets alvor, for mor var blitt svakelig etter barnefødsle og tapet av far.  
Allerede som 12-åring måtte jeg ut i tjeneste.  
Det var hos en bra familie. Jeg ble satt til å skure gulv og gjøre alt grovarbeidet. Men jeg tok det med godt humør, og på den måten gikk det hele greit.  
***Jeg har alltid hatt lyst til å gjøre noe for andre.***  
Det har fulgt meg gjennom hele livet.

## ***Mor helbredet meg***

Da jeg var 10år, fikk jeg et akutt angrep av gikt.  
Folk kalte det vokseverk.  
Knærne mine ble opphovnet og røde.  
Hendene ble fullstendig ubevegelige.  
Derfor er jeg ikke et øyeblikk i tvil om at jeg hadde gikt, eller revmatisme, som vi også kaller sykdommen.  
Mor var overbevist om at jeg måtte ha varme i kroppen for å få tatt knekken på gikten.  
Hun ville stimulere blodomløpet. Derfor pakket hun meg inn i avklipte ullremser. Hun svøpte meg inn som en mumie.  
Og så skjedde det som selvfølgelig var hensikten: jeg begynte å svette voldsomt.  
Jeg skulle svette ut giftstoffene.  
Samtidig ga mor meg masser av potetavkok å drikke.  
Alt sammen virket.  
Da jeg hadde ligget i 10 dager, var giktangrepet over.

### ***Helt instinktivt avskydde jeg nå kjøtt.***

Et eller annet sa meg at jeg skulle ha alt som var rått og friskt.

Vi hadde kåtrot, gulrøtter og kål. Og ved alle anledninger spiste jeg råkost.

På den måten kom jeg over sykdommen.

Så gikk det mange år, og jeg merket av og til at det knirket i leddene, for dessverre fortsatte jeg ikke med utelukkende å spise råkost.

Til tider hadde jeg vondt. Særlig når jeg spiste oksekjøtt, kjøttsuppe eller nyreragout, som jo også er et ekstrakt av urinsyre.

Ofte hendte det at en skulder låste seg - eller jeg fikk vondt i hendene.

## ***Som fange i min egen kropp***

Da jeg kom i klimakteriet, gikk det fullstendig galt.

Jeg fikk et så alvorlig angrep at jeg ble sittende som fange i min egen kropp.

Det gjorde vondt i hvert eneste ledd. Til slutt låste kjevene seg. ***Nå var jeg helt ute av stand til å ta de 20 tablettene jeg hadde fått ordinert daglig.***

Ganske syk og medisinforgiftet merket jeg at jeg ikke kunne tenke klart. Og da kjevene låste seg, ble jeg helt avskåret fra å spise.

Plutselig kom jeg på hva mor hadde vist meg som barn.

Jeg begynte å drikke et avkok av poteter og urter.

**Når jeg ble sulten, drakk jeg.**

Og det gjorde jeg i 40 dager.

Nå skjedde det noe fantastisk.

Det var akkurat som om sykdommen smeltet. Ja, sykdommen forlot faktisk kroppen på samme måte som is som smelter.

Det var de urinsure kalksaltene som ble nøytralisert av det basiske mineralet fra potetene.

**At jeg har rett i dette, har jeg senere sett tusenvis av beviser på her på Brandal Helsehjem.**

Jeg har ikke bare sett de praktiske resultatene: at giktpasienter kan bevege leddene og at smertene forsvinner, men jeg konstaterer også positive fysiologiske forandringer.

Det er derfor jeg krever at legene nå skal ta dette alvorlig.

## ***Reseptblokk - som en skarpladd revolver***

Skjebnen ville at jeg som ung assisterte en lege i hans praksis. Det skjedde etter at jeg hadde fått utdanning som barnesykepleier.

Jeg så hvordan et venteværelse ble tømt ved hjelp av reseptblokken, like effektivt som om man hadde brukt en skarpladd revolver.

*Det ble aldri stilt spørsmål om hva slags mat pasientene spiste.*

Det ble heller aldri snakket om leveregler.

**Det var en selvfølge at reseptblokken ble tatt frem når pasienten hadde fortalt om sine lidelser.**

**Og så lød ordene: - Takk og farvel. Kom igjen når medisinen er oppbrukt!**

Da jeg hadde opplevd det i lengre tid, begynte jeg å bli betenkt. ***En reseptblokk løser jo ingen grunnleggende problemer.***

***Det er ernæringen som gir grunnlaget for helsen!***

Hvis vi ser på hendene våre, kan vi raskt konstatere at vi ikke er utstyrt med klør som rovdynene. Av det kan vi slutte at vi ikke er skapt til å spise animalsk protein.

**Vi er ikke skapt til å slå ihjel våre medskapninger, dyrene, og spise de døde kroppene deres.**

Hvis vi gjør det, skaper vi en uhyggelig situasjon.

Vi får en forråtnelsesbakterie i vårt vergeløse indre. En forgiftning. Disse giftene oppslukes av blodstrømmen og gjennomstrømmer alle ytre og indre organer, slik at vi får forstyrrelse i hele organismen.

Vår forsvarsmekanisme er ikke skapt til å holde tritt med denne invasjonen.

**Der har vi hele miséren.**

**Det er grunnårsaken til de revmatiske sykdommene!**

## ***Absolutt forkastelig***

Når vi skal helbrede en sykdom, må vi først oppdage hva som er hovedårsak til sykdommen. Den må fjernes, og så må vi styrke organismens egen legende kraft.

Det gjelder å få organismens forsvarsmekanisme i orden, slik at den kan overvinne all infeksjon.

Det oppnår vi gjennom riktig ernæring.

A gi et sykt menneske sykdomsundertrykkende medikamenter med farlige bivirkninger som obligatorisk behandling, er absolutt forkastelig!

Professor i farmakologi ved Københavns Universitet, dr. med. Knud O. Møller, har i forelesningene sine ved universitetet sagt at det er uvitenskapelig å anvende et medikament med farlige bivirkninger hvis man ikke kjenner grunnårsaken til sykdommen.

Det er altså uvitenskapelig slik man behandler de revmatiske pasientene.

Igjen: - Jeg nøler ikke et øyeblikk med å kalle behandlingen for *absolutt forkastelig!*

I dag er tiden inne til å ta bladet fra munnen, for nå har jeg sett på denne ulykkelige utviklingen i 30 år. Legene må innse at man ikke kan kalle seg spesialist i en sykdom når man ikke vet hvordan den er oppstått.

Det er det rene bløff!

Da kunne man jo likegodt henvende seg til en sykkelhandler som til en lege, hvis pasienten får medisin som ikke hjelper, men tvertimot legger sten til byrden.



“Da jeg kom til Brandal Helsehjem, hadde jeg forsøkt nesten enhver medisin for gikten. Den ble bare verre og verre for hver dag. Nå kunne jeg nesten ikke gå, og jeg måtte slutte å arbeide.

Da jeg møtte Alma Nissen, begynte et nytt liv.

“I dag er første dag i resten av livet ditt”, sa Alma Nissen. Og det var riktig.

Allerede etter en ukes opphold fikk jeg det bedre. Nå er det ett år siden jeg var hos Alma Nissen, men jeg lengter ofte tilbake til Brandal på tross av at jeg har det fint og arbeider full dag.”

Vennlig hilsen  
Eva Lindgren  
89200 Domsjå  
Sverige

*Brev til forfatteren i forbindelse med arbeidet med denne boken.*

## **10.000 pasienter i løpet av 30 år på Brandal Helsehjem**

Her på Brandal Helsehjem er det i alt, i løpet av 30 år, behandlet 10.000 pasienter. Og de forteller hver sin lidelseshistorie.

Derfor vet jeg virkelig hva jeg snakker om!

Det arbeid vi utfører her på Brandal Helsehjem er ikke kvakksalveri, for vi bruker ingen medikamenter eller merkelige behandlinger.

Det hele dreier seg om å gi pasientene en utrensning med flytende kost og deretter et biologisk kosthold.

Det betyr at pasientene får det bedre, og de fleste blir helt friske.

Så kort kan det sies.

Når man ser på helsetilstanden i dag, er det med virkelig sorg jeg konstaterer at sykehusene blir større og større.

Det er jo nesten slik at det nesten ikke finnes helt friske mennesker lenger.

Aller mest synes jeg synd på barna.

De stappes med slikkerier og har huller i tennene allerede før skolealderen.

De er ulikevektige og uharmoniske.

Men enda verre ser det ut for de voksne. Kriminalitet, alkoholisme, sykdom og narkotika- og medisinmisbruk florerer i mange land, også i Danmark, som jeg måtte forlate for 30 år siden fordi jeg innså at det absolutt ikke var noen mulighet til å vinne gjenklang der for det jeg ville.

## ***Nei takk - ingen interesse***

Riktignok henvendte jeg meg til daværende redaktør for *Ekstrabladet*, Ole Cavling, og han gjorde en stor innsats for å vekke folks oppmerksomhet. Dessuten gikk jeg til overlegene ved de store sykehusene og gjorde dem oppmerksomme på hvordan jeg hadde overvunnet min egen sykdom.

Samtidig fastslo jeg at jeg ville arbeide gratis og anonymt.

Men det hadde absolutt *ingen* interesse!

Da innså jeg hvor håpløs situasjonen var for mine ulykkelige lidelsesfeller, revmatismepasientene.

Men jeg fortsatte å arbeide.

Blant annet holdt jeg foredrag i Politikens Hus. Der samlet jeg et interessert publikum, blant annet ti revmatismepasienter som jeg installerte i leiligheten hos meg, to i hvert værelse.

De ga meg tilsagn på å være der i to måneder.

Nå var jeg fast besluttet på å vise at giktbehandlingen min var den helt riktige.

Blant de ti pasientene var det en mann som satt med hodet vridd til siden.

Tror De at De kan hjelpe meg også? spurte han.

- Ja, det kan jeg sikkert, svarte jeg.

- Hva slags arbeid har De? spurte jeg.

- Ja, jeg er spesialist i revmatiske sykdommer, og jeg arbeider på Bispebjerg Hospital i København, svarte han.

Jeg sa til ham at hvis han kunne glemme at han var spesialist i revmatiske sykdommer - og at jeg *ikke* var det - kunne jeg sikkert helbrede ham.

Han hadde halvdagstjeneste, og hver dag kom han til meg ved 12-tiden. Jeg ga ham sodabad og den drikkekuren som de andre pasientene mine fikk.

## ***Gikt-spesialisten blir frisk***

I løpet av kort tid var spesialisten i revmatiske sykdommer befridd for smerter i halshvirvlene.

Han var fullstendig frisk!

- Hva kan jeg gjøre for å takke Dem? spurte han.

- Det har jeg bestemt for lenge siden, svarte jeg.

- De skal fortsette å komme hit. Og så skal De føre journal over pasientene mine og følge opp forsøket. For dette er jo et klinisk forsøk som veldig gjerne vil under vitenskapelig kontroll.

Det gjorde han.

Han førte journal over pasientene mine. Og pasientene ble bedre og bedre. Til slutt kunne den sykeste av dem danse polka med meg. Det var en lærerinne. Da hun kom, var hun så syk at hun ikke kunne løfte den lille håndvesken sin!

Det gode resultatet ble feiret.

***Mine venner bød på middag for alle som hadde vært med på forsøket.***

Og nå ba vi legen som var spesialist på revmatiske sykdommer, om å offentliggjøre resultatet av behandlingen.

- Det kan jeg dessverre ikke, sa han.

- Dere må forstå, jeg skal gjøre karriere .

Og det har han også gjort.

Han er en fremtredende spesialist på revmatiske sykdommer.

Men jeg vil gjerne spørre ham om han noen gang har sett en av pasientene sine bli friske.

Det tviler jeg veldig sterkt på at han har!

Som andre leger har han gitt pasientene medikamenter som er obligatoriske for revmatiske sykdommer.

***Jeg har ennå ikke sett en eneste pasient bli frisk via disse medikamentene.***

## ***Dypt deprimert***

Legen ville ikke offentliggjøre resultatet av behandlingen min.

Ingen var interessert i å ta opp idéen.

Skuffet reiste jeg til Alassio i Italia.

Jeg var dypt deprimert.

Jeg vandret i fjellene og langs Middelhavet i et halvt år.

Her traff jeg den kjente svenske ernæringsforsker og helsepionér Are Waerland.

Vi diskuterte ivrig hva som kunne gjøres for helsesaken. Are Waerland var som jeg skuffet over den manglende forståelse legene viste for ernæringsens betydning for helse og sunnhet.

En dag skjedde det noe som skulle få avgjørende betydning for mitt liv.

Are Waerland fikk besøk av Conrad Ahlberg. Han eide et helsehjem i Sverige og var gått inn for helsesaken der sammen med Are Waerland.

Nå søkte Conrad Ahlberg en vikar for forstanderinnen på helsehjemmet.

Han tilbød meg jobben.

Jeg var veldig i tvil.

Men til slutt gikk jeg med på å overta stillingen. Straks jeg overtok vikariatet, ble helsehjemmet fylt med pasienter, og det fortsatte det å være i de fire månedene jeg var der.

Da vikariatet var slutt og jeg skulle reise hjem, sa Conrad Ahlberg:

- Du får *aldri* lov å reise fra Sverige.

Vi kan *ikke* unnvære deg her.

## ***En dag på Brandal helsehjem***

Conrad Ahlberg satte nå en annonse i avisen.

Han søkte etter et hus som kunne brukes som helsehjem.

Det kom en masse tilbud.

Blant annet dette huset, Brandal, som ble drevet som et vanlig pensjonat.

Jeg sa ja til å bestyre Brandal.

Men det varte ikke lenge før Conrad Ahlberg forelso at jeg skulle kjøpe huset av ham.

Resultatet ble at vi satte opp en kontrakt. Jeg skulle betale huset på lang sikt med

lempelig rente og passende avdrag.

Det har jeg gjort i 30 år.

Og nå er huset mitt.

Sammen med Conrad Ahlberg var det først og fremst Are Waerland som inspirerte meg til å bli i Sverige.

Det har jeg ikke angret på. Det har vært en deilig tid - med mange gleder, men også med bekymringer.

I de 30 år jeg har vært her, har jeg med stor sorg opplevd hvordan pasientene ser ut når de kommer til Brandal Helse-hjem.

Invalide, medisinforgiftet, nedbrutte på kropp og sjel.

De blir mottatt med stor tålmodighet og varme.

Vi lever utelukkende for å hjelpe dem til et sykdomsfritt, lykkelig og meningsfylt liv.

- Hvordan arter dagen seg for en pasient her på Brandal?

En pasient som kommer hit er som regel meget dårlig.

Jeg kan lese diagnosen av den medisinen han har med. Det kan være medisin for hjertet, for lavt eller for høyt blodtrykk, for overvekt eller fordi pasienten er for tynn.

Som regel har mange pasienter forstoppelse, er søvnløse eller generelt nedbrutte.

## ***Slik lages potet-Vannet***

Til å begynne med gir vi pasientene et saftglass fylt med lunkent vann og tilsatt en barneskje Glaubersalt.

Glaubersalt er lakserende, og det virker spontant, så pasienten må holde seg i nærheten av et toalett den første dagen.

Når utrensningen er skjedd, kan vi begynne den kuren som vi anser for å være riktig.

Vi gir pasienten en drikkekur.

Han eller hun kommer til å drikke ca. tre liter om dagen.

***Potetvann kaller vi det.***

Egentlig er det en slags suppe som er kokt på poteter og grønnsaker.

Vi bruker 1 kilo biodynamisk dyrkede poteter, som skal skjæres i meget tynne skiver, med skallet på.

Potet-skivene legges i tre liter vann sammen med en purre, en løk, persille og selleritopp - for å gi det hele en behagelig smak.

***Det må ikke brukes salt.***

Suppen koker i en time, og derpå siles den.

**Det er viktig at suppen - potetvannet - er basisk.**

Det kan vi eventuelt konstatere ved hjelp av indikatorpapir.

Det drikkes to til tre store kopper av dette potetvannet til hvert måltid, hvor det også spises opptil ti fedd rå hvitløk sammen med eplebåter. Dessuten et eller to glass linfrø, som mot-virker svie i slimhinnene på grunn av hvitløken.

***Linfrø tilberedes på denne måten:*** Man tar en tekopp linfrø som overhelles med kokende vann, hvorpå det piskes godt. Etter å ha stått en tid, blir linfrøene litt slimete. Vi lar det hele stå natten over, så er det ferdig til neste dag.



*Pia Gahns - Alma Nissens høyre hånd - er iferd med å lage istand potetvannet til dagens drikke-kur på Brandal. - Jeg har sett det mest utrolige skje her på Brandal, sier Pia Gahns.*

- *Vi har hatt så gode resultater at man nesten ikke kan tro det. Vi får giktpasienter som har fått høre av legen: "Om 10 år sitter du i rullestol!"*
- *Vi får astmatilfelle der legen har sagt: "Dette er en sykdom som du må leve med."*

*Så faster pasientene i 30 dager etter Alma Nissens anvisninger og er helbredet. Det er fantastisk!*

**Men siden gjelder det å leve vegetarisk. Ellers kommer problemene tilbake! fastslår Pia Gahns.**

### ***Det tar tid***

Pasienten får dette måltidet tre ganger om dagen: klokken åtte om morgenen, klokken tolv og klokken seks om aftenen.

Klokken tre om ettermiddagen drikker vi urtete. Utover det må de fastende pasientene *ikke* få annen mat i de ca. 15-30 dagene kuren varer.

Kuren bevirker at pasienten faller til ro og har det godt.

Søvnløse pasienter begynner å føle en behagelig avslapning. Som andre pasienter sover de nå for åpent vindu slik at de får mest mulig surstoff.

Frisk luft og mosjon er dessuten et viktig supplement til drikkekuren. Mange pasienter kan meget hurtig merke en bedring. Men pasienter som har vært syke i lang tid

bør ikke vente noen avgjort bedring før etter 2-3 måneders kur.

For sikkerhets skyld vil det være klokt å stå under kontroll av lege dersom pasienten gjennomfører kuren alene. Vi er utstyrt med forskjellig helse og kan reagere forskjellig.

Det tar tid å omstille seg til kuren. På samme måte tar det tid å omstille seg når kuren slutter etter ca. 30 dager. I begge tilfelle må det gjøres gradvis.

Når man begynner å spise igjen etter de 30 dages faste, bør man bare spise råkost, og det bør være små porsjoner ved hvert måltid. Langsomt venner man seg til større porsjoner.

Pasienter som er veldig syke og medisinforgiftet, kan ved kurens begynnelse få reaksjoner som å føle uro og maurkryping i bena.

De kan også få hodepine og tendens til å kaste opp. Når vi oppdager det, gir vi pasientene fire store glass rent kildevann å drikke, og så får de en radikal utrensning på den måten også.

Etter å ha kastet opp, er som regel ubehag og hodepine borte.

## ***Ja, - det høres skrekkelig .***

Alt i alt har vi fire muligheter til å rense kroppen, nemlig:

- gjennom huden,
- tarmen, nyrene og
- lungene.

Hver morgen gir vi pasientene klyster så de får skyllet tarmen.

Deretter får de en dusj.

Først varm.

Så iskald!

Ja, det høres skrekkelig ut.

Men det er nødvendig.

Det er stimulerende såvel for nervesystemet, huden og blodomløpet som for peristaltikken.

(Peristaltikk vil si økende muskelrykninger i fordøyelsessystemet, magesekk og tarmen, som fører innholdet videre.)

I det hele tatt legger vi vekt på en behandling som virker hurtig og som er fullstendig ufarlig.

Første plikt, nemlig "ikke å skade", blir overholdt. Vi unnlater å gi pasientene noe som helst som kan skade dem.

**Naturens penicillin er også uten skadevirkning.**

***Jeg kaller hvitløk naturens penicillin.***

Jeg har aldri, noensinne, sett en infeksjon motstå å komme i berøring med hvitløk.

Bakteriene faller som kjegler når de møter hvitløken.

Dette møtet hadde bakteriene *ikke* ventet.

Men den overraskelsen får alle bakteriene Helsehjem.

## **Hvitløk til alle infeksjoner**

At hvitløk også har den virkning at man kan komme til å sitte mutters alene i en togkupé, vel, det får man heller ta fra den humoristiske siden.

Det er jo dessverre riktig at det tar litt tid før folk venner seg til lukten av hvitløk.

Problemet løses når alle begynner å spise hvitløk.

- Hvordan har det seg at hvitløk - som du sier - kan betraktes som naturens penicillin. Hva er det hvitløken inneholder?

- Det har vist seg i praksis her på Brandal at hvitløken inneholder positive elementer som gjør at den kan brukes ved alle infeksjoner. Hvitløk består bl.a. av kiselsyre, jod og eterisk svovelholdig olje.

I det hele tatt er hvitløk et av de beste naturmidler vi har. Flere hundre års erfaring har vist det.

Hvitløk har mange positive egenskaper. Det virker blant annet fremmede på appetitt og fordøyelse, og samtidig er det bakteriedrepende.

Jeg har sett hovne fingre bli fullstendig bra takket være hvit-løk.

Jeg har sett benbetennelse, som angriper knoklene, bli helbredet i løpet av 14 dager.

F.eks. ble en lege som besøkte Brandal Helsehjem helbredet.

Legen skulle amputere fingeren på grunn av benbetennelse. Vi behandlet den med hvitløk og olje og han unngikk amputasjon.



- Når jeg bruker hvitløk og olje til bensår, leges disse meget raskt, sier Alma Nissen, som på bildet til venstre er iferd med å behandle et bensår hos en eldre pasient.

På bildet til høyre ses Alma Nissen sammen med den 6-årige Mette Jensen, som er et godt eksempel på at Alma Nissens giktkur også virker på barn. - Vi er overbevist om at Alma Nissen har reddet Mette fra å bli invalid av gikt, fastslår gårdbruker Hans Østergaard Jensen, Onsbjerg pr. Tranebjerg, Samsø. - Mette fikk gikt da hun var 4 1/2 år gammel. Mot smertene fikk hun fire store cody-magnyl-tabletter hver dag. Hadde Mette fortsatt med det, ville nyrene hennes blitt ødelagt.

Vi kan overhodet ikke forestille oss hvordan Mette ville ha hatt det i dag hvis hun ikke hadde møtt Alma Nissen og hadde begynt på kuren hennes. Nå, to år etter, har Mette det godt, selv om hun stadig har det litt vanskelig når hun går. Men situasjonen hennes er vesentlig bedre. **Og - det viktigste av alt - hun har ikke smerter.** Vi har sett koldbrannpasienter bli friske hos Alma Nissen. Vi har sett giktpasienter få det vesentlig

*bedre. Etterhvert må da legene bli overbevist og ta kuren alvorlig! understreker Hans Østergaard Jensen.*

## ***Slik bruker jeg hvitløk mot bensår***

Som nevnt har naturens penicillin store anvendelsesmuligheter.

Vi har brukt hvitløk mot:

- blærebetennelse,
- prostata,
- eggstokk- og bihule-betennelse,
- infeksjon i kjevehulen,
- pannehulen og
- ørene.

Ja, alle infeksjoner i lukkede hulrom kan etter vår erfaring påvirkes av hvitløk.

Når jeg bruker hvitløk og olje til bensår, leges disse raskt. **Og fremgangsmåten er veldig enkel:**

Jeg tar et medisinalglass med skrulokk.

En tredjedel av glasset fyller jeg opp med presset hvitløk, og de to tredjedelene med kaldpresset olje. Det kan være matolje eller olivenolje.

Så skrur jeg lokket på glasset og rister det.

Innholdet i glasset bruker jeg til å fukte en kompress som legges på såret.

Dette gjør jeg fordi jeg vil ta knekken på stafylokokkene. Disse stafylokokkene hindrer hudcellene i å dannes. I samme sekund jeg legger på denne kompressen som er fuktet i hvitløkolje, stanses stafylokokkenes cellevekst. Derved får hudcellene sin store sjanse og såret gror ute fra kantene.

Det lyder fantastisk!

*Ikke desto mindre er det en kjensgjerning.*

I de 30 år jeg har vært her på Brandal Helsehjem, har jeg spist hvitløk hver eneste dag.

Og jeg har aldri noen gang vært forkjølet, hatt vondt i halsen eller noen som helst form for infeksjon.

Det kan jeg blant annet takke hvitløken for.

## ***Slik reddes en operaforestilling***

Du kan også få oppskriften på hvordan en operadirektør kan redde en forestilling.

For når stykkets primadonna, som skal synges en stor ane, er blitt hes, blir det jo ingen forestilling.

Det er enhver operadirektørs mareritt.

**Jeg vet at så snart det er minste antydning til feber eller forkjølelse, kan man redde situasjonen ved å presse hvitløk i en suppe eller i varm melk med honning og drikke denne hvitløksuppen eller hvitløkmelken.**

- Hvor mange hvitløk skal man bruke?
  - 
  - Ja, det er individuelt. Men en 6-8 fedd. Når så meget som en operaforestilling står på spill, får man bite tennene sammen og gjøre hva man kan.
  - Hvor hurtig virker denne kuren?
  - Den virker spontant. Det varer ikke lenge før feberer går ned igjen.
- Det er viktig at det er rå hvitløk som brukes, ikke sant?
- Det er klart.
- Man skal ikke begynne å varmebehandle frisk vare.*
- I det hele tatt skal man så mye som mulig unngå å bruke varme på vegetarisk mat. I det øyeblikk man behandler maten med varme, dreper man de vitale vekstcellene.
- Jeg har en læresetning som lyder: - Den beste måte å steke på er - *slett ikke* å steke. Og det tror jeg er riktig, selv om man naturligvis ikke skal være fanatisk.
- Her på Brandal går vi inn for levende vegetarisk mat. Det gir røde kinn, blanke øyne og lyst til å danse og ha moro.

## **Måltidene på Brandal**

Men nå, mens vi er så godt i gang med å snakke om mat, burde jeg kanskje fortelle mer om de enkelte måltidene vi serverer for pasienter som *har* vært igjennom fastekuren - drikkekuren jeg har beskrevet tidligere.

Frokosten her på Brandal Helsehjem er enkel. Moderne mennesker ser ut til slett ikke å ha tid til å spise. De stapper i seg noe, snur det noen ganger i munnen og mener det er bra nok. Det tror de.

Vi har nå en gang fått 32 tenner for at vi skal bruke dem. Og hver eneste tann skal få sin sjanse. Det vil si at vi skal tygge maten 32 ganger.

Det er vanskelig å få folk til å tygge maten så grundig. Derfor har vi anskaffet en mikser. Vi mikser frokosten. Først mikser vi en kopp sesamfrø med skall på med vann.

Når sesam-frøene er helt findelte, mikser vi i en banan, et eple uten kjernehus og en appelsin uten skall og kjerner.

Snart har vi en fullkommen, lettfordøyelig og svært velsmakende frokost. Skal den være søtere, har man i noen rosiner.

I tillegg kan man godt ha i litt kli dersom man har vanskeligheter med fordøyelsen, og man kan strø på litt knust linfrø.

Mange liker å strø litt hakkete nøtter og hvetekim på denne fruktblandingen.

Det er en veldig mettende frokost, et fullverdig måltid som også passer til små barn som har fått sin første tann. Men det er også godt for eldre mennesker som har vondt for å tygge.

Kort sagt: en frokost for alle.



*Alma Nissen i arbeid på kjøkkenet: - Vi mikser frokosten. Først tar vi en kaffekopp sesamfrø med skallene på, mikser med vann...*



*Brandal Helsehjem har en liten, men bra biodynamisk dyrket kjøkkenhage, der Pia Gahns bl.a. henter grønne salathoder. (Bildet til høyre.) Øverst griper Alma Nissen etter mer hvitløk, mens Mizzi Hempel skreller sin. — Jeg har alltid hatt svak helse.*



*Hadde jeg ikke truffet Alma  
Nissen for 30 dr siden, ville  
jeg vert død i dag, sier Mizzi  
Hempel. Hun har reddet meg  
og gitt meg livet tilbake!*

## **Frukt, grønnsaker og grøt**

For at vi skal befinne oss vel, skal vi *hver dag* ha:  
et fruktmåltid, et grønnsakmåltid og et grøtmåltid.

Det er viktig at den maten vi spiser er overveiende basisk. Vi kan måle om vi får  
tilstrekkelig basisk mat ved hjelp av en urinprøve og indikatorpapir.

**80 prosent av maten vi spiser bør være basisk, og 20 prosent syredannende.**

Vi skal også sørge for å spise fiberrik kost, slik at vi stimulerer peristaltikken i tarmen  
- muskelsammentrekningene som fører innholdet videre. Samtidig skal vi sørge for å få  
tilført de stoffene som bygger opp cellene. Alt sammen gjennom fiberrik, ubehandlet  
vegetarisk kost.

Grønne blad spiser vi hver dag.

Jeg legger stor vekt på grønne blad, for bestanddelene bidrar til å bygge opp de røde  
blodlegemene.

**Vi bruker rikelig med brenneslesuppe.** Den salaten vi spiser er også laget med  
brennesler og f.eks. skogsyre eller engsyre.

Salatdressingen vår består av litt olje, saften av en halv sitron, urtesalt, 1-3 fedd  
hvitløk som presses i enhvitløkpresse, dessuten eventuelt krydderurter etter behag.

Hovedmåltidet er lunsjen, og vi forsøker hele tiden å variere råkostmåltidet.

Vi serverer rå, revne gulrøtter, rødbeter, fint skårne løk, hakket persille, finskåren  
purre, kokte eller bakte poteter, tomat eller agurk.



*Alma Nissens trofaste medarbeider, Anni Jacobsen, (øverst t.v.) tryller frem den ene velsmakende vegetariske retten etter den andre i kjøkkenet på Brandal — til glede for pasienter som har gjennomgått Alma Nissens drikkekur.*

*Etter middagen holder Alma Nissen hver dag foredrag over aktuelle sykdoms- og sunnhetsemner.*

## **Spirte frø med B-Vitaminer**

Vi spiser spirte frø av f.eks. ming-bønner, linser eller bukkehornsfrø.

-Vi legger frøene i bløt natten over.

De dårlige frøene som ikke kan spire, og som ofte kan kjennes på at de er mørke og harde, sorteres ut.

Deretter legger vi spirefrøene i et glass med gas over.

Vi skyller frøene to-tre ganger daglig i tre dager.

Frøene skal stå et varmt sted mens de spirer, og deretter oppbevares de i kjøleskap.

Når vi er spesielt fornøyd med spirte frø, kommer det av at de er rike på B-vitaminer.

Bukkehornsfrø har f.eks. i mange år vært anbefalt som et alminnelig styrke- og

helbredelsesmiddel som også har positiv virkning på betennelser.

Luserne brukes som styrkemiddel, og særlig av dem som har underskudd på mineralstoffer.

Lusernefrøene skylles grundig og legges i glass med nett natten over. Derpå står de lunt 2-3 døgn og skylles 2-3 ganger daglig.

Om ettermiddagen drikkes det te på Brandal Heisehjem. Det gjelder både pasienter som er i gang med fastekuren, og pasienter som har vært igjennom kuren - drikkekuren som vi kaller den.

Generelt kan vi si at vi på mer enn én måte har glede og nytte av urtete. For når vi samler disse urtene, får vi mosjon og frisk luft - og blir takknemlige overfor naturen.

Det er et viktig supplement til teen . .

Vi har forskjellige slags urtete å velge mellom.

Det kan være peppermynte- eller kamillete. Vi drikker også te trukket på tørre blader - f.eks. fra solbærbusker.

## ***Te som renser nyrene***

Vi har en te som er utmerket til å rense nyrene. Den består av like deler bjerkeblader, padderokk, (kjerring-rokk), knuste enebær og kamille. Alt sammen skal først tørkes. Deretter blander vi de forskjellige urtene.

Av denne blandingen tar man en spiseskje full til én liter vann. Man lar det koke noen minutter og siler av bladene.

Denne teen, som man kan drikke én liter av om dagen, er som nevnt nyrerensende. Mennesker som har vanskeligheter med vannlatingen kan få god hjelp av denne teen.

Så er vi kommet til aftensmaten.

Og siden vi skal ha kalorifattig, men vitamin- og mineralrik kost, består aftensmaten av en suppe kokt på grønnsaker -poteter, gulrøtter og løk.

Vi tar denne suppen av varmen. Så legger vi nyskyt og ny-hakket nesle opp i suppen. Neslene må *ikke* koke.

Til denne suppen kan man spise et stykke brød - et grovt fullkornbrød.

Når man har spist denne gode maten, føler man et behagelig velvære. Det er interessant å se at jo oftere man spiser denne kosten, jo mer lengter man etter den for hver dag som går.

Om vinteren spiser vi som regel en eller annen grøt. Og til grøten drikker vi sesam-melk.

Sesam-melk består av en kaffekopp sesamfrø og to tekopper vann pr. person. Denne blandingen av vann og sesamfrø mikses slik at den blir helt findelt. Derpå mikses i en banan, slik at sesammelken får en behagelig konsistens.

Grøten kan være risengrynsgrøt, hirseggrøt eller bokhvete-grøt. Hvis vi synes grøten skal ha søt smak, har vi i litt rosiner. Man kan også ha i litt hakkete nøtter.

## ***Flere oppskrifter fra Brandal***

Til en porsjon **bokhvete-grøt** bruker vi 1 dl bokhvete og 3 dl vann. Dette kokes opp og småkoker deretter i en halv time.

Når det gjelder **hirseggrøt** f.eks., bruker man 1 dl hirse og 3 dl vann som kokes opp og småkoker i 20 minutter.

**Potetgrøt er grei å lage.**

1-2 kopper vann i bunnen av en gryte kokes opp. To poteter skrelles og rives på et fint råkostjern og helles deretter opp i det kokende vannet. Vi pisker grøten i 3 minutter. Men vi bruker absolutt ikke salt.

Potetgrøten er bra for sarte mager. F.eks. for magesår-pasienter.

En av de populære rettene våre er **hirsekarbonader** som vi lager av kokt hirse, revne gulrøtter, rødbeter og løk. Kokte poteter moses med gaffel og det hele blandes grundig. hvorpå hirsekarbonadene stekes i maisolje - evt. kaldpresset oliven-olje.

Det er viktig at tilberedningen gjøres meget omhyggelig. Det gjelder all matlaging.

- Men det er vel vesentlig å understreke enda en gang at de rettene vi har nevnt her *ikke* er for pasienter som er i gang med drikkekuren, fastekuren?

- Det er riktig. **Pasienter som er i gang med den sykdoms-utrensende drikkekuren, må nøye seg med tre liter potetvann om dagen samt hvitløksfedd, eplebåter og linfrø.**

-

Det er forøvrig en kur som virker slankende.

I den forbindelse har jeg lyst til å understreke at når man er voksen, er det slett ikke meningen at man skal vokse i bredden.



Frisk luft og mosjon hører med til Alma Nissens helseprogram. På det øverste bildet ses gymnastikklaget på Brandal under ledelse av Pia Gahns, mens Maggie Warenstam sitter i rommaskinen (t.h.) under kommando av Alma Nissen.

#### **Om Alma Nissen sier Maggie Warenstam:**

— Hun er enestående. Hun ser hele mennesket. Gid det fantes flere av hennes type. Hvis det var tilfelle, tror jeg at helsehjemmene ville vise enda bedre resultater enn de gjør i dag.

## **Preparatet verre enn sykdommen**

Mens vi er små, vokser vi i høyden. Men det er dessverre ofte en kjensgjerning at så snart mange har nådd 20-års alderen, begynner de å vokse i bredden.

**Å bli overvektig er også en sykdom.**

Ingen knær eller ledd har godt av å bli overbelastet av en masse fett.

**Derfor bør vi spise en kost som er fattig på kalorier, men rik på vitaminer og mineraler.**

Dessuten må vi passe på å få tilstrekkelig mosjon. Det er ikke meningen at vi skal sitte som slappe sekker foran TV-apparatet. Det er heller ikke meningen at vi bare skal flytte oss sløvt fra sengen til frokostbordet og sitte og stappe oss med hvitt brød, smør og marmelade og drikke kaffe til.

**Det er denne feilaktige levemåten som gjør at sykehusene er fulle!**

Og nå vil jeg vende meg mot en annen sørgelig kjensgjerning.

Nemlig: Når vi *har* fått et sykdomsangrep, gikt f.eks., på grunn av feilaktig levemåte, så finnes det et preparat som legene ofte anvender mot sykdommen.

Det er Cortison.

Jeg *må* slå fast:

**Med alle preparatets farlige bivirkninger er Cortison verre enn selve sykdommen.**

Allerede i 1949, da jeg ble oppmerksom på hvordan man behandlet pasienter med farlige preparater, reiste jeg til England for å se hvordan det foregikk der.

Jeg oppsøkte den verdensberømte forskeren Sir Robert McCarrison, som hadde vært direktør for Hygiene-instituttet i India dengang landet var under engelsk overherredømme.



*Blant Alma Nissens pasienter er det også barn. På samme måte som voksne får de utrenskning gjennom flytende kost og deretter en vegetarisk nærin g. På bildet under til høyre undersøker Alma Nissen den medisinen som pasienter har lagt bort etter at de er begynt på Alma Nissens kur.*

- *Det er ofte symptomundertrykkende medisin med bivirkninger som er verre enn selve sykdommen, fastslår Alma Nissen.*

## ***Kannibalisme - nesten som i den siviliserte verden***

Sir Robert McCarrison tok vennlig imot meg.

Han var nå professor ved Universitetet i Oxford, og han inviterte meg til sitt hjem, der jeg var hans gjest i tre dager.

I de tre dagene gjennomgikk vi alt det han hadde gjort av forskerarbeid i India.

Han hadde bl.a. gjort ernæringsforsøk med rotter.

Svært spennende forsøk.

Han hadde delt rottene inn i tre grupper.

Den første gruppen rotter spiste samme mat som den engelske overklasse. Og alle disse rottene fikk samme sykdommer som den engelske overklasse fikk.

Den neste gruppen rotter fikk servert mat som tilsvarte den de fattige fabrikkarbeiderne spiste: te med sukker, billig kjøtt og hvitt brød.

Disse rottene fikk alle de sykdommene som overhodet kunne ramme dem. De fikk eksem og nervøse forstyrrelser, og det var slagsmål og spetakkel i burene.

De slåss og skadet hverandre, og de fikk dødfødte unger.

Til slutt spiste rottene hverandre.

Det utbrøt kannibalisme.

Nesten som i den siviliserte verden.

Her fikk man virkelig et slående bevis for hvordan det går når man lever galt og spiser feilaktig mat.

Den tredje gruppen rotter professoren hadde, fikk kost som den jeg går inn for. En naturlig kost der man får alle de ingredienser som skal til for å bygge opp cellene.

Cellene våre brytes ned og de skal bygges opp på nytt, men ikke med hvilket som helst materiale.

Det skal være med et biologisk riktig materiale



## ***Nervesystemet og arbeidskraften***

Når det skjer, ser vi hvordan menneskenes nervesystem holder i alle situasjoner. Hvordan arbeidskraften øker. Hvordan livet blir mer harmonisk. Hvordan gresset blir grønnere, himmelen mere blå og alt blir en strålende glede!

Slik kan det bli for mennesker, og slik ble det da også for den tredje rottegruppen.

Rottene fikk biodynamisk dyrkede grønnsaker. De fikk friskt vann uten klor. De fikk lys, luft og mosjon, som alle levende vesener skal ha.

Resultatet var strålende.

Rottene fødte mange levedyktige unger. De levde i fred og harmoni.

Akkurat som jeg ønsker at alle skal leve.

Det var en stor opplevelse for meg å møte denne store vitenskapsmannen, Sir Robert McCarrison, som var vennlig og imøtekommende mot meg. Jeg som kom uten å være noe som helst.

Jeg presenterte meg som den jeg var og fortalte om giktforsøkene mine.  
Da Sir Robert McCarrison hadde hørt om giktbehandlingene, utbrøt han:  
- Madam, De har virkelig *forstått* saken!  
Siden fikk jeg lov å oversette boken hans. Den het: ***Ernæringen er grunnlaget for vår helse.***  
Det var som nevnt i 1949.  
Full av begeistring og mot reiste jeg tilbake til Danmark.  
Men jeg innså snart at der hadde jeg ingen mulighet til å få arbeide med det som jeg syntes var så vesentlig.  
Derfor reiste jeg til Norge.

## ***Hva er De ute på?***

Der møtte jeg en kjent og meget dyktig journalist som i 24 år hadde vært i *Dagbladet* i Oslo.

Jeg fortalte henne at jeg gjerne ville møte en ærlig lege som hadde mulighet til å gjennomføre et klinisk giktforsøk under vitenskapelig kontroll.

Journalisten ville introdusere meg for overlegen på Revmatisme-sykehuset i Oslo.

Han hadde 250 pasienter.

Overlegen sa ja til å ta imot oss, og neste dag besøkte vi ham.

Da vi kom inn på overlegens kontor, satt han bak et stort skrivebord med en blokk foran seg.

Han hverken reiste seg eller bød oss en stol.

Det måtte vi finne ut av selv.

- Hva er det De er ute på? spurte han ganske bryskt.

- Det skal jeg meget raskt si Dem, svarte jeg.

- Jeg er ute for å få Dem til å gjennomføre et klinisk forsøk med de revmatiske pasientene Deres som ikke er blitt friske.

Deretter vil jeg vise Dem hvordan pasientene kan bli friske. Og jeg vil arbeide gratis og anonymt.

Da jeg hadde sagt det, trodde jeg han skulle få slag.

Han ble rasende!

Og så slo han de store hendene i skrivebordet så alt danset.

- Er De riktig *klok*? utbrøt han.

- Jeg har aldri noen gang fått bevis for det motsatte, svarte jeg.

## ***De har skandalisert meg!***

Mens dette foregikk, hadde journalisten notert alt på blokken sin.

- Men dette må De absolutt ikke skrive noe om! freste legen til journalisten.

- Det De har sagt *har* jeg skrevet!

Og nå skal vi ikke forstyrre Dem mer! sa journalisten.

Så gikk vi.

Neste dag kunne overlegen lese alle sine uttalelser i *Dagbladet*.

Alle pasientene hans lå på sykehuset med avisen oppslått. Og det var ingen av pasientene som la vekk avisen da han kom inn.

Overlegen ringte meg på hotellet og spurte:

- Når reiser De?

- Jeg reiser når De har gjennomført det forsøket som jeg har foreslått. Det skylder De den norske nasjon, svarte jeg.

- De har skandalisert meg *fullstendig!* utbrøt han.

- Nei, sa jeg. Det har De selv gjort!

Men jeg står stadig til rådighet med tilbudet mitt. Jeg vil arbeide gratis og anonymt på sykehuset Deres, og jeg skal vise Dem hvordan De kan få pasientene Deres friske.

Den store, sterke mannen som hadde vært så overlegen overfor meg, ga seg til å sutre i telefonen.

- Reis, sutret han.

- Nei, sa jeg. - Jeg blir! Og nå kan De tenke over saken.

## **Og så sa jeg: *DRIKK!***

Telefonen ble lagt på.

Han var jo sjef for et stort sykehus med 250 pasienter. Og jeg hadde ingen makt til å endre hans innstilling.

På hotellet der jeg bodde ville jeg gjerne snakke med hotell-direktøren. For hjernen min arbeidet stadig med at jeg ville gjøre *alt* i verden og aldri gi opp før jeg hadde lagt beviset for teorien min på bordet, og den var blitt antatt.

Jeg kunne ikke få snakke med hotelldirektøren, for han hadde migrene og ingenting måtte forstyrre ham.

Rullegardinene var nede og han lå og kastet opp og kunne ikke ta imot noen gjest.

Jeg fortalte direktørens kone at jeg kunne hjelpe ham med migrenen.

Det fikk jeg lov til.

- Nå skal De drikke fire saftglass med lunkent vann. Deretter skal De stikke fingeren i halsen og kaste opp det hele. Dermed er migrene-anfallet over, sa jeg til ham.

- Jaa, men det er jo fryktelig . . . han kunne ikke drikke så mye...

- De *skal* drikke!

**DRIKK!** sa jeg.

Han kunne ikke komme utenom det.

Han drakk fire store saftglass lunkent vann. Det var såvisst ikke den slags saft han er vant til . . . Men det gikk!

Da han hadde kvittet seg med det, kunne han stå opp og vi kunne snakke sammen.

Jeg ønsket ti værelser på hotellet hans der giktpasienter fra Oslo kunne bo. Pasienter som hadde vært til spesialistbehandling og som ikke var blitt friske.

Det gikk han med på.

## ***Alle ble friske***

En masse pasienter meldte seg, for jeg holdt foredrag i Oslo om hvordan man skal helbrede giktpasienter.

Tilsammen var det omtrent tusen personer som henvendte seg til meg.

Av disse tusen tok jeg ut ti pasienter som hadde gikt på forskjellige stadier. Jeg innlosjerte dem på hotellet, og de forpliktet seg til å bli der i to måneder.

Nå tok journalisten og jeg kontakt med tre spesialister på revmatiske sykdommer.

De tre spesialistene sa ja til å undersøke pasientene.

De sendte assistentene sine til hotellet, der de tok blodprøver med jevne mellomrom og førte journaler.

Det gikk to måneder. Så forelå resultatet. ***Alle var friske!***

Da dette resultatet ble kjent, ble jeg innbudt til å holde foredrag i medisinerforeningen på Universitetet i Oslo for hele det medisinske fakultet.

Overleger, spesialister, professorer og dosenter var til stede. Dessuten var 400 medisinske studenter og 14 journalister der.

Jeg gikk frem til den ene talerstolen.

På motsatt side var det en talerstol for spesialistene.  
Den første spesialisten sa: - Vi har hatt den ære å undersøke pasientene til fru Nissen.  
Overfor kollegene våre må vi si:  
Resultatet er så *sensasjonelt* at vi mener tidspunktet er inne til at dette *må* undersøkes klinisk vitenskapelig!  
Deretter reiste "min venn", overlegen fra Revmatismesykehuset seg:  
- Jeg vil advare mine kolleger mot denne kvakksalversken! Da han hadde sagt det, haltet han ut av salen, for han hadde revmatisme og gikk med stakk.

## ***Legenes utdanning skal endres***

Kort etter denne opplevelsen fikk jeg tildelt et legat på 10.000 kroner.  
Disse pengene satte jeg i banken, for de skulle absolutt brukes til et formål som kunne gavne revmatiske pasienter.  
Og det ble de!  
Da jeg overtok Brandal Helsehjem, kjøpte jeg fine dundyner i Oslo. Og det har vært til glede for alle pasientene på Brandal.  
Mitt høyeste ønske er nå at det jeg er kommet frem til skal bli lagt i de rette hender, nemlig legenes.  
Og at legenes utdanning, som er skandaløst minimal på er næringsområdet, blir endret.  
Grundig viten om riktig ernæring må være et supplement til legenes utdanning i langt større grad enn tilfellet er nå.  
Det er synd for befolkningen hvis den blir hindret i å få kjennskap til den virkelige sannheten om hvilken betydning ernæringen har for sunnhet og helse, og hvis den ikke får den hjelp som den trenger og ønsker.  
Jeg må igjen fastslå:  
- ***Det er ernæringen som er grunnlaget for vår helse.*** Det du spiser i dag, det er du i morgen. Hippokrates legevitenskapens far, har sagt:  
"Din mat skal være din medisin. Og din medisin skal være din mat."  
Den lege som *ikke* blir ernæringsfysiolog, taper terreng.  
Han kan *ikke* fylle sin plass.  
ernæringsfysiologen blir morgendagens lege!  
Men dessverre er det lettere å skrive ut en resept på tablett, enn å få et menneske til å avstå fra alle sine gamle, skadelige spisevaner.

## ***Ønske til statsministeren***

Det bør imidlertid være en æressak for en lege å gjøre det som er riktig.  
Legene skal stå med legeæren i behold.  
Og de skal ikke mistenkes for å arbeide for makt, ære og penger.  
Jeg er fast bestemt på at jeg nå virkelig skal gjøre alt jeg kan for at legene og vitenskapsmennene skal forstå sin plikt. Det skal ikke fortsette å se ut som om "det går ad h... hen med ekspressfart på første klasse".  
Det synes jeg er uverdigg for oss alle.  
Alle må nå sanne det gamle ordtaket: "Misnøyens glød tenner opprørets brann."  
Det kommer også til å skje på dette området.  
Det *jeg* gjør, er ikke bare å drikke potetvann .  
Jeg har funnet ut at basisk mineral nøytraliserer de urinsure kalksaltene som forårsaker gikt. Det er enkel kjemi.  
Vi har alle sammen plikt til å ta skjeen i en annen hånd. Til å *endre* levevis!

Piet Hein har sagt det veldig klart:

“Vil du lykkes i å endre verden, begynn i sentrum, begynn med deg selv.”

Det gjelder også i denne saken.

- Men må man unnlate 100 prosent å spise f.eks. kjøtt og egg?

- **Det må man!!!**

For i samme sekund du begynner å spise feilaktig kost, så har du innbudt til ulykke.

Man må unngå kjøtt, fisk, egg, kaffe, alkohol, tobakk og sukker.

## Store krav?

- Er det ikke veldig store krav du stiller. Krav som det kan være fryktelig vanskelig å etterleve?

- Jamen, det er slett ikke snakk om å være fanatisk, hvis det er det du mener.

Derimot skal man være konsekvent.

- Og det vil si . . . ?

Ja, det betyr at hvis man vil være frisk, naturens lov - ikke det motsatte.

Organismen lar seg nemlig ikke narre.

Organismen arbeider 100 prosent ærlig.

-har du ikke selv følt at det kan være anvisningene dine 100 prosent?

- Nei, for en gang må man velge mellom å være frisk eller syk. Og er man syk, så er man også villig til å gjøre alt for å bli frisk.

- En stor, saftig biff frister deg aldri?

- Nei, en saftig biff eksisterer ikke for meg.

En saftig biff er et stykke av et dødt dyr.

Og jeg kunne aldri i mitt liv drømme om å være med på å slå ihjel et dyr.

Jeg må gjenta igjen Man kan velge mellom å være frisk eller syk. Jeg har valgt å være frisk.

I dag, da jeg er 85 år, gleder jeg meg over en utmerket helse. Jeg kjører bilen min, jeg holder foredrag for fulle hus over alt hvor jeg kommer.

Det er en stor glede for meg at jeg kan samle tankene mine, slik at jeg aldri behøver å bruke manuskript.

Det kunne jeg ikke ha gjort for 50 år siden. Da hadde det vært komplett umulig.

\*

*En svensk offiser forteller om resultatet av sitt opphold på Brandal Helsehjem i Alma Nissens gjestebok.*

Her følger en oversettelse av et brev som den svenske offiseren GÖTE LARSSON skrev til henne;

*"min lille Alma!*

*Jeg har nå fulgt dine anbefalinger som du kom med på region-sykehuset i LINDKÖPING, da du prøvde å 'slå hull' på sosialstyrelsens tablettforgiftninger av oss, venmatikere, og jeg selv tok 23tabletter hver dag, men i jan.72, ble jeg befrikket for disse, takket være deg, Alma. Nå har jeg vært vegetarianer i 4år, og har ikke vært sykemeldt en eneste dag, bortsett fra da jeg besøkte deg, 'lille Alma'. Du Alma, takk for det som du har gjort for meg - det som ingen doktor har kunnet lege. Jeg ønsker deg alt godt her i livet. Vi sees igjen.*

*Kjemp videre Alma, takk.*

*Göte Larsson."*

## ***Fra rullestolen tilbake til hæren***

Det var mitt eget eksempel.

Jeg har minst like gode eksempler fra pasientene. Jeg tenker f.eks. på en av giktpasientene mine som hadde vært offiser. Men på grunn av revmatisme var det nå syv år siden han hadde vært aktiv i hæren.

For å dempe smertene spiste den tidligere offiseren 23 tabletter.

Og det gjorde han *hver* dag.

**Nå satt han i rullestol.**

Men etter at jeg hadde behandlet ham i to måneder, kunne han forlate rullestolen og kaste krykkene fra seg.

Og hans høyeste ønske gikk i oppfyllelse:

Han vendte *tilbake* til hæren.

Først ble offiseren ansatt på halv tid.

Senere på heltid.

Nå er han forfremmet, og stadig kommer han hit to ganger i året for å besøke oss.

Han betrakter simpelthen Brandal som sitt annet hjem. Det er virkelig et eksempel som taler sitt tydelige språk om at selv om en sykdom har vært langvarig, så kan den helbredes.

Men det er ikke meningen at noen skal gå syk i så lang tid. Første gang man oppdager tegn til at man er blitt dårlig, bør man kunne henvende seg til en lege og straks få den helt riktige behandlingen.

Da ville man kunne overvinne sykdommen i løpet av ganske kort tid.

## ***Vi har ikke ett organ for mye...***

Vi kan fort bli enige om at vi ikke er født med *ett eneste* organ for mye.

Det er *ikke* meningen at vi skal la våre livsviktige organer gå i søplebøtta på et sykehus etter at kirurgkniven vært i arbeid.

Det forteller neste eksempel om.

Jeg har hatt en pasient som tidligere hadde vært innlagt til operasjon på Bispebjerg Hospital, med koldbrann i benet.

**Jeg vil ikke nevne navnet på overlegen som hadde satt en rød strek midt over pasientens lår.**

Streken viste hvor benet skulle sages av.

I panikk flyktet pasienten hit til Brandal.

78 dager senere kunne hun reise hjem - helbredet!

Jeg hadde aldri tidligere sett koldbrann.

Det sa jeg til pasienten før behandlingen.

Men hun svarte:

- ***Jeg er sikker på at du er den eneste i hele verden som kan hjelpe meg. Derfor er jeg flyktet fra sykehuset.***

-

Da jeg hentet henne på stasjonen, var hun ute av stand til å gå.

Jeg var helt rystet!

Jeg visste ikke min arme råd.

Men så isolerte jeg meg en hel dag og tenkte nøye igjennom det hele.

Da kom jeg til det resultat at jeg måtte stimulere blodomløpet og tynne ut blodet. Det det gjaldt var å tilføre blod til det syke vevet og stimulere gjennomstrømningen av blod.

Jeg behandlet sårene sterilt og tørt. For jeg var sikker på at hvis det kom fuktighet i sårene, ville bakteriene ha større muligheter for å skade pasienten.

Hudtemperaturen hennes var nedsatt, og jeg var klar over at situasjonen var kritisk.

## ***Du kan bli tiltalt for drap!***

Derfor tilkalte jeg tre leger for å høre deres mening.

- Send henne tilbake! sa de alle tre.
- I motsatt fall kan du bli tiltalt for drap når pasienten dør.
- Sende henne tilbake. Det er *ingen* kunst! svarte jeg.
- Gjør jeg det, kommer de til å amputere benet.

Nei, jeg vil forsøke alt annet.

For hva ville dere si . . . sa jeg til legene - **Hva ville dere si hvis det var dere som skulle miste et ben?**

Sett dere i hennes sted!

Jeg ville hjelpe henne, om det så skulle koste meg alt.

I sin nød hadde hun søkt til meg. Hun var dypt ulykkelig. Og jeg anså det for min absolutte plikt å gjøre mitt ytterste. Koste hva det koste ville!

Etter at jeg hadde behandlet sårene sterilt og tørt, bestemte jeg meg for å gi pasienten et overskudd av C-vitamin. Vi vet jo at nobelprisvinneren Pauling går inn for overdosering av C-vitamin ved infeksjoner.

Siden jeg ikke ville bruke syntetisk medisin, var det ganske naturlig at jeg kjøpte noen kasser appelsiner.

Jeg presset appelsiner så pasienten kunne få 3 liter appelsinsaft om dagen. Denne saften drakk hun, og ikke noe annet.

**Faste er det eldste helbredelsesmiddel som finnes.** Derfor tenkte jeg: - Når jeg nå gir pasienten et slikt overskudd av C-vitamin, så kan man kalle det en faste. Men i denne appelsinsaften var det jo samtidig mange viktige stoffer.

Jeg ga henne også avkok av poteter, selleri, persille, løk og purre. Så pasienten følte overhodet ingen sult.

## ***Værsågod! Det er servert!***

Senere kjøpte jeg hele kasser med fullmodne ferskener.

- Værsågodt! Det er servert, sa jeg.
- Du kan begynne i den ene enden av kassen og slutte i den andre! Så får du en ny kasse.

Deretter gikk jeg i gang med en slags pumpemassasje på benet hennes.

Jeg forsøkte på en måte å pumpe blodet ut i det syke vevet.

Dessuten satte jeg henne opp på kanten av et bord.

Fra grammofonen lød det en marsjmelodi.

- Sving med bena, sa jeg til henne.

Og hvorfor det?

Jo, jeg kom til å tenke på hva jeg hadde gjort om vinteren da jeg var barn. Da jeg dengang kom inn med forfrosne hender, slo jeg hendene sammen så blodet trengte ut i fingertuppene.

Jeg tenkte: - Når pasienten svinger med bena, så vil sentrifugalkraften virke slik at blodet blir presset ut i de ytterste soner av bena.

Og ganske riktig.

I løpet av kort tid ble hudtemperaturen hennes bedre.

Smertene i det syke vevet ble svakere.  
Allmenntilstanden hennes ble bedre.  
Og humørbarometeret steg flere grader.  
Det var sommer.  
Vi fikk en varmebølge.  
Men med så syke pasienter ser vi ofte det fenomen at de fryser midt i den sterkeste varme.  
Jeg åpnet de tre vinduene på værelset hennes.  
Men straks jeg hadde gått ut av rommet, lukket hun vinduene.

## ***Ben reddes fra amputasjon***

- Det må gjøres noe radikalt! tenkte jeg.  
Jeg løftet av vinduene og bar dem ned i kjelleren.  
Nå sov pasientene for åpne vinduer både natt og dag. En dag sa pasienten til meg Jeg vil hjem.  
- Hjem? sa jeg. - Ja, dit kommer du nok når jeg bestemmer det. For nå er det jeg som har tatt risikoen her!  
Hun lengtet hjem fordi hun kunne spore en liten bedring.  
Men jeg var bestemt på å fullføre arbeidet.  
Og det fikk jeg lov til.  
I alt gikk det 78 dager.  
Da var hun frisk.  
Det var en smertefri operasjon uten kniv.  
**Pasienten hadde vært storrøker av sigaretter, og jeg tror det var årsaken til koldbrannen i benet.**  
Vi vet jo at kapillarene - blodkarenes tynneste forgreninger -trekker seg sammen når blodet blir påvirket av nikotin.  
Derfor kan jeg på det varmeste råde alle til å slutte å røke og drikke alkohol.  
I stedet bør de legge om kostholdet.  
En god helse er den eneste reelle kapital vi har, og derfor bør vi ta hensyn til helsen.  
Shakespeare har sagt disse kloke ordene:  
*- Smerten er menneskets beste venn.*  
Når et familiemedlem har det vondt, så er jo familien tvunget til å gjøre noe.  
Til å *endre* situasjonen!  
Og jeg håper virkelig at det skjer en endring på de punktene jeg har nevnt.



*Pasienter som ønsker det kan få soneterapibehandling hos Alma Nissen (øverste bilde). Også på det området har hun oppnådd gode resultater. - Som det ses av nederste bilde, går en del av Alma Nissens dag med til "kontorarbeid". Hver dag er det brev som skal besvares, og det er ofte brev fra fjerne land.*  
*- Sykdomsnøden er tilsynelatende nesten like stor overalt, konstaterer Alma Nissen.*

## ***Jeg vil aldri gi opp***

Jeg har kjempet for dette i 30 år.  
Jeg har ligget på kne for sykehussjefer.  
Jeg har tilbudt å gjøre tjeneste gratis og anonymt.  
Jeg ønsker hverken makt, ære eller penger.

### **Jeg ønsker bare å hjelpe!**

I dag, da jeg er 85 år og arbeider for full kraft, vil jeg si at jeg er mer oppsatt på å kjempe for denne saken enn noen gang før.

Jeg vil ALDRI gi opp!

Jeg vil arbeide i menneskehetens tjeneste av hele mitt hjerte og med all min kraft, så lenge jeg lever!

Og det er i sannhet nok av oppgaver å ta fatt på. Alle pasienter som kommer hit er jo legevitenenskapens mislykkete tilfelle.

Hit kommer psoriasispasienter som er et eneste sår fra hælen opp til issen. Det er pasienter som har vært syke i opptil 20 år, uten at noen har kunnet hjelpe dem radikalt.

Nervesystemet deres er ødelagt.

Livet har vært et helvete for dem på grunn av sykdommen psoriasis.

De har f.eks. aldri kunnet vise seg på en badestrand. Og hvilken virkning har det ikke på et ekteskap, at partneren er full av sår fra øverst til nederst.

At det siden har gjort vondt og at blodet har rent fra de sprekkene pasienten har fått i huden sier seg jo selv.

### ***Jeg har aldri hatt en psoriasispatient her som ikke er blitt fullstendig frisk***

Jeg kan bevise det, for jeg har fotografert pasientene når de er kommet, og når de er dratt herfra.

## ***Slik helbredes psoriasis***

**Psoriasis behandler jeg ikke som en hudsykdom, men som en nyrelidelse.** Hos psoriasispasienter er det nyrene som ikke makter å utskille avfallsstoffene. Men huden er ikke beregnet på å overta nyrenes arbeid, selv om den er organismens største utskillelsesorgan. Derfor oppstår sykdommen.

Når pasienter med psoriasis kommer hit, er det første jeg spør om:

- Kan jeg få se de medikamenter som er ordinert mot sykdommen? Derpå tar jeg medisinen fra pasientene.

Det er jo en del av pasientenes ulykke med disse symptom-undertrykkende medikamentene.

Heretter får pasientene drikkekuren min med tre liter potetvann i døgnet slik at nyrene blir gjennomskyllet. Og all urinsyre og de urinsure kalksaltene som har hopet seg opp i kroppen, blir nøytralisert av det basiske mineralet fra potetvannet.

Psoriasispatientene er som regel mer eller mindre ødelagt av tykke skorper på huden. Det er skorper som de forgjeves prøver å bli befridd for ved å krafse med neglene.

For at pasientene skal bli kvitt disse skorpene, lar jeg dem først ta på pyjamas. Derpå setter jeg dem opp i badekaret så pyjamasen blir våt. Jeg presser av det meste overflødig vannet, og deretter pakker jeg pasientene inn i plast, som de ligger i til neste morgen.

Når jeg pakker pasientene ut om morgenen, er alle skorpene totalt oppløst. Jeg tar en stor, myk plastsvamp, og nå kan jeg tørke av alle skorpene slik at pasientene blir fullstendig befridd for dette belegget.

Etter dette får pasientene en varm dusj - og etterfølgende iskald dusj. De blir pakket inn i frotté badehåndklær, **og siden smører jeg hele kroppen inn med hvitløkolje.**

## ***Psoriasis-skorpene kommer ikke tilbake***

Håret fukter vi og masserer inn med olje, og så får pasienten en hette på hodet. Neste dag kan vi ta alle skorpene av med en kam og vaske håret.

Psoriasispasientene fortsetter drikkekuren, og skorpene kommer *ikke* tilbake!

- Men det er vel en betingelse at pasientene fortsetter med å leve etter de anvisningene du nå har gitt?

**- Det er ganske avgjort at hvis man skal helbrede en sykdom, må man fjerne sykdomsårsaken og støtte opp under organismens egen legende kraft.**

Vender man tilbake til å forurense kroppen, får man også sykdommen tilbake.

Men jeg har hatt masser av psoriasispasienter som har holdt seg til den vegetariske kosten som jeg går inn for. Jeg har en kostplan som de får med seg når de reiser fra Brandal Helse-hjem.

Den heter: *Mitt testamente - din livsforsikring.*

Mitt testamente blir din livsforsikring!

Hver eneste dag står jeg for enden av det store bordet her på Brandal Helsehjem og forteller pasientene hva de skal gjøre for å bli friske.

Jeg forteller om de sykdommene vi kan helbrede her på Brandal Helsehjem:

- psoriasis
- migrene -
- gallesten -
- astma -
- revmatisme
- morbus beehterew, som er stivhet i ryggraden
- hudsykdommer og eksem av alle typer.

Det er en del av de sykdommene jeg holder undervisnings forelesninger om.

## ***Inntil det kan fremlegges et***

### ***vitenskapelig bevis***

Vi snakker om hvordan pasientenes almentilstand kan bedres, slik at de kan bli som nye mennesker.

Til å begynne med går de en bitteliten tur. Men det ender med at de går mange kilometer. De kjører lenger på treningssykkelen, ror lenger og lenger på romaskinen, snakker livligere, sover bedre og er gladere. Det er den målestokken jeg har.

Jeg har jo ingen vitenskapelige måleapparater. Det er de praktiske resultatene som må stå som bevis, inntil et vitenskapelig kan fremlegges.

*-Det har vært nevnt at pasientene dine bare blir innbilt friske. Hva er din kommentar til det?*

- Det er ingen fare for at folk bare blir innbilt friske.

Forøvrig er det da bedre å være innbilt frisk enn innbilt syk. Dessverre er jo ikke sykdommen innbilt.

- Men det må da være pasienter som du ikke kan helbrede?
- Vi har sett mange sørgelige eksempler på hvordan en menneskekropp blir nedbrutt år etter år, og til slutt er det et ord som heter "for sent".

*Det er det aller sørgeligste for meg!*

Det blir nemlig lett for sent hvis man bare snakker om en ting uten å gjøre det riktige.

**Det er ikke nok å snakke.**

Hvis jeg går i en mørk dal, er det ikke nok bare å snakke om hvor deilig det ville være å komme opp på toppen av fjellet der solen skinner.

Nei, det gjelder å ta en beslutning.

Besluttsomhet og fast vilje til å gjøre det riktige er nødvendig.

Men ennå har jeg ikke møtt en pasient som ikke var rede til å gjøre en innsats.

## ***Jeg har løsningen på giktens gåte***

- Når tror du at din behandling av pasientene vil bli anerkjent?  
 - Hvis legene ikke begynner å høre etter nå, burde de skamme seg!  
 Og det finnes overhodet ingen unnskyldning for ikke øyeblikkelig å bestemme at legenes utdanning skal suppleres med ernæringsfysiologi i høyere grad enn nå.

Initiativet burde komme fra sosialdepartementet. Det må bl.a. være politikerne som er med på å ta de første skrittene.

- Mener du at du har løsningen på giktens gåte?

- Det har jeg.

Og det kan overhodet ikke diskuteres.

For jeg har sett hvordan de fysiologiske forandringene inntreffer. **Det er ikke noe jeg tror. Jeg har sett det.**

Smertene og stivheten forsvinner, og blodomløpet blir bedre. Pasientene kommer med krykker og går herfra uten krykker. Det skjer ikke som et mirakel - eller med et trylleslag. Det skjer etterhvert som utrensningen finner sted. Og etterhvert som blodomløpet blir bedre.

Blodomløpet stimulerer jeg ved å gi pasientene varmeinnpakninger. De ligger med våt-varmeinnpakninger om natten nettopp for å stimulere blodomløpet.

Resultatet blir at krumme fingre som ikke har kunnet bevege seg, retter seg ut slik at hånden igjen kan lukkes.

Og det viktigste av alt:

Det skjer *uten* medikamenter!

Pasienten får selv lov til å administrere sine smertestillende tabletter. Men jeg sier alltid: - Jo færre tabletter du bruker, desto bedre!

## ***Er gikt arvelig?***

- Men finnes det ikke giktilfeller som er *arvelig* betinget, og som ikke skyldes feilaktig levevis?

- Jeg tror ikke gikt er mer arvelig enn at vi spiser feil kost. Hvis min bestemor har spist kjøttkaker, stekt flesk, pannekaker og alt det de fylte seg med på den tiden, ja, så er det jo ganske sikkert at det *må* gå galt!

Når bestemor samtidig har drukket mye kaffe og spist hvitt brød og sukker. . . ja, så kan man jo si at jeg har arvet hennes vaner, og derfor har jeg også arvet hennes sykdommer.

Men fra det sekund jeg oppdaget hvordan det hele hang sammen, var det ingen makt i verden som skulle få meg til å havne i sykdomselendigheten igjen.

For jeg elsker å leve!

**Jeg elsker å hjelpe mine medmennesker.**

Jeg vil leve et meningsfylt liv!

Kort sagt: Jeg vil leve, og gjøre min menneskeplikt så lenge jeg lever. Vi skal elske hverandre - og hjelpe hverandre i alle situasjoner.

Alt i verden angår meg.

Hvis du lider, så lider jeg med deg!

Og det er virkelig mange som lider.

Det er jo tusener av revmatiske pasienter.

Tenk på hva det koster!

Nasjonaløkonomisk er det en katastrofe!

Sosialmedisinsk er det stor skam.

Så nå må man gi seg i kast med problemet.

**Giktens gåte er løst!**

Jeg påstår at *jeg* har løst giktens gåte.

Det har jeg gjort for 30 år siden.

## ***De såkalt uhelbredelige sykdommene.***

Derfor vil jeg spørre: - Hva er meningen med at man fortsatt lar giktpasienter gå til grunne?

Hvorfor vil ikke legene lære av de resultatene som bevislig oppnådd på gikt-området her på Brandal Helsehjem?

Som tidligere nevnt får vi også flere pasienter hit til Brandal med såkalte uhelbredelige sykdommer.

Jeg kan f.eks. nevne sykdommen Morbus Beehterew.

Det er som regel menn som rammes av sykdommen, som populært kalles "marmorrygg". Det vil si at det skjer en prosess i kroppen så mennesker blir stive, fremoverbøyde, og har sterke smerter overalt - i hofterledd, skulderledd og hals hvirvler.

Pasientene kan ikke kjøre bil, og etterhvert kan de ikke kle seg selv. Disse tilbakeskrittene kan gå meget hurtig.

Dessverre er det en sykdom jeg har sett mange tilfelle av li

En av pasientene var en ung mann fra Holland.

Han hadde hatt sykdommen i tre år og var ute av stand t bøye seg ned.

Han var her i en måned.

Da han kom, kunne han knapt røre seg.

Da han reiste, kunne han gjøre *akrobatikk*.

Han tok først arbeid som lastebilsjåfør i Amsterdarn -jobb som i høy grad krever at man er bevegelig.

Da sommeren kom, meldte han seg inn på det medisinske fakultet, og nå studerer han til lege.

- Hvordan helbredet du den unge hollenderen?

- Jeg brukte som vanlig en rensningskur, og deretter oppbygging gjennom biologisk kost.

Det er jo grunnprinsippet i det hele.

## ***Bruker du altså virkelig samme kur til alle?***

Det er få mennesker som kan forstå det.

De spør: - Jamen, bruker du virkelig samme grunnleggende kur til alle pasienter?

Svaret mitt er: - Ja, naturligvis!

Når sykdommen skyldes forurensning av organismen, er det greit at man forsøker å fjerne hovedårsaken til denne elendigheten.

***Men som sagt: Folk må selv bli motivert til å gå i gang med kuren.***

“Man kan trekke en hest til vannet. Men man kan ikke tvinge den til å drikke.” Det sa Shakespeare. Og det er riktig!

Blant de kurene som gir resultater som praktisk talt er til å ta og føle på, er gallestenskuren.

***Jeg kaller den for en smertefri operasjon uten kniv.***

Når jeg viser frem gallesten som er kommet ut uten operasjon, sier legene:

- Det har aldri noen gang vært gallesten! Det er bare grønnsakrester!

Etter det har jeg sendt gallestenene til vitenskapelig analyse. Det kostet meg 1000 kroner. Analysen viste at gallestenene var ekte. Den analysen ligger her på Brandal Helsehjem til gjennomsyn.

- *Hvordan fant du frem til gallestenskuren?*

- Her på Brandal kom det mange mennesker med gallestensmerter. Jeg spekulerte hele tiden på hvordan jeg skulle hjelpe dem. Jeg kom frem til at hvis jeg ga en pasient et glass 3/4 fylt med kaldpresset olje, irriterte jeg leveren så sterkt at den ville produsere mengder av galle. Jeg gikk ut fra at når denne gallen skulle passere gallegangen og galleblæren, ville flommen av galle ta eventuelle stener med seg.

## ***Gallestenskuren - operasjon uten kniv***

Nå har jeg den regelen at man ikke skal eksperimentere med andre mennesker før man selv på sin egen kropp vet hva det innebærer. **Derfor ble jeg selv min første gallestenspasient.**

Jeg har tidligere vært meget glad i egg.

En eggeplomme inneholder mye kolesterol. Derfor var jeg klar over at jeg etterhvert måtte ha samlet en ganske anseelig porsjon gallesten.

Altså var jeg en utmerket gallestenspasient.

Og nå gikk jeg i gang med behandlingen .

Først spiste jeg én appelsinbåt.

Deretter drakk jeg av glasset 3/4 fylt med kaldpresset olje.

Det gikk greit, for jeg hadde en behagelig appelsin smak i munnen. Jeg drakk resten av oljen fra glasset. Og deretter sugde jeg appelsinbåter med skallet på.

Jeg var kolossalt spent på hva som nå ville skje.

Det var som Columbus som dro ut på det store havet .

Jeg visste ingenting.

Hva kom til å skje, tro?

Første morgen skjedde det ingenting.

Etter et klyster, silte jeg innholdet.

Resultat: Ingen gallesten!

Takk skal du ha! tenkte jeg. Det var altså ut i det blå.

Men jeg ga ikke opp.

Neste morgen gjentok jeg prosessen. *Og så kom det 328 gallestener!*

Så glad som jeg ble.

Jeg ringte straks til en fotograf.

Det var konfirmasjonssøndag.

- Jeg kan ikke komme før klokken syv, sa han.

Han trodde det var konfirmasjonsgjester han skulle forevige.

## ***Det er ikke gjester - det er gallesten***

Da fotografen endelig kom, så han seg forbløffet om.

- Jamen, hvor er alle gjestene? spurte han.
- Gjestene? svarte jeg. - Det er ikke gjester, De skal fotografere. Det er gallesten.
- Gallesten! utbrøt han.
- Har De brydd meg med å komme hele denne lange veien bare for å fotografere gallesten? . . . Jeg er kommet for å fotografere konfirmasjonsgjester og selge mange bilder.
- De kan forlange hva De vil. Det viktigste for meg er at jeg får disse gallestenene fotografert! svarte jeg.

Det fikk jeg. Et av bildene ses nedenfor.



## ***Det kunne spares masser av penger***

Nasjonaløkonomisk kunne masser av penger spares hvis man lot gallestenspasienter få denne oljekuren og samtidig en drikkekur i én uke. Pasientene behøver ingen rekreasjon og de får ingen smerter etterpå.

Det ville bety en stor lettelse dersom man kunne unngå alle disse sykehusinnleggelsene og dyre operasjonene for gallesten. **Og de kan unngås - takket være min gallestenskuren.**

Når pasienter kommer hit til Brandal Helsehjem for å gjennomgå en gallestenskuren, spør vi:

- Har du et røntgenbilde som viser gallestenene? Det har som regel alle pasienter. Og de har også fått fastsatt en dag for gallestensoperasjon på sykehuset.

Røntgenbildene av gallestenene oppbevarer vi.

Derpå gjennomgår pasientene gallestenskuren min.

Etter kuren henvender pasientene seg igjen på sykehuset og sier:

- Vi vil gjerne røntgenfotograferes én gang til, for det er fullstendig som om alle smerter er forsvunnet.

Det nye røntgenbildet viser ganske riktig at det nå overhodet ikke finnes sten i galleblæren. *Vi kan derfor bevise sort på hvitt at gallestenskuren virker.*

- Hvordan er den gallestenskuren du gir pasientene i dag?

- Gallestenskuren innledes med en drikkekur i tre dager, hvor man ialt drikker tre liter potetvann daglig.

Når de tre dagene er gått og man har fått klyster hver dag, begynner man den tredje

dagen med å drikke det omtalte glass 3/4 fylt med matolje, og det fortsetter man med i tre dager parallelt med drikkekuren.

**Jeg kan anbefale alle mennesker å gjennomgå denne kuren for å konstatere om de har gallesten.**

## ***Jeg ble totalt Vrak***

Min gallestenskur kan f.eks. også være aktuell for folk som skal ut på en lengre reise. Det er alltid hyggelig å være sikker på at reisen ikke plutselig blir ødelagt av et gallestensanfall.

Sikkerheten kan man få ved en smertefri kur *uten bivirkninger*. En god og billig reiseforsikring.

Jeg har før fortalt om årsaken til at jeg fikk gallesten. Jeg har tidligere nemlig vært flink til å spise alt det jeg ikke burde.

Selvfølgelig oppnådde jeg da også et strålende resultat:

- Jeg ble *totalt vrak!*

Jeg fikk den ene sykdommen etter den andre. Eggstokk- og blindtarmbetennelse, bihulebetennelse, migrene, gallesten, lungebetennelse

Kort sagt: - Det var ikke grenser for hva som bet på meg. Det var velfortjent!

For så idiotisk som jeg levde, hadde jeg ikke sjanse til å unngå alle disse lidelsene.

*De var selvforskyldte!*

Men jeg fant frem til mitt egentlige hjem, til naturen.

Den tok imot meg.

Jeg fikk et lykkelig liv.

Et liv etter naturens lov, som jeg burde ha fulgt hele tiden.

Derfor er jeg så oppsatt på at andre skal innse det samme.

Hvis det lykkes, vil det få den aller største betydning.

- Det vil bety at folk kan si nei til piller.

På samme måte som jeg sa nei til piller da jeg var innlagt på sykehus med dobbeltsidig lungebetennelse

## ***Jeg vil aldri ha en pille mer***

- For den dobbeltsidige lungebetennelsen skal vi nå gi deg penicillin, sa overlegen på sykehuset.

- Det vil jeg *ikke* ha! svarte jeg.

Jeg vil *aldri* ha en eneste pille mer!

- Hva vil du da ha? spurte overlegen forbløffet.

- Jeg vil ha hvitløk og epler, svarte jeg.

Jeg spiste 10 hvitløksfed om morgenen, 10 om middagen og 10 om aftenen.

Det var om vinteren med 25 graders kulde.

Men jeg sov med åpent vindu.

Klokken fire om morgenen lå jeg på kne i badekaret og helte iskaldt vann over den syke kroppen min.

Det var det jeg ønsket og det kroppen trengte!

Da personalet kom om morgenen, var det ingen som kunne se hva jeg hadde foretatt meg om natten.

Natten var min egen.

Det viste seg at etter tre dager var den dobbeltsidige lungebetennelsen borte, og jeg var frisk.

Jeg ble røntgenfotografert igjen, og alt var i orden.

Senere, på samme sykehus, var jeg med på å gjennomføre et klinisk forsøk med giktturen, under vitenskapelig kontroll.

Igjen gikk det slik at de pasientene som fulgte kuren, ble friske. Og de som stakk av til vinforretninger og konditorier, eller dro hjem og tømte matskapet . . . ja, de kom selvfølgelig ingen vei.

Der har vi igjen bevis på at pasientene må være absolutt veldisiplinerte og motiverte for å gjøre det de skal. Det er en forutsetning for å oppnå et resultat.

## ***Legene var fullstendig desperate***

*- Men ble ikke legene på sykehuset overbevist om at det du står for er det riktige?*

- Legene var fullstendig desperate mot dette her.

De gjorde alt de kunne for å mobbe forsøket.

Og det gjorde det øvrige personalet også.

De tilbød pasientene sovetabletter og smertestillende piller. Det merket jeg meget hurtig.

Men etter to måneders forløp kunne vi konstatere at de som hadde fulgt mine direktiver, ble friske.

*De andre sitter nå i rullestol. Flere av dem er døde.*

**Alt sammen er bevis på at det jeg gjør, er det riktige.**

*- Hvis du kunne velge livsjobb med tilbakevirkende kraft, ville valget da falle på å arbeide som lege?*

- Ja, det er vel den jobben som ligger nærmest mitt livssyn. Jeg er født "samaritaner".

Jeg kan ikke se noe menneske ha det vondt uten at jeg skal blande meg i det.

Det har gitt meg selv store lidelser og mye sorg og skuffelse, det at jeg hele tiden lider med andre mennesker.

Det er mye lettere hvis man begrenser seg til sitt eget område og sin egen person, enn hvis man skal blande seg i alt.

Men jeg føler at jeg *må* blande meg. Jeg *må* kjempe. Jeg *må* fortsette.

Det jeg blant annet vil kjempe for, er, som tidligere nevnt, at legene får den rette utdannelsen.

Kunnskap om riktig ernæring *skal* være et supplement til legenes utdanning, i meget sterkere grad enn hittil har vært tilfelle.

## ***Politikerne er velkomne***

Din mat skal være din medisin.

Og din medisin skal være din mat.

Helsen er vår største, vår eneste kapital.

Disse kjensgjerningene kan ikke gjentas ofte nok.

Jeg fikk selv stener til brød da jeg hadde revmatisme.

Jeg fikk 22 tabletter om dagen.

Til slutt var jeg så medisinforgiftet at jeg knapt nok visste hva jeg selv het, eller hva mitt eget telefonnummer var.

Jeg kunne ikke føre en konsentrert samtale.

**Da forsto jeg at skulle jeg redde livet, måtte det skje ved egen hjelp.**

Og det gjorde jeg.

Hvis jeg nå stilte meg på en ølkasse på rådhusplassen og skrek utover verden at slik skal folk gjøre. . . . og jeg så i praksis gjorde noe helt annet selv, ja, så nådde jeg ikke langt. Nå viser jeg i praksis at teoriene mine kan skape en positiv endring i samfunnet - og at vi virkelig kan spare penger når bare sunnhetskuren gjennomføres generelt.

Så politikerne har noe å lære.

Og de er velkommen hit til Brandal Helsehjem.

Jeg skal lære politikerne hvordan de skal leve, så kan de selv bli et eksempel for velgerne.

Det kan jo ikke hjelpe noe at vi til slutt er syke alle sammen. Hvem skal så betale gildet?

Nei, nå må politikerne vise at de *er* ansvarsbevisste.

Jeg er rede til å ta dem i lære alle sammen.

Det er aldri for sent å lære.

Det beviste jeg da jeg tok førerkortet.

## ***Da jeg tok førerprøven***

Det skjedde da jeg var 70 år.

Jeg hadde jo aldri i mitt liv drømt om at jeg skulle ha bil. Jeg hadde en gammel, rusten sykkel, og den var jeg såmenn godt fornøyd med. Men nå var det flere og flere gjester som skulle kjøres til og fra toget. Så besluttet jeg meg til at nå skulle det altså skje.

- Nå vil jeg ta førerprøven, tenkte jeg.

Alle sa til meg: - Du! - Du kan da ikke ta førerkort!

Når man er 70, kan man da ikke ta førerkort!

- Hva kan jeg ikke? spurte jeg.

Hvorfor skulle jeg ikke kunne det?

Når man kan kjøre en sykkel, så kan man vel også kjøre bil. Å kjøpe en teoribok er jo overkommelig.

Jeg kjøpte teoribok og leste om natten.

Da jeg meldte meg inn på kjøreskolen, spurte de:

- Hvor gammel er du?

- Det skal dere slett ikke bry dere med, sa jeg. Jeg skal bare ha et førerkort. Skriv meg nå inn!

Det var med stor bekymring kjørelæreren begynte å kjøre med meg. Han holdt på å få grå hår i hodet, for jeg gjorde for det meste som jeg selv ville. Jeg kjørte slik jeg syntes var riktig i trafikken. Ved selve førerprøven kjørte jeg i rushtiden.

Da jeg hadde kjørt en passelig stund, sa den bilsakkyndige:

- Nå kan vi kjøre tilbake til skolen! Jeg kjørte inn mellom to hvite streker og stanset på millimeteren der jeg skulle.

- Perfekt, elegant, godkjent! utbrøt den bilsakkyndige.

- Hvordan får man så god konsentrasjonsevne i Deres alder? spurte han.

- Det skal jeg si Dem, sa jeg. - Spis gulrøtter!

## ***Sta gjennom hele livet***

- Det virker som om du har vært sta hele livet?

- Det har jeg.

Det har også vært nødvendig.

Men samtidig har jeg vært fylt av et stort ønske: Å hjelpe. Ja, det har jeg faktisk hatt så lenge jeg kan huske.

Som tidligere nevnt hadde jeg en syk far.

Han led meget på grunn av fryktelige astma-anfall.

Det ble prentet inn i meg at jeg skulle hjelpe ham på alle måter.

Da jeg var 6 år, døde han. Og da led jeg det største tapet jeg noensinne har lidit i hele mitt liv.

Jeg var uten far.

Uten beskytter.

Hans siste ord til meg var: Lille Alma. Hvem skal nå passe på deg? Nå reiser jeg.

Og han hadde armene om meg i dødsøyeblikket. Jeg glemmer det aldri!

Siden har jeg hatt en aldri sviktende interesse for astmapasienter.

Senere lærte jeg personlig at revmatisme er som å ha tannverk uten å få hjelp.

Man føler det som om man er alene på en tømmerflåte midt ute på Atlanterhavet en mørk natt - uten håp om hjelp.

Derfor gjelder det at de revmatiske pasientene tar imot den hjelpen jeg gir.

Pasientene kommer frivillig hit.

Jeg tigger dem ikke om å gjøre det de skal.

Men jeg sier: - Slik *skal* det være!!

Og slik blir det!

## ***En revolusjonerende Virkning***

Her i huset er det en sterk vilje.

Og den viljen er *min*.

Alle skal få den hjelp de trenger.

Men uten pjatt!

For med pjatt helbreder man ingen.

Jeg trøster og oppmuntrer pasientene mine, og omgir dem med stor omsorg. Til gjengjeld krever jeg absolutt disiplin!

**Disiplin er nødvendig for å oppnå et resultat.**

- Hvilken betydning tror du arbeidet ditt ville ha sosialt, hvis man kunne tenke seg at alle praktiserte dine leveregler?

- Det ville ha en revolusjonerende virkning hvis alle begynte å leve sunt etter naturens lov og etter de retningslinjer jeg har nevnt.

Det ville bety at mennesker fikk færre sykedager.

At de fikk mer energi.

Større konsentrasjonsevne.

Arbeidstiden deres kunne bli kortere.

Familielivet lykkeligere.

Med den sosiale ordning landene har, blir det slik at den ene halvparten av befolkningen forsørger den andre halvparten, som på grunn av sykdom, uforstandig levevis og dårlige nerver er kommet inn i en misére med fryktelige konsekvenser: alkoholisme, narkomani, nervøse lidelser osv.

Barna er skoletrette, de får en dårlig start i livet og dårlig moral.

Alt dette kan bli fullstendig forandret.  
Når familien begynner å leve etter naturens lov, får barna en harmonisk barndom.  
Utgiftene til å sørge for andre mennesker innskrenker seg til det minimale når *alle* begynner å leve sunt.

## ***Ethvert hjem kan bli et helsehjem***

Skattene kan senkes.  
Resultat: Det blir flere penger til den enkelte familie.  
Det jeg foreslår er *ikke* uoverkommelig.  
Ethvert hjem kan bli et helsehjem.  
Ethvert land kan bli et mønsterland for den øvrige verden.  
Folk kan for alvor begynne å trives.  
Disse fremtidsvyer er ingen utopi.  
Alt sammen er innenfor mulighetens grenser.  
Vi *må* i gang nå! fastslår Alma Nissen.

## ***Lege om Alma Nissens kur***

En dansk lege i Aarhus Stiftstidende 1.11.80 (utdrag):  
jeg har en hjemmestrikket teori om hvorfor Alma Nissens kur virker på stort sett alle former for leddgikt og også på Morbus Beehterew - en sykdom som medfører total stivhet i rygg og nakke - på astma, kronisk bronkitt, migrene og psoriasis.  
De gangene jeg har besøkt Alma Nissen - en måned i alt -har jeg sett mange tilfelle der folk ble friskere for hver dag, og jeg har snakket med tidligere pasienter som fortsatt er friske.  
Det er klart at ødelagt leddbrusk ikke kan gjendannes, men leddene blir ofte bevegelige og smertefri.  
Ikke alle blir friske, men alle får det bedre.  
Ingen kjenner årsaken til leddgikt, men min - og Alma Nissens - teori er at kjøttspisere får forråtnelsesbakterier i tarmen - bl.a. Clostridium.  
Alma Nissens kur virker på den måten at hvitløken dreper forråtnelsesbakteriene, derved forsvinner cellegiften etterhvert og forsvarsmekanismen gjenopprettes gradvis.  
Potetsuppen er sterkt basisk og bidrar til å nøytralisere og oppløse de sure saltene som er avleiret i leddene.  
Ved å fortsette med vegetarmat etter kuren - helst råkost - unngår man at det dannes forråtnelsesbakterier og holder sykdommen i age, selv om man er disponert for den.  
**Begynner man igjen å spise kjøtt, bryter sykdommen hurtig ut igjen.**  
Det det er snakk om er ikke naturmedisin i egentlig forstand, men sunt levesett.

## ***Min lege synes det er fantastisk***

En av Alma Nissens tidligere pasienter, Helena Johansso Sjuntorp, Sverige, skriver om oppholdet på Brandal og tid etter at hun kom hjem (forkortet):  
Etter et svangerskap og påfølgende influensa fikk jeg gikt som ble verre og verre for hver dag, slik at jeg til slutt måtte få min mann til å hjelpe meg når jeg skulle kle på meg, når jeg skulle børste håret, osv.

Det var f.eks. umulig å gå opp og ned trapper. Da jeg kom til Alma Nissen, sa hun: Sett deg, så skal jeg ta bort smertene. Hun begynte å massere ørene mine, til gikt-smertene forsvant. For en lettelse.  
Jeg begynte å faste. Spiste hvitløk og drakk potetvann.

Tre dager senere hadde jeg det så godt at jeg kunne gå en lang spasertur. Og jeg kunne gå opp og ned trapper.

Etter 14 dagers faste ble jeg bedre, og nå er jeg helt fri men jeg faster to ganger om året. Ingen kan se på meg at har vært så syk av en sykdom som revmatisme.

Legen min synes det er fantastisk at jeg er blitt så frisk etter å ha lagt om kosten. Så det Alma har gjort for meg er nesten ikke til å beskrive. Jeg er så glad for hjelpen hennes og støtte hun har gitt meg, selv etter at jeg kom hjem fra Brandal.

Alma Nissen er et fantastisk menneske.

Det er godt det finnes noen som forstår hvilket arbeide hun utfører for alle oss som er syke.

Lykke til med boken.

*Helena Johansson*

Box 22120

46021 Sjuntorp 2

Sverige

## ***Legen var imponert***

En annen av de pasientene jeg har hatt kontakt med i forbindelse med arbeidet med boken om Alma Nissen, er Torsten Atterbom, Särö:

Torsten Atterbom skriver bl.a.!

- Jeg er 41 år. Før jeg fikk astma i januar 1979, var jeg sunn og frisk og hadde god kondisjon. Bl.a. hadde jeg flere ganger gått den meget krevende Nijmegenmarsjen i Holland, med det svenske heimevernet. Jeg søkte flere leger for astmaen. Resultatet ble at jeg tok medisin, bl.a. Cortison både i tablettform, injeksjon og spray. Medisinen fjernet ikke astmaen, men dempet bare tilfeldig symptomene. Da bestemte jeg meg for å besøke Alma Nissen på Brandal, hvor jeg deltok i drikkekuren og fikk hvitløk. Resultatet var enestående. Etter første ukes faste, var jeg helt medisinfri. For en befrielse! Å kunne gå i skogen uten å bruke spray eller tabletter!

Senere har arbeidet mitt tvunget meg til å spise mat som ikke er vegetarisk. **Da kommer astmaen ubønnhørlig tilbake.** Men i slike tilfelle tar jeg meg selv en "Alma-kur" hjemme 4-5 dager, og så er jeg frisk igjen. For meg er det et fullstendig bevis for at Alma Nissens metode er den helt riktige.

Jeg har fortalt en lege på en av Sveriges største allergipoliklinikker om resultatet mitt. (Det finnes heldigvis en del leger som viser interesse for alternative metoder.) Og denne legen var imponert over det resultatet jeg kunne fremvise etter oppholdet hos Alma Nissen.

Forøvrig er Alma Nissen selv et levende bevis på at hennes metoder er riktige.

Vennlige hilsener

*Torsten Atterbom S-430 40 Särö, Sverige*

## ***Fra Alma Nissens gjestebok***

Alma Nissen og Brandal Helsehjem er en oase for tusener av mennesker. De utallige frø som sås her, vil spire og bære frukt. Alma - du har gitt meg inspirasjon og styrke til å fortsette livet i hverdagen.

LS., Fredrikstad, Norge

Takket være Alma Nissens kjærlige pleie og kur, er fotleddet mitt, som har vært stivt i 54 år, nå fullstendig bevegelig og uten smerter. A.R., Klampenborg, Danmark

På Brandal ble jeg befridd for den sykdommen jeg led av. Men samtidig ble jeg frisk i sjelen. Det var det viktigste resultatet for meg. G.H., Järna, Sverige

Denne skriften er forhåpentligvis leselig. For 14 dager siden kunne jeg overhodet ikke skrive. Dette er et klart bevis på at du - Alma - kan utføre mirakler med kuren din.  
H.C., Højbjerg, Danmark

Da jeg kom til Brandal Helsehjem, led jeg av sykdommen Ulcerøs Kolit, som er betennelse med sårdannelse i tykktarmen. Allerede den femte dagen jeg var på Brandal sluttet diaréen. Nå føler jeg meg sterkere enn noensinne. HA., Strängnås, Sverige

Jeg brukte 6 år på å spise 25.000 - femogtyvetusen - tabletter mot gikten. Alma Nissen brukte 19 kurdager på å få bukt med den. S.K., Stockholm, Sverige

Jeg husker tydelig når Alma Nissen gikk fra rom til rom for å se til pasientene. Hennes vennlige, bestemte tonefall, ros her og litt småskjenn der. Men alltid med smil i blikket. Alltid klar til å trøste og forstå. G. O., Tolne, Danmark

Jeg drar fra Brandal med gallestenene mine i en pose. Smertefri og lykkelig. Det er bare vidunderlig. A.J., Norrképing, Sverige

Det er som en drøm. Jeg tror ikke det er sant. Etter 11 dagers faste hos Alma Nissen er jeg blitt befridd for astmaen. B.M., Nässjö, Sverige.

Jeg reiste fra USA til ditt deilige Brandal, Alma. Jeg har leddgikt, har hatt det i nesten 5 år og har tatt opptil 16 albyl om dagen. Etter 12 dagers faste har jeg fått livslysten og styrken tilbake.

U.A.K., Easton,

USA

Da jeg kom til Brandal, ventet jeg på en hofteladdoperasjon på grunn av kronisk leddgikt, selv om jeg bare er 24 år. Etter 13 dager på Brandal Helsehjem, kan jeg nå bevege meg smertefritt. Jeg kan kle på meg selv og gå opp og ned trapper, noe som før var umulig. Jeg har ikke ord for å beskrive hvordan det føles.

A.K., Västerås,  
Sverige

Jeg hadde gallestensmerter, hjertebeviser og for høyt blod-trykk. I dag er problemene løst. Jeg er gått ned 8 kg i vekt og er rensset for en mengde gallestener, hvorav 5 på størrelse med en hasselnøtt. P.N., Sundsvall, Sverige

Jeg er blitt befridd for mine gallestener, og blodtrykket er nå normalt. Min kones urinveisinfeksjon som hun har vært plaget av i flere år, er helt borte. Alt sammen på

grunn av Alma Nissen.

*LE.*, Saltsjöbaden, Sverige

I 14 år har jeg lidd av bronkitt og astma. I årenes løp har jeg prøvet all slags spray, tabletter og de siste fire år Cortison. *I løpet av åtte dager på Brandal Helsehjem ble jeg medisinfri*, og etter 24 dagers faste er jeg fri for astma og har gått ned 17 kg.

*M.H.*, Charlottenlund, Danmark

Med stive, anspente og vonde muskler fra hælen til issen kom jeg til Brandal Helsehjem. Fotledd, håndledd og skulderledd var stive. Etter 23 dagers opphold, derav med 18 dagers faste, er muskulaturen myk og elastisk som for 25 år siden.

*T.K.*, Gandrup, Danmark

Det er utrolig at man kan bli frisk av revmatisme på bare 14 dager.

*B.K.*, Herning, Danmark

Da vi kom til Brandal, led vi av urinveisinfeksjon, migrene, revmatisme og ørebetennelse. Ved hjemreisen var vi befridd for disse plagene. De er vel dratt til skogs .  
*E.og B. Swalander*, Sverige

Loxapac, Valium, Tryptizol, Stemetil, Lasix, Librium, Paraflex og atskillig flere medikamenter brukte jeg før jeg kom til Brandal Helsehjem.

Det var veldig vanskelig i begynnelsen av fasten. Jeg var syk, men hver dag så jeg Alma som et forbilde. *Alma ga meg inspirasjon til ikke å gi opp*. I mitt innerste tenkte jeg: har Alma klart det, så skal jeg også. Jeg reiste fra Brandal 6½ kg lettere. Nå kan jeg sove, nå kan jeg arbeide, og nå har jeg ikke smerter mer.

*E.K.*, Fjällbacka, Sverige

Tenk at det finnes en slik oase i denne kalde verden. Gid legevitenenskapen snart, veldig snart - kunne få bindet fra øynene.

*G.L.*, Visingsö, Sverige

## ***Alma-Nissen sitater***

Vi ble skapt i Guds bilde til å herske på jorden og bevare den.

*Herske, det har vi gjort på en meget uklok måte.*

*Men bevare jorden - det har vi fullstendig misforstått.*

*Luften, vannet og jorden er forpestet og forgiftet.*

*Fiskene ligger døde langs stranden.*

*Innsjøene er gjennomsure.*

*Nå må vi bremse på denne galskapen!*

*Alle skal ha del finest, best, størst, mest og straks!*

*Det er spisse albuer og rå kraft som mer og mer behersker menneskene.*

*Det kan ikke fortsette slik.*

*Vi må tilbake til naturen.*

*Gikt koster samfunnet millioner av kron er hvert år, for ikke å snakke om alle*

*lidelsene. Nå må man snart innse at det er nødvendig å gjøre en virkelig innsats. Og det med én gang. Vi må ta skjeen i en annen hånd.*

*Misnøyens glød tenner opprørets brann.*

*Helsen er vår største, vår eneste reelle kapital.*

*Det du spiser i dag, det er du i morgen.*

*Vi går inn for levende mat. Da får man røde kinn, blanke øyne og lyst til å danse og ha det moro.*

*Jeg hadde aldri trodd at jeg skulle bli så dykkelig som etter den dag jeg begynte å leve etter naturens lov.*

*Nå gjelder det å opplyse menneskene om at vanlig sykdomsbehandling ikke kan fortsette.*

*Jeg sier dette i den lidende menneskehetens navn.*

*Og jeg har ikke tenkt å tie så lenge jeg lever!*

*Slutt bok.*

\* \* \*



I bogen Alma Nissen: Gigtens gåde er løst (1981) fortalte forfatteren om, hvordan den danske helsepioner fra sit behandlingshjem i Sverige igennem 40 år med streng kostterapi hadde hjulpetfortrinnsvis gigtpatienter.

**Alma Nissen døde sidste år 94 år gammel**, og den nye bog er blevet til på grundlag af et interview, forfatteren havde med hende på hendes 91 års fødselsdag. I særdeleshedspringende form fortæller A.N. om, hvordan hun i sundhedens tjeneste eksperimenterede med og videreudviklede

sin mors gamle husråd og i en relativ sen alder etablerede sit eget kursted.

Hendes professionelle liv var fuld af taknemmelige syge og hostile læger, og først efter hendes død har norske og svenske videnskabelige undersøgelser delvis bekræftet hendes teorier. Bogen følger ikkemeget nyt til forrige bogs behandlingsprofil, men det virker både underholdende og stærkt at høre A.N. fortælle frit fra leveren. Dog ville en redigering af hendes talestrøm have tydeliggjort hendes sundhedsbegreber og livsforløb samt have imødegået de værste gentagelser. Men bogen er først og fremmest et let tegnet portræt med stor folkelig appel af en ildsjæl med iøjnefaldende arbejdssevne, selvtillid og resultater.

\*\*\*

- Og det er sikkert forklaringen på, at jeg i dag er 92 år og stadig har Brandal Helsehjem syd for Stockholm, fastslår Alma Nissen som er blevet kaldt helsesektorens Grand Old Lady.

- Hvidløg kalder jeg for Naturens penicillin, for jeg har aldrig nogen sidde set en infektion, der har kunnet modstå at komme i berøring med hvidløg.

Bakterierne falder som kegler, når de møder hvidløget >. Dette møde havde bakterierne ikke ventet.

Men den overraskelse får alle bakterier her på Brandal Helsehjem syd for Stockholm.

Ordene kommer fra den 92-årige dansk-fødte Alma Nissen, som gennem 35 år har været helsehjemsleder i Pershagen nær Södertälje i Sverige.

Trods sine 92 år arbejder Alma Nissen fra tidlig morgen til sen aften for at give råd og vejledning til gæster. Hvidløg og kartoffelvand er hovedingredienserne i hendes kur, som hun bruger imod sygdomme som gigt, psoriasis, migræne, astma og eksem.



**En slags fastekur** - Min kartoffelvandskur er en slags fastekur, fortæller Alma Nissen.

- Patienterne drikker ca. en liter kartoffelvand tre gange dagligt. Vi bruger 1 kilo biodynamisk dyrkede kartofler, som med skræl på skræres i meget tynde skiver - sammen med løg, persille; porre og selleritop. Suppen koger i en time, og derpå sies den. Det giver en dejlig kartoffelsuppe, som er basisk.

Mens kartoffelsuppen drikkes, spises rå hvidløg sammen med små stykker æble. Desuden et eller to glas hørfrø, som modvirker svie i slimhinderne på grund af hvidløgene.

Jeg sætter utrolig stor pris på hvidløget, både i min behandling af patienter, og til personligt brug. At hvidløg så også har den virkning, at man kommer til at sidde mutters-alene i f. eks. en togkupe, ja, det må man tage fra den humoristiske side.

Det er jo desværre rigtigt, at det tager et stykke tid, inden folk vænner sig til lugten af hvidløg.

**Duften af "Naturens penicillin"** - Problemet løses, når alle begynder at spise hvidløg. Og det gør alle her på Brandal Helsehjem. Her nyder vi den dejlige duft af "Naturens penicillin"! smiler Alma Nissen.

Mange hundrede års erfaringer har vist, at hvidløg er et af de bedste naturmidler, vi har. Det er fremmende for appetit og fordøjelse og samtidig er det bakteriedræbende.

Vi har brugt Hvidløg mod blære-betændelse, prostata-, æggestoks- og bihule-betændelse, infektion

i kæbehule, pandehule og i ører. Ja, alle infektioner i lukkede hulrum har vi erfaring for kan påvirkes af hvidløg.

Mange patienter er kommet til mig med bensår, som de er gået med i lang tid uden at helbredelse har været mulig ad traditionel vej. Min fremgangsmåde over for f.eks. bensår er meget enkel: Jeg tager et medicinglas med skruelåg. En tredjedel af glasset fylder jeg op med presset hvidløg, og de to tredjedele med koldpresset olie. Glassets indhold bruger jeg til at væde et kompres, som lægges på såret.

I samme sekund, jeg lægger dette kompres, der er vædet i hvidløgsolie på, standser stafylokokkernes cellevekst. Så har hudcellerne deres store chance, og såret heles ud fra kanterne.

- Hvor mange hvidløg spiser du selv dagligt, Alma Nissen?

- Det er mange. Hver eneste gang, jeg får mulighed for det, snupper jeg et hvidløg i forbifarten! Jeg har en trang til hvidløg, på samme måde som mange børn har trang til bolsjer.

Gennemsnitligt spiser jeg vel 10 fed hvidløg om dagen. Det medfører, at jeg altid er fri for at være forkølet og at have ondt i halsen.

Og nu skal I høre noget interessant:

- Jeg har en teori om, at hvidløg ophæver forkalkning. Efter at jeg er begyndt at spise hvidløg, drikke kartoffelvand og spise den vegetariske kost, kan jeg huske helt tilbage til min allertidligste barndom. - Det er dejligt!

Da jeg var 50 år, følte jeg mig som 90-årig. Nu er jeg 92 år, men føler mig som en på 50. Det går altså den rigtige vej!!

Bl.a. takket være hvidløg og kartoffelvand.

**Migrænen forsvandt** - I mange år havde jeg migræne, fortæller Alma Nissen.

- Når migrænen meldte sig, så jeg ikke anden udvej end at få fat i en læge så hurtigt som muligt, og så fik jeg en indsprøjtning...

Smerten dundrede i takt med pulsen. Derfor kom jeg på den tanke, at der kunne være tale om en lille begyndende forkalkning i hjernen.

Hvis en forsnævring af blodets indgang til hjernen skyldtes en forkalkning, så var det måske samme art forkalkning, der havde sat sig på mine tænder, tænkte jeg.

Jeg gik dengang til tandlæge og fik tandsten fjernet et par gange om året. Men efter at jeg begyndte at spise den basiske mineralrige kost og hvidløg - samt drikke kartoffelvand, var det slut med tandsten. Og min migræne forsvandt på samme tid. Når tandsten og migræne kan forsvinde, så kan hjerne-, hjerte- og åreforkalkning måske også forsvinde.

Jeg tror det!

I stedet for betegnelsen "sygdomme" vil jeg hellere bruge ordet "livsføringsfejl".

Det er ikke alene kosten, det er galt med. Det er også den måde, vi lever på. Det stressede liv, vi fører.

Vi skal have passende motion, passende hvile, og i det hele taget skal vi leve et forstandigt liv og ikke gøre nat til dag. Nutidsmennesket rejser sig af sin seng, sætter sig i sin stol, og fylder sig med alt, hvad der kommer indenfor arms længde: kaffe, bacon, æg, søde marmelader og masser af hvidt sukker. Er der nogen, der tror, at en celle-stat kan være tjent med det? - Nej vel!

Derefter vælter man ud i en bil og sidder der kilometer efter kilometer, går hen til en kontorstol og sidder adskillige timer, går nogle få skridt og sidder ved et bord og spiser noget, som man ikke



skal have: kød, æg, fedt og drikker øl og kaffe - går t ilbage tit kontorstolen, kører hjem i bilen, sætter sig til et veldækket bord igen med alt det, man ikke skal have, placerer sig derpå foran TV, for nogle timer senere at vælte over i en seng, hvor man sover for lukkede vinduer...

Er der nogen, der tror, at man i det lange løb kan blive ved med at være rask med en sådan livsførelse, ja, så tror man fejl.

**Livets skole ...** - Hvad er din baggrund for at være leder af Brandal Helsehjem, Alma Nissen?

- Ja, jeg har gået i ->Livets skole«. Og så har jeg lært af naturen. Desuden havde jeg en klog mor, som var klar over kartoffelvands positive virkning over for gigt. | [kilde](#) | [mer](#) |

boken **DEN IDEELLE FØDE** av den danske vismann Martinus, beskriver logikken i å gå over til vegetarisk - mest mulig ikke-drepande føde. | <[videoforedrag om denne Martinus-boken og innholdet](#) | [video på 'Alma Nissen og kartoffelvandskuren'](#)

Peter Laursens dokumentarfilm fra 1989 om 92-årige Alma Nissen fra Sønder Omme, hvis sundhedsideer aldrig vandt indpas i Danmark, men som hun praktiserede på Brandal Helsehjem i Sverige i en menneskealder og hjalp mange gigtpatienter med. Hvidløg og kartortoffelvandskuren

[English on Alma](#)

