

Om näring och kosttillskott

Kunskaper som kan förbättra Din hälsa, samt rädda Ditt och Dina käras liv!

av

Dr. Joel D. Wallach

(Läkare, veterinär, agronom)

I denna föreläsning kommer mineralexperten och radiodoktorn Dr. Joel Wallach att visa dig en alternativ och billigare väg mot ett friskare och hälsosammare liv och avslöja fakta som står i total motsats till vad sjukvården har fått Dig att tro på.

utdrag ur en av hans föreläsningar

Jag växte upp på en bondgård i West St. Louis County på femtiotalet. Där födde vi upp biffkalvar. För er som inte har erfarenhet av detta kan jag berätta att för att få det lönsamt med boskap måste man själv odla deras föda. Så vi odlade vår egen majs, sojabönor och hö. Vi malde fodret och tillsatte säckar med vitaminer, mineraler och spårämnen. Av allt detta gjorde vi pellets som sedan kalvarna fick. Efter sex månader skickades djuren till marknaden. Vi slaktade de bästa själva och åt upp dem.

Som tonåring var jag fascinerad av allt detta vi gjorde för djuren, men jag undrade mycket över att vi inte åt några vitaminer och mineraler själva. Jag frågade min far varför, men han tyckte bara att jag skulle vara tyst och tacksamt äta det jag fick. Jag vågade inte fråga mer om det.

När jag blev äldre kom jag till "School of Agriculture" vid universitetet i Missouri, för att bli agronom. Jag specialiserade mig på boskapsskötsel och näring men studerade även föda, sädeslag och jordarter.

Sedan utbildade jag mig till veterinär. På veterinärskolan fick jag svaret på mina frågor:

Vi lär oss hur man förebygger och botar sjukdomar hos djur med näring.

Anledningen till att vi gör detta är att vi inte har tillgång till så många mediciner. Vi kan inte lägga in våra djur på sjukhus. Vi har inte Blue Cross (motsvarighet till Blå Stjärnan). Vi har inte Medicare och vi har inte "Hillary" (president Bill Clintons fru som sköter USA's försäkringssystem) som vakar över oss. Om du vill tjäna pengar i lantbruket behöver du kunna allt själv och göra ett bra jobb med näring och kosttillskott.

För att göra en lång historia kort, så for jag efter veterinärutbildningen till Afrika och var där i två år. En pojkdrom uppfylldes och jag låtsades att jag var Frank Buck (berömd djungeläventyrare) under de två åren. Jag fick arbeta tillsammans med Marlin Perkins. Många av er vet vem han är. Han är en sann gentleman. Efter dessa två år med elefanter och noshörningar brukade människor fråga mig om jag var en stordjursveterinär eller en smådjursveterinär. Jag svarade att jag var en veterinär för extra stora djur, nämligen elefanter och noshörningar.

Efter två år fick jag ett telegram från Perkins där han frågade mig om jag ville komma tillbaka till St. Louis Zoo. De behövde en veterinär för vilda djur till ett speciellt projekt. De hade fått ett anslag på 7,5 miljoner dollar för ett projekt av "The National Institute for Health" (Motsvarande Socialstyrelsen i Sverige). De behövde en veterinär som kunde göra obduktioner av djur som dött av naturliga orsaker på zoo. Jag blev mycket glad över erbjudandet så jag åkte dit och började på projektet. Sålunda kom jag att göra obduktioner av djur från inte bara St. Louis Zoo utan även Brookfield Zoo i Chicago, Bronx Zoo i New York, The National Zoo, The L.A. Zoo o.s.v. Mitt arbete gick alltså ut på att undersöka de djur som dött av naturliga orsaker och spana efter de arter som var extra känsliga för miljögifter. Detta var i början av 60-talet och vi hade just börjat lära oss om nedsmutsning av miljön, ekologiska problem och katastrofer. Ingen visste riktigt vad detta innebar. Min uppgift var att försöka hitta den art som var extra känslig mot allt detta. Meningen var att på så sätt kunna använda dem på samma sätt som kolgruvearbetarna använde kanariefåglar i gruvorna för att varna för farlig metangas eller koloxid. Fågeln var känsligare och dog först. Arbetarna hade då en chans att hinna upp ur gruvan innan den sprängdes eller innan de kvävdes.

Under en period av 12 år så gjorde jag 17 500 obduktioner på 454 olika djurarter och 3 000 obduktioner på människor som bodde i närheten av zoo (och som utsattes för samma luftföroreningar). Det jag kom fram till var detta:

Varje djur och varje människa som dör av s.k. naturliga orsaker dör av näringsbrist.

Detta fascinerade mig och jag kom att tänka på kalvarna i mitt barndomshem. Jag tyckte: Är inte detta fantastiskt?

DE FLESTA MÄNNISKOR DÖR AV NÄRINGSBRIST

De flesta människor dör av näringsbrist och vi kan dokumentera det genom obduktion, både kemiskt, biokemiskt och genom det man kunde se på obduktionsbordet etc. Jag skrev 75 vetenskapliga artiklar, medarbetade i åtta böcker och skrev en bok själv för undervisningssyfte som jag är säker på att studenterna bara använde som dörrstopp. Jag kunde inte göra någon entusiastisk över detta. Jag var med många gånger i TV, jag förekom i 1 700 olika tidningsartiklar, jag medverkade i magasin, massor av lokala TV-program, men gissa vad, ingen var intresserad av näring på 60-talet.

Då satte jag mig på skolbänken igen och blev läkare. Nu kunde jag använda allt jag hade lärt mig på veterinärbildningen på mina människopatienter. Det blev ingen nyhet för mig när jag såg att allt fungerade även här. Jag tillbringade 12 år i Oregon som allmänpraktiker. Denna tid var väldigt fascinerande för mig. Det jag lärde mig där under de 10-12 åren genom att använda näring på mina patienter är det som jag vill dela med mig till er i kväll. Om ni bara tar till er 10 % av detta kommer det att bespara er en hel del elände och mycket pengar. Det kommer att ge er ytterligare många friska år i era liv. Du kan inte få en bra hälsa, ett långt liv, och uppnå din genetiska potential genom att leva som du alltid har gjort. Du måste göra några saker och det första jag måste övertyga dig om är att det är värt dessa saker. Det första jag skall försöka övertyga er om är att människans genetiska potential är att hon kan leva tills hon är ca 120-140 år. Detta är vår potential för hur gamla vi kan bli.

MÄNNISKOR SOM BLIR MYCKET GAMLA

Det finns inte mindre än fem olika kulturer på vår jord där människorna just blir omkring 120-140 år gamla. Vi börjar med tibetanerna i västra Kina. Dessa människor blev berömda 1934 genom författaren James Hilton. Han skrev en känd bok som heter "The Lost horizon", en bok som belönades med "Polzer priset". Den filmatiserades 1937, en långfilm på tre timmar som jag rekommenderar er att se när ni har tid, en fantastisk film. Den äldsta människa som levat och som på något sätt har dokumenterats, säkert något överdrivet men dock dokumenterat, var en man vid namn doktor Li från Kina, nära gränsen till Tibet. Han var född 1677. När han var 150 år fick han ett certifikat av Kinas högsta regering för att han blivit 150 år gammal. När han blev 200 år fick han ett nytt certifikat och han sägs ha dött när han var 256 år. Detta omskrevs i London Times 1933 när han dog. Han kanske bara var ca 200 år men det är ju ändå anmärkningsvärt. Detta var i alla fall den person som fick James Hilton att skriva sin berättelse. Efter detta, år 1967 gjordes en ny version av denna film i färg som heter Shangri-La.

I östra Pakistan finns ett folk som kallas hunzafolket. De är kända för att leva länge, ca 120 - 140 år. Om ni har varit insatta i alternativmedicin så har ni säkert hört talas om dessa människor. I västra Ryssland finns georgierna som blev kända under 1970-talet genom marknadsföringen av yoghurt. Man ville få oss att tro att det var yoghurten som gjorde att de blev gamla. Något söder om georgierna lever armenierna, abkhazierna och azerbajjanerna som åtminstone är berömda i Ryssland för att leva länge. Dom har studerats i omkring 60 år därför att de regelbundet uppnår åldrar på 120-140 år. I januarinumret av National Geographic 1973 finns en särskild artikel om människor som blir 100 år eller mer. Tidningen hade väldigt många fina bilder på dessa personer i artikeln. Jag minns särskilt en gammal dam på 136 år som satt i en gungstol med en stor kubansk cigarr i ena handen och ett glas vodka i den andra. Hon var på fest! Hon var inte i en säng på något ålderdomshem. Hon njöt av livet vid 136 och kunde klara sig själv. Det fanns även en bild med några par som firade att dom hade varit gifta i 100, 115 samt 120 år. Den tredje bilden jag minns visar en gammal man som plockar teblad uppe vid trädgränsen i Kaukasiens berg i Armenien. Han lyssnar på en liten transistorradio. Enligt dop- och födelseregister, militära register samt hans barns födelseregister var han den då äldsta levande människan, 163 år gammal, hävdade National Geographic.

På västra halvklotet i Ecuador vid Anderna lever wilcobambaindianerna, ett annat mycket berömt folk. I sydöstra Peru lever en av mina favoriter, de s.k titicacas vid Titicacasjön. De är mycket berömda för kunna bli mellan 130-140 år gamla.

I maj, bara för någon månad sedan dog den då äldsta amerikanen, Margaret Skeetch, 115 år gammal och hamnade i Guinness rekordbok. Hon dog från komplikationerna av ett fall, alltså p.g.a. av näringsbrist då hon led av osteoporos (benskörhet). Hon dog av kalkbrist. Hon hade inget hjärtfel, ingen cancer, ingen diabetes, eller andra problem, men hon hade inte tillräckligt med kalcium. Hennes dotter sade att hon hade ett starkt sötsaksbegär innan hon dog. Detta är en sjukdom som kallas "pika". Den kännetecknas vanligtvis av ett starkt begär efter choklad och socker och innebär brist på mineralerna krom och vanadin. Jag kommer att berätta mer om detta längre fram.

I ett annat land, Nigeria, fanns en hövding vid namn Bower som i en ålder av 126 år fortfarande hade alla sina tänder kvar. En av hans hustrur betonade att han hade andra funktioner i behåll också. En annan man från Syrien dog 1993 vid en ålder av 133 år och kom in i Guinness rekordbok, dock inte för att han blev så gammal, utan för att han blev far nio gånger efter 80 års ålder. Det blev nio månader för varje barn, ett års amning och dessutom ett år mellan varje barn. Han var far trots att han var över 100 år. Det finns hopp för alla!!! Här är något för er som gillar vetenskap.

I november 1993 kom tre par människor ut från den konstgjorda biosfären, "Dome", i Arizona, där de hade vistats under två år. De hade ätit den perfekta maten, återanvänt luften, och odlat sin egen föda. De hade rent vatten och giftfri mat. När de kom ut undersöktes de av medicinska gerontologer från Universitetet i Los Angeles och California. När alla data matats in i de medicinskt programmerade datorerna kom man fram till att

de utan vidare kunnat leva tills de blev 165 år om de fortsatte med detta levnadssätt. Allt detta visar att det finns en möjlighet för oss att bli upp mot 120-140 år gamla!

Medellivslängden för en amerikan är idag 75,5 år. Är man läkare blir man bara 58 år. Om du statistiskt sett vill leva 20 år längre än det, bli inte läkare. Vill du bli mellan 120-140 år är det två saker du ska tänka på:

1: UNDVIK FALLGROPARNA I LIVET

Nummer ett är att undvika fallgroparna i livet, att inte gå på landminorna, för då tar du livet av dig. Det kan vara att röka och dricka överdrivet mycket, eller springa mitt på motorvägen mitt i svarta natten, klädd i svart och bli överkörd. Hur vansinnigt det än kan låta är det många som tar livet av sig på detta vansinniga sätt. I Amerika är det många tiotusental som gör det varje år.

Den sista uppmaningen jag ger beträffande att undvika landminor är, på fullt allvar, undvik om möjligt att gå till läkare. Jag stöder denna uppmaning, som är en mycket stark uppmaning, med att citera en artikel från Ralph Nader i januari 1993 (Ralph Nader är närmast konsumentupplysare och advokat i Amerika). Han skrev en artikel, baserad på en 3-årig studie av dödsorsakerna på amerikanska sjukhus. Hela rapporten är på 1 500 sidor så jag tänker inte gå igenom hela den med er. Slutsatserna säger dock väldigt mycket: "300.000 människor dödas varje år enbart på amerikanska sjukhus på grund av medicinskt slarv". Det är en oerhört hög siffra. Han säger inte "råkar" dö av försummelse eller liknande. Han använder ordet "dödas". Det betyder att den metod läkaren använde var helt galen, patienten fick en felaktig medicin, felaktig dos. Dessa människor dödades!!! 300.000!

För att visa hur hög denna siffra är kan vi jämföra med de militära förlusterna i Vietnam. Under tio år dog 56 000 människor i Vietnam. Det blir 5 500 människor per år. Detta när man använde artilleri, gevär, explosiva varor o.s.v. för att avsiktligt döda varandra.

Miljoner människor var ute på gatorna för att protestera mot detta krig. Det rådde politisk anarki under de tre sista åren, studenterna barrikaderade sig på universitet med vapen, nationella gardet sköt studenter vid Kent State i Ohio och vi jagade bort presidenten från hans ämbete.

Här har vi en yrkeskategori som, med vad de kallar sjukvård och med hjälp av skattepengar, dödar 300 000 personer varje år enligt Ralph Naders rapport. Jag tror på det han säger för han har ingen anledning att ljuga.

Du kan gå ut på gatan när som helst under dagen eller året utan att hitta ens en galen gatupredikant med ett plakat som säger: "Skydda oss från läkarna!" Tänk över det här! Det här är nummer ett! Undvik att gå på landminorna. Det ligger ett speciellt värde i att sköta om dig själv när du kan. Nummer två är att vi kan göra något positivt! (Dr. Wallach visar en figur med texten "90").

2: GÖR NÅGOT POSITIVT

Vi behöver 90 olika näringsingredienser i vår föda varje dag. Vi behöver 60 mineraler, 16 vitaminer, 12 essentiella aminosyror eller proteinbyggstenar och tre essentiella fettsyror. Om vi inte får i oss alla dessa 90 näringsämnen i vår dagliga kost, i rätt balans och rätt mängd, kommer det att leda till näringsrelaterade sjukdomar. När jag var ung var jag en riktig "nerd" (fantast) när det gällde dessa saker. Jag hade en klippbok för vi hade inga datorer då. Jag kunde gå ut bland mina kamrater och fråga dem: "Äter du vitaminer?" De tittade på mig som om jag var tokig och sa kanske: "Ja, jag äter E-vitamin!" Jag tittade på dem och väntade på de övriga 89, men nej, det blev bara E-vitamin. Om man idag frågar människor om de tar vitamintillskott svarar de: "Ja visst, jag tar 'tums!' ('Tums' motsvarar ungefär vårt Samarin mot sur mage)". Det är vad de känner till.

Tidningar och tidskrifter, TV och radio vet att vi är intresserade av hälsa och kosttillskott. De skriver och det, inte för att fackkunskapen har bett dem att göra det, utan för att det ger en säljande upplaga. Min favoritartikel av alla är ur Time Magazine nr 6, april 1992. Om du inte har läst den, gör det. Kopiera den och sätt upp den på badrumsdörren eller kylskåpet. Det är en förstasidesartikel som säger:

"Vitaminernas verkliga makt. De kan förhindra cancer, hjärtsjukdomar och åldrandets härjningar"

Det är sex positiva sidor med bara ett enda negativt inslag. Artikelförfattaren frågar i slutet en läkare vad han anser om vitaminer och mineraler som kosttillskott. "Stoppa i sig vitaminer och mineraler är meningslöst" säger Dr. Viktor Herbert, professor vid Mount Sinai medicinska högskola. "Vi får all näring vi behöver genom maten, extra tillskott ger dig bara dyr urin". I Missouriöversättning betyder detta att du bara kissar bort din pengar när du tar kosttillskott. Du kan lika gärna ta dina sedlar, slänga dem i toaletten och spola bort dem. Du får inget av värde för pengarna. De här kvackarna bara tar dina pengar. Det han säger blir publicerat. Det står i tidningen. En läkare säger det, då måste det ju vara sant.

Jag ska säga er detta efter alla mina 17 500 obduktioner på 454 olika djurarter och 3 000 på människor. Eftersom jag själv vill vara frisk och har barnbarn och snart barnbarnsbarn kissar jag gärna ut för 50 cent till en dollar per dag. Det är en väldigt billig försäkring. Därför att om du inte investerar i dig själv med en dollar om dagen, kommer du att investera i någon läkares livsstil. När du betalar din läkare en avgift för att få tala med honom, går inte en enda cent till att undersöka hur man ska diagnostisera, behandla eller förhindra svåra

sjukdomar etc. Allt går till doktors avbetalning på Mercedesen, avgiften för hans barn i medicinsk högskola eller juridikstudier i Yale. Vi har gjort doktorerna rika.

DEN KOSTBARA SJUKVÅRDEN

Mellan 1776 och andra världskriget anslog amerikanska staten 80 miljoner dollar på sjukvård och forskning. Idag kostar sjukvården 1,2 triljoner dollar (ca 1,2 biljoner eller 1 200 miljarder kr) per år! Det är gratis för oss, eller hur? ("I h-e heller", säger en dam ur publiken) Nej, det är inte gratis. Man vill bara få oss att tro att det är gratis. Då vill alla ha mer och mer eftersom det är gratis. Om vi skulle använda detta system för mänsklig sjukvård inom jordbruket för att få fram ett kilo hamburgare skulle det köttet kosta 550 dollar (ca 5 500 kr).

Å andra sidan om vi skulle vända på ordningen och ha jordbrukets system för människornas omvårdnad skulle sjukvårdsförsäkringen för en familj på fem personer kosta 10 dollar (ca 100 kr) i månaden. Det är bara att välja! Jag tycker, att eftersom vi har gjort doktorerna rika med nuvarande system med statliga subventioner och försäkringspengar, är de skyldiga oss något.

Jämför detta med industrin och de s.k. återköpsavtalen. Det här började för 20 år sedan med Ralph Nader när Ford hade gjort en bil med gastank. Det hände olyckor och Ford ville inte betala för felkonstruktionen. Nader gick till domstol och fick rätt. Ford fick betala reparationerna för alla sålda bilar. På sjukhusen dödas ca 300 000 personer varje år och ingen protesterar för det är ju gratis. Den här attityden skrämmer mig. Vi borde också få rättelse för felbehandlingar. Här är några exempel:

MAGSÅR

Har ni hört talas om magsår? Det anses komma av stress. Vi veterinärer vet sedan mer än 50 år tillbaka att magsår, åtminstone hos grisar, orsakas av en bakterie i magsäcken som heter *Helicobacter pylori* och att den i enstaka fall kan utveckla magsäckscancer. Eftersom vi inte har råd med dyra operationer på Mayokliniken, (då hade köttpriset åkt upp till 550 kr per kilo) lärde vi oss att ett spårämne som heter vismut och tetracyclin kunde bota magsår. Det kostade fem dollar att bota en gris med detta.

The National Institute of Health kom i februari 1994 ut med budskapet att magsår orsakas av en bakterie som heter *Helicobacter pylori* och inte av stress. Det kan **botas**, säger dom. Medicinska rapporter säger aldrig så, utan att det *ser lovande ut, det kan vara bra*. Artikeln fortsätter med att det kan **botas** med vismut och tetracyclin... För de av er som inte vet var vismut kommer ifrån, kan jag avslöja att det köpas på en drugstore (apotek). Det är rosa och det är billigt. Du kan faktiskt bota ditt magsår själv. Du kan välja mellan en dyr magsäckoperation eller betala 5 dollar på apoteket.

CANCER

Vad är dödsorsak nummer två i Amerika efter hjärt- och kärlsjukdomar? Det är den hemska sjukdomen cancer. När läkaren skickar dig sin räkning borde han kopiera de nya rönen om cancer som han har fått och skicka dem också. I september 1993 gjorde The National Cancer Institute och Harvard Medical School en studie om cancer och gick ut och meddelade att en anti-cancerföda hade hittats. De hade valt att föra denna studie i Kina, därför att i provinsen Henan hade man det högsta antalet cancerfall i världen. De valde ut 29 000 personer till denna studie som pågick i fem år. De gav dem vitaminer och mineraler och fördubblade den i Amerika högsta rekommenderade dosen. Det är en mycket blygsam dos. Till en grupp valde man vitamin C. Den högsta rekommenderade dosen för C-vitamin är 60 mg. Den dubbla dosen blir då 120 mg. Du kan inte gå in i en hälsokostaffär och hitta C-vitamin under dosen 500 mg för en vuxen.

Linus Pauling, som fick två Nobelpris, säger att för att behandla och förhindra cancer behöver du upp till 10 000 mg per dag. Alla de läkare som motsade honom för 35 år sedan är döda nu. Den nu 94-årige Linus Pauling arbetar 14 timmar om dagen, sju dagar i veckan på sin ranch Big Sur i Californien. Han är fortfarande även lärare på University of California i San Fransisco. Du har ett val att göra. Ska du lyssna på de döda läkarna eller på Pauling? För att återgå till studien i Kina. Man gav dem dubbla dosen av vitamin C men ingenting hände. Man gav dem dubbla dosen av vitamin A men ingenting hände. Man gav dem zink, riboflavin (B2), molybden (ett spårämne), niacin (B3) men ingenting hände. I en grupp fick man ett stort framsteg. Denna grupp fick dubbla dosen av E-vitamin, betakaroten och selen. Om du får 0,5 % förbättring med ett närings- eller medicinskt experiment har du gjort ett stort framsteg i mänsklighetens historia. Detta var alltså ett mycket stort framsteg så man publicerade resultaten. Jag vill att ni ska minnas detta att 0,5 % betyder stort genombrott. I gruppen med tre olika ämnen, E-vitamin, betakaroten och selen i fem år, reducerades dödsfallen i alla olika sjukdomar sammantaget med 9 %. Nio på 100 överlevde alltså. När det gäller cancer av alla typer överlevde 13 %, som skulle ha dött utan dessa tre näringsämnen. När det gällde den vanligaste cancer, nämligen magcancer, överlevde 21 %. Jag tycker att alla som har cancer borde få den här informationen. Det är dödsorsak nummer två i Amerika!

ARTRIT (LEDBESVÄR)

Det som jag berättar nu visar vilken attityd läkare kan ha. Detta har att göra med artrit. Det var den 24 september 1993, som ett meddelande kom från "Harvard Medical School" i Boston som också är ett V.A-sjukhus. Artikelns titel var "*Kycklingprotein lindrar svullnader, smärtan och patientens plåga vid artrit*". Man valde ut patienter som inte svarat på den vanliga behandlingen av gikt. De hade fått guldspurtor, aspirin, prednisolon, cortison, fysiskt terapi o.s.v. Det enda som var kvar var att via en operation byta ut lederna. Man

frågade om det fanns några patienter som kunde tänka sig att stå ut med sina smärtor tre månader till. Man ville göra ett experiment och fick 29 frivilliga. De fick en rågad tesked kycklingbrosk i sin apelsinjuice på morgonen. Inom tio dagar var alla inflammationer och smärtan borta enligt Harvards rapport. Dessa personer hade inte svarat på någon av de vanliga behandlingsformerna. Efter 30 dagar kunde de öppna locket på en burk och efter 90 dagar hade patienterna återfått maximum av sina funktioner.

Den besynnerliga delen av denna studie kommer i slutet av artikeln. Mannen som var ledare för studien gör detta uttalande från Harvard Medical School. *"Efter tre månader stod det klart att denna medicin var välgörande"*. På grund av att det fungerade hade kycklingbrosk blivit en **medicin**. Du kan tänka dig hur han kalkylerade över hur mycket pengar han skulle kunna göra på denna nya medicin! 300 dollar per burk och 20 patienter o.s.v.

Det här betyder att om du går till Kentucky Fried Chicken och köper en kartong stekt kyckling, slänger bort skinn och köttet och äter ändarna på benen så praktiserar du medicin utan att ha licens. Om du går till Kentucky Fried Chicken mitt i natten och tar alla deras ben ur soptunnan och går hem och krossar dem och torkar ditt eget cartilage (brosk) i mikron, då framställer du medicin och FDA (motsvarande Läkemedelsverket) kan sätta dig i fängelse.

Om det här är lite besvärligt för dig kan du gå till en livsmedelsaffär och köpa "Knox jellon". Kvinnor vet vad det är. Det är bra för naglar, hår och hud. Det är samma sak som kycklingbrosk. Det är gjort av ben från nötkreatur. Om du som har gikt tar lite av detta i din apelsinjuice tillsammans med kolloidala mineraler (mer om detta i slutet av den här artikeln), en ounce (ca 30 ml) per kilo kroppsvikt, kommer du att krama och kyssa mig på den här scenen när jag kommer tillbaka hit om ett år.

ALZHEIMERS

Hur många av er har hört talas om Alzheimers sjukdom? De flesta känner förmodligen till den idag, men för 50 år sedan, när jag var barn, kände man inte till sjukdomen. Det är en ofta förekommande sjukdom numera. En av två som blir över 70 år kan få den. När jag var liten förekom bland djuren en Alzheimers-liknande sjukdom, *"Encephalomalacia"* som bönderna lärde sig att förhindra. Ni kan väl tänka er hur många djur bonden skulle förlora om grisarna sprang omkring och frågade: *"Varför är jag här? Var är maten?"*. Om de inte ökar i vikt varje dag förlorar bonden pengar. Inom djurindustrin ger vi dem höga doser av E-vitamin och låga doser av vegetabilisk olja för att förebygga sjukdomen. Alla borde få en skrivelse från sin doktor som talar om vad Universitetet i San Diego kom fram till i juli 1992. Man deklarerade att E-vitamin minskade minnesförlusten hos Alzheimer-sjuka. Vi talar om en sofistikerad medicinsk högskola och de är bara 50 år efter djurindustrin.

NJURSTEN

Hur många i detta rum har någonsin haft en njursten? Jag ser att några räcker upp handen. Vad var det första er doktor sa till er att upphöra att äta? Kalk! Ät inga mejeriprodukter, ingenting som innehåller kalk. De sa detta därför att de har den okunniga uppfattningen att det är kalk i maten som bildar njurstenar. Det kommer i själva verket från ditt eget skelett, därför att du förlorar ditt kalk i en rasande fart, en mycket hotfull osteoporos (benskörhet). Djurhållare har i över 1 000 år vetat att, för att förhindra njursten, ger man djuren mer kalk, mer magnesium och mer boron. Det är mycket viktigt, för om en tjur får njursten, dör den. När vi får det, önskar vi bara att vi var döda. En bonde låter inte ett djur dö innan han kan äta upp det eller sälja det på marknaden. Vi lär oss förhindra sådana saker som t ex njurstenar. Ni, särskilt ni som haft njursten, borde få ett papper från er doktor som talar om vad som förhindrar njursten. I mars 1993 kom en notis från Harvard Medical School som sade att kalcium minskar risken för njursten. En nyhet som ställde gammal medicinsk vishet helt på huvudet. Man hade studerat en grupp på mer än 45 000 personer och funnit att människor med en föda rik på kalcium hade mindre risk att få njursten. Man hade delat in dem i fem grupper, och den grupp som hade mest kalcium hade inga njurstenar. **Det tog dem 1000 år att komma ikapp djurindustrin.**

LÄKARE LEVER KORT

För omkring fem år sedan, när jag började detta korståg för att föreläsa för människor i hela Amerika, förstod jag att jag skulle bli jobbigt. Förra året höll jag föreläsningar 300 dagar av året. Jag beslöt att jag behövde en avkopplande hobby som jag kunde ta med mig överallt. Jag skulle kunna gå till mitt hotellrum, utöva min hobby och bli OK igen. Men jag ville ha en hobby som skulle hjälpa andra människor. Det kunde inte bli korsord. Det är ju en bra mental träning, men det hjälper ingen annan. Jag kunde inte ta med mig komposten för det gillar inte hotellen.

Jag beslöt mig för att samla dödsrunor över läkare och advokater. Det kan låta vansinnigt, men jag berättade ju för er att läkare lever bara till 58 år i medeltal, medan vi andra lever till 75,5 år. Doktorer är en grupp som talar om för andra vad de ska göra. Du ska sluta med salt, inget kaffe, inget smör o.s.v. men så dör de själva i förtid! De här andra som lever tills de är 120-140 år håller salt i teet, dricker massor med te, lagar mat med smör istället för olivolja o.s.v. Vem ska vi tro på egentligen? De som lever mycket länge eller läkarna som lever till 58 år. Ja, ingen är det ditt val!

KOPPARBRIST

Jag har med mig några av mina favoritdödsrunor. Dr. Stuart Cartwright, 38 år, dog knall och fall i sitt hem. Han var familjepraktiker. Han dog av brusten aneurysm (artär), d.v.s. en artär som sprängdes ut som en ballong, p.g.a. att den var alldeles skör, tills den sprack. Han föll som en klubbad oxe. 1957 lärde vi oss att aneurysm orsakas av kopparbrist. Vi hade ett projekt med 57 000 kalkoner och de fick alla de 90 näringsämnen.

Under de första 13 veckorna dog nästan hälften av kalkonerna. De obducerades och vi fann att de alla hade dött av brusten aneurysm. Vi fördubblade mängden koppar och nästa år när vi födde upp 500 000 st. kalkoner dog inte en enda av brusten aneurysm. Det här experimentet gjordes med möss, katter, hundar, kalvar, får, grisar och en del andra djur och de fann att det finns en hel rad med sjukdomar som orsakas av kopparbrist. Gråa hår kan vara det första tecknet, så när du får det kan det vara kopparbrist. Ett annat tecken kan vara rynkor, de elastiska fibrerna i din hud försvinner. Du börjar likna ett torkat plommon. Sedan har vi åderbråken som börjar uppträda här och där. Du kan ju alltid gå till en plastikkirurg och få det åtgärdat, men det är mycket billigare, effektivare och säkrare om du tar koppar i stället. Dr. Cartwright hade en medicinsk utbildning, men han hade inte dyr urin, så han dog av något som inte ens en kalkon behöver dö av.

Sedan har vi den här mannen som var doktorernas doktor. Han var 57 år och utbildad vid "Harward Medical School" och hade en Ph.D. från Yale. Han obducerades och man fann en brusten aneurysm. Han dog alltså av kopparbrist. Inte heller han hade dyr urin.

Här är en advokat, hon var berömd, 44 år gammal och blev omskriven i New York Times. Hon var medlem av en exklusiv motionsklubb. Hon dog av brusten aneurysm i hjärnan. Om man inte obducerar kan det se ut som stroke eller hjärnblödning. Hon hade inte dyrbar urin.

Hur många av er har hört talas om en man som heter Stuart Burger? Han skrev fem bästsäljare om hälsa, diet och näring. Han hade en medicinsk examen från en mycket fin skola i Boston. Några av hans böcker heter: *"The Southampton diet for weigh loss"*, *"Forever young"*, *"Twenty years younger on twenty weeks"* and *"How to be your own nutritionist"*. Han dog när han var 40 år. Vad säger du om att följa hans råd? Han dog av kardiomyopati (*sjukdom i hjärtmuskulaturen, utan känd orsak, enligt medicinsk uppslagsbok*) som orsakas av selenbrist, samma orsak som andra muskelsjukdomar. Varje bonde vet att man bara behöver gå till en butik och köpa selenpellets eller ge seleninjektioner o.s.v. Dr. Stuart Burger som skrev fem bästsäljare om näring dog av näringsbrist. Han hade inte dyrbar urin. Du kan helt förebygga kardiomyopati för 10 cent per dag. Om vi nu vet detta är det ju en av landminorna som vi kan undvika.

Det medicinska behandlingen av kardiomyopati är hjärttransplantation. En sådan kostar 750 000 dollar. Jag vill att ni skall tänka på detta. De får ett hjärta gratis från en donator, de får blodet till transfusionerna gratis från de anhöriga, de betalar 2,50 dollar för operationsmaterialet men de kräver oss på 750 000 dollar för operationen. När det var en jordbävning i Los Angeles för en tid sedan satte man folk i fängelse i 60-90 dagar för att de hade sålt de vettskrämda människorna en liter vatten för en dollar. De hamnade i fängelse för att de utnyttjade situationen genom att sälja vatten för en dollar. För mig är det entreprenörsanda.

När det gäller människor som behöver ett nytt hjärta är det också vettskrämda personer. Doktorerna tar **750 000 dollar**... vi borde sätta dem i fängelse. Det är tydligen mer befogat än en dollar för vatten. Men i stället bugar vi för dem p.g.a. all denna högteknologiska medicin. Av hela Amerikas befolkning räddas på detta sätt cirka 50 personer om året. Är det kostnadseffektivt? Jag tycker inte det. Dr. Stuart Burger hade i alla fall inte dyrbar urin.

Här kommer det sista exemplet. Hon hette Dr. Gale Clark, 47 år och avdelningschef för hjärt- och kärlsjukdomar på "West St. Louis County Group of Hospitals" samt "St. Marys Health Center" i St. Louis County. Gissa vad hon dog av? Hjärtattack! Man kan undra vad patienterna tänkte när deras chef för hjärt- och kärlsjukdomar avlider av hjärtattack vid en ålder på 47 år. Dom flydde säkert från sjukhuset!!!

Under mina 12 år som läkare i Portland kom ibland patienter med svår huvudverk. Jag gick fram till patienten och tryckte på bihålorna. Om knäna vek sig visste jag att det var bihåleinflammation och inget annat. Patienten frågade: *"Varför gör doktorn så här, det gör ont!"*. Jag sade att *"detta är ett mycket billigt labbtest som sparar dina pengar"*. Om de hade näsblod och jag hade skickat dem till röntgen för 435 dollar för att se om det är cancer hade jag varit en mycket bra tjuv. Jag skulle också ha kunnat gå ut och samla ihop alla hemlösa och skicka dem på röntgen. Jag skulle ha kunnat säga till dem. Om ni går igenom den här röntgenmaskinen ska ni få middag och en öl av mig efteråt. Jag hade kunnat få ihop kanske 100 personer per dag. Sedan hade jag kunnat sätta mig ner och addera. Varje ordinär läkare kan få ihop 228 660 dollar (ca 2 286 600 kr) per år genom att skicka patienter till "catscan-röntgen", en kvarts miljon dollar!! Om andra yrken skulle göra detta, advokater, politiker, affärsmän etc., skulle de ha åkt i fängelse! För läkare är det OK! Därför att försäkringen eller "Hillary" betalar för det. Vi bryr oss inte om att de stjälar allt av oss. *"Det är ju gratis!"*

PIKA

Jag lovade att jag skulle berätta för er om pika. Det är en lustig sjukdom. Bönder känner till den. Hos hästar visar den sig genom att de börjar äta av krubban. Då är det bäst att ge hästen mineraler annars äter den upp hela krubban. Mjölkkor förlorar mycket mineraler genom mjölken och om de börjar äta sten eller benrester etc. har den pika. En duktig bonde ger dem då mer mineraler. Hos människor ser vi samma beteende. Hos gravida kvinnor är det ökänt. De väcker oss mitt i natten och säger: "Du, det är bäst att du stiger upp för jag måste ha pickels och glass". De har ett behov efter mineraler därför att fostret tar mineraler ur kroppen. Detta visar sig

som ett begär efter sötsaker och salt o.s.v. Det kunde komma kvinnor till min praktik och säga: *"Doktorn jag måste nog gå till en psykolog". "Varför det då?". "Jag vaknar mitt i natten och går ut och äter jord". "Det är ingen fara men se bara till att du äter ren jord"*.

Det händer att barn äter färg som innehåller bly vilket leder till en massa problem med inlärning, anemi o.s.v. Detta kostar samhället miljontals dollar och kunde ha avhjälpats med mineraler för 10 cent om dagen. Det är era skattepengar som vi tillåter dem att kasta bort.

SELENBRIST

Om du har selenbrist och inte vill vänta tills du plötslig dör i en hjärtattack, titta då på dina händer och ditt ansikte. Om du har "leverfläckar" eller åldersfläckar har du troligen tidig selenbrist. Dessa skador orsakas av "fria radikaler". Om du har kunskapen om vad det beror på kan du börja ta kolloidal selen. Inom fyra till sex månader är fläckarna helt borta! Du vänder processen. Skadorna försvinner utanpå dig och de försvinner inne i dig, på hjärnan, hjärtat, levern och njurarna.

KROM- OCH VANADINBRIST

Hur många i det här rummet har lågt blodsocker? OK, omkring 10 %. Hur många här har sett ett hyperaktivt barn som äter socker? Alla! Människor som har sockerproblem är som alkoholister. Det finns goda och dåliga sådana. De goda faller i sömn när de får för mycket. Samma med de som har lågt blodsocker. De äter en kraftig måltid eller t.ex. en pizza. Tre timmar senare blir de trötta och går till sängs. Så har vi de dåliga alkoholisterna. De blir våldsamma och börjar slåss med alla, slår frun, barnen och hunden, sågar ner grannens träd, kör vårdslöst och dödar människor. Dessa är de dåliga drinkarna. Människor med blodsockerproblem kan också bli lite galna! Kommer ni ihåg "The Twinky-defence"? Det var någon som mördade två människor och påstod att han ätit en "Twinky" innan han mördade dem. Han frikändes för att han blev temporärt vansinnig varje gång han åt socker. Det ska ni inte försöka med. Krom- och vanadinbrist resulterar i blodsockerproblem och om du låter det gå för långt slutar det med diabetes.

TENNBRIST

Tidig tennbrist kan visa sig i skullighet. Jag ser många med tennbrist i det här rummet. Låter du det gå för långt kan det också uppstå dövhet.

BORBRIST

Sedan har vi borbrist. Bor hjälper till att bevara kalciumet i skelettet så att du inte får benskörhet. Bor hjälper dig också att tillverka östrogen och testosteron. Om ni inte får i er tillräckligt med bor kommer ni damer att lida mycket vid menopausen. Om ni killar inte får tillräckligt med bor vet ni inte om ni ska föra eller låta er föras på dansgolvet. Ni kommer att vara förvirrade!

ZINKBRIST

Det första tecknet på zinkbrist kan vara dåligt lukt- och smaksinne. Maten smakar inte längre fast du inte är förkyld. Frun säger: *"Är du inte nyfiken på vad det blir till middag? Jag har stått hela dagen i köket och lagat mat"*. Mannen: *"Jag känner ingenting!?"*. Den mannen har troligen zinkbrist.

Man har upptäckt att om laboratoriedjur får en liten mängd av sju sällsynta jordmineraler i födan fördubblar det djurens livslängd. Det är inte bevisat hos människor ännu, men jag tänker inte vänta 500 år på att läkarna ska bevisa det. De håller fortfarande på att argumentera omkring C-vitamin och kalcium. Detta har inte dödat något laboratoriedjur, utan förlängt livet på dem. Det är inga droger. Dessa sällsynta jordmetaller är lenthium, praseodym, neodym, samarium, joberium, eterbium och tulium. Det måste finnas ett skäl till att de uppkallats efter gammaltestamentliga städer.

Kom ihåg att jag sa att vi behöver 90 näringsämnen. Vi behöver 60 mineraler (mineraler är viktiga för de hjälper kroppen att ta upp vitaminerna), 17 vitaminer, 12 essentiella aminosyror, och tre essentiella fettsyror. Vi har tur för växter kan framställa det mesta av allt det här. De tar kol ur luften, tillverkar kolgedjor och vi får vitaminer, aminosyror och fettsyror. Men du måste äta 15-25 olika växter varje dag i rätt kombination för att du ska få allt det här. Teoretiskt är det möjligt men de flesta amerikaner gör det inte. Den genomsnittlige amerikanen tror att om han äter några potatisbitar ur en matlåda har han ätit en grönsak. Ni ska tänka över vad ni anser är en grönsak. Människor vill göra som deras läkare säger och äter ett kalkonbröst med låg fetthalt, vräker på majonnäs och lägger det mellan två skivor. "Wonder-bröd". Ni vet, det där brödet som man kan isolera ett hus med och som man kan ha som skoinlägg.

MINERALER FINNS INTE LÄNGRE I JORDEN

Om ni vet att det är möjligt att få i er allt med maten, vet ni också att det är ganska osannolikt att ni får alla vitaminer, aminosyror och fettsyror i rätt mängd från kosten. Så om ert liv är lika värdefullt för er som det är för mig och som mina barn, barnbarn och barnbarnsbarn är för mig, så se då till att ni får i er dessa vitaminer, aminosyror och fettsyror, annars kan du inte bli 120, 140 år! Det går inte!!! Med mineralerna är det en annan sak. Jag har något tragiskt att säga er när det gäller mineraler. **Växterna kan inte framställa mineraler.**

Om mineralerna inte finns i jorden längre så finns de heller inte i växterna! Jag har kopierat upp ett dokument som ni skall få när ni går hem i kväll. Det är dokument nr 264 från senaten i USA den 74:e kongressen, andra sessionen. Den säger att jorden på våra åkrar i USA är utblottad på mineraler och växterna har mineralbrist. Människorna som äter dessa växter får sjukdomar orsakade av mineralbrist. Det enda sättet att bota dem är med mineraltillskott. Detta skrevs av senaten i USA **1936**, för mer än 58 år sedan. Tror ni att det har blivit bättre sedan dess? Nej, det har det naturligtvis inte. Det har blivit mycket sämre. Orsaken är att vi tillsätter NPK till jordarna (Kväve - Fosfor - Kalium). Ni som inte är bönder ska veta att bonden får betalt för **kvantitet** och inte för **kvalitet**. Han får inte betalt för att tillsätta 60 mineraler tillbaka till jorden. Det tar bara 5-10 år för växterna att suga ut jorden helt. Varje gång du tar ut en skörd, tar växterna ut mineraler ur jorden, flera kilo på en åker! Det dröjer inte länge innan mineralerna är borta. Det fungerar som ett checkkonto. Om du bara sätter in tre dollar och tar ut 60, vad händer då? Du får inte ut någonting för checken har ingen täckning. Jag kan säga er detta om vår hälsa just nu. Vi får inte ut något på vårt hälsokonto för jorden är i obalans. Sjukvården har gett oss ett underskott på 1,2 biljoner dollar. Vi är alla ansvariga för vår hälsa genom att se till att vi tar våra mineraler.

Många har frågat mig vad människorna gjorde för hundra eller tusen år sedan när det inte fanns gödningsämnen att köpa. Tänk på egyptierna, kineserna och människorna i Indien, de som levde runt de stora floderna t.ex. Nilen, Ganges och Gula floden. Varje år svämmade floderna över sina bräddar. Precis som de gjorde i Missouri 1993. Varje gång detta hände kom det med mineraldamm från bergen, tusentals mil därifrån. De tillbad alla gudar de hade, vattenguden, vindguden, flodguden, stenguden etc. och bad att översvämningen skulle komma därför att de förde med sig mineraler till jorden. Deras jord var mycket dyrbar.

Kung Filip som var far till Alexander den store gifte sig med den 12-åriga drottningen Kleopatra. Hon såg inte ut som Elizabeth Taylor, välsminkad och i vackra kläder. Hon var en liten flatbröstad tonåring. Men Filip gifte sig med henne därför att hon kontrollerade det bästa vetet i världen. Han ville att hans makedoniska armé skulle erövra världen till hans son Alexander. Han behövde det bästa vetet i världen så att armén skulle orka marschera åtta timmar per dag, slåss sex timmar och vinna. Om de åt det bristfälliga vetet från Grekland orkade de ingenting, de skulle få ont i benen efter bara 20 minuter! De visste att det bästa vetet kom från Egypten. Det var alltså översvämningarna som gav dem mineraler. Dessa kulturer som skapade all den fina arkitekturen, konsten och den avancerade teknologin kom från dessa länder. De var intelligentare! De hade mer näringsämnen! Vi börjar få bilden klar.

KALCIUMBRIST

Jag ska välja ut några mineraler, bara några, så att ni får en liten uppfattning om det som passar in på alla. Vi börjar med en vanlig mineral som heter Kalcium. **Kalciumbrist resulterar i ca 147 olika sjukdomar** med olika namn.

OSTEOPOROS

De flesta känner till Osteoporos (benskörhet). Det är dödsorsaken nummer tio bland de äldre i USA. Det kostar 35 000 dollar (ca 350 000 kr) att operera in en ny höftled. Det är OK för det är ju gratis. Försäkringen betalar. Vi har ingen osteoporos hos djur! Bönderna har lärt sig att Kalcium för tio cent om dagen förhindrar en operation på 35 000 dollar.

HOPJSJUNKET TANDKÖTT

Sen har vi hopsjunket tandkött. En tandläkare kan säga dig att om du vill undvika detta ska du borsta tänderna efter varje måltid. Som veterinär har jag studerat 100 000-tals djur av olika arter: möss, råttor, kaniner, hundar, katter, får, grisar, hästar, lejon, tigrar och björnar. Men djuren har inga tandproblem, och de borstar aldrig tänderna! Visserligen kan dom ha mycket dålig andedräkt. Om ni någonsin har känt en kamels andedräkt vet ni vad jag pratar om! Puhhh! Men de har aldrig, aldrig hopsjunket tandkött. Hopsjunket tandkött beror på kalkbrist. Käkbenet håller helt enkelt på att smälta bort! Mer och mer för varje dag. Om det har gått så långt att du tar ut löständerna och lägger dem i en glasburk på natten har du en mycket avancerad osteoporos. Sedan har vi artrit. Vi talade om artrit tidigare och kycklingbrosk. 85 % av all artrit beror på osteoporos vid ledändarna. Vi talar om degenerativ gikt, artros, ostoearit, lumbago, reumatism o.s.v. Om du inte tar en värktablett eller något antiinflammatoriskt för din artrit, måste du ge akt på den. Du måste ha en käpp eller krycka så att du inte lägger någon tyngd på leden. Tänk på detta en sekund och jämför med det jag skall berätta nu. Om du kör din traktor ute på fältet eller din Mercedes ute på vägen och du har glömt att sätta på locket på oljeintaget så kommer oljan att rinna ut. Motorn blir het och signalerar: *"Jag är het, ge mig lite olja!"*. Den signalen irriterar dig, så du stannar, öppnar huven, tar fram en tång och klipper av ledningen till lampan och fortsätter att köra.

Skulle du göra detta? Nej, naturligtvis inte! Men vi tar värktabletter för artriten och går ut och dansar Square Dance, Texas Twostep eller gör Aero-Bics. "Tabletterna verkar mycket bra, doktorn. Jag känner ingenting!". Du fortsätter så igen och åter igen till du blir tvungen till en höftledsoperation. Detta gör din doktor verkligen rik.

HÖGT BLODTRYCK

Så har vi högt blodtryck. En av mina favoriter! Vad är det första din doktorn säger till dig att sluta med när du har högt blodtryck? Salt! Doktorerna är dummare än kor för vad är det första vi sätter ut till kreaturen? Ett saltblock!!! Annars dör de! Man försöker inbilla oss att vi inte behöver salt. Du har blivit lärd att du får allt du behöver i din sallad, i brödet o.s.v. Tro inte på det heller! Kom ihåg att folken som lever mycket länge lägger en stor bit salt, stor som en druva, i teet och de dricker många koppar om dagen (upp till 40 st!). De lever på höga höjder, där det är väldigt torrt och de har därför stort behov av vätska. De tillsätter även smör i teet!!! Läkarna som lever tills de är 58 år, säger: "inget salt!, inget smör". De som lever tills de är 140 år använder både salt och smör i teet. Även här har du ett val att göra.

Man tog 30 miljoner dollar av våra skattepengar för en studie. För två år sedan, efter 20 års studier, kom man med en rapport. Man tog 5 000 personer med högt blodtryck och slutade att ge dem mediciner. Man satte dem på en mycket saltfattig diet. De dog allihop. Ingen större överraskning för mig förstås, men någon fick en Ph.D.-grad som belöning och blev glad. När de tittade på resultatet sa de: "Åh, bara 99,5 % av människorna fick inget resultat av det här testet innan de dog". 0,3 % fick en minskning av blodtrycket med en grad innan de dog genom minskat intag av salt. De som bedömde denna rapport sa: "Det spelar ingen roll, för dessa patienter saltar allt. De äter, jordnötter och pickels. Att oroa sig för salter orsakar mer stress än att äta saltet". De hade en kontrollgrupp med 5 000 personer med högt blodtryck och dessa fick ett fördubblat rekommenderat intag av kalcium. Försöket avslutades efter sex veckor för 85% av dem hade inte längre något högt blodtryck. Är det någon som har fått ett brev med en uppmaning av sin läkare att dubbla sitt kalciumintag för att minska sitt höga blodtryck? Inte en enda en!

SÖMNLÖSHET

Så har vi sömnlöshet. Du vaknar på morgonen och är tröttare än när du gick till sängs. För det får du sömntabletter av doktorn. Detta dödar cirka 10 000 människor varje år p.g.a. överdoser!!! Det är deras föreskrifter och på det sättet tar de hand om oss. Kom ihåg George Bush när han for till Japan. Han fick sömntabletter för att kunna sova p.g.a. av tidsskillnaden. En av biverkningarna är illamående och kräkningar. Jag vet inte vad de sa i Japan, men det var på World TV! Vår president kräktes i knäet på den japanske ambassadören. Det var nog därför han förlorade valet senare.

NJURSTEN

Sedan har vi njursten, hälsoporre m.m. Vi får veta att vi ska minska på kalciumintaget därför att de har den okunniga tron att kalciumet kommer från din föda. I stället kommer kalciumet från ditt eget skelett när du har en galopperande osteoporos. Du behöver mer kalcium, inte mindre. Så har vi kramper och ryckningar. Vi vaknar upp mitt i natten med kramp och smärtor och vet inte hur vi ska klara av det. Vi har alla upplevt det. Det är mycket vanligt.

PMS

Vi har PMS, premenstruellt syndrom. Den medicinska behandlingen är att operera bort livmodern. Det har man gjort i 100 år. Läkare gör ungefär 285 000 onödiga operationer varje år för det hjälper dem med avbetalningen på den nya Mercedesen. T.o.m. AMA (det amerikanska läkarförbundet) säger att läkarna gör detta i onödan men man drar ändå inte in deras legitimationer. Tänk dig en kvinna i 40-års åldern som klagar på att grannbarnen kallar henne häxa, mannen lämnar henne och hon förlorar sitt jobb. Hon måste göra något. Universitetet i San Diego kom med en rapport för tre år sedan som sa att om kvinnan fördubblar sitt kalciumintag blir hon av med 85 % av alla PMS-symptom. När detta blev känt stod en lång kö av människor utanför hälsokostaffärerna nästa morgon för att köpa kalcium. Varje köande var en man! De var där för sina döttrars, flickvänners och fruars skull.

RYGGVÄRK

Vi har ryggvärk i nedre ländryggen. De flesta som har detta har ett stillasittande eller ett monotont arbete. Om man jobbar vid en dator eller lastar hö på vagnen spelar ingen roll. Det är ett stort problem som beror på osteoporos i kotorna. Om disken inte har något att hålla sig fast i för att kotutskotten har urkalkats, vad händer då med disken? De kanske dessutom har kopparrist med dålig elasticitet i vävnaderna. De kanske går till en ortoped eller en reumatologisk kirurg. Du får kanske avslappnande medel, kanske valium eller en t.o.m. en diskoperation. Men de glömmar att säga dig att 75 % av alla inte blir sig själva efter en sådan operation.

Vid PMS går du till en gynekolog, familjerådgivare, psykolog eller skilsmässorådgivare. Vid kramper och ryckningar går du till en neurolog (nervläkare) eller idrottsläkare etc. Vid njursten går du till en kirurg, vid sömnlöshet till en psykolog eller sömnklinik, vid hopsjunket tandkött till en tandläkare, vid benskörhet till alla möjliga hälsospecialister. **Allt detta för ingenting annat än kalciumbrist!!!** Det kostar bara 10 cent om dagen att bota det. Genom sjukvårdsförsäkring, Medicare och Medicaid, ger vi i genomsnitt ut 25 000 - 250 000 dollar per år och vi går i genomsnitt igenom 5-10 kirurgiska ingrepp p.g.a. kalciumbrist. Vi ber läkarna att göra det!!! Det är vårt val.

DIABETES

Det sista jag vill tala om är diabetes. Det är dödsorsak nummer tre i USA! Det har fruktansvärda konsekvenser och följsjukdomar. Det orsakar blindhet av många olika slag, njurproblem av olika slag, muskelsjukdomar av olika slag. Där ingår hjärtsjukdomar som är dödsorsak nummer ett. Sedan har vi amputationer, men det är ju förstås gratis. Diabetes förkortar ditt liv. Vi lärde oss 1957 inom djurindustrin att vi kan förebygga och bota diabetes med två spårämnen. Det publicerades i det federala officiella organet för amerikansk vetenskap, "National Institute of Health", augusti 1957. De två spårämnena som kan förhindra och bota diabetes är krom och vanadin.

Vanadin ensam kan enligt Vancouver Medical School ersätta insulin på den typ av diabetes som representerar 85 % av alla diabetiker. Naturligtvis kan man inte sluta tvärt med insulin, man måste gå ner gradvis. Det tar 4-6 månader, hos de flesta människor, att ersätta insulinet med krom och vanadin. Jag har sett detta fungera på hundratals och åter hundratals människor.

BARN FÅR FÖR LITE MINERALER

För mig är det som kommer nu kriminellt. Om du skriver till Hills Packing Company i Topica, Kansas och frågar hur många mineraler det finns i deras djurfoder för hundar etc. svarar de att det finns 40 mineraler! Om du sedan skriver till C.B. i St. Louis och frågar hur många mineraler det finns i pellets för laboratorieråttor, svarar de att det finns 28 mineraler.

Jag ska ge var och en av er i detta rum en ny hundradollarsedel om ni kan visa mig en burk mineraler för barn från en hälsokostaffär där det finns mer än 11 mineraler. Hundar får 40 mineraler, de verkar sällan sjuka. Råttor får 28 och människobarn får bara 11 mineraler! Är det rättvist? Nej, det kallas bedrägeri!!! Du kan ta vilken sort som helst! Simelack, vad du vill. Det är väl förresten därför som de kallar det Simelack, det fattas (lacks) allting.

Ok, om jag har övertygat dig om att det är nödvändigt att regelbundet äta alla dessa mineraler, att du inte kan lita på att maten innehåller allting, att du förvisso inte kan lita på något som är i burkar, förpackat, buteljerat o.s.v. då kan du känna dig nöjd.

METALLISKA MINERALER

Det finns tre olika typer av mineraler du bör vara medveten om. En är s.k. **metalliska mineraler**. De består i huvudsak av söndermalda stenar som t.ex. ostronskal, äggskal, dolomitsten, kalksten, kalciumkarbonat, lera av olika slag samt mineraler från havsbotten. Upptagningsförmågan i tarmen är mellan 8 och 10 % för denna form av mineraler. Upptagningsförmågan minskar med åldern. När du är 35 - 40 år är upptagningsförmågan bara mellan 3 och 5 %. Jag måste berätta en historia. Jag mötte en man uppe i Michigan under en föreläsning som det här. Han äger en verksamhet med Portapotti (avföringstunnor). Man har dem på utedassen. Han sa: "När vi tömmer och rengör dem ser jag att vi hittar hundratals osmälta vitamin- och mineraltabletter". "Hur vet du att det är vitamintabletter?", frågade jag. "Det står på dem". Han tog mig ut och visade mig ett helt berg av tabletter som silats bort med pinnar och annat skräp för att inte stoppa avloppssystemet. Detta beror på att du inte kan uppta metalliska mineraler så bra. Kalciumlactate är en vanlig metallisk mineral.

Jag möter ofta personer som säger "Jag tog kalciumtabletter på 1 000 mg för att bli av med min artrit, men det hjälpte inte. Det blev bara värre". Jag frågade vilken sorts kalcium dom tar och dom svarade kalciumlactate. Detta är problemet! Bara 250 mg av dessa tabletter innehåller metalliskt kalcium! Det övriga är lactose eller mjölksocker. Låt oss säga att du tar upp 10% av detta metalliska kalcium, alltså 25 mg. Om du tar två av dessa tabletter får du inte i dig 2 000 mg utan bara 50 mg! Du måste ta 90 sådana tabletter varje dag eller 30 st. till varje må!!! Sedan har du bara 59 mineraler till att ta in.

Sen har vi de människor som skall ha allt på ett naturligt sätt. Låt oss se om vi kan få ut något bra av 5 kg spenat. Låt oss se om vi kan få 1.000 mg magnesium! Jag väljer magnesium för att i gröna blad har du mycket av detta mineral på grund av klorofyllet. I varje halvkilo av spenaten är det mesta vatten. Låt oss säga att du får ut 1 gram klorofyll från 5 kg spenat. Ett gram klorofyll innehåller 50 mg magnesium. Delar men sedan 1 000 mg magnesium med 50 får vi reda på att du måste äta 5 kilo spenat 20 gånger d.v.s. **100 kg** spenat för att få i dig 1 000 mg magnesium! Sedan har du bara 59 mineraler till att ta in. Det är ganska mycket spenat även för en storväxt person. Fastän jag är ganska stor föredrar jag kosttillskott.

KELATERADE MINERALER

På 60-talet kom jordbruksindustrin ut med s.k. **kelaterade mineraler**. Bönder är inte så dumma att man ger djuret något som kostar en dollar och där 99 cent kommer ut som gödsel. Jag är glad att de är klyftiga. Kelaterade metalliska mineraler är egentligen metalliska mineraler som har metallatomerna insvepta i aminosyror, proteiner eller enzymer. Detta ökar upptagningen med 40 %. Hälsoindustrin kastade sig genast över detta eftersom det var en stor förbättring av upptagningsförmågan hos mineraler.

KOLLOIDA MINERALER

Den allra bästa upptagningsförmågan finns dock hos de s.k. **kolloida mineralerna**. Kolloida mineraler absorberas till 98 %. Två och en halv gång bättre än kelaterade mineraler och tio gånger bättre än rena metalliska mineraler. De är mycket intressanta. De kan bara vara i flytande form och kan inte vara piller, pulver eller kapslar. Partiklarna är mycket små, 7 000 gånger mindre än en röd blodkropp. Varje partikel är negativt laddad. Tarmens inre är positivt laddad, så det uppstår en elektrisk dragningskraft som koncentrerar mineralerna till tarmväggarna och detta tillsammans ger dig en absorptionsförmåga på 98 %.

Växter spelar en mycket intressant roll hos de kolloida mineralerna. Kom ihåg att jag sade att växter inte kan producera mineraler. Om de inte finns i jorden kan växterna inte skapa dem. Kom ihåg USA-senatens

dokument från år 1936 som säger att mineralerna inte finns i jorden längre. Varje metallisk mineral som växten tar upp från jorden konverteras i växtens vävnad till en kolloidal mineral. På detta sätt kan vi lagra mineraler i kroppen, använda dem samt transportera dem till det ställe där de behövs och används. Alltså i kolloidal form. Våra växter och plantor har inte mycket av den varan därför att vi inte har mycket av metalliska mineraler i våra jordar. Är detta viktigt? Ja, självklart!

MINERALRIKA VATTEN

I de kulturer där människan lever till 120-140 år finns det några gemensamma nämnare. De lever i högt belägna bergsbyar, på över 3 000-4 500 meters höjd över havet. De har inget regn, ingen snö, ingen dagg, de lever på mycket torra platser och de får allt sitt dricksvatten och sin bevattning till växterna från något som kallas glaciärmjolk. Glaciärerna mal sönder ett stenlager på ungefär en decimeter varje år och det finns mer än 60-72 mineraler på alla de här platserna. Vattnet som kommer fram under dessa glaciärer är inte klart som Perrier-, Evian eller Gejser-vatten etc. Om du tar ett glas och håller upp det ser det grumligt ut. Det kan vara gult, vitt eller blåvitt och det ser ut som mjölk. Vid Titicacasjön och i Tibet kallar man det för glaciärmjolk. Människorna har inte bara druckit detta vatten och fått i sig mellan 3 - 10 % av de metalliska mineralerna (beroende på ålder). Desto viktigare är att de har använt glaciärmjölen till att vattna all gröda, i generation efter generation. De har gjort detta i 2 500 till 5 000 år och fått i sig kolloida mineraler genom växterna. De har ingen diabetes, inga hjärt- och kärlsjukdomar, inget högt blodtryck, ingen artrit eller osteoporos, ingen cancer, ingen gråstarr eller grönstarr, inga fosterskador, inga fängelser fulla med narkomaner. De har inga skatter eller läkare. Ändå lever de tills de blir 120 - 140 år utan att vara sjuka. Är dessa kolloida mineraler viktiga? Det kan du vara säker på, de är livsviktiga! Om du inte tar hem dem varje dag, förkortar du ditt liv några timmar eller några dagar. De flesta av oss kommer inte att fara till hunzafolket, Tibet eller Titicacasjön. Människorna där har inga Kenmore-kök, sidenfåtöljer, TV-apparater, isolerade hus, centralvärme och luftkonditionering men vad de har är **kolloida mineraler**.

MINERALER DESIGNADE FÖR KROPPEN

Jag hoppas att denna föreläsning har varit intressant för dig! Genom att ge kroppen de rätta råmaterialen varje dag kommer du att ta de nödvändiga stegen för en bättre hälsa och ett längre liv. Ta ditt beslut att ta kontroll över din egen hälsa idag!

Kolloida mineraler är inte som medicin. Du får inte ett recept som du skall följa 10 dagar och som du sedan slutar med. Ditt behov av kolloida mineraler kommer att finnas hela livet ut. Du behöver komplettera din kost med 90 livsnödvändiga näringsämnen varje dag av ditt liv. Miljoner människor över hela jorden har tagit del av min information och bestämt sig för att ta komplettera sin kost med kolloida mineraler regelbundet, varje dag av sina liv.

Det finns många tillverkare på marknaden av vitamin- och mineraltillskott. Se till att dina kolloida mineraler är utvunna ur växter och i flytande form, från den allra bästa källan av organiskt växtmaterial. Kolloida mineraler är de mineraler som vår kropp är designad för att använda, inte mineraler från berget eller jorden.

Om Du vill veta mer om Dr. Joel Wallach och kolloida mineraler rekommenderar vi boken "Dead Doctors Don't Lie" och "Rare Earths Forbidden Cures" av Dr. Joel Wallach och Dr. Ma Lan eller någon annan av Dr. Wallachs böcker och publikationer.