

## Döda läkare ljuger inte

### Om näring och kosttillskott - Kunskaper som kan förbättra din hälsa

Av Joel Wallach

Nobelnominerad för grundläggande upptäckter inom näringsläran.

Jag växte upp på en bondgård i St. Louis County på femtiotalet. Vi födde upp biffkalvar och för att få det lönsamt odlade vi själva majs, sojabönor och annat foder. Vi hade en lastbil som kom från kvarnen med det malda fodret och vi tillsatte säckar med vitaminer, mineraler och spårämnen. Vi gjorde pellets av allt detta och det fick kalvarna sedan. Efter sex månader skickades djuren till marknaden och 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 bara tyckte 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 Missouri University, School of Agroculture för att bli agronom. Jag tog en högre grad i husdjur och näring, och en lägre grad i föda, sädesslag och jordarter. Sedan blev jag veterinär. På den skolan fick jag svaret på mina frågor som lyder:

Vi lär oss hur man förebygger och botar sjukdomar hos djur, för vi har inte tillgång till så många mediciner. Vi har inte Blue Cross (motsvarigheten till Blå stjärnan), vi har inte Medicare och vi har inte "Hillary" (president 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 under de två åren. Jag fick arbeta 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 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 St. Louis Zoo, där de frågade om jag ville komma tillbaka dit. De behövde en veterinär för obduktion av stora djur, för de hade fått anslag på 7,5 miljoner dollar för ett projekt av The National Institute for Health. (Motsvarande Socialstyrelsen i Sverige.) De behövde en veterinär som undersökte de djur som dött av naturliga orsaker. Jag blev mycket glad över erbjudandet och kom tillbaka dit. Jag kom att göra obduktioner inte bara av djur från St. Louis Zoo utan även Brookfield Zoo i Chicago, Bronx Zoo i New York, The National Zoo, L A Zoo osv. Mitt arbete var alltså 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 sextiotalet och vi hade just börjat lära oss om nedsmutsning av miljön, ekologiska problem och katastrofer. Ingen visste riktigt vad vi kunde göra och jag skulle 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 känslig och dog först och arbetarna hade en chans att ta sig ur grottorna, innan de kvävdes eller grottan sprängdes.

Under en period av tolv år gjorde jag 17500 obduktioner på 445 olika djurarter och 3500 människor som bodde nära Zoo och som utsattes för samma luftföroreningar.

**Det jag kom fram till var detta:**

**Varje djur och varje människa som dör av så kallade "naturliga orsaker", dör av näringsbrist.**

Detta fascinerade mig och jag kom att tänka på kalvarna i mitt barndomshem. Jag tyckte – är inte detta fantastiskt? Alla dör av näringsbrist och vi kan dokumentera det genom obduktionen, både kemiskt och biokemiskt genom det jag själv såg etc. Jag skrev 75 vetenskapliga artiklar, medarbetade i åtta böcker. Jag skrev

en bok själv för undervisningssyfte, som jag är säker på att studenterna använde som dörrstopp. Jag kunde inte göra någon entusiastisk över detta, jag var med många gånger i TV, jag förekom i 1700 olika tidningsartiklar, jag medverkade i magasin, massor av lokala TV-program men ingen var intresserad av näring på 60-talet. Då satte jag mig på skolbänken igen och utbildade mig till läkare. Nu kunde jag använda allt jag lärt mig på veterinärutbildningen på mina människopatienter.

Till min oerhörda förtjusning fungerade det. Jag tillbringade 12 år i Oregon som allmänpraktiker. Det jag lärde mig där vill jag dela med mig till er i kväll. Om ni bara tar till er 10 % av det jag säger så kommer det bespara er mycket pengar och elände. Det kommer att ge er ytterligare många friska år i era liv. Du kan inte få allt detta; hälsa och långt liv genom att leva som du alltid gjort. Du måste göra några saker och det första jag måste övertyga dig om är att det är värt det.

### **Människans genetiska potential är att hon kan leva i cirka 130 – 140 år.**

Det finns inte mindre än fem olika kulturer på vår jord, där människorna just blir omkring 130 –140 år gamla. Tibetanerna i västra Kina blev berömda 1934 genom en känd prisbelönt bok ”The lost horizon” av James Hilton. Den filmades 1937 och är tre timmar lång, jag rekommenderar den. Den äldsta person man vet om (även om det nog är lite skarvat) var en doktor från Kina nära gränsen till Tibet. När han blev 150 år fick han ett certifikat från Kinas kejsare att han var född 1677 och att han var 150 år. När han blev 200 år fick han ett nytt certifikat och han sägs ha dött vid 256 års ålder. Detta skrev man i London Times 1933. Han kanske var 200 år men det är ju ändå anmärkningsvärt. 1967 kom en ny film om detta som heter Shangri-La.

I östra Pakistan finns ett folk som kallas Hunsu folket, kända för att leva länge och ha en mycket god hälsa. I västra Ryssland finns georgierna och även armenierna som blivit kända genom marknadsföring av yoghurt, de sägs bli upp till 120-140 år. I januari numret av National Geographic 1973 finns en särskild artikel om människor som blir 100 år eller mer. Tidningen har väldigt fina bilder i sina artiklar. Jag minns särskilt en gammal dam på 136 år som satt i en gungstol med en cigarr i handen och ett glas vodka i den andra. Hon var inte på något ålderdomshem och hon njöt av livet och kunde klara sig själv. Det fanns även en bild med flera personer som kunde fira sin höga ålder. Den tredje bilden jag minns är med en gammal man som plockar teblad upp vid trädgränsen i Kaukasusens berg i Armenien. Han lyssnar på en transistorradio, är 163 år gammal och enligt dop- och födelseregister den då äldst levande människan.

På västar halvklotet i Ecuador finns ett folk Wilcobamba indianerna i Anderna, och vid Titicacasjön i Peru lever ett annat indianfolk och de anses kunna bli 130-140 år gamla.

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

I maj 1999 dog den då äldsta personen i USA, Margaret Skeeth 115 år gammal, från komplikationer av ett fall. Hon dog alltså av näringsbrist då hon led av osteoporos (benskörhet) Hon dog av kalkbrist. Hon hade inget hjärtfel, ingen diabetes, ingen cancer, eller andra problem. Men hon hade inte tillräckligt med kalcium i kroppen. Hennes dotter sa att hon hade ett stort begär efter sötsaker innan hon dog. Det är en sjukdom som kallas ”pika” vilket jag ska berätta mer om längre fram. Den kännetecknas av starkt begär efter choklad och socker och innebär brist på mineralerna krom och vanadin.

I november 1993 kom tre par ut ur sin konstgjorda ”Dome” i Arizona, där de vistats under två år. De hade ätit den perfekta maten, återanvänt luften, odlat sin egen föda hade rent vatten och giftfri mat. När de kom ut undersöktes de av gerontologer från University of Los Angeles och University of California. När alla data matats in i de medicinskt programmerade datorerna, kom man fram till att de utan vidare kunnat leva till de blev 160 år om de fortsatt leva på detta sätt.

## Allt detta säger oss att det inte är någon omöjlighet att bli upp mot 140 år gammal.

Medellivslängden för en amerikan är i dag 75,5 år. Är man läkare är medelåldern 58 år. Om du statistiskt sett vill leva i 20 år till, bli inte läkare. Vill du bli 120- 140 år är det två saker du ska tänka på. Nummer ett är att undvika fallgroparna i livet, att inte gå på landminor för då tar du livet av dig. Det kan vara att röka och dricka överdrivet mycket, eller springa på motorvägen mitt i natten. Hur det än låter så 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 utmaningen jag ger er beträffande att undvika landminor är, på fullt allvar är undvik om möjligt att gå till läkare. Jag stöder denna uppmaning med att citera en artikel från Ralph Naders grupp januari 1993. Ralph Naders är närmast konsumentupplysare och advokat i Amerika. Det är en stark nyhetsartikel, på 100 sidor baserad på en 3-årig studie av dödsorsakerna på amerikanska sjukhus.

### **Slutsatserna säger 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 glömska eller liknande. Han säger dödas. Det betyder att den metod läkaren använde var helt galen, patienten fick en felaktig dos eller behandling. Dessa människor dödas 300,000 !!! För att jämföra siffran kan vi jämföra med förlusterna i Vietnam. Under tio år dog 56 000 människor. Det blir 5500 personer per år. Den siffran är när man använder artilleri, gevär, explosiva varor osv. 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 barrikerade sig på universitetet, 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 på gatan när som helst under dagen eller året och det finns inte ens en galen gatupredikant med 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 sig själv när man kan det. Vi kan också förebygga sjukdomar. Nummer två är att göra något positivt. Vi behöver 90 olika näringsämnen i vår föda varje dag. Vi behöver 60 mineraler, 16 vitaminer, 12 essentiella aminosyror eller proteinbyggstenar och tre essentiella fettsyror. Vi behöver detta varje dag för att inte få näringsbrist som ger sjukdomar. Vi behöver varje enskilt ämne i tillräcklig mängd. När jag var ung var jag en riktig fantast av detta med näringsämnen och våra behov. Jag hade en klippbok för vi hade inga datorer då. Jag kunde gå ut bland mina kamrater och fråga ”Äter du vitaminer?” De tittade på mig som jag var tokig och sa kanske: ”Ja jag äter E-vitamin” jag tittade på dem och undrade över de andra 89, men nej det blev bara E-vitamin. Om man frågar människor i dag om de tar vitamintillskott svarar de: - Ja, jag tar Samarin, det är ungefär vad de känner till.

Tidningar och tidskrifter skriver om kosttillskott, inte för att fackkunskapen har bett dem göra det, utan för att det ger en säljande upplaga. Skolmedicinen är alltför upptagen med att bota människor med kirurgiska ingrepp, med mediciner, kemoterapi och strålning. Min Favoritartikel är ur Time Magazine, nr 6 april 1992. Om du inte läst den så gör det. Kopiera den och sätt den på badrumsdörren eller kylskåpet. Det är en förstasidesartikel som säger: Vitaminernas verkliga makt.

De kan förhindra cancer och hjärtsjukdomar och åldrandets härjningar. Det är sex positiva sidor med ett enda negativt inlägg. 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 i maten och extra tillskott ger dig bara dyr urin.” I Missouri översättning betyder det att du bara kissar bort dina pengar, när du tar kosttillskott. Du kan lika gärna ta dina sedlar och slänga dem direkt i toaletten, de här kvackarna tar dina pengar.

Det han säger blir publicerat och det står i tidningen – En läkare säger, och så då måste det ju vara sant. ( En svensk läkare har bara åtta timmar näringslära i sin utbildning)

Jag ska säga er detta - efter alla mina 17500 obduktioner på djur och 3500 obduktioner på människor och eftersom jag själv vill vara frisk och har barnbarn och snart barnbarnsbarn kissar jag gärna för 50 cent till en dollar per dag. Det är en väldigt billig försäkring. Om du inte investerar en dollar per dag i din egen hälsa, så kommer du i stället 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 förhindrar sjukdomar. Allt går till avbetalning av läkares Mercedes, avgiften för hans golfklubb etc. Vi har gjort läkarna rika.

Mellan 1776 och 1940 anslog amerikanska staten 80 miljarder dollar på sjukvård och forskning. I dag kostar det 1,2 biljoner per år! (1 200 miljarder) Det är gratis för oss? Eller hur? (njaa) Det är väl inte gratis precis. 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 köttet kosta 550 dollar /kilot. Å andra sidan om vi skulle vända på ordningen, och ha jordbrukets system för människors omvårdnad, skulle sjukvårdsförsäkringen för en familj kosta 10 dollar i månaden. Det är bara att välja! Jag tycker, att eftersom vi har gjort dem rika med nuvarande system med statliga subventioner och försäkringspengar, är de skyldiga oss något.

Jämför med industrin och de så kallade återköpsavtalen. Det här började för 20 år sedan med Ralph Nader när Ford hade gjort en bil med gas tank. Det hände olyckor och Ford ville inte betala för fel konstruktionen. Nader gick till domstolen och fick rätt. Ford fick betala för reparationerna för alla sålda bilar. På sjukhusen dödas cirka 300 000 människor varje år och ingen protesterar, för det är ju gratis. Den här attityden skrämmer mig. Vi borde också få rättelser för felbehandlingar.

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 pilori* och att den i enstaka fall kan utvecklas till magsäckscancer. Eftersom vi har råd med dyra operationer på Mayokliniken, (då hade köttpriset åkt upp till 550 dollar/kilot) lärde vi oss att ett spårämne som heter vismut och tetracyklin 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 pilori* och inte av stress. Det kan botas. Medicinska rapporter säger aldrig så, utan att det ser lovande ut, kan vara. Artikeln fortsätter med att det kan botas med vismut och tetracyklin. För de av er som inte vet var vismut kommer ifrån, kan det köpas på en drugstore (apotek), det är rosa och billigt. Du kan faktiskt bota dig själv.

Vad är dödsorsak nummer två i Amerika efter hjärt- och kärlsjukdomar? Det är en den hemska sjukdomen cancer. När läkaren skickar dig sin räkning borde han kopiera de nya rönen om cancer som han 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-cancer-föda 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 29000 personer till denna studie. De gav dem vitaminer och mineraler och fördubblade den i Amerika högst rekommenderade dosen. Det är en mycket blygsam dos. Till en grupp valde man vitamin C. Den högst rekommenderade dosen för C-vitamin är 60 mg. Den dubbla dosen blir då 120 mg.

Du inte kan gå in i en hälsokostaffär och hitta C-vitamin under dosen 500 mg för en vuxen. Linus Pauling som fick 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 25 år sedan är döda nu. Den 94-årige Linus Pauling arbetar 14 timmar om dagen, sju dagar i veckan på sin ranch Big Sur i Kalifornien.

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 vitamin C i dubbla dosen. Men ingenting hände. Man gav dem vitamin A i dubbla dosen, 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 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 de 0,5 % betyder stort genombrott. I gruppen med de tre olika ämnen, E-vitamin, betakaroten, och selen i fem år, reducerade dödsfallen i alla olika sjukdomar sammanlagt med 9 %. Nio på 100 överlevde alltså. När det gäller den vanligaste cancer, nämligen magcancer, överlevde 20 %. Jag tycker att alla som har cancer borde få den här informationen.

Det som jag berättat nu visar vilken attityd läkare kan ha. Detta har att göra med artrit (ledgångsreumatism). Det var den 24 september 1993, som ett meddelande kom från Harvard Medical School i Boston som också är ett VA-sjukhus. Artikelns titel var "Kycklingprotein lindrar svullnader, smärta och patientens plåga vid artrit. ("Chicken protein holds the swelling and pain of arthritis and the patient's trial") Man valde ut patienter som inte svarat på den vanliga behandlingen av artrit. De hade fått guldspirator, aspirin, prednisolon, cortison, dvs. allt du kan tänka dig av fysisk terapi. Det enda som var kvar var att via operation byta ut lederna. Man frågade om det fanns några patienter som kunde tänka sig att stå ut med sin smärta i 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. De hade inte svarat på någon av de vanliga behandlingsformerna. Efter 30 dagar kunde de öppna locket på en burk och efter 90 dagar hade patienten återfått maximum av sina funktioner.

Den besynnerliga delen av studien 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 medicin. Du kan tänka dig hur han kalkylerade med hur mycket pengar han skulle tjäna på sin nya medicin. 300 dollar per burk och 20 patienter osv. det här betyder att om du går till Kentucky Friends Chicken mitt i natten och tar alla deras ben ur soptunnan och går hem och krossar dem och torkar till ditt eget cartilage i mikron. Då framställer du en medicin och FDA/Läkemedelsverket kan sätta dig i fängelse.

Om det här är lite besvärligt för dig kan du gå till en livsmedelsaffär och köpa "Knox Jelloun" Kvinnor vet vad det är. Det är bra för naglar och hår. Det är samma sak som kycklingbrosk, fast det är gjort av nötkreatur. Om du tar lite av detta i din apelsinjuice på morgonen tillsammans med kolloida mineraler /30 ml per kilo kroppsvikt. Då kommer du att krama mig när jag kommer tillbaka om ett år.

Ni har säkert hört talas om Alzheimers. När jag var barn för 50 år sedan hade jag inte det. Det är en ofta förekommande sjukdom numera. En av två som blir över 70 år kan få den. När jag var liten förekom en sjukdom som liknade Alzheimers, som bönderna lärde sig 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 E-vitamin och låga doser av vegetabilisk olja för att förebygga sjukdomen. Alla borde få en skrivelse från sin doktor som talar om vad University i San Diego kom fram till i juli 1992. Vi talar om en sofistikerad medicinsk högskola och de är bara 50 år efter djurindustrin. Man deklarerade att E-vitamin minskade minnesförlusten hos Alzheimerssjuka.

Hur många i detta rum har någon gång haft njursten? Vad var det första er doktor sa till er att upphöra att äta? Kalk inga mejeriprodukter, ingenting som innehåller kalk i maten som bildar njurstenar. Det kommer i själv verket från ditt eget skelett, därför att du förlorar kalk i en rasande fart, en mycket hotfull osteoporos (benskörhet) Djurhållare vet sedan mer än 1000 år sedan att för att förhindra njursten ger man mer kalk, magnesium och boron. Det är mycket viktigt för om en tjur får njursten dör den. När vi får njurstensanfall så önskar vi 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 saker som t. ex njursten, 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 kunskap på huvudet. Man hade studerat en grupp på 45 000 personer och funnit att människor med en föda rik på kalcium, hade mindre risker att få njursten. Man hade delat in dem

i fem grupper, och den grupp som hade mest kalcium hade inga njurstenar. Det tog dem 100 år att komma i kapp djurindustrin.

För omkring fem år sedan när jag började detta korståg, för att föreläsa för människor i hela Amerika, förstod jag att jag skulle bli vansinnig på att vara ute 300 dagar om året. Jag förstod att jag behövde en avkopplande hobby som jag kunde ta med mig överallt. Jag skulle kunna gå till mitt hotellrum och utöva min hobby och bli okej igen. Men jag ville ha en hobby som skulle hjälpa andra människor. Det kunde 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 att medelåldern på läkare var 58 år och på oss andra 75,5 år. Doktorer är en grupp som talar om för andra vad vi ska göra. Du ska sluta med salt, inget kaffe, inget smör osv. Så dör de själva i förtid. De här andra som levde i 130-140 år håller salt i teet, dricker massor av te, lagar mat med smör osv. Vem ska vi tro på egentligen? De som lever mycket länge eller läkarna? Ja valet är ditt!

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 en brusten aneurysm (artär)dvs. En artär som sprängdes som en ballong p.g.a. av att den var alldeles skör. Han föll som en klubbad oxe. 1957 lärde vi oss att aneurysm orsakas av kopparbrist. Vi hade ett projekt med 57000 kalkoner och de fick alla 90 näringsämnen. Under de första 13 veckorna dog nästan hälften av kalkonerna. De obducerades och vi fann att nästan alla dött av brusten aneurysm. Vi fördubblade mängden koppar och när de födde upp 500 000 nästa år dog inte en enda av aneurysm.

Det här experimentet gjordes med möss, hundar, katter, kalvar, får och grisar och en del andra djur, och de fann att det finns en hel rad sjukdomar som orsakas av kopparbrist. Ett annat tecken kan vara rynkor, de elastiska fibrerna i din hud försvinner. Du börjar likna ett torkat plommon. Sedan har vi åderbräcken när de börjar uppträda här och där. Du kan ju alltid gå till plastkirurgen 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 hade ingen dyr urin, så han dog av något inte ens kalkon behöver dö av.

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

En advokat, hon var berömd, 44 år gammal och blev omskriven i New York Times. Hon hade stålband och var en av medlemmarna i en exklusiv motionsklubb. Hon dog av brusten aneurysm. Om man inte obducerar kan det se ut som stroke eller hjärnblödning. Hon hade inte dyr urin heller.

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 medicinsk examen från en mycket fin skola i Boston. Några book, vad screw: "The Southampton diet for weight loss", "For ever young", "Twenty weeks younger and How to be your own nutrients" Han dog när han var 40 år gammal. Vad säger hans råd? Han dog av kardiomyopati (sjukdom i hjärtmuskulaturen enl. medicinsk uppslagsbok utan känd orsak) som orsakas av selenbrist. Det som orsakar muskelsjukdomar, som varje bonde känner till är att gå till en butik och köpa selenpellets (man kan också ge seleninjektioner). Dr Stuart som skrev fem bästsäljare om näring dog av näringsbrist. Han hade inte dyr urin. Du kan förebygga kardiomyopati för 10 cent per dag. Om vi nu vet det är det ju en av landminorna vi kan undvika.

Det medicinska alternativet till selen är hjärttransplantation. Det kostar 750 000 dollar. De får ett hjärta gratis av en donator, de får blodet till transfusionen gratis från de anhöriga, de betalar 2,50 dollar för operationsmaterial. De kräver oss på 750 000 dollar för operationen. När LA hade jordbävning för en tid sedan satte man folk i fängelse i 60-90 dagar för att de sålt en gallon vatten för fyra dollar till vettskrämda människor. 750 000 dollar, borde vi inte sätta dem i fängelse. Det är mer befogat än för fyra dollar för vatten. Vi bugar för dem i stället 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 dyr urin.

Under mina 12 år som läkare i Portland kom någon ibland till mig med svår huvudvärk. Då gick jag 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?" Detta är ett mycket billigt labbtest som sparar mycket pengar åt dig. Om de hade haft näsblod och jag skickat dem till röntgen för 435 dollar för att se om det är cancer, då skulle jag vara en mycket bra tjuv. Jag skulle också ha kunnat gå ut på stan och samla ihop alla hemlösa och skicka dem till röntgen för 435 dollar.

Jag skulle ha kunnat säga att om ni går igenom den här röntgen så bjuder jag på mat och vin. Jag hade kunnat få ihop 100 personer per dag och sen hade jag kunnat sätta mig ner och addera. Varje ordinär läkare kan få ihop 228 660 dollar på "cat-scan" röntgen en kvarts miljon dollar. Om andra yrken skulle göra detta, advokater, politiker, affärsmän etc. skulle de åkt i fängelse! För läkare är det ok! Därför att försäkringen eller "Hillary" betalar för det. Vi bryr oss inte om de stjal av oss. Det är gratis!

### **Jag lovade att berätta om pika.**

Det är en lustig sjukdom. Bönder känner till den. Om hästen biter i krubban är det bäst att ge den mineraler, annars äter den upp hela krubban. Mjölkkor förlorar mycket mineraler genom mjölken och om de börjar äta sten har den pika. En duktig bonde ger dem då mer mineraler. Hos människor ser vi det till exempel hos gravida kvinnor. De väcker oss mitt i natten och säger: "Du det är bäst du stiger upp för jag måste ha pickles och glass". Fostret tar salt osv. Det kunde komma kvinnor till min praktik och säga: "Doktorn jag måste nog gå till en psykolog". "Varför då?" "- Jag vaknar mitt i natten och måste gå ut och äta jord." Det är ingen fara men se bara till att du äter ren jord." Det händer att barn äter färg som innehåller bly och det blir en massa problem med inlärning, anemi osv. Det kostar samhället miljontals dollar och kunde ha avhjälpats med mineraler för 10 cent per dag. Det är era skattepengar som vi tillåter dem att kasta bort.

### **Om du har selenbrist**

och inte vill vänta tills du får plötslig död i hjärtattack, titta då på dina händer och ditt ansikte om du har s.k. ålders fläckar. Då har du troligen tidig selenbrist. Det är skador av fria radikaler och om du har kunskapen om vad det beror på, så kan du börja ta kolloidal selen och inom sex månader är det borta. Skadorna försvinner utanpå dig, de försvinner inne i dig, i hjärnan, hjärta, njurar och lever.

### **Hur många i det här rummet har lågt blodsocker?**

OK, omkring 10 % Hur många här har sett hyperaktiva barn? 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, en bit pizza och en timma senare går de 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 är lite galna. Kommer ni ihåg "Twinky-defence"? Hur någon mördade två människor och påstod att han ätit en "Twinky" innan han mördade dem, och han frikändes.

För att han blev temporärt vansinnig var 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. Tidig tennbrist kan visa sig i skallighet. Jag ser många i det här rummet. Låter du det gå för långt kan det uppstå dövhet.

### **Sedan har vi borbrist.**

Vi vet att bor hjälper dig att göra 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 föras på dansgolvet. Ni kommer att vara förvirrade.

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. ”Nej – jag känner ingenting” Den mannen har troligen zinkbrist.

Laboratoriedjur behöver en lägre mängd av sju sällsynta mineraler än mängden spårämnen. Det fördubblar 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. Det har inte dödat något laboratoriedjur, tvärtom. Det är inga droger. Dessa jordmetaller är lentium, praswodym, neodym, samarin, jerohium och tulium. Det måste finnas ett skäl till att de uppkallats efter gammaltestamentliga städer.

Kom ihåg att jag sa att vi behöver 90 näringsämnen, 60 mineraler (mineraler är viktiga för de hjälper kroppen att ta upp vitaminer) 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, gör kolkedjor 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 jag undrar om det är praktiskt möjligt. Den genomsnittlige amerikanen tror att om han ätit några potatisbitar i sin matlåda så har han ätit en grönsak. Människor vill göra som läkaren säger och äta kalkonbröst med låg fetthalt, och sen vräka på en burk majonnäs och lägga det mellan två skivor Wonder-bröd. Ni vet det där brödet som man kan isolera hus med och ha som skoinlägg.

Om ni vet att det är möjligt att få i er allt med maten, vet ni också att det är ganska otroligt att det blir så. Om detta liv är så värdefullt för er som det är för mig mina barnbarn och barnbarnsbarn är för mig, så se till att få i er dess vitaminer, mineraler, aminosyror och fettsyror, annars kan de inte bli 120 år. Jag har något tråkigt att berätta om mineraler. Växterna kan inte framställa mineraler. Det finns inte i jorden längre och det finns därför inte i våra växter. Ett dokument från senaten nr 264 från den 74 kongressen den andra sessionen, säger att jorden i USA är utblottad på mineraler så växterna som växer i jorden får inga mineraler, och inte heller människorna som äter växterna. Det finns bara ett sätt att få dem och det är genom mineraltillskott.

Detta skrivs 1936, för mer än 60 år sedan. Tror ni att det 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 cirka 5-10 år för att suga ut jorden helt. Varje gång du tar en skörd, tar växterna mineraler ur jorden. Det fungerar som ett checkkonto, om du bara tar ut så blir det tomt. Jag säger er detta om vårt hälsokonto - det står på minus och är i obalans. 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. De hade ju inga gödningsämnen att köpa. Tänk på egyptierna och kineserna, människor i Indien som levde runt de stora floderna. Varje år svämmade floderna över sina bräddar. Precis som de gjorde i Missouri 1993. Varje gång detta hände kom det mineraldamm från bergen tusentals mil därifrån. De till bad all gudar de hade, vattenguden, flodguden, stenguden och bad att översvämningarna skulle komma. Vi ber inte att den ska komma. 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 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 visste att det bästa vetet kom från Egypten. Översvämningarna gav dem mineraler. All denna kultur, all arkitektur, all teknologi kom från detta land. Därför att de var intelligentare, därför att de har mer näringsämnen. Andra sätt att komma åt mineraler förr i tiden var bl. a. växelbruk, träda att flytta till ny jord (nomader) eller idka svedjebruk. I det moderna jordbruket saknas detta och bilden börjar klarna.

Jag ska välja ut några mineraler, bara några, så att ni får en liten uppfattning om det som passar in på alla. Vi tar ett liten vanligt mineral, kalcium. Kalciumbrist resulterar i 147 olika sjukdomar. De har alla olika namn. Osteoporos är dödsorsaken nummer tio bland äldre i USA. Det kostar 35 000 dollar att operera in en ny höftled. Det är ok för det är ju gratis. Försäkringen betalar. Vi har inge Osteoporos hos djur. Kalcium för tio



cent om dagen förhindrar en operation på 35 000 dollar. Hopsjunket tandkött. En tandläkare kan säga dig, om du vill undvika detta ska du borsta tänderna efter varje måltid. Men djuren har inga tandproblem och de borstar aldrig tänderna. Hopsjunket tandkött beror på kalkbrist. Käkbenet har helt enkelt smält bort och det är inte bristande tandborstning. Har du detta har du avancerad osteoporos – artrit. Vi talade om artrit tidigare och kycklingbrosk. 85 % av all artrit beror på långt framskriden

### **Osteoporos vid ledändarna.**

Vi talar om degenerativ artrit, artros, ostoearit, lumbago, reumatism osv. Om du inte tar en värktablett eller något antiinflammatoriskt för din artrit., måste du ge akt på den. Du måste ha en käpp eller en krycka så du inte lägger någon tyngd på leden. Tänk på det för en sekund. Om du kör din traktor ute på fältet eller din Mercedes ute på vägen och du har glömt sätta på locket på oljeintaget så kommer oljan att rinna ut. Motorn blir het och signalerar: ”Jag är het ge mig olja” Den signalen irriterar dig så du stannar och öppnar huven, tar fram en tång och klipper av ledningen till lampan och fortsätter att köra. Skulle du göra det ? Njaaaaa förmodligen inte. Vi tar värktabletter för artriten och går ut och dansar Square Dance, Texas twostep eller gör aerobics. Tabletterna verkar mycket bra doktorn. Jag känner ingenting. Du fortsätter så, mer och mer och det gör din doktor verkligen rik. Du blir tvungen att operera din höftled.

### **Så har vi högt blodtryck.**

En av mina favoriter! Det är en av de besvär där doktorn säger till dig att sluta med olika saker t. ex salt. De 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 ska tro att du får allt du behöver i din sallad, i brödet osv. Tro inte på det heller! Kom ihåg att folken som lever så länge lägger en stor bit salt stor som en druva i teet, och de dricker te många gånger på en dag. De lever på höga höjder där det är väldigt torrt så de måste hålla kvar vätskan. De sätter även till smör i teet!! Läkarna som lever till de är 58 år, säger inget salt, inget smör. De som lever tills de är 140 använder både salt och smör i teet. Även här har du ett val att göra.

Man tog 30 miljoner dollar av våra skattepengar, och för två år sedan, efter 20 års studier, kom man med en rapport. Man tog 5000 personer med högt blodtryck och tog bort deras mediciner. Man satte dem på mycket saltfattig diet. De dog allihop. Ingen större överraskning för mig , men någon fick PhD-grad som belöning. När de tittade på resultaten sa de: ”Åh bara 99,5 % av människorna fick inget resultat av det här testet innan de dog”. 0,3 % fick 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, pickles och allt de äter. Att oroa sig för salter orsakar mer stress än att äta saltet” De hade en kontrollgrupp med högt blodtryck och dessa fick fördubblat intag av kalk. Försöket avslutades efter sex veckor för de hade inte längre högt blodtryck. Är det någon som fått brev med en uppmaning av sin läkare att dubbla sitt kalciumintag för att minska sitt höga blodtryck? Inte en enda!

### **Så har vi sömnlöshet.**

Du vaknar på morgonen och är tröttare än när du gick till sängs. För det får du två tabletter av doktorn. De tar livet av cirka 10 000 personer varje år med överdoser av sömntabletter. Det är deras föreskrifter och på det sättet tar de hand om oss. Kom ihåg Georg Bush när han for till Japan. Han fick sömntabletter för att kunna sova p.g.a. 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 knät på japanske ambassadören. Det var nog därför han förlorade valet senare.

### **Sedan har vi njursten,**

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

## **PMS, premenstruellt syndrom.**

Den medicinska behandlingen är att operera bort livmodern. Det har man gjort i 100 år . Amerikanska läkare gör ungefär 285 000 onödiga operationer varje år, för det hjälper dem att göra avbetalningar på nya Mercan. Tom AMA säger att det gör det i onödan, men ändå drar de inte in deras legitimationer. Tänk dig en kvinna i 40-årsåldern som klagat på att grannbarnen kallar henne häxa, mannen lämnar henne, 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 utanförhälsokostaffären nästa morgon. Varje köande var en man!! De var där för sina döttrars, för sina flickvänners och fruars skull.

Till slut, ryggvärk i nedre ländryggen. De flesta som har ett stillasittande eller ett monotont arbete. Det är ett stort problem som beror på osteoporos i kotorna. Om disken inte har något att hålla sig fast i, för att kotutskotten urkalkats, vad händer då med disken? De kanske dessutom har kopparbrist med dålig elasticitet i vävnaderna. De kanske går till en ortoped eller reumatologisk kirurg. Du får kanske avslappnande medel, kanske valium eller en diskoperation. De kanske glömmer att säga 75 % av alla inte blir sig själva efter den operationen. PMS du går till gynekologen, medicinare kanske psykologen... (han räknar upp massor av specialister) Allt detta för inget annat än kalciumbrist. Det kostar 10 cent om dagen att bota det. Varför? Vi har sjukvårdsförsäkring, Medicare och Medicaid, vi ger i medeltal ut 25 000 – 250 000 dollar per år och vi går igenom 5-10 kirurgiska ingrepp, allt detta för att vi har kalciumbrist. Vi ber läkarna göra det. Det är vårt fall!

**Der 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 alla slag. Där ingår hjärtsjukdomar som är dödsorsak nummer ett. Sedan har vi amputationer men det är förstas gratis, det 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 ensamt enligt Vancouver Medical School kan ersätta insulin, man måste gå ner gradvis. Det kan ta 4-6 månader hos de flesta människor för att ersätta insulin med krom och vanadin. Jag har sett detta verka på hundratals och åter hundratals människor.**

För mig är det som kommer nu, kriminellt!! Om du skriver till Hills Packing Company, Topica Kansas och frågar hur många mineraler det finns i hundmat, svarar de att det finns 40 mineraler. Om de 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 er var och en i denna sal en ny hundra dollarsedlar om ni kan visa mig en burk mineraler för barn från en hälsokostaffär, där det finns mer än 11 mineraler. Hundar får 40 mineraler råttor 28 och människobarn får 11 mineraler. Är det rättvist? Nej, det kallas bedrägeri. Du kan ta vilken sort som helst... Simelack, vad du vill. Det är därför de kallas för Simelack, det fattas (lacks) allting.

Om jag har övertygat dig om att det är nödvändigt att äta alla dessa näringsämnen själv, att du inte kan lita på att maten innehåller allting, att du förvisso inte kan lita på något som är i burkar, förpackat, buteljerat osv. då kan du känna dig nöjd.

Det är tre typer av mineraler du kan lita på. En är metalliska mineraler. De består i huvudsak av söndermalda stenar som t ex ostronskal, äggskal, dolomitsten, kalksten, kalciumkarbonat, lera av olika slag, mineraler från havsbotten. Upptagningsförmågan i tarmen är mellan 8 och 10 procent.

Jag måste berätta en historia. Jag mötte en man uppe i Michigan. Han äger en verksamhet med Portapotti (portabla toaletter) Man har dem på utedassen. Han sa ”Jag ser när vi tömmer dem att det finns hundratals osmälta vitamin- och mineraltabletter”. ”Hur vet du att det är vitamintabletter?” frågar jag. Han svarar ”Det

står på dem” Han tog mig ut och visade ett helt berg av dem som silats bort med pinnar och annat skräp, för att inte stoppa avloppssystemet.

De kan t.ex. innehålla järnoxid. Vad är det? Rost!! Du kan lika gärna gå och slicka av rosten någonstans.

Om du tar ”kalciumlactate”, låt oss säga att det är en kalciumtablett på 1000mg, om du tar två sådana får du inte i dig 2000 mg kalcium. Du absorberar bara 10 % av det. Det övriga är lactose eller mjölksocker. Du får 50 mg kalk. Du måste ta 90 sådana tabletter varje dag. Se har du bara 59 mineraler att ta in.

Sen har vi de som ska 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 1000 mg magnesium. Jag väljer magnesium för i gröna blad har du mycket av detta mineral på grund av klorofyllet. I varje halvkilo är det mesta vatten. I 1 g klorofyll finns det 5 mg magnesium. I 5 kg spenat har du 450 mg magnesium. För att få i dig 1000 mg magnesium måste du äta 100 kg spenat. Det är ganska mycket även för en storväxt person. Jag är stor men jag föredrar kosttillskott.

På 60 talet kom man med kelaterade mineraler. Bönder är inte så dumma att man ger djuret något som kostar 1 dollar och där 99 cent kommer ut som gödsel. Jag är glad att det är klyftiga. Kelaterade metalliska mineraler är de som har metallatomerna insvepta i aminosyror, proteiner eller enzymer. Detta ökar upptagningen med 50 %. Hälsoindustrin kastade sig genast över detta som blev en stor förbättring. Den allra bästa upptagningsförmågan finns dock hos de 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 vara i flytande form och kan inte vara piller, pulver eller kapslar. Partiklarna är mycket små. 7000 gånger mindre är än en röd blodkropp. Varje partikel är negativt laddad men det är inte tarmens, den är positivt laddad så det uppstår en elektrisk dragningskraft och koncentrerar mineralerna till tarmväggarna och detta ger dig en absorptionsförmåga på 98 %.

Växter spelar en mycket intressant roll hos de kolloida mineralerna. Kom ihåg att vi sa att växter inte kan producera mineraler. Om de inte finns i jorden kan växterna inte skapa dem. Ett offentligt USA-dokument från 1964 säger att mineralerna inte finns i jorden längre. Varje mineralmängd tas upp av växten om de finns i jorden och konverteras till kolloida mineral. På det sättet kan vi lagra mineraler i kroppen, så vi kan använda dem i kroppen och så kan vi transportera dem till det ställe där de behövs och används. Alltså i kolloidal form. Våra växter och plantor har inte mycket av den varan och vi har inte mycket metalliska mineraler i jorden heller. Är det viktigt? I de kulturer där människorna lever upp till 140 år så finns det några gemensamma nämnare. De lever i högt belägna bergsbyar, på 3000-4500 meters höjd över havet. De har inget regn, ingen snö, ingen dag, mycket torra platser och de får allt sitt dricksvatten och sin bevattning till växterna från något som kallas glaciärmjolk. Glaciärerna mal sönder sten lagret på ungefär 10 cm varje år. Det finns mer än 72 mineraler på alla de här platserna.

Vattnet som kommer fram under dessa glaciärer är inte klart som mineralvatten i flaska. Om du tar ett glas och håller upp det, ser det grumligt ut. Det kan vara gult, vitt eller blått och det ser ut som mjölk. Vid Titicacasjön och i Tibet kallas det för glaciärmjolk. De har druckit det vattnet i mer än 5000 år. De har ingen diabetes, inga hjärt- och kärlsjukdomar, inget högt blodtryck, ingen artrit eller osteoporos, ingen cancer, ingen grå starr eller grön starr, inga fosterskador, inga fängelser för fulla narkomaner, inga skatter eller läkare. Ändå lever de till de blir 140 år utan att vara sjuka. Är dessa kolloida mineraler viktiga? Det kan du vara säker på, de är till och med livsviktiga. Du kan förlänga ditt liv och höja livskvalitén avsevärt med ett dagsbehov av mineraler. Det flesta av oss kommer att inta att fara till Hunsu folket, Tibet eller till Titicacasjön. Där har de inga Kenmore-kök, siden fåtöljer, TV apparater, isolerade hus, centralvärme och luftkonditionering men de har kolloida mineraler.

Nu är detta föredrag slut.

(MIVITOTAL finns att köpa i Hälsokostaffärer.)