

PegasusVital

Für Ihre Gesundheit



Achte gut auf deinen Körper,
er begleitet dich dein ganzes Leben!

Paul A. Jenny



Das Geheimnis der 91 essentiellen Nährstoffe

Dr. Joël D. Wallach ...Human- und Veterinärmediziner, wurde 1991 zum Nobelpreis nominiert.

Werdegang: Sohn eines Farmers, Student einer Agrarwirtschaftsschule, Student und Absolvent der Veterinärmedizin, und Naturmedizin-Doktor, und Verfasser mehrerer Bücher und gern gesehener Vortragender zu Gesundheitsthemen.

Unter dem provokanten Titel „Dead Doctors don't lie“ – „Tote Ärzte lügen nicht“ hat Dr. Joël Wallach ein Buch herausgebracht, in welchem er seine persönlichen Erfahrungen mit Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamine, Mineralstoffen und Spurenelementen niederlegt. Er erforschte die Zusammenhänge der Entstehung von Krankheiten und einem Mangel an bestimmten Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Er übertrug die Ergebnisse, die sich aus seinen Forschungen in der Tiermedizin ergaben auf die Humanmedizin, die sich bei Menschen als ebenso erfolgreich herausstellten wie bei Tieren. Diese Erfahrungen hat er bis dato in vier Büchern niedergelegt, die sehr interessante Einblicke in die Möglichkeiten von orthomolekularer Medizin bieten (Medizin in der Verwendung von Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelementen).

Wallach ist aber zugleich ein Mann der Promotion, der wie ein bunter Vogel auftritt und damit bewusst provoziert. Eines seiner Hobbys ist das sammeln von Todesanzeigen von Ärzten. Nach seinen eigenen Unterlagen hat demnach der ärztliche Berufsstand nur eine Lebenserwartung von ca. 58 Jahren, während die Lebenserwartung der übrigen Bevölkerung in den USA bei ca. 75 Jahren liegt.

Ab heute kannst du nie mehr sagen: „Ich habe nichts davon gewusst!“

**Denn ab heute kennst du das Geheimnis! Das Geheimnis des hohen Alters.
Ab heute hast du die Chance! Die Chance, gesund alt zu werden!**

Einleitung

Ich kenne weder eure derzeitige Lebenssituation noch weiss ich, wie weit ihr euch bisher mit dem Thema Gesundheit oder auch der Thematik „Krankheit“ auseinander gesetzt habt.

Vielleicht warst du bisher meist nachlässig oder auch leichtsinnig, im Umgang mit deinem Körper – wohlgemerkt: dem einzigen, der dir zur Verfügung steht! Es mag aber auch sein, dass du seit eh und je ein vorbildliches Muster an Fitness-Regeln befolgt hast, du also heute vor Kraft, Ausdauer und Energie sichtlich strotzt, über jede Treppe springen kannst und in deinen Augen der Mut zum erfüllten, ausgiebigen Leben strahlt.

Mir ist es natürlich auch nicht bekannt, ob du jemals ernsthaft über deine Lebenserwartung nachgedacht hast? Hast du dein Wunsch-Alter deklariert, ich meine damit: Hast du dich jemals festgelegt, wie alt du gerne werden möchtest? 60, 70 oder 100 Jahre? Oder glaubst du, es obliegt jemand anderem zu entscheiden, wie alt du in diesem Leben wirst?

Nun, egal zu welcher Personengruppe du zählst – eines kann ich dir mit Sicherheit versprechen: Diese Botschaft wird dein Leben verändern, vorausgesetzt, du lässt es nicht zu, dass dir irgendwelche Störquellen in den folgenden Minuten die Konzentration mindern, sprich: du abgelenkt wirst, und auch vorausgesetzt, du lässt es zu, dass dein bisheriges Wissen über Gesundheit,

Ernährung und der damit verbundenen Lebenserwartung ganz neu geprägt und programmiert wird!

Dann verspreche ich dir:

dein Leben kann und wird nicht mehr dasselbe sein!
Krankenversicherung für Tiere?

Nun, da ich selbst nicht nur Human-Mediziner, sondern auch Veterinär-Mediziner bin, ist meine Sichtweise was Gesundheit betrifft grundlegend anders. In der Veterinär-Medizin gibt es keine Krankenversicherung für Tiere. Jeder von uns wäre geschockt, wenn plötzlich ein Krankenversicherungssystem bei Vieh und Tier zur praktischen Anwendung käme. Der „Hamburger“ würde plötzlich unbezahlbare 220 € kosten!!!

Für eine Hühnerbrust ohne Knochen und ohne Haut wären im Verkauf 360 € zu berappen. Schlussendlich würde ein Hühnerei mit knapp 5 € die Kosten für ein Gemüseomelett in unerschwingliche Höhen zwingen – und das alles nur, um die allgemeine Tier-Krankenversicherung zu finanzieren.

Aus diesem Grund haben wir in der Tierindustrie bereits vor langer Zeit gelernt, die Preise für Fleisch, Milchprodukte, Geflügel und Eier so niedrig wie möglich zu halten. So niedrig, dass es sich der Durchschnitts-Europäer durchwegs leisten kann, solche Produkte täglich zu essen. Wir erreichten dies mit Hilfe einer kleinen, einfachen Nährformel. Wir fingen an die Futterrationen für Tiere in Form von Körnern, so genannten Pellets, herzustellen. Dadurch konnten wir verhindern, dass sich die Tiere z.B. nur die Rosinen oder Sonnenblumenkerne aus dem Futtertrog raus pickten. Jedes Körnchen war dem anderen gleich und enthielt alle wichtigen Nährstoffe. Somit bekam sogar das dümmste Tier der Herde eine perfekte Ernährung – die Produktion wurde prompt standardisiert. Heute haben wir Pellets für Mäuse, Ratten, Hamster, Meerschweinchen und Hasen. Pellets sind Hauptbestandteil in getrocknetem Hunde- und Katzenfutter. Für alle Tierarten, die gezähmt oder für Labor-versuche verwendet wurden, haben wir – du ahnst es – Pellets.

Pellets – ein wirkliches Allheilmittel für Tiere. Für Wirtschaft & Industrie ein ungeahnter Segen. Wir waren sogar so erfolgreich, dass wir in den letzten 75 Jahren über 900 verschiedene Krankheiten eliminieren konnten. Die Lebenserwartung von Tieren konnte verdoppelt, ja sogar verdreifacht werden. Alles nur mit Hilfe dieser grundeinfachen, kleinen Nährformel.

Die Frage lag daher nahe, wieso wir dieselbe Technologie nicht bei Menschen anwandten. Umgerechnet 80 Milliarden Euro wurden bis zu diesem Zeitpunkt investiert, um dies für Tiere herauszufinden – über einen Zeitraum von 75 Jahren. Das ist nichts, gemessen an der Summe, die wir jährlich für die Human-Gesundheitsvorsorge ausgeben. Wenn man es so betrachtet, war es also äusserst billig 900 verschiedene Tierkrankheiten auszulöschen!!!

Todesursache – Nährstoffmangel

In der Zeit, bevor ich Arzt wurde, war ich an einem grossen Forschungsprojekt mit Marlin Perkins beteiligt.

Marlin Perkins – eine beeindruckende Persönlichkeit und zeitlose Erscheinung. Ich fühlte mich

wirklich sehr geehrt, dass er mich als Pathologe der Tier- und Pflanzenwelt sah. Ich verweilte zu jenem Zeitpunkt in Afrika, um dort Umweltschutzarbeit zu leisten, als ich eines Tages ein Telegramm von ihm erhielt. Er lud mich ein, zurück in die USA zu fliegen. Er hatte 7,5 Millionen USD für Forschungszwecke vom Nationalen Institut für Gesundheit bekommen. Dieser Betrag wurde ihm zur Verfügung gestellt um Umwelt, Umweltverschmutzung und Ökologie zu erforschen. Gerne nahm ich sein Angebot an.

Meine Arbeit bestand nun darin, Tiere zu obduzieren, die durch natürliche Todesursachen in den grossen Zoos Amerikas starben. Diese riesigen Zoos waren meist nahe einer grossen Stadt angelegt. Sollte es also in dieser Stadt Verschmutzungsprobleme geben, fand man unter den Zootieren mindestens ein Tier welches sensibel auf Verschmutzung reagierte. Wir benutzten diese Tiere ungefähr so wie die alten Kohleminenarbeiter die Kanarienvögel: Damals nahmen die Minenarbeiter die Kanarienvögel als Begleiter mit, tief hinunter in die Minen. Im Falle nun, dass Gas, z. B. Methan in der Mine austreten würde, reagierten die Vögel darauf: Sie fielen tot von ihrer Sitzstange, lange bevor die Männer in Gefahr waren in die Luft gesprengt zu werden oder zu ersticken!

Um also eine lange Geschichte kurz zu machen: Über die Jahre vollzog ich 17.500 Autopsien an mehr als 454 verschiedenen Tierarten, sowie zum Vergleich 3000 Obduktionen an Menschen. Was ich daraus lernte, erschien mir bahnbrechend sowie wegweisend:

Jedes Tier und jeder Mensch, der an einer natürlichen Todesursache starb, wies eine deutliche Nährstoff-Mangelercheinung auf!

Das heisst, dass jeder obduzierte Körper in zumindest einer Nährstoffgruppe tödlichen Mangel zeigte. Ich möchte diese Aussage wiederholen, denn dies ist eine äusserst tiefgründige Beobachtung:

Jedes Tier und jeder Mensch, der an einer natürlichen Todesursache stirbt, stirbt an einem Nährstoff-Mangel!!!

Diese Botschaft wurde von vielen Experten der Medizin, natürlich – wie so oft in der Geschichte der neuzeitlichen Entdeckungen – nicht ernst genommen. Wie sollte denn jemand in der aufgeklärten, reichen westlichen Welt an einer Nährstoff-Mangelercheinung sterben? Wir schiessen Satelliten ins All, kommunizieren fast ausschliesslich mit Wireless-Technologie und verbringen unsere Freizeit in Disneyworld – da soll ausgerechnet ein Mangel an uns wohlbekanntem und gut erforschten Nährstoffen die Ursache für unser Ableben sein? Schliesslich gibt es bis dato nicht einmal den Beweis dafür, dass wir mit Vitaminen und Mineralstoffen Krankheiten verhindern oder auch heilen können. Und schlussendlich: Auch Ärzte sagen das, viele Experten sagen das, Professoren sagen es, jeder sagt es. Oder gibt es dennoch Beweise?

Skorbut (Möller-Barlow-Krankheit, Möller-Barlow-Syndrom, Avitaminose)

Haben Sie schon einmal von Skorbut gehört? Sicherlich wissen Sie, dass man Skorbut durch **Vitamin C** verhindern und heilen kann.

Rachitis (Knochenkrankheit)

Wie viele von Ihnen haben von Rachitis gehört? Es ist allgemein bekannt, dass Rachitis mit Hilfe von **Vitamin D** vorgebeugt und geheilt werden kann.

Kropf (Struma, Schilddrüsenerkrankung)

Was ein Kropf ist, wissen Sie wahrscheinlich auch und dass man solchen mit **Jod, Kupfer und Selen** vorbeugen und heilen kann.

Anämie (Blutkrankheit)

Wie viele von Ihnen haben von Anämie gehört? Sie wissen, dass Sie Anämie durch **Eisen, Kupfer, Folsäure und Vitamin B12** vorbeugen und heilen können.

Nährstoffmangel

Alle lebensnotwendigen Nährstoffe werden deshalb „lebensnotwendige Nährstoffe“ genannt, weil du krank wirst, wenn du nicht genug davon hast – sprich: Nährstoffmangel erleidest!

Solltest du also krank werden, dann nimm den notwendigen Nährstoff zu dir und der Körper kann die Krankheit besiegen. Jeder Arzt und jeder Professor, einfach jeder der sagt, es gäbe keinen kraftvollen Beweis dafür.

„Mach doch eine kleine Diät, nimm dazu eine natürliche Nahrungsergänzung und betreibe regelmässig leichten Sport. Diese Behandlung wird ausserdem deine Kosten für Ernährung um einen Grossteil reduzieren, du sparst also Geld. Und sollte sich dein Zustand trotzdem verschlechtern, werden wir dann eine Operation in Erwägung ziehen.“

die 91 essentiellen Nährstoffe - Früchte

Du wirst mir zustimmen: Kein Arzt würde so etwas tun.

Weisst du, ich möchte in dir kein Feindbild gegenüber Ärzten schaffen. Sehr wohl aber möchte ich meine tiefe Unzufriedenheit über das bestehende System begründen, da wir heute um Lichtdekaden weiter und erfolgreicher im Erkennen und Behandeln von Krankheiten sein sollten – noch mehr: die meisten dieser Krankheiten wären überhaupt nicht existent, würden wir das erworbene Wissen zur Anwendung bringen. So sehe ich mehr meinen Platz darin, dir Zugang zu Informationen zu geben, welche dir sonst mit Sicherheit verschwiegen worden wären.

Kardiomyopathie – vergrössertes, entzündetes und schwaches Herz

Kommen wir zu Stew Burger. Vielleicht hast du auch eines seiner Bücher über Gesundheit gelesen. Auch er war ein von Haward und Yale ausgezeichnete Arzt. Er schrieb die Bücher über die „Southampton Diät für Gewichtsreduktion“ „Forever Young“. „20 Jahre jünger in 20 Wochen“ Ha, und dann starb er mit 40 Jahren!

Ist das nicht tragisch? Willst du seinen Ratschlägen folgen? Er starb an Kardiomyopathie (vergrössertes entzündetes und schwaches Herz). Und weisst du, was das eigentlich ist, es ist ein Selenmangel. Derselbe Mangel, der auch bei Tieren auftreten kann. So, was tut ein Farmer

dagegen?

Jeder Farmer weiss, dass er sich dafür für seine Tiere dagegen Seleninjektionen im Futterladen besorgen kann.

Ein Dr. Burger, jemand der 5 Bücher über Ernährung geschrieben hat, starb an mangelhafter Ernährung. Auch er hatte keinen teuren Urin. Auch hier wiederum kann man für einen \$ pro Tag so etwas wie Kardiomyopathie verhindern. Dagegen ist die medizinische alternative für Kardiomyopathie eine Herztransplantation, die 750.000 Dollar kostet. Ja meine Damen und Herren, das zieht euch mal rein!

Das Herz kriegst du – wenn es denn eines gibt – von einem Spender umsonst, das Blut von Verwandten, für ein paar Dollar chirurgische Instrumente, Pflaster, Mull und sonstigen Kram – und 750.000 \$ wird dir oder deiner Versicherung in Rechnung gestellt.

Nun zu Dr. Gayle Clatch, sie war Chefchirurgin der Herzklinik in West St. Louis. Auch sie starb an einem Herzinfarkt.

Geplatzte Aneurysma, Gehirnschlag, Hirnbluten

Ein Beispiel: ein 38-jähriger Arzt, der tot umfiel und zwar gestorben an einem geplatzten Aneurysma. Das ist eine ballonartige Ausbeulung einer Arterie, einer, die vorher geschwächt war. Er kippte wie von der Axt getroffen um. Wiederum haben die Veterinäre schon im Jahre 1957 gelernt, dass Aneurysmen durch einen Mangel an Kupfer hervorgerufen werden. Wir haben ein Projekt mit 250.000 Truthähnen durchgeführt; und zwar setzten wir der Nahrung 90 Vitalsstoffe zu. So, wissen sie was geschah? Nach 13 Wochen starb die Hälfte der Truthähne. Diese wurden zur Autopsie gebracht, und dabei stellte man fest, dass sie an Aneurysmen gestorben waren. Also wurde die Kupferdosis verdoppelt, und im nächsten Jahr starb kein einziger Truthahn.

Die gleichen Projekte liefen auch mit Hunden, Katzen, Hasen, Schafen, Schweinen, Ratten, Mäusen und vielen Tieren mehr. Keine Sorge es waren keine schrecklichen Experimente wie bei den pharmazeutischen oder kosmetischen Tests. Dabei fand man heraus, dass Kupfermangel die Ursache von vielen Krankheiten ist. Angefangen bei Ergrauen der Haare, egal welches Alter, deuten auf einen Kupfermangel hin. Oder Gesichtsfalten, weil die Elastizität abnimmt, auch ein Mangel. Dann Krampfadern, werden ebenfalls hervorgerufen durch mangelnde Elastizität des Bindegewebes. Überhaupt Bindegewebeschwäche, die Brust fällt ab, unter den Armen sinkt die Muskulatur ab, genauso auch in den Beinen. Natürlich können Sie kosmetische Chirurgie einsetzen, aber es ist sehr viel sicherer und billiger, wenn Sie einfach ein wenig mehr Kupfer zu sich nehmen. Ja, das ist schon makaber.

Dr. Cartwright, der mit 38 starb, hatte keinen teuren Urin, er starb an etwas, woran heute nicht mal mehr Truthähne sterben. Und dann eine Rechtsanwältin, sehr berühmt, wahrscheinlich mit stählernen Muskeln, schliesslich gehörte sie einem exklusiven, teuren Fitnessclub an, aber teuren Urin hatte auch sie nicht. Auch sie starb an einem geplatzten Aneurysma im Gehirn. Wenn man keine Autopsie macht, wird die Ursache Gehirnschlag oder Hirnbluten genannt, aber in 99 % der Fälle wird es durch ein geplatztes Aneurysma hervorgerufen. Ein deutliches Zeichen für Kupfermangel.

Cholesterin

Nun aber gleich zu einem anderen und ebenso wichtigen Thema: Cholesterin. Jedes Jahr werden Unsummen für Cholesterintests ausgegeben. Wieso eigentlich?

Gibt es denn irgendeine Krankheit die durch erhöhtes Blutcholesterin verursacht wird? Nein, es gibt keine einzige Krankheit die durch erhöhtes Blutcholesterin verursacht wird. Wenn du erhöhtes Blutcholesterin und Triglyceride aufweist, dann hat dies andere Ursachen. Du hast vielleicht einen Mangel an Niacin Vitamin B3, oder einen Mangel an Chrom-Vanadium, 2 Spurenmineralien. Vielleicht aber signalisiert dein Körper auch ein Fehlen an den lebensnotwendigen Fettsäuren oder er gibt ein Ungleichgewicht zwischen Omega3- und Omega6- Fettsäuren zu erkennen. Du kannst aber auch an frühem Kropf oder einer Schilddrüsenunterfunktion leiden, die eine Erhöhung der Bluttriglyceride und des Blutcholesterins verursachen. Frühdiabetes wäre eine weitere mögliche Ursache dafür. Bei Diabetes erhöhen sich Blutcholesterin und Triglyceride, lange bevor dein Blutzucker in die Höhe geht. Nun, wenn du mir das jetzt nicht glaubst, dann geh in eine Bibliothek und sieh in einem medizinischen Buch über allgemeine Diagnostizierung nach. Was sind die ersten Veränderungen die im Blutbild auftreten wenn man Diabetes hat? Erhöhtes Blutcholesterin und Triglyceride.

Was sind die ersten Anzeichen bei einer Schilddrüsenunterfunktion?

Erhöhtes Blutcholesterin und Triglyceride. Können erhöhtes Blutcholesterin und Triglyceride irgendwelche Krankheiten verursachen? Nein – sie sind nur Signale! Doch die Ursache liegt woanders! 95% des männlichen Sexualhormons Testosteron, 95% des weiblichen Sexualhormons Östrogen sowie ebenso 95% des Hormons Adrenalin werden in unserem Körper von Cholesterin gebildet. **Wir können nur 10% davon herstellen die anderen 90% müssen wir durch unsere Ernährung zu uns nehmen. Wenn also Ihre Adrenalin Drüsen erschöpft sind, dann, ja, konsumierst du zu wenig Cholesterin.**

Vor 13 Jahren wurde im „New England Journal“ ein Bericht veröffentlicht, dessen Überschrift wie folgt lautete: „Normale Cholesterinwerte bei einem 88 jährigen der täglich 25 Eier ist!“ Vielleicht stellt sich nun jemand die Frage, warum dieser Mann ausgerechnet 25 Eier täglich verzehrt!? Vielleicht hatte er einfach keine Zähne mehr um sein Steak zu kauen. Oder vielleicht besass er eine Hühnerfarm und liebte es seine Qualitätskontrolle selber durchzuführen. Was auch immer der Grund für sein Verhalten war, wichtig ist für uns nur, dass er trotz dem täglichen Genuss einer Lage von Eiern ganz normale Cholesterinwerte aufweisen konnte. Nun, **Eier liefern uns hochwertiges Protein – wenn sie nicht gebraten werden.** Brate also deine Eier nicht auch nicht in Margarine. Gesunde Kochmethoden für die Zubereitung von Eiern wären z.B.: pochieren, weich- und hart kochen. Rühr- oder Spiegelei in ganz wenig Butter, bei niedriger Temperatur. Nimm bloss keine Margarine, denn in Margarine befinden sich massig freie Radikale und Trans-Fettsäuren.

Alzheimer

Nun kommen wir zu einer heutzutage leider sehr häufigen und verbreiteten Krankheit: **Alzheimer. Alzheimer ist eine Krankheit die man vor 40 Jahren noch nicht kannte.** Deshalb, weil es sie noch nicht gab. Auch nicht unter einem anderen Namen. Es wurde erst 1979 als Krankheit erkannt.

Heute rangiert Alzheimer auf der Killer-Liste bei Erwachsenen über 65 auf Platz 4, hinter Herzgefässerkrankungen, Krebs und Diabetes. Dazu folgende Hintergrundinformation: **Unser Gehirn besteht zu 75% aus Myelin, einer fetthaltigen Isolationshülle. Dieses Myelin ist ein nicht ersetzbarer Bestandteil unseres Gehirns und besteht selbst zu 100% aus Cholesterin. Du selbst produzierst nur 10% deines täglichen Cholesterinbedarfs. Die anderen 90% müssen aus der Ernährung kommen.**

Im März 2000 erfolgte ein öffentlicher Bericht, in welchem prophezeit wurde, dass uns Alzheimer innerhalb der kommenden 25 Jahre unfassbare 14 Millionen tote Amerikaner bescheren wird. 25 Jahre zurückgerechnet starben nur insgesamt 250.000 Menschen und nochmals 25 Jahre zurück starb auch nicht nur ein einziger an dieser schleichenden, selbst gestrickten Falle!

Bereits vor 50 Jahren war es in der Veterinärmedizin bekannt, wie sich Alzheimer bei Tieren im Frühstadium erfolgreich besiegen lässt. Dazu wurde eine hohe Dosis an Vitamin E mit kleinen Mengen von pflanzlichem Öl – wegen der Fettlöslichkeit des Vitamins – beigemischt. Dies wurde den Tieren verabreicht, damit sie kein Alzheimer bekommen. Erst viel später, 50 Jahre danach, exakt im Juli 1992, fanden Mediziner heraus, dass Vitamin E den Gedächtnisschwund bei Alzheimer Patienten verringert. Damit sind die Humanmediziner in nur 50 Jahren zu den gleichen Erkenntnissen gekommen wie bereits die Veterinärmediziner lange zuvor.

Vielleicht ist es ratsam und auch sicherer, zum Tierarzt zu gehen?

Anmerkung: Stoffe, die helfen Myelin zu regenerieren: Folsäure, Vitamin A, B1, B6, B9, B12, C, D, E, Jod, Schwefel, Antioxidantien, Grüner Tee, Oliven, Omega3- & Omega6-Fettsäuren, Aminosäuren aus Amarant und Spirulina und natürlicher Fruchtzucker

Bluthochdruck

Hast du schon einmal gehört, dass Salz schlecht für dich sei? Weil Salz hohen Blutdruck verursachen kann? Oder wurde dir gesagt, dass die Genetik etwas mit Bluthochdruck zu tun hat? Nun ja, beides ist falsch. Weder der Verzehr von Salz noch die unveränderbare Genetik stehen in direktem Zusammenhang mit Bluthochdruck. Es ist – du wirst es erneut erahnen – **der Mangel eines einzigen Nährstoffes!**

Dieser Nährstoff heisst: Kalzium!

Nach einer 20-jährigen Studie und einer Investition von 2 Milliarden US-Dollar an Steuergeldern, traten weise Mediziner mit ihrem Resultat an die Öffentlichkeit. Untersucht wurden im Zuge dieser Studie 5.000 Menschen mit Bluthochdruck. Man entzog ihnen ihre blutdrucksenkenden Medikamente und setzte sie auf **eine salzarme Diät. Und wissen Sie was? Alle starben.** Für mich ist das keine grosse Überraschung. Denn durch diese Untersuchungen stellte man fest, dass die Reduzierung von Salz keinerlei Ergebnisse brachte; lediglich bei 0,3 % der Probanden hatte sich der Blutdruck leicht gesenkt. Daraufhin wurde eine andere Studie gemacht. **Erneut wurden 5.000 Menschen mit Bluthochdruck hergenommen, bei denen die RDA Bestimmung bezüglich des Kalziums verdoppelt wurde (auf ca. 1.700 – 2.500 mg täglich). Nun, dieser Versuch wurde nach 6 Wochen abgebrochen.**

Du fragst dich sicher, warum es nach 1½ Monaten zum Abbruch kam? Ganz einfach:

Weil 85% der Probanden keinen Bluthochdruck mehr hatten. Ein in der Tat sensationelles Resultat!

Nun meine Frage: hast du jemals eine Rückrufnotiz von deinem Arzt erhalten, dass es in Wirklichkeit egal ist, wie viel Salz du isst und dass du ab nun nur mehr Kalzium zu dir nehmen solltest?

Nein, bei Bluthochdruck fangen wir lieber beim Internisten an, bald wird ein Psychologe hinzugezogen, dann vielleicht noch ein Kardiologe, und zum Schluss gehen wir dann zu einem Herztransplantationsspezialisten. Oder du nimmst Kalzium!

Fettleibigkeit, Gewichtsprobleme

Nun zu einem anderen Thema: der Fettleibigkeit. Erschreckende 40% der Amerikaner leiden heute an dieser Krankheit, welche ab 30 Pfund über dem idealen Körpergewicht als solche diagnostiziert wird.

Fettleibigkeit zählt ebenfalls zu den neuen Krankheitsbildern unseres Zeitalters. Vor 50 Jahren waren nur rund 15% und vor 100 Jahren waren weit weniger als 1% der Amerikaner fettleibig. Heute wissen wir, dass dieser lebensbedrohliche Zustand durch ein einziges Problem verursacht wird: Mangel an wichtigen Mineralstoffen. Gewichtsprobleme sind meist nichts anderes als eine Mineralstoff – Mangelerscheinung! Achte also – alleine deiner Figur zuliebe – darauf, genügend Mineralstoffe zu dir zu nehmen. Auf diese Weise bekommst du deine Gewichtsprobleme in den Griff!

Krebs

Es war 1997, als ein Bericht veröffentlicht wurde, der zeigte, dass die USA über einem Zeitraum von 26 Jahren insgesamt unfassbare 30 Milliarden US-Dollar in den Kampf gegen Krebs investierten. Trotz der 26 Jahre langen Forschung schlugen die Wissenschaftler nur vor, das Augenmerk auf die Vorbeugung zu richten. 30 Milliarden US-Dollar verpufften scheinbar sinnlos, nur weil die Forscher nicht über ihre kleine Medizin-Box hinausedachten. Sie suchten nicht wirklich nach einer Heilmethode, nur nach einer besseren Chemotherapie. Während also die Kosten und Mühen im Ringen um ein Heilmittel im Verlauf der Zeit vervielfacht wurden, blieb auf der anderen Seite die Sterberate gleich. Offensichtlich wurde nicht an der richtigen Stelle gesucht.

Harvard Krankenschwester Gesundheitsstudie

Eine andere Studie, die sog. „Harvard Krankenschwester Gesundheitsstudie“, besagt folgendes: **90,000 Krankenschwestern die über mindestens 15 Jahre Vitamine als Nahrungsergänzungen zu sich nahmen, verringerten ihr Darmkrebsrisiko um 75%**. Ich frage Sie: Gibt es sonst irgendein Medikament, welches das Risiko von Darmkrebs um 75% verringert? Nein.

Hast du aber schon einmal gehört, dass eine fettarme Ernährung das Risiko von Darmkrebs, Brustkrebs, im Grunde von allen Krebsarten verringert? Wahrscheinlich schon. Alle möglichen Ärzte sagen, dass eine fettarme Ernährung das Krebsrisiko verringert, wohingegen eine fettreiche Ernährung ihr Krebsrisiko erhöht.

Nun, mit diesen 90.000 Krankenschwestern wurde eine zweite Studie gemacht bei der man diejenigen verglich deren Kalorienzufuhr mehr als 50% Fett betrug, mit denen die weniger als 20% Fettkalorien aufnahmen. 50% Fettkalorien entspricht einer äusserst fettreichen Ernährung. Weniger als 20% wiederum steht für eine sehr fettarme Ernährung. Wenn also der Fettgehalt der Ernährung das Krebsrisiko beeinflussen würde, dann hätten die mit 50% Fettkalorien mehr Krebs als die mit weniger als 20%. Das ist doch logisch, oder? Das Ergebnis dieser Untersuchung jedoch war, dass zwischen den beiden Gruppen kein vergleichbarer Unterschied gefunden wurde. Die Menge an Fett, die du durch deine Ernährung zu dir nimmst, steht in keinem Zusammenhang mit dem Krebsrisiko, dem du unterliegst.

Entscheidend aber ist – und jetzt sei bitte aufmerksam – wie du das Fett zubereitest und kochst! Laut einer Studie von 1998, führt Fleisch, welches richtig gut durchgebraten ist, zu Brustkrebs und in weiterer Folge zu Prostatakrebs und Darmkrebs. Unter den Frauen die es vorzogen ihr Fleisch gut durchgebraten zu essen, wo also das Fett verbrannt war, gab es eine um 462% höhere Chance Brustkrebs zu bekommen als bei Frauen die ihr Fleisch nur medium verzehren. Nicht 50%, nicht 100%, nicht 200%, auch nicht 300% – eine um 462% höhere Chance Brustkrebs, Darmkrebs oder Prostatakrebs zu bekommen, nur weil wir das Fleisch „gut durch“ haben wollen und wir dadurch verbrannte tierische Fette zu uns nehmen.

Studie des National Cancer (Krebs) Institutes und der Harvard Medical School

Krebs ist die Todesursache Nr. 2 in Amerika. Im September 1992 haben das National Cancer (Krebs) Institut und die Harvard Medical School eine Studie durchgeführt – und dabei erfanden sie eine Antikrebsernährung.

Diese Studie wurde in China unternommen und zwar in einer Region mit der höchsten Krebsrate. In dieser Studie wurden 290.000 Probanden untersucht. Was die Mediziner taten war ganz einfach: sie gaben Ihnen die doppelte Menge an Vitaminen und Mineralstoffen, die doppelte Menge von dem was die RDA, das ist in Deutschland so wie die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), empfiehlt – und das ist immer noch eine geringe Menge.

Die eine Gruppe bekam zum Beispiel Vitamin C. die empfohlene Menge der RDA sind 60 mg, es wurde verdoppelt auf 120 mg. – eine Menge, die man in Amerika kaum kaufen kann, unter 500 mg gibt es gar kein Vitamin C mehr. Ein Herr Namens Dr. Linus Pauling (nebenbei 2-facher Nobelpreisträger) behauptet, wenn Sie Krebs verhindern wollen, müssen Sie 10.000 mg täglich einnehmen. Wollen sie mal schmunzeln? Alle Ärzte, die vor 35 Jahren mit ihm darüber gestritten haben, sind bereits tot. 1993 war Linus Pauling (28.2.1901 bis 19.8.1994) 93 Jahre alt, arbeitete 7 Tage die Woche 14 Stunden pro Tag!

In einer Gruppe bekamen die Probanden z. B. Selen über einen Zeitraum von 5 Jahren: Der Tod von jedwelcher Ursache auch immer – wurde um 9 % reduziert. Jeder 10., der statistisch in dieser Zeit gestorben wäre, überlebte. In Bezug auf Krebs, egal welcher Art überlebten 13 %, die ansonsten gestorben wären. Und am bedeutsamsten ist, dass der Krebs, nämlich der Magen- und Speiseröhrenkrebs, der in der Hinan-Provinz am meisten verbreitet war, sich auf 21 % verringerte.

Und noch was bezüglich Krebs...

Du kannst dein Risiko auf einfachstem Wege um unglaubliche 60-80 % verringern. Iss einfach dunkle Beeren Brombeeren, Himbeeren, Blaubeeren, dunkle Kirschen und Erdbeeren. Ausserdem wird das Krebsrisiko allgemein durch die Einnahme von Selen, ein bekanntes Spurenmineral, gesenkt. Dazu wurden mehrere Studien gemacht, die den Erfolg von Selen eindeutig beweisen.

Arthritis, Hexenschuss, Osteoporose

Zu einer weiteren Plage des meist fortgeschrittenen Alters zählt auch Arthritis. 80 % der Arthritis wird durch eine Osteoporose in den Gelenkknochen verursacht. Dazu gehören auch alle Erkrankungen im rheumatischen Formenkreis wie z. B. der Hexenschuss. Das alles wird durch Osteoporose in den Knochen-Enden ausgelöst. Der Arzt verschreibt Ihnen ein Schmerz- oder entzündungshemmendes Mittel, wodurch sicherlich auch eine Linderung eintritt. Doch damit nimmt das Unheil erst seinen Lauf:

Stell dir einmal vor, du fährst mit deinem Wagen auf der Autobahn und der Motor verliert Öl. Die rote Warnlampe leuchtet auf. Du bist zuerst einmal irritiert und hältst deinen Wagen an. Du öffnest die Motorhaube und schneidest einfach das kleine Kabel, das zur Warnblinklampe führt durch und setzt dann deine Fahrt fort. Kein vernünftiger Mensch würde so handeln? Du doch auch nicht? Oder?

Aber genau das machst du mit deinem Körper! Du leidest unter Arthritis, nimmst Schmerzmittel und tust so, als sei alles in Ordnung. Dann gehst du wieder zum Arzt und erzählst ihm womöglich noch, wie gut das Mittel gewirkt hat. Du gehst wieder zum Tanzen, zur Aerobic, zum Fitnesstraining oder zu sonst was. Allerdings, was du wirklich tust, ist dass sich deine Gelenke noch schneller abnutzen und diese endgültig, irreparabel zerstört werden. Dafür aber machst du deinen Arzt reich, denn so wirst du bald eine neue Hüfte brauchen.

Sehr interessant erscheint auch jener Versuch, der im Jahre 1993 in einem Krankenhaus in Boston vollzogen wurde. Die Mediziner nahmen Arthritispatienten die auf keine herkömmlichen Medikamente mehr ansprachen – wie Cortison usw. Den Probanden wurden nochmals alle möglichen Medikamente verabreicht. Medikamente, die sie alle schon ausprobiert hatten, zudem auch physikalische Therapien.

Schlussendlich stand den Patienten nur mehr der operative Eingriff als einzige Möglichkeit bevor. Hier nun begann das eigentliche Experiment:

Jeder der Patienten wurde gefragt, ob er noch bereit wäre weitere 90 Tage zu leiden, um vor diesem operativen Eingriff an einer Versuchs-Therapie teilzunehmen. Für dieses Experiment meldeten sich 29 Freiwillige. Die Therapie bestand darin, dass den Patienten täglich ein gehäufter Teelöffel von gemahlene, getrocknete Hühnerknorpel verabreicht wurde. Ja, richtig, gemahlene Hühnerknorpel! Und das Ergebnis?

Nach 10 Tagen waren alle Schmerzen weg! Wie erwähnt waren dies ausschliesslich Personen, die auf keinerlei schulmedizinische Medikamente mehr ansprachen. Nach 30 Tagen konnten sie bereits ein Gurkenglas öffnen, das noch vakuumverschlossen war – die meisten hätten

noch nicht einmal einen Kugelschreiber schmerzfrei halten können. Schlussendlich hatten die Patienten nach 90 Tagen wieder ihre maximale Gelenkfunktion zurück. Dank den wertvollen Inhalten und Nährstoffen, die sie aus gemahlenden Hühnerknorpel bezogen.

Osteoporose, Nierensteine

So, nun kommen wir zu **Nierensteinen**. Wer von euch hatte schon mal einen? – und was ist das Erste, was der Arzt dir sagt, wenn du Nierensteine hast? Richtig: Kein Kalzium, vermeide Milchprodukte. Und auf gar keinen Fall diese Vitamin- und Mineralpillen mit Calcium drinnen! Warum sagen die Ärzte denn so was? Ganz einfach, sie wissen es nicht besser, denn sie haben immer noch die dumme, naive, ignorante Einstellung, das Calcium in den Nierensteinen, komme vom Calcium, das man isst. Genau das Gegenteil ist der Fall! Es kommt aus deinen eigenen Knochen, aufgrund einer Osteoporose. Dadurch, dass Calcium aus den Knochen ausgelagert wird, wie eben bei einer Osteoporose, bekommst du Nierensteine. Und siehst du, auch das wussten wir schon vor 50 Jahren in der Viehwirtschaft: Will man bei Tieren Nierensteine verhindern, muss ihre Nahrung mit Kalzium angereichert sein. Sie benötigen auch mehr Magnesium, mehr Boron.

Der Grund ist folgender: wenn Rinder, Schafe oder sonstige Nutztiere Nierensteine bekommen sterben sie. An dem so genannten „Wasserbauch“. Sie sterben qualvoll. Wenn wir Nierensteine bekommen, wünschten wir nur, wir könnten sterben. Kein Farmer ist so dumm, für Futter zu bezahlen und lässt dann sein Tier an Nierensteinen sterben, bevor er es zum Markt bringen kann.

Du hättest eine Rückrufnotiz von deinem Arzt bekommen müssen, denn im März 1993 veröffentlichte wiederum die Harvard Medical School einen Bericht indem stand, dass Kalzium das Risiko verringert, Nierensteine zu bekommen. Diese nicht nur in Medizinkreisen veröffentlichte Studie – die das bisherige medizinische Wissen auf den Kopf stellt – zeigte, dass sich das Risiko, an Nierensteinen zu erkranken, bei Menschen mit einer kalziumreichen Nahrung (Rohkost) verringerte. In dieser Studie waren mehr als 45.000 Menschen involviert. Sie wurden in 5 Gruppen eingeteilt, und die Gruppe, die das meiste Kalzium einnahm, hatte keinerlei Nierensteine. Wieder brauchte die Humanmedizin fast 50 Jahre um auf den Kenntnisstand der Veterinärmedizin zu kommen.

Pica-Syndrom (Essstörung)

Sicherlich kennst du das Pica-Syndrom? Wiederum wissen auch die Bauern über diese Krankheit Bescheid. Pica-Syndrom bei Tieren. Sie kommt auch bei Tieren vor. Beispielsweise kauen Kühe, die ja viele Mineralstoffe durch das Melken verlieren, an Steinen oder an alten Knochen, die sie finden. Jeder Bauer weiss, dass er den Tieren Mineralstoffe zufügen muss, sonst fressen sie seine Scheune auf.

Pica-Syndrom bei Schwangeren

Bei Schwangeren ist es ähnlich. Mitten in der Nacht, wachen sie mit einem Heisshunger z. B. nach Gurken mit Eis auf. Was bedeutet das eigentlich? Es ist ein gesteigertes Verlangen nach Vitalstoffen. Ich hatte in meiner Praxis schon Patienten, die dachten, sie seien verrückt, weil sie mitten in der Nacht das Verlangen hatten, mit einem Teelöffel vor die Tür zu gehen, um Erde zu essen. Ich habe ihnen dann gesagt, es sei völlig in Ordnung, sie sollten aber bitte

schön darauf achten, dass der Schmutz auch wirklich sauber ist.

Leber- oder Altersflecken

Wenn du einen **Selenmangel** hast, und nicht warten willst, bis du an Herzmuskelschwäche stirbst, dann schau einfach mal, ob du Leber- oder Altersflecken hast. Dann hast du das Vorstadium eines Selenmangels, nämlich die Schädigung durch freie Radikale. Sehr gut, wenn du das frühzeitig erkennst, und dann zusätzlich Selen einnimmst. Dann wirst du nämlich in ca. 4-6 Monaten einen Rückgang erkennen. Diese Flecken verschwinden auch von innen, an Leber, Herz und Nieren verschwinden sie. Auch im Gehirn.

Blutzucker, Diabetes

Und wie viele von euch haben einen niedrigen Blutzuckerspiegel? Okay, fast 10 %. Hast du schon einmal ein hyperaktives Kind gesehen, das Zucker bekommt? Wahrscheinlich fühlen sich jetzt alle Eltern angesprochen. Menschen mit Zuckerproblemen sind wie Alkoholiker. Es gibt gute und schlechte. Der gute Alkoholiker nimmt ein paar Drinks und legt sich schlafen. So ist es auch bei denjenigen mit Zuckerproblemen. Sie nehmen ein umfangreiches Mahl zu sich und gehen schlafen. Dann gibt es die schlechten Alkoholiker, nach 2 Drinks wollen sie sich mit jedem prügeln. Auch beim Blutzucker gibt es schlechte. Sie werden aggressiv. Sie erinnern sich vielleicht noch an den Twinky- Fall. Das ist so was ähnliches wie hier der Schokoriegel „Mars“. Da hat jemand 2 Menschen umgebracht – er plädierte auf Freispruch, weil er 2 Stunden vorher ein Twinky gegessen hat. Er wurde jedes Mal, wenn er Zucker zu sich nahm, unzurechnungsfähig. **Das ist ein typisches Zeichen für Chrom-Vanadiummangel**. Sie führen zu Zuckerproblemen, zu einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel, wenn das unbehandelt bleibt, führt es zu Diabetes.

PMS – prämenstruelles Syndrom

Die medizinische Behandlung dafür ist die Gebärmutterentfernung – eine Hysterektomie. Völlig unnötig. Es werden jährlich 280.000 unnötige Gebärmutterentfernungen vorgenommen. Auch die American Medical Association sagt, dass sie unnötig sind, droht aber den Operateuren nicht mit Approbationsentzug.

Stell dir jetzt einmal eine arme Frau in den Dreissigern vor. Doktor, Sie müssen was tun, jedes Mal, wenn ich draussen die Wäsche aufhänge, schreien die Nachbarskinder „Hexe“. Meine eigenen Kinder denken, ich sei verrückt. Mein Mann ist abgehau'n und meinen Job verliere ich wohl auch. Sagen Sie selbst: ist das nicht furchtbar – die Ängste, die emotionalen Störungen, dieser Frau sind völlig real.

Die Universität von San Diego kam vor 3 Jahren mit einer Studie über die emotionalen und physischen Symptome von PMS heraus, die besagte, wenn man die tägliche Einnahme von Kalzium verdoppeln würde, verringert man die emotionalen Effekte von PMS. Nachdem das veröffentlicht wurde, standen die Menschen Schlange vor den Gesundheitsmittelläden. In der Schlange standen nur die Männer – und zwar standen sie da für ihre Frauen, Töchter und Freundinnen.

Osteoporose, Schmerzen im Lendenwirbelbereich

85 % aller Amerikaner bekommen Schmerzen im unteren Rückenbereich, z. B. wenn sie am Computer arbeiten schwer körperlich arbeiten. Was ist das? Ganz einfach: Es ist Osteoporose der Wirbelsäule. Oder Sie haben vielleicht Probleme mit der Bandscheibe oder was auch immer. Denn wenn ihre Bandscheibe nichts mehr hat, woran sie sich festhalten kann und die Wirbelsäule langsam verfällt, was passiert?

Insbesondere, wenn du auch noch einen **Kupfermangel** hast – denn die Bandscheibe ist aus einem elastischen Bindegewebe – sie verschwindet wie ein mit Wasser gefüllter Ballon, der unter Druck steht. Die normale ärztliche Verschreibung ist ein muskelentkrampfendes Mittel, vielleicht noch zusätzlich Valium, bis hin zu einer Bandscheibenoperation, wobei dir keiner sagt, dass du nachher vielleicht nicht mehr derselbe bist.

Beispiel Kalzium

Bei PMS gehst du doch zu deinem Gynäkologen, zu deinem Internisten, zu deinem Psychiater oder Familientherapeuten oder am besten gleich zum Scheidungsanwalt – **oder du nimmst mehr Kalzium.**

Wenn du Krämpfe hast – dann gehst du vielleicht zu einem Neurologen, zu einem Sportmediziner, zu einem Orthopäden oder zu einem Internisten – **oder du nimmst mehr Kalzium.**

Beim Knochensporn – kannst du zu einem Orthopäden, einem Chirurgen, oder einem Sportmediziner gehen – **oder du nimmst mehr Kalzium.**

Bei Nierensteinen – also da gehst du – wenn du noch kannst – vielleicht zum Urologen, zum Internisten, und dann zum Chirurgen – **oder du nimmst mehr Kalzium.**

Bei Schlaflosigkeit – du gehst zum Neurologen, kannst einen Psychologen aufsuchen, zur Kontrolle in ein Schlaflabor gehen, einen Nachtjob annehmen – **oder du nimmst mehr Kalzium.**

Bei Bluthochdruck – fangen wir beim Internisten an, evtl. Ein Psychologe, dann vielleicht ein Kardiologe und zum Schluss einen Herztransplantationsspezialisten – **oder du nimmst mehr Kalzium.**

Bei Arthritis – gehen wir zum Orthopäden, Neurologen oder zum Internisten – **oder du nimmst mehr Kalzium.**

Bei Parodontose – ja – da bleibt uns nur der Zahnarzt – **oder du nimmst mehr Kalzium.**

Bei Osteoporose – gehst du – wenn du überhaupt noch kannst – erst mal zu zig verschiedenen Spezialisten, bis überhaupt die Diagnose Osteoporose gestellt wird. – **oder du nimmst mehr Kalzium.**

Überleg mal, was diese Krankheiten kosten und wie sehr sie unser aktives Leben beeinträchtigen. Und das alles nur wegen eines Kalziummangels, den du mit 1 € täglich beheben könntest. Statt dessen geben wir Unsummen für medizinische Behandlung aus, lassen verschiedenste Operationen über uns ergehen, alles nur wegen Kalziummangel – Ist das nicht lächerlich?“

... und das Kalzium-Beispiel lässt sich auch auf viele andere Vitamine und Mineralstoffe umlegen! Zufuhr von Vitaminen und Mineralien

Es ist nun kein Geheimnis mehr, dass man Krankheiten durch geregelte Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffe vorbeugen und heilen kann. 1992 wurde im „Time Magazine“ ein Titelbericht gedruckt: „Die wahre Kraft der Vitamine. Neue Forschungen zeigen, dass sie Krebs, Herzkrankheiten und Alterserscheinungen bekämpfen können.“ Insgesamt wurden 75 wissenschaftliche Artikel in medizinischen, Veterinär-medizinischen und pathologischen Magazinen veröffentlicht, die sich eingehend mit diesem Thema befassten. Sie schrieben über eine Vielzahl von Krankheiten – bei Mensch und Tier – die durch einen Mangel an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren und Fettsäuren verursacht werden.

100 Jahre und auch älter

Im Jahr 1978 fing ich an, die Nährformeln die wir aus der Veterinär-Medizin kennen – du erinnerst dich:

„Pellets“ – beim Menschen anzuwenden. Ich wollte unbedingt, dass meine Patienten – statt durchschnittlich 75 Jahre – ab nun 100 Jahre und auch älter werden. Darum begann ich Informationen zu sammeln, wie es Menschen bisher möglich wurde das höchststattliche Alter von 100 Jahren oder darüber zu erreichen.

Interessant fand ich, dass einige meiner Patienten damals entgegneten, sie wollen gar nicht so alt werden.

Nach meiner Frage nach dem Grund, war die mir am häufigsten gegebene Antwort: „Ich möchte nicht in einem Altersheim enden und dort missbraucht werden.“ Selbstverständlich war dies für mich eine begründete Sorge.

Nun, ich begab mich dennoch auf die Reise und begann ein Höchstmass an Informationen über und von 100 Jährigen zu sammeln. In mir stieg die Hoffnung, die Resultate würden mir sagen, dass ich dabei war das Richtige zu tun.

Studie mit Ratten

Während meiner Studien stiess ich auf das Projekt eines Mannes namens Clive McKay. Wie in einer Veröffentlichung von 1935 zu lesen, sah seine Studie folgendermassen aus: Er nahm 3 Gruppen von Ratten.

Der I. Gruppe verabreichte er ein Ratten-Pellet pro Tag. Diese Ratten lebten durchschnittlich 2 Jahre lang.

Bereits dieses Ergebnis war ein grosser Erfolg, denn in der Regel lebten Ratten nur durchschnittlich ca. 11 Monate – mit einem Ratten-Pellet aber nun ganze 2 Jahre!

Der 2. Gruppe gab er dasselbe Ratten-Pellet wie der Gruppe I, reduzierte ausserdem die Kohlenhydratkalorien um 30 %, liess jedoch Vitamine und Mineralstoffe gleich. Als Resultat lebten die Ratten dieser zweiten Gruppe im Schnitt 36 Monate, also 3 Jahre lang.

Darüber begeistert nahm MC Kay die 3. Gruppe und reduzierte diesmal die Kohlenhydratkalorien um 60%, behielt erneut die Vitamine und Mineralstoffe gleich. – Und? – Diesmal erreichten die Ratten ein Alter bis zu 4 Jahren! Ein sensationelles Ergebnis, länger als das vierfache ihrer ursprünglichen Lebenserwartung!

Daraufhin wurde dieselbe Studie auch mit Spinnen, Käfern, Würmern, Tauben und vielen anderen Tierarten gemacht. Was die Wissenschaftler dabei herausfanden war, dass die Menge der Vitamine und Mineralstoffe pro Kohlenhydrat den Unterschied macht. Es wurde nicht der Prozentsatz der Nahrung gesenkt, sondern nur die Kohlenhydratkalorien. Das erklärt MC Kays Resultat, wo die 3. Ratten-Gruppe 3 mal so viele Vitamine und Mineralstoffe pro Kohlehydratkalorie erhielt, wie der I. Gruppe. Diese Faktum war offensichtlich der Grund dafür, dass sie länger lebten.

Volk namens „Lahunsa“

Lass uns diesen Versuch mit den Ratten und reduzierten Kohlenhydraten im Hinterkopf behalten, während wir uns folgende Begebenheit näher ansehen:

Im Nordwesten von Pakistan lebt ein Volk namens „Lahunsa“. Sie leben in den Bergen, nahe des Himalaja-Gebirges in einer Höhe von 5800 Metern, und wohnen oder besser: „existieren“ in äusserst ärmlichen Verhältnissen. Sie verfügen über keine Elektrizität, keine Inneninstallation, natürlich auch weder über Krankenhäuser noch Apotheken – und sie kennen auch keine Ärzte. Die „Lahunsas“ verwenden ausschliesslich Hausmittel, Kräuter oder behelfen sich mit Massagetherapien. Dennoch – oder vielleicht gerade darum – sind sie die gesündesten, am längsten lebenden Menschen auf dieser Erde.

Auf einer fast lebensfeindlichen Anhöhe wird spärlich Weizen, Roggen, ein wenige Tomaten und Kohl angebaut. Zudem halten die kurzen Erntezeiten die Erträge sehr, sehr klein. Die einzigen Kohlenhydrate die sie am Tag zu sich nehmen sind kleine Tortillas. Sonst finden wir in ihrer Nahrung keine weiteren Kohlehydrate. Der überwiegende Grossteil ihrer Nahrung besteht aus dem Fleisch von Ziegen, Lämmern, Hammel, Kamelen, Ochsen und Hasen. Sie essen auch Hühner und Eier. Milch dient den „Lahunsas“ zur Herstellung von Käse und Joghurt. Gekocht wird in Butter. Kurz gesagt: Die „Lahunsas“, das am längsten lebende Volk dieser Erde befindet sich sozusagen auf einer kohlenhydratreduzierten Ernährung. Für mich ist das die Erklärung dafür, dass sie ein so hohes Alter erreichen.

Ja, und noch ein weiteres Geheimnis wurde uns offenbar, während wir dieses aussergewöhnliche Volk studierten. Dieses Geheimnis lässt sich in einem einzigartigen und bemerkenswerten Ablauf beobachten: **Tift Gletscher** Direkt von den Bergen, aus dem Herzen des Himalajas, fliesst ein sagenhaftes Gletscherwasser, die sog. „Gletschermilch“, direkt zu den Wohnsiedlungen der „Lahunsas“. Dieses vitale und äusserst mineralhaltige Wasser ist grau und undurchsichtig – darum die Bezeichnung „Milch“. Es ist voll mit Steinpartikeln und trägt mehr als 60 wichtige Mineralstoffe.

Wann also immer diese „Gletschermilch“ vom Berg herabfliesst, begeben sich die „Lahunsas“ auf ihre Felder und vermengen das Wasser mit der Erde. Sie stampfen mit ihren Rechen und Schaufeln das Wasser tief in den Boden, bis dieser zu einem Brei wird. Die Erde wird dadurch nicht nur bewässert, sondern zudem mit einer Höchstzahl an Mineralien angereichert. Sie kön-

nen sich vorstellen: Das auf diesen Feldern wachsende Pflanzengut strotzt vor vollwertigen Vital- und Mineralstoffen: Jede Frucht trägt in sich die immense Kraft des Himalajas, Mineralstoffe in ihrer ureigensten Form! Dem hinzu kommt, dass durch diesen Prozess der Umwandlung – vom toten Boden in Photosynthese-Pflanzen – eine biologische Verwertbarkeit für den Menschen gegeben wurde – was die Qualität der Aufnahme beim Menschen maximiert!

Eine für uns einzigartige Begebenheit der Natur! Und wieder wurde meine Vermutung, die mittlerweile zu einer tiefen Überzeugung wurde, bestätigt: **eine kohlenhydratreduzierte Ernährung, gepaart mit einer an Mineralstoffen und Vitaminen verlängert nicht nur das tierische, sondern auch das menschliche Leben entscheidend.** Ergänzend bleibt noch die Beobachtung zu erwähnen, dass die Lahunsas auch die Holzasche von ihren Feuerstellen im Garten und auf den Feldern verteilen. Wie sich herausstellte enthält diese Holzasche – sie werden es erraten – jede Menge wertvoller Mineralien!

Tibeter

Es gibt wenigstens 5 Kulturen, in denen die Menschen eine Lebensspanne von 120 – 140 Jahren haben.

Angefangen mit den Tibetern, bekannt geworden 1934 durch James Hilton's „The lost Horizon“. Darüber hat er 1937 sogar einen Film gedreht und die älteste Person dokumentiert – obwohl es auch Übertreibungen gibt – einen Dr. Li aus dem tibetisch-chinesischen Grenzgebiet, der im Alter von 150 ein Zertifikat von der kaiserlichen-chinesischen Regierung bekam, indem auch bestätigt wurde, dass er 1677 geboren wurde.

Fünzig Jahre später bekam er ein weiteres Zertifikat; und angeblich ist er mit 256 Jahren gestorben. Als er 1932 starb, gab es Berichte über ihn in der London Times und in der New York Times, und es ist die Geschichte des Mannes, der Hilton dazu bewegte, dieses Buch zu schreiben. Mein Gott, vielleicht wurde er auch nur 200 Jahre alt – und nicht 256, aber egal uralt. Und das genau ist dokumentiert. Ende der 60er Jahre wurde der Film neu gedreht unter dem Namen „Shang h la“.

Beispiele: 100 Jahre oder auch älter

Auf meinem weiteren Weg begann ich unzählige Geburts- und Todesanzeigen von Menschen zu sammeln, die 100 Jahre oder auch älter waren bzw. wurden. Ich war sehr gespannt zu sehen, wo denn ihr Geheimnis des hohen Alters zu finden sei.

Ralph Charles aus Ohio

Mein I. Beispiel ist Ralph Charles aus Ohio. Er überschritt die magische Grenze von 100 Jahren im Oktober 1999. Das Faszinierende an diesem Mann ist, dass er mit über 100 Jahren – sie werden es nicht glauben – noch immer als Pilot tätig ist. Ja, er transportiert zahlende Passagiere durch den amerikanischen Mittelraum.

In seinen Gesundheitspapieren und seiner Piloten-Zulassung sind keinerlei Einschränkungen angeführt. Da sich Ralph Charles in seinem ganzen Auftreten sehr dynamisch gibt, wirkt er für mich als wäre er in seinen späten 70ern oder frühen 80ern.

Dora Amathebe aus Südafrika

Auch Dora Amathebe aus Südafrika hat der Vergänglichkeit anscheinend ein Schnippchen geschlagen: Dora wurde 1881 geboren. Als man sie 1995, im Alter von 114 Jahre fragte, warum sie glaube dieses hohe Alter erreicht zu haben, entgegnete sie: „Ich esse Heuschrecken, Kürbissamen, Schildkrötenfleisch, wilde Kräuter, trockene Früchte und trinke täglich eine Tasse Kaffee.“ Das war für mich bereits sehr aufschlussreich. Sie sagte nicht, sie esse Brot, Kartoffel, Reis oder Mais. Die einzigen Kohlenhydrate, die sie zu sich nimmt sind höchstens in den getrockneten Früchten. Ihre Proteine erhielt sie von den Heuschrecken und dem Schildkrötenfleisch. Die lebensnotwendigen Fettsäuren bekam sie von den Kürbissamen. Und sollte sie die Kräuter grün gegessen haben, nahm sie auf diese Weise ein wenig Vitamin C, Folsäure und Beta-Karotin zu sich.

Jean Calment

In den 90'er Jahren wurde im Guinness Buch der Rekorde Frau Jean Calment als älteste, noch lebende Frau angeführt. Sie konnte beweisen, dass sie am 21. Februar 1995 genau 120 Jahre alt wurde. Sie starb im August 1997 im Alter von exakt 122 Jahren und 164 Tagen an einem Schlaganfall. Ausser, dass Sie Rheuma in den Händen fühlte, war sie frei von jeglichen Schmerzen, Beeinträchtigungen und auch gänzlich frei von Alzheimer. Frau Calment war klug und geistig hellwach bis zum Zeitpunkt ihres Todes.

Margret Steech

Am 11. Mai 1993 starb der älteste lebende Amerikaner – dokumentiert im Guinness Buch der Rekorde – Margret Steech aus Redford, Virginia. Sie starb im Alter von 115 Jahren an Mangelernährung – sage ich. Sie starb an den Komplikationen eines Sturzes – sagt ihr Arzt. Woran starb sie nun wirklich?

Im Ernst, Sie starb an Calcium-Mangel. Sie hatte keine Herzkrankheit, sie hatte keinen Krebs, war nicht Zuckerkrank oder hatte sonstige Schwachstellen. Sie starb 3 Wochen nach ihrem Sturz, weil sie nicht genügend Calcium im Körper hatte. Sehr interessant diese These, finden sie nicht? Ausserdem sagte ihre Tochter, dass die Mutter ein Verlangen nach Süßigkeiten hätte, eine Krankheit, die Pica“ genannt wird. Von diesem Syndrom spricht man also normalerweise, wenn man ein grosses Verlangen nach Zucker und Schokolade hat. Das ist nämlich ein Zeichen dafür, dass Chrom und Vanadium im Körper fehlen.

Häuptling in Nigeria

In Nigeria, einem Drittweltland, starb ein Häuptling im Alter von 126 Jahren. Eine seiner Frauen schwärmte davon, dass er noch im Besitz all seiner Zähne war.

Mann aus Syrien

Und ich denke an einen Mann aus Syrien. Er starb im Juli 1993, im Alter von 133 Jahren! Auch er war im Guinness Buch der Rekorde. Doch nicht, weil er so alt wurde – viele Menschen leben länger – sondern weil er noch neunmal Vater wurde. Das bedeutet, dass er noch im Alter von über 100 Jahren zeugungsfähig war.

Mazzoumi Dousti

Die letzte Todesanzeige, die ich hier anführen möchte, beschreibt eine Frau namens Mazzoumi Dousti. Sie starb im Alter von 161 Jahren. Das klingt ziemlich unglaublich, doch ihren 6 noch lebenden Kindern, im Alter zwischen 120 und 128 Jahren, ist es möglich dies zu beweisen. ***Ihr ältester Sohn erzählte uns, seine Mutter habe nie einen Arzt besucht und auch nie Medikamente genommen. Sie bediente sich ihr Leben lang der Naturheilkraft der Kräuter.*** Und glauben Sie Frau Mazzoumi wurde als Kind geimpft? Natürlich nicht! Auch keines ihrer Kinder wurde geimpft. Sie wurde in einer kleinen Steinhütte in den Bergen Irans geboren.

Dort gab es keinen Zugang zu Impfungen. Ich bin mir auch sicher, dass sie bis zu ihrem Tod aussergewöhnlich beweglich gewesen sein musste, denn dort in den Bergen gibt es bekanntlich keine Altersheime.

Mineralstoffe in Tierfutter und Babynahrung

So viele Berichte, Fakten und Schicksale aussergewöhnlicher Menschen. Vieles wirkt für uns sensationell und schier unglaublich. Aber, kann es sein, dass dies nur aus unserer, „aufgeklärten“ Sicht so fremd und unerreichbar erscheint? Vielleicht wurden wir bereits so weit verdreht, dass wir das Normale nicht mehr als Normal erkennen? Haben wir uns den natürlichen Anspruch auf das Alt werden nehmen lassen? Ich glaube, wir müssen gänzlich umdenken. Ich glaube, der Zeitpunkt die Dinge wieder in Ordnung zu bringen, war noch nie so günstig wie gerade jetzt.

Wenn du eine Tierfutterfabrik anschreibst, die sich auf sog. High-Tech-Futter für Haustiere spezialisiert, und dort nachfragst, wie viele Mineralstoffe denn in diesem besonderen Tierfutterpräparat enthalten sind, bekommst du mit hoher Wahrscheinlichkeit die Antwort: 40. Und solltest du dich ferner dafür interessieren, wie viele Mineralstoffe herkömmlichem Rattenfutter beigegeben werden, ist die Antwort „28“. Nun, angesichts der Tatsache, dass es insgesamt 60 Mineralstoffe gibt, die wir alle benötigen, nicht besonders spektakulär; wir reden hier doch von handelsüblicher Nahrung für Tiere!

Der Haken, oder besser: das in jeder Hinsicht unverständliche und vollends zermürbende Faktum aber ist, dass ich bisher keine Säuglingsnahrung finden konnte, die insgesamt mehr als magere 11 Mineralstoffe enthält.

Also während Ratten ganze 28 Mineralstoffe zugeführt werden, nehmen unsere wertvollen Babys in der wichtigsten Aufbauphase im besten Fall ganze 11 Mineralstoffe zu sich. Es mag sein, dass du mir in diesem Moment nur schwerlich Glauben schenkst, doch ich sage dir, dass ich dir nichts anderes als die tagtägliche Realität schildere. Dem Dosenfutter für Hunde werden rund 40 Mineralstoffe zugesetzt, Ratten leben mit 28 Mineralstoffen auch noch ganz gut, während Babys lächerliche 11 Mineralstoffe in ihrer Nahrung aufnehmen. Ein unsagbares Drama – und in der Hauptrolle einmal mehr: der Mensch!

Nebenbei bemerkt, ist dir schon einmal aufgefallen, dass ein Hund selten bis niemals krank zu werden scheint? Kein Wunder, bei ihm wird das Dosenfutter ja mit ganzen 40 Mineralstoffen angereichert, bei Ratten mit 28, und bei Babys mit skandalösen 11 Mineralstoffen, wobei – und

nun kommt's noch dicker – das Essen des erwachsenen Durchschnitts-Europäers wiederum nur einen Bruchteil an Wertigkeit verglichen mit jener von Babynahrung aufweist! Und mit höchster Wahrscheinlichkeit, bist du, der gerade diese Botschaft aufnimmt, einer davon. Denk darüber nach! Jetzt! Ich möchte bewusst eine kurze Pause machen....

Handelsübliches Hundefutter: rund 40 Mineralstoffe! Baby-Nahrung: maximal 11 Mineralstoffe – und wir Erwachsenen erhalten in unserer Tagesration Konsum-Nahrung wiederum nur einen Teil von dem das Babynahrung enthält. Kein unvoreingenommen und nüchtern denkender Mensch würde diesen Zustand als fair bezeichnen. Viel mehr gleicht dieser Trugschluss einer schleichenden Falle, in der wir uns, – egal ob unwissend oder bewusst – befinden!“

Wenn du schon mal bis hierher gekommen bist mit dem Lesen, zeigst du wirklich echtes Interesse am Thema... Nun stellt sich die Frage, wie man zu einem allumfassenden Mineralstoff-Produkt kommt.

Das Allerbeste sind immer noch die frischen, grünen Säfte mit Gerstengras, Weizengras, Brennnesseln und anderen Chlorophyll haltigen Blattgemüsen.

Wir wünschen dir beste Gesundheit und viel Erfolg.

Cili by Design hat sie, alle 91 essentiellen Nährstoffe!





CILI BY DESIGN

Anwendungsempfehlungen



Cili SWISH 192 ml
Basis Nährstoffversorgung
Verbesserter Schlaf
Fördert gesunde Haut
Entzündungshemmend
Mäßigt Schmerzen
Hilfe bei Stress
Verbessert geistige Klarheit
Anti-Aging-Wirkung
Fördert die Herzgesundheit

Anwendungsempfehlung
Am Morgen als erstes 1 Kappe voll einnehmen – vor dem Herunterschlucken, 30 bis 40 Sekunden im Mund halten. Bei erhöhtem Nährstoffbedarf am Morgen 2 Kappen. Bei starkem Bedarf, vor dem Mittagessen zusätzlich.



Serenity Quick Shot Lemon
Reduziert Stress & Angst
Beruhigt und unterstützt das Nervensystem
Bringt Emotionen ins Gleichgewicht

Anwendungsempfehlung
Für gestresste oder nervöse Menschen oder wenn du ein wenig mentale Beruhigung möchtest. 9 Spritzer 3-mal am Tag, am besten unter die Zunge. 30 bis 40 Sekunden im Mund halten.



Boost Quick Shot Lemon
Natürliche Schnelle Energie
Erhöht die Ausdauer
Fördert mentale Klarheit und Konzentration

Anwendungsempfehlung
Sehr wichtig für Konzentration, für Leistungssport, oder einfach wenn du Energie brauchst. 5 bis 9 Spritzer 3-mal am Tag, oder bei Bedarf. 30 bis 40 Sekunden im Mund halten.



Relief Quick Shot Green Apple
Hilft bei Schmerzen und Angstzuständen
Entzündungshemmende Kräuter
Schnell wirkend – Schnelle Absorption

Anwendungsempfehlung
Bei Schmerzen, auch bei Nackenproblemen, oder bei Verspannungen, usw. 5 bis 9 Spritzer, bei akuten Fällen 3-mal am Tag. 30 bis 40 Sekunden im Mund halten. Eignet sich auch als Nahrungsergänzung.



Sleep Quick Shot Vanilla
Unterstützt einen ruhigen, erholsamen Schlaf
Unterstützt gesunden Schlafzyklus
Erfrischt aufwachen
KEINE Nebenwirkungen

Anwendungsempfehlung
9 Spritzer, bevor du schlafen gehst. 30 bis 40 Sekunden im Mund halten. Es ist kein Schlafmittel, aber es hilft das Kortisol im Körper zu reduzieren. Du schläfst viel relaxter, vielleicht sogar länger und am Morgen stehst du auf mit voller Energie.



Trim Quick Shot Peppermint
Appetitzügler
Kraftvolle Fettverbrennung
Hilft mit Stimmung und Fokus
Medizinisch erprobt
Schnellwirkend

Anwendungsempfehlung
Stoffwechsel anregen und evtl. auch um das Gewicht zu reduzieren. 5 Spritzer unter die Zunge, 30 bis 40 Sek. im Mund halten. Ca. 5 Minuten vor jeder Mahlzeit. Solltest du Gelüste haben untertags, einfach 5 Spritzer einnehmen, statt etwas zu essen.

Der Fischer und der Geschäftsmann

Ein Geschäftsmann fuhr in Urlaub, um dem Alltag zu entfliehen und seine „Batterien“ aufzuladen. Er flog weit weg in eine abgelegene Gegend und verbrachte einige Tage in einem kleinen Dorf am Meer. Ein paar Tage lang beobachtete er die Dorfgemeinschaft und stellte fest, dass ein bestimmter Fischer am glücklichsten und zufriedensten von allen wirkte. Der Geschäftsmann wollte gerne wissen, woran das lag, und so fragte er den Fischer schliesslich, was er jeden Tag tat.

Der Mann antwortete ihm, dass er jeden Morgen nach dem Aufwachen mit seiner Frau und seinen Kindern frühstücke. Dann gingen seine Kinder zur Schule, er fuhr zum Fischen raus, und seine Frau malte. Ein paar Stunden später kam er mit genügend Fisch für die Familienmahlzeit nach Hause und machte ein Nickerchen. Nach dem Abendessen gingen er und seine Frau am Strand spazieren und beobachteten den Sonnenuntergang, während die Kinder im Meer schwammen.

Der Geschäftsmann war fassungslos. „Machen Sie das jeden Tag?“, fragte er.

„Meistens schon“, antwortete der Fischer. „Manchmal machen wir auch andere Dinge, aber für gewöhnlich sieht mein Leben so aus“.

„Und Sie können jeden Tag genügend Fische fangen?“, fragte der Geschäftsmann.

„Ja, antwortete der Fischer,“ es gibt viele Fische.“ „Könnten Sie mehr Fische fangen, als Sie für Ihre Familie mit nach Hause nehmen?“, erkundigte sich der Geschäftsmann weiter.

Der Fischer antwortete lächelnd: „Oh ja, häufig fange ich viel mehr und lasse sie einfach wieder frei. Sie müssen wissen, ich liebe es zu fischen.“

„Aber warum fischen Sie nicht den ganzen Tag und fangen so viele Fische, wie Sie können?“, hakte der Geschäftsmann nach. „Dann könnten Sie den Fisch verkaufen und viel Geld verdienen. Schon bald könnten Sie ein zweites Boot kaufen und dann ein drittes Boot, andere Fischer beschäftigen, die ebenfalls viele

Fische fangen. In ein paar Jahren könnten Sie sich ein Büro in einer grossen Stadt einrichten, und ich wette, dass Sie innerhalb von zehn Jahren ein internationales Fischhandelsunternehmen aufbauen könnten.“

Der Fischer sah den Geschäftsmann freundlich an. „Und warum sollte ich all das tun?“

„Nun, wegen des Geldes“, antwortete der Geschäftsmann. „Sie würden es tun, um eine Menge Geld zu verdienen, und sich dann zur Ruhe setzen.“

„Und was würde ich dann in meinem Ruhestand tun?“, fragte der Fischer.

„Na ja, was immer Sie möchten, nehme ich an“, sagte der Geschäftsmann.

„Etwa mit meiner Familie frühstücken?“

„Ja, zum Beispiel“, sagte der Geschäftsmann ein bisschen verärgert darüber, dass der Fischer sich nicht stärker für seine Idee begeisterte.

„Und da ich so gerne zum Fischen gehe, könnte ich, wenn ich wollte, jeden Tag ein bisschen fischen?“, fuhr der Fischer fort.

„Ich wüsste nicht, was dagegen spräche“, sagte der Geschäftsmann. „Wahrscheinlich würde es dann nicht mehr so viele Fische geben, aber vermutlich wären noch genügend da.“

„Vielleicht könnte ich dann auch meine Abende mit meiner Frau verbringen. Wir könnten am Strand spazieren gehen und den Sonnenuntergang beobachten, während unsere Kinder im Meer schwämmen?“, fragte der Fischer.

„Sicher, alles, was Sie wollen, wobei Ihre Kinder dann wahrscheinlich schon erwachsen sein dürften“, sagte der Geschäftsmann.

Der Fischer lächelte ihn an, gab ihm die Hand und wünschte ihm gute Erholung.

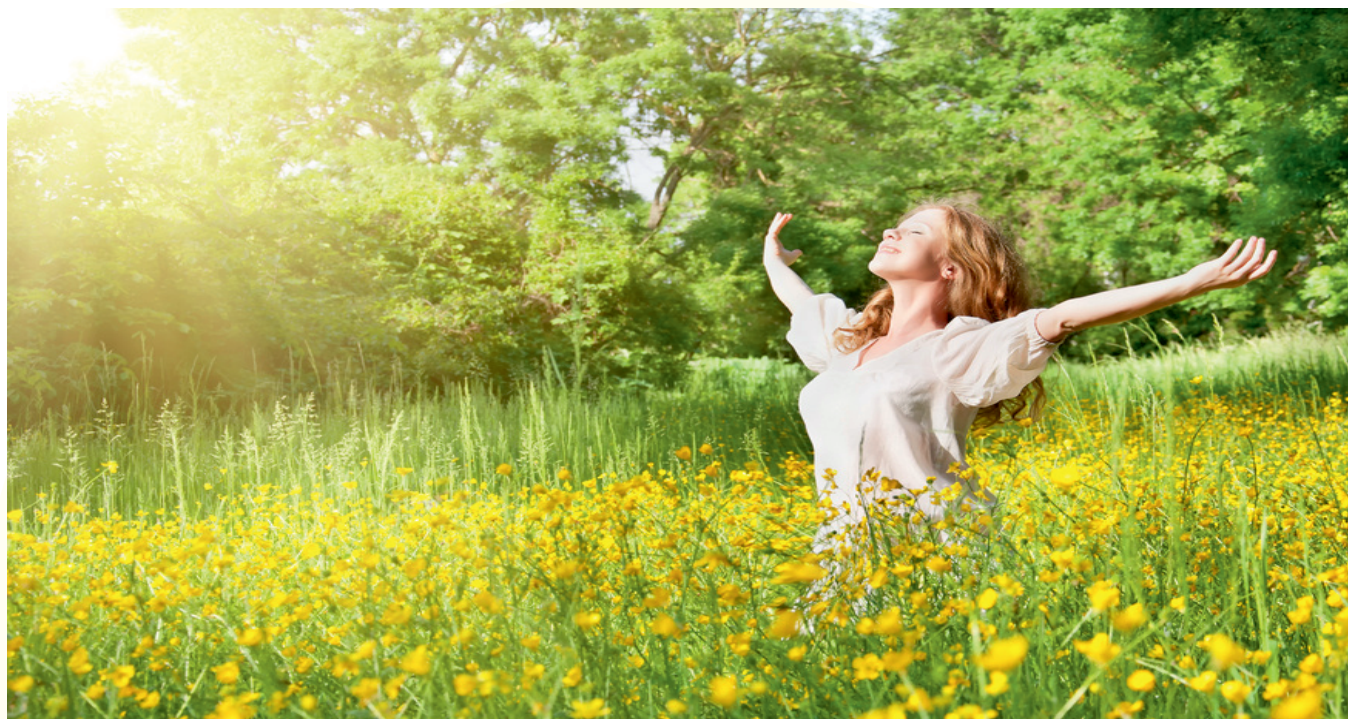
Quelle: Das Café am Rande der Welt

John Strelecky

Sie sind interessiert an einer guten Gesundheit?
Dann geben sie Ihren Zellen was sie brauchen!

Alle 91 notwendigen Nährstoffe!

Die Zellen danken Ihnen mit
Gesundheit und Wohlbefinden.



Genießen Sie täglich den wohltuenden Swish Geschmack von Cili by Design, mit allen notwendigen Nährstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien in zellgängiger Form.

Weitere Info's erhalten Sie bei:

Paul Albert Jenny

pegasusvital.ch

cilibydesign.com/pegasus



Bifangstrasse 38
CH-4663 Aarburg
Mob. +41 79 266 88 11
paj@pegasusvital.ch

...die Zellnahrung für jeden Körper