

# **Seminar**

**MED**

# **Udo Erasmus**

**PhD i ernæring**

Samt forfatter til bogen  
„Fats that Heal Fats that Kill“

**Oversat af Roger Messell**

# Seminar med Dr. Udo Erasmus



"Fedtguruen" bag udviklingen af  
Udo's Choice® Ultimate Oil Blend

Udo Erasmus er forfatter til den canadiske bestseller bog  
"Fats that Heal Fats that Kill"

Udo Erasmus fortæller om Essentielle Fedtsyrers  
betydning for forebyggelse og behandling af  
livsstilssygdomme.

## Hvem er Udo Erasmus ?

*En verdensautoritet i fedtsyrer. Udo Erasmus har studeret genetik, biokemi og har en PhD i ernæring. Udo Erasmus er banebryder indenfor presningen og pakningen af sunde olier og yder konsulentstjenester til industri, professionelle sundhedsvejledere og private fra hans hjemmebase i Vancouver, Canada.*

## 4 historier.

Jeg er kommet hertil i dag for at fortælle jer flere forskellige historier. En af dem handler om ernæring i al almindelighed. Undertiden kalder jeg den: Hvad er der sket med vores næringsmidler? Den anden historie handler om de helbredende og dræbende fedtstoffer. Den tredje historie handler om fordøjelsen og den fjerde om det manglende led (Den Sunde Færdigblanding og Det Livsvigtige Dyrefoder), som er nogle kosttilskud, vi har udviklet. Det kan være, jeg også fortæller et par andre historier, og der vil blive masser af tid til spørgsmål.

## Mit studium.

Hvad angår mine forudsætninger, så har jeg studeret Videnskaben om Livsprocesserne ved University of British Columbia, fordi jeg er fascineret af alt, hvad der er levende, og ønsker at vide alt herom. Jeg var ikke særligt interesseret i, hvad jeg skulle bruge det til, mens jeg studerede, selv om det blev ret vigtigt senere hen. Jeg studerede medicin i et år, og da jeg kommer fra landet og ikke er særligt begavet, så troede jeg, at den, der læser medicin, også lærer om sundhed. Men jeg opdagede snart, at lægestudiet handler om sygdom og ikke om sundhed; desuden har man inden for lægeverdenen ikke nogen definition på, hvad sundhed er. Jeg fik en lang snak med studievejlederen ved det medicinske fakultet, og den historie kan man læse i min bog<sup>1</sup>. Det første år lærte jeg også noget andet, som virkelig bekymrede mig: Som læge skal man altid lade, som om man ved besked om alt, selv om man ikke gør det. Det kunne jeg simpelthen ikke stå model til, så jeg forlod medicinstudiet og gik tilbage til biokemien og genetikken, fordi jeg regnede med, at det var her, jeg kunne finde definitionen på,

hvad sundhed er. Det lød for mig som sund fornuft, at man kunne finde en definition på sundhed ved at studere de normale cellers normale funktion frem for de unormale cellers unormale funktion.

Efter at have afsluttet mit universitetsstudium rejste jeg i et stykke tid, for jeg havde ikke nogen klar forestilling om, hvad jeg ville bruge min uddannelse til. På et tidspunkt fik jeg en kraftig forgiftning ved uforsigtig omgang med pesticider. Jeg plejede at sige, at min krop er en affaldsbrænder, der kan forbrænde alt muligt. Det siger jeg ikke mere. Da jeg var blevet forgiftet, gik jeg altså til en læge og sagde: "Kan De ikke lige klare det her?" Men lægen svarede: "Det kan jeg ikke. Vi kender ikke noget middel mod forgiftning med pesticider." Da var det, at det gik op for mig med lysende klarhed, at det ikke er lægen, der har ansvar for mit helbred, men at ansvaret udelukkende er mit eget!

---

1. Fats that Heal, Fats that Kill (da. oversættelse: Helbredende og dræbende fedtstoffer)

## Forskning i essentielle fedtsyrer.

Jeg begyndte derfor at se mig omkring, for at finde ud af, hvordan jeg kunne helbrede mig selv, hvilket førte mig til *ernæringen*. Når kroppen skabes og vedligeholdes af den mad, vi spiser, så må kvaliteten af vores næringsstoffer være afgørende for kvaliteten af vores sundhed.

Jeg begyndte at arbejde med vitaminer og mineraler, faste- og svedekure og forskellige andre ting. Efter at jeg var blevet forgiftet, blev jeg klar over, at de pesticider, jeg havde sprøjtet med, var kræftfremkaldende. Jeg vidste, at kræft ofte er forbundet med fedtstoffer, men jeg vidste ikke på hvilken måde og kunne ikke finde nogen oplysninger herom. Så de næste 6 år begravede jeg mig i forskningsrapporter for at grave disse oplysninger frem. Tidspunktet var godt valgt, for i 1981 så jeg for første gang artikler om de livsvigtige fedtsyrer - dem jeg kalder fedtstoffer, der helbreder - både hvad det er for nogle, hvad kroppen omdanner dem til, og hvad den gør med disse derivater med henblik på at danne prostaglandiner, der er hormonlignende regulerende stoffer.

Så jeg blev altså forgiftet i 1980, disse artikler blev første gang udgivet i 1981, jeg så dem første gang i nogle tidsskrifter på universitetet i 1983, og min bog om fedtstoffer og olier blev udgivet i 1986. Så man kan sige, jeg var på forkant med hele problematikken omkring fedtstoffer og blev også involveret i oplysningskampagner herom. Dernæst blandede jeg mig i produktionen af de olier, der bliver lavet med henblik på at fremme den menneskelige sundhed frem for at interessere mig for spørgsmål om holdbarhed, pris og den nemmeste måde at producere dem på. Det har jeg nu gjort i 20 år.

## Informationer om olier.

Og hvor stammer så disse oplysninger fra? Jo, de kommer fra flere forskellige kilder:

- traditionel kostvejledning, der hjælper folk med at bevare sundheden
- biokemien, der fortæller hvad kroppen gør og hvilke enzymer, der er medvirkende
- kliniske undersøgelser, hvoraf nogle ikke er offentliggjort
- bøger om emnet

Der er udgiver masser af litteratur specielt om spiseolier og de stoffer, der dannes, når olier bliver brugt til stegning. Mange af disse stoffer er giftige. Allerede før 1986 var der en betydelig litteratur herom, og der er kommet mere siden i

form af artikler i forskellige tidsskrifter. De bliver ved med at skifte navn. Først var der artikler om "Fettes Leben und Anstrichmittel" og "Fedsæber og Maling", fordi det var områder, der var velunderbyggede. Efter 10-15 år gik tidsskriftet så ind, og man startede et nyt under et andet navn. Derfor var det svært at finde frem til de forskellige tidsskrifter og deres afløsere, men i et godt universitetsbibliotek skulle man kunne finde dem alle under "Fedtstoffer". Der findes i tusindvis af sider i forskningsrapporter, der handler om fedtstoffer. Jeg tror, at forskellen mellem det, jeg foretager mig, og det, som er blevet gjort tidligere, er den, at oplysningerne i forskningsrapporterne ikke når frem til producenterne og derfor ikke har nogen indvirkning på indholdet i de flasker, der står på hylderne i butikkerne.

Det har jeg søgt at ændre, idet forskningens konklusion har været, at olier skal behandles på en anden måde både med hensyn til fabrikation og opbevaring, hvis det er vores sundhed, det drejer sig om.

## Hvad er der sket med vores næringsstoffer?

### Forebyggende sundhedspleje.

Lad mig derfor begynde med historien om, hvad der er sket med vores næringsstoffer. I 8 år studerede jeg viden-skaben om livsprocesserne ved universitetet, uden at jeg fik noget at vide om de grundlæggende kendsgerninger vedrørende ernæring. Mine professorer nævnedes det overhoved ikke. Jeg var ikke kvik nok til selv at regne det ud, førend jeg blev forgiftet og var nødt til at begynde at tænke mig om. Det blev starten på mit arbejde med ernæring. Kroppen skabes jo af den mad, vi spiser; derfor er føde, vand, luft og lys i passende mængder det, vi forstår ved forebyggende sundhed. Jeg ved ikke, hvordan det er i jeres land, men i Canada og USA kalder man lægernes arbejde forebyggende sundhedspleje. Men hvis man tænker nærmere over det, så er det overhovedet ikke forebyggende; det er derimod sygdomsbehandling og symptomundertrykkelse. Forebyggende sundhedspleje omfatter nemlig maden, samt vand, luft og lys. Det vil jeg sige lidt mere om.

### Essentielle næringsmidler.

Når denne grundlæggende konstatering er så vigtig, så er det fordi, der i maden, vandet, luften og lyset er ca. 50 livsvigtige komponenter, som kroppen behøver for at kunne fungere og være sund. Biokemikerne kalder disse komponenter essentielle, og da dette ord har en speciel og meget vigtig betydning, vil vi lige kigge på det et øjeblik. For det første betyder ordet essentiel livsvigtig, dvs. noget som kroppen ikke kan danne selv, men som den heller ikke kan undvære. Derfor må det komme udefra, fra omgivelserne, fra noget uden for os selv, for eks. fra maden. For det andet må disse 50 komponenter ikke forekomme under et vist minimum, da cellerne ellers ikke vil kunne fungere som de skal, men gradvist vil blive svækkede og ødelagt. Vi bliver syge og kommer til at lide af en række symptomer, der kan blive så alvorlige, at de medfører døden.

Det gælder om at få en optimal mængde af disse komponenter, hvilket giver optimal celfunktion og dermed optimal sundhed. Den minimale og optimale mængde er forskellig fra det ene menneske til det andet, fordi vi i biokemisk henseende er unikke. Derfor må vi i nogen grad forsøge os frem med, hvor stort et indhold af disse stoffer vi behøver i vores mad for at opnå den bedst mulige sundhedstilstand. Der er også en øvre grænse for indtagelsen af disse livsvigtige komponenter, og hvis vi

disse livsvigtige komponenter, og hvis vi overskrider den, så gavner de os ikke mere, men for nogle få stykkers vedkommende kan de give forgiftningssymptomer. Disse forgiftningssymptomer er ret sjældne og har kun i yderst få tilfælde medført døden. Man skal være ret dum og prøve meget ihærdigt, hvis man vil tage livet af sig selv ved hjælp af livsvigtige sundhedskomponenter. Så de er altså relativt uskadelige.

Der har været registreret 5 dødsfald på grund af en overdosis. De fire dødsfald skyldtes en overdosis af vitamin A og D, det femte en overdosis af vitamin B6. Hvad angår vitamin A/D dødsfaldene, så drejede det sig om nogle arktiske opdagelsesrejsende i Alaska, som havde spist harsk isbjørnelever. Isbjørne har et meget højt indhold af vitamin A og D i deres lever. Men det er et spørgsmål, om det var vitaminerne A og D, der dræbte dem, eller om det var den harske lever. Under alle omstændigheder så er der ingen isbjørne i Danmark, så Danskerne har 40% mindre risiko for at dø af en overdosis næringsmidler end folk i Alaska.

### Allopatisk medicin kontra livsvigtige næringsmidler.

Der har kun været disse 5 dødsfald siden år 1900. Hvis man sammenligner dem med dødsfald på grund af medicinering, så har der – afhængigt af hvilke undersøgelser man refererer til – været mellem 100 og 1.000 dødsfald hvert år på grund af bivirkningerne fra aspirin, for det meste i form af indre blødninger. Og hvis man ser på alle de dødsfald, der skyldes receptpligtig medicin, så drejer det sig om et tal på mellem 60 og 150 tusinde hvert år i Nordamerika. Jeg taler om tal, der gælder for Nordamerika, men i Europa er de ikke spor anderledes. Hvis man fører dem tilbage til år 1900, så taler vi om millioner af dødsfald, som er et resultat af den allopatiske medicins bivirkninger. Grunden til at jeg fremhæver dette er, at lægestanden eller medicinalindustrien ofte siger: "Det er unødvendigt at bruge kosttilskud." Her i landet har I faktisk love, der forbyder at bruge mere end relativt små mængder. Hvad det angår, har man en noget større frihed i USA. Der siger man: "Lad være med at bruge dem, for I kan komme til at overdosere, og det kan medføre døden."

Hvis man foretager en sammenligning, så er allopatisk medicin særdeles giftig. Der skulle være meget strengere regler for anvendelsen, og den slags medicin skulle kun bruges som sidste udvej i livstruende situationer, og da kun i så korte perioder som muligt. Som hovedregel skulle man ikke bruge den førend forebyggende sundhedspleje i form af næring, vand, luft og lys havde været anvendt på den rigtige måde og i det relevante omfang. Som tidligere sagt, så er næringsmidler i høj grad ufarlige, når man sammenligner dem med medicin. Det er vigtigt at slå det fast, fordi vores love og lovene i Europa er baserede på den formodning, at næringsmidler er farlige, og at man let kan komme til at overdosere. Lovene er meget restriktive og tager overhovedet ikke hensyn til næringsstoffers ufarlighed. På et tidspunkt bliver I nødt til at få folk med den rette forståelse til at ændre disse love. For tiden sker der en masse i USA, hvor lovene ikke er så restriktive, men hvor man alligevel ikke har fuld frihed. Det, der sker dér, kunne også hjælpe sundhedssektoren i Europa.

### Den nødvendige og tilstrækkelige mængde.

Lad os nu se på den tredje del af definitionen for livsvigtig (essentiell) næring. Hvis man får det dårligt, fordi man ikke får tilstrækkeligt af de livsvigtige komponenter, så kan mangelsymptomerne fuldstændigt forsvinde, og man kan blive helt rask, hvis man bare sørger for at få den nødvendige og tilstrækkelige mængde af den manglende komponent i sin

kost. Det er en meget vigtig del af definitionen for livsvigtig. Det er derfor, at kræft, hjerte-karsygdomme, sukkersyge type 2, multiple sklerose, præmenstruelt syndrom og betændelsestilstande hører til de lidelser, som allopatisk medicin ikke kan afhjælpe. Derimod reagerer de positivt på en ændring af næringen, fordi det er lidelser, der i bund og grund hænger sammen med næring og livsstil. Behandling med medicin hjælper ikke, fordi medicinen ikke giver de næringsmidler, der mangler. Men udover denne mangel giver medicinen også bivirkninger i form af forgiftningssymptomer, som bliver årsag til andre sygdomme. Det vil vi vende tilbage til senere.

#### Fedtfri kost.

Blandt de livsvigtige sundhedskomponenter er der to, der stammer fra fedtstoffer. Jeg ved ikke, hvordan det er her i Europa, men i Nordamerika er det højeste mode at tale om fedtfri kost eller kost med lavt fedtindhold. Hvis denne modebølge ikke er nået hertil endnu, så skal den nok komme, for alt, hvad der er amerikansk, når også til Europa i løbet af få år, og Europæerne er akkurat lige så tåbelige som Amerikanerne. Hvis man fortsætter længe nok med en kost *uden* fedtstoffer, så slår man sig selv ihjel, fordi man fratager sin krop to stoffer, der er absolut livsvigtige for alle cellernes funktioner, og uden hvilke kroppen ikke vil kunne fungere. En *fedtfattig* kost vil måske ikke slå én ihjel, men man vil få det dårligt. Vi har haft masser af mennesker, der har henvendt sig til os på grund af problemer i forbindelse med mangel på essentielle fedtsyrer. Dem kan vi hjælpe meget hurtigt ved simpelthen at indføre fedtstoffer i deres kost. Men det skal naturligvis være den rigtige slags fedtstoffer, og det er derfor, jeg har skrevet bogen: *Fats that Heal, Fats that Kill* ( Helbredende og Dræbende Fedtstoffer). Der er nogle, man skal undgå, og andre, som man skal sørge for at få. Otte af dem stammer fra proteinerne, og faktisk skal børn have ti og for tidligt fødte børn elleve af de aminosyrer, der stammer fra proteinerne. Tretten af dem er vitaminer og enogtyve er mineraler. Andre energikilder eller kalorier er kulhydraterne. Alkohol er også et kulhydrat, man kunne bruge som energikilde, men det er ikke noget, vi vil anbefale. Og så har man brug for vand, ilt og masser af lys.

#### Videnskabelige forsøg med dyr og mennesker.

Man fandt ud af, hvilke af disse næringsstoffer, der var livsvigtige, ved at sætte dyr på en basiskost, der indeholdt alle de nødvendige stoffer. Derefter fjernede man det livsvigtige stof, som man ønskede at undersøge. Man kunne dernæst se, hvordan disse dyr blev svækkede og til sidst døde. Det var sådan, man fandt ud af, om et stof var livsvigtigt, for dyret kunne jo ikke leve uden det, men døde til sidst. Man prøvede også at svække dyret og derefter tilføre kosten det livsvigtige stof, hvorefter dyret blev rask igen.

Man prøvede det samme med frivillige menneskelige forsøgspersoner og lod dem melde tilbage, hvilke symptomer og tegn på svækkelse, de følte. Når forsøgspersonerne sagde: "Nu har jeg fået nok. Jeg føler mig så dårlig, at jeg ikke ønsker at fortsætte", så gav man dem igen det livsvigtige stof i deres kost og så dernæst, hvordan de kom sig igen. Det er en signifikant, videnskabelig fremgangsmåde, som har fastslået, hvor vigtige disse essentielle næringsstoffer er.

#### Befolkningens forbrug af livsvigtige næringsmidler.

Resultatet af disse undersøgelser brugte man i USA i 1970'erne til at måle befolkningens forbrug af livsvigtige næringsmidler. Man undersøgte 14 af dem. Kun ét af de fjorten var altid til stede i kosten i tilstrækkelig mængde. Det var sodium, for folk bruger altid en masse bordsalt. Kroppen behøver minimum ca. 225 milligram sodium om dagen og gennemsnitsamerikaneren får mellem 5.000 og 7.000 milligram om dagen fra saltbøssen. Hvad angår de 13 andre næringsstoffer, så var der en stor procentdel af befolkningen, som fik en mindre mængde heraf end den, som regeringen anbefalede. Man kaldte det ADT, anbefalet daglig tilførsel. Man definerede ADT som mængden af livsvigtige næringsstoffer, som kan forhindre, at der opstår mangelsymptomer hos et normalt, sundt, voksent menneske. Det er altså en mindstemængde, som ikke gælder for alle voksne mennesker, men kun for et flertal. Det gælder ikke for gravide kvinder, ammende kvinder, børn i voksenalderen eller idrætsudøvere, som i konkurrencesituationer overskrider grænserne for deres ydeevne. Det tager heller ikke hensyn til det øgede behov under sygdom, ved skader eller efter operationer, og det tager slet ikke hensyn til det øgede behov for livsvigtige næringsmidler hos ældre mennesker, hvis stofskiftesystem ikke fungerer så effektivt mere.

#### Livsvigtige stoffer, der mangler i ADT.

Den største af disse undersøgelser omfattede 60.000 personer, der kom fra alle socioøkonomisk grupper, alle racer, begge køn, alle dele af landet og alle aldersgrupper. Her opdagede man, at 68% af befolkningen ikke fik den anbefalede dosis calcium. *Calcium* er vigtigt for nerve- og muskelfunktionen, for transporten af stoffer ind og ud af cellerne, for opbygningen af stærke knogler og for hjerte-kar funktionen. Men 68% af befolkningen får altså ikke den mængde, som regeringen mener bør være et minimum.

Med hensyn til *jern*, så var der 75% af befolkningen, som ikke fik den af regeringen anbefalede mindstemængde. Jern, der findes i de røde blodlegemers hæmoglobin, er nødvendigt for transporten af ilt. Der findes også undersøgelser, der siger, at folk får for meget jern, og at det også giver mange problemer.

75% af befolkningen får også en mindre mængde *magnesium* end den, der anbefales af regeringen. Magnesium er også nødvendigt for nerve- og muskelfunktionen, nødvendigt når kroppen skal skabe energi og også særdeles vigtigt for hjerte-kar funktionen. Undersøgelser har vist, at mennesker med et højt magnesium niveau har en meget større chance for at overleve et hjerteanfald end andre, der har et lavt niveau. For øvrigt vil mennesker med et højt magnesiumindhold ikke have ret store chancer for at få et hjerteanfald. Forskerne foreslår, at det første en læge skal gøre, når han får en patient med et hjerteanfald, er at give ham en indsprøjtning med magnesium sulfat, da det i høj grad vil forøge patientens chance for at overleve. Det gør lægerne ikke rutinemæssigt; derimod bruger de nogle langt dyrere medikamenter, der har en betydeligt ringere virkning. Når de vælger at gøre det, er det fordi de er under pres fra medicinalindustrien, som stort set ikke er interesseret i sundhed, men derimod i at tjene penge. Der findes naturligvis hæderlige undtagelser. Men de læger, der er så interesserede i deres patienters sundhed, at de vil sætte sig ind i ernæringsmæssige problemer, må gøre det i deres fritid og uden lægeforeningens velsignelse. I Nordamerika risikerer de også at miste deres *jus practicandi*, hvis de bruger såkaldte "alternative" metoder, der ikke er godkendt af Lægerådet.

50% af befolkningen får også mindre end den anbefalede dosis *A vitamin*. Vitamin A er vigtig for immunforsvaret, det er vigtigt for heling af huden; leveren har brug for det, og det har nogle anti-oxidant funktioner. Den anden halvdel af befolkningen får altså ikke engang den lille, bitte smule, som regeringen siger er nødvendigt for at forhindre mangelsygdomme hos voksne mennesker.

En tredjedel af befolkningen får ikke den nødvendige daglige dosis *B vitamin*. Det er nødvendigt for stofskiftet, når det drejer sig om kulhydrater, proteiner og fedtstoffer.

80% af befolkningen får mindre end de 2.6 milligram *B6 vitamin*, som regeringen anser for et minimum. Folk, der er under behandling, kan sagtens bruge 200 milligram dagligt. Det er først, når man kommer op på over 500 milligram om dagen, at man begynder at få forgiftningssymptomer. Symptomerne forsvinder meget hurtigt, når man holder op med at bruge så meget, for B6 er et vandopløseligt vitamin, og det man har fået for meget, forsvinder med urinen.

41% af befolkningen får ikke de 60 milligram *C vitamin*, som den amerikanske regering mener er alt, hvad man behøver for at være sund og rask. Det er rigtigt, at 20 milligram C vitamin er nok to at forhindre skørbug, så hvorfor skulle man bruge mere? Lad os give dem 60 milligram, så har de fået rigeligt! Læger, der plejer at bruge C vitaminer i deres daglige lægepraksis, ordinerer 30-40.000 milligram C vitamin om dagen for at slå en virus som hepatitis eller mononucleose ned i løbet af en uge. Hvis man ikke bruger C vitamin varer det som regel 3, 6 eller 9 måneder, ja, undertiden et helt år. Folk slæber sig af sted, de har ingen energi, de føler sig frygteligt trætte, de vil helst ligge i sengen hele dagen, og de har symptomer, der ligner dem, vi kalder Kronisk Træthedssyndrom. Men hvis de bruger 30-40.000 milligram C vitamin, kan de slå sygdommen ned på en uge.

C vitamin er nemlig et meget effektivt middel mod vira og bakterier, hvis det gives i de rigtige doser. Det interessante ved C vitaminet er, at hvis man får en større dosis end kroppen kan absorbere, så bliver det stående i tarmene, hvor det trækker vand til sig og giver diarré. Det kalder man tarmtolerancen, og det er ved hjælp af denne, man måler behovet for C vitamin. Man giver patienten så meget, at han får diarré, og skærer så forbruget lidt ned. Det, der er interessant ved tarmtolerancen, er, at den er forskellig afhængigt af sundhedstilstanden. Når jeg er sund og rask, så får jeg diarré efter indtagelsen af 3-6.000 milligram om dagen. Nogle mennesker har brug for mere og andre for mindre, når de er raske. Når jeg har haft en forkølelse, har jeg taget op til 25.000 milligram om dagen. Det er det højeste, jeg nogen sinde har taget, og jeg fik alligevel ikke diarré. Grunden hertil er, at kroppen absorberer, hvad den har brug for, og i stress situationer og under fysisk krævende forhold absorberer kroppen simpelt hen så meget C vitamin, som den har brug for i den pågældende situation. Når så problemet er løst, vil tarmtolerancen gå ned igen, og jeg kan gå tilbage til mine 3-6 gram om dagen for at finde min tarmtolerance. C vitaminet bruges undertiden i så høje doser som 150.000 milligram om dagen. En sådan dosis kan bruges i en kort periode over for sygdomme som kræft og visse virus infektioner, fordi det har vist sig at være meget effektivt. Vi har i dag nogle undersøgelser, der viser, at selv et raskt menneske optimalt har brug for mellem 500 og 5.000 milligram om dagen. Regeringen anbefaler altså 60 milligram og andre regeringer anbefaler 30 milligram om dagen, så bureaukraterne i de forskellige lande kan ikke engang

blive enige om disse tal. Men 41% får ikke de 60 milligram C vitamin, som er tæt på at være minimum.

Hvad angår de andre næringsmidler, så er der fra 10 til 80% af befolkningen, som i deres kost får mindre end det, regeringen har anbefalet. Landbrugsministeriet i USA har lavet nogle undersøgelser, som viser, at 80% af befolkningen ikke får den tilstrækkelige mængde *krom*. Krom er nødvendigt på flere interessante måder. Det er først og fremmest nødvendigt for insulinfunktionen. Desuden er det nødvendigt for kulhydratstofskiftet. Det er også blevet patenteret som et ko-lesterolnedsættende stof. Grunden hertil var, at indtil for nylig ville Levnedsmiddelstyrelsen ikke tillade nogen at gøre krav på bestemte næringsstoffer. Selv om krom kan nedsætte et højt kolesteroltal hos halvdelen af dem, der lider deraf, så var det ikke tilladt at reklamere med det. Men man kunne tage patent på det som et kolesterolnedsættende stof. Det var altså det, man gjorde. Krom er også nødvendigt, når man opbygger muskler gennem træning. Den eneste ulempe er, at man ikke kan opbygge muskelkraft ved bare at spise krom. Man er nødt til også at træne.

Man regner med, at 85-90% af befolkningen mangler *kobber*. Vi har brug for kobber til at bygge stærke blodårer. Et lavt indhold af kobber forbindes faktisk med slagtilfælde. Kobber har også nogle anti-oxidant funktioner. Det bruges også i kroppens forsvar mod infektioner. Men 85-90% af befolkningen får altså for lidt heraf.

50-60% af befolkningen får ikke tilstrækkeligt *selen*. Selen er et meget kraftigt anti-oxidant, som kan mindske antallet af kræfttilfælde med omtrent halvdelen. Mange kræfttilfælde bliver udløst af selenmangel, selv om mangel på 12-15 andre livsvigtige næringsmidler også kan nedsætte immunforsvaret nok til at kræften kan brede sig. Vi anbefaler 200 mikrogram og i sygdomstilfælde 400-600 mikrogram. Undertiden går vi op til 1.000, men selen bliver giftig ved ca. 1.000 mikrogram pr. dag. Der er tale om mikrogram, ikke milligram. Det er altså meget små mængder, men det er et meget kraftigt anti-oxidant, som beskytter vores væv.

Hvis vi så ser på *E vitaminet*, så er der fra 20-40% af befolkningen, som ikke får de 30 milligram, som regeringen i USA siger er tilstrækkeligt til at forebygge mangelsymptomer hos sunde, voksne mennesker. Man ved nu, at det optimale ligger mellem 400 og 800 enheder, og hvis folk får mellem 400 og 800 milligram E vitamin om dagen, så falder antallet af hjerte-kar sygdomme med 75%. Undersøgelsen over selen og E vitaminet blev offentliggjort i Februar 1996, og selv om det var en meget omfattende undersøgelse med et statistisk signifikant talmateriale, så udtalte man fra lægeside, at det ikke var nødvendigt med regelmæssig brug af E vitaminer. Grundlæggende var det deres holdning, at man behøvede flere forskningsresultater, selv om den foreliggende undersøgelses resultater var helt entydige. Man kan altså ikke få 4-800 milligram E vitamin fra kosten, så man er nødt til at tage kosttilskud for at få den mængde.

Med hensyn til *omega 3 fedtsyrer*, så får sandsynligvis 95-99% af befolkningen for lidt af dem i deres kost. Det er et område, jeg har beskæftiget mig en del med, så det vil jeg vende tilbage til senere. Omega 3 fedtsyrer er nødvendige for hjernefunktionen; de bruges i energiproduktionen; er nødvendige for hudens sundhed og for fordøjelsessystemet: de spiller en vigtig rolle i hjerte-kar og immun systemet: de er nødvendige i helbredelsesprocessen og bruges også i forbindelse med vægttab.

Hvad angår *zink*, så er der 35-60% af befolkningen, der ikke får de 15 milligram, som regeringen anbefaler. Zink er nødvendigt for immunforsvaret, for sårheling, for hudens sundhed og meget andet. Vi bruger regelmæssigt op til 75

milligram som forebyggelse mod infektioner og fremme af helingsprocesser. Det bliver giftigt efter 110 milligram om dagen.

### **Antallet af sygdomstilfælde er stigende på grund af dårlig kost.**

I år 1900 døde én ud af syv af *hjerter-kar sygdomme*. I dag er tallet 43%. Det er mere end en 300% forøgelse siden år 1900, dette til trods for de tekniske fremskridt, som har forbedret vores levevilkår. Man kunne også sige på grund af de teknologiske fremskridt.

I år 1900 døde én ud af tredivende af *kræft*. I dag er tallet 23%, næsten én ud af fire. Det er en 600% stigning på små 100 år.

Antallet af *diabetes* og *multiple sklerose* tilfælde er stigende, og det samme er tilfældet med andre degenerative sygdomme. De stiger hurtigere end befolkningens fødselstal. Hvorfor? Hvis der er tale om mangelsygdomme på grund af en kost, der er berøvet de livsvigtige næringsmidler, hvad er det så, der er sket med vores kost?

### **Vi har ladet teknologien ødelægge vores kost.**

Der er et talmateriale fra et par undersøgelser, foretaget i Tyskland og USA, som viser, hvad der sker med hvedekerner, der bliver lavet til *hvidt mel*. 60% af calciumindholdet går tabt. Det samme er tilfældet med 40% af krom, 68% af kobber, 76% af jern, 85% af magnesium, 77% af kalium. Sidstnævnte er meget vigtigt for hjerter-kar funktionen og også for nerve- og muskelfunktionen. Kun 16% selen går tabt. Hvorfor er det tal så lille? Det er fordi hvedekorn indeholder meget lidt selen. Vi får vores selen andre steder fra. 78% zink går tabt, mere end 70% af begge de essentielle fedtsyrer, en tredjedel af proteinet og næsten alle fibrene går ligeledes tabt, når hele hvedekerner bliver forvandlet til hvidt mel. Alle disse tal kan findes i min bog om fedtstoffer.

Det er det samme, der sker, når man laver brune ris om til *hvide ris*. De fleste næringsstoffer forbliver i kliddet. Det giver vi så til grisene, som altså får en bedre kost end vi gør.

Vi giver også os selv en dårligere kost, når vi laver sukerrør og sukkerroer om til *hvidt sukker*. Ved denne proces mister vi 99.9% af alle de næringsstoffer, der findes i råmateriet. Når der stadig findes 0.1% af de essentielle fedtsyrer i hvidt sukker, så er det fordi, vi ikke er teknisk dygtige nok til også at fjerne den sidste del! Så tåbelige er vi. Men det er ikke kun korn og sukker, vi har behandlet på den måde. Vi gør det samme med *frø og nødder*, når vi presser dem for at få fat i olien.

Vi forarbejder olien, så den bliver et forfinet salgsprodukt, en farveløs olie uden smag. I løbet af den proces har vi fjernet de fleste mineraler og vitaminer, alle proteinerne og dermed alle de livsvigtige aminosyrer. Der er et par af de vigtigste fedtsyrer tilbage, men nogle af deres molekyler er blevet kemisk ændrede i løbet af forarbejdningen. Til slut har vi et produkt, der har mistet de fleste af sine næringsmidler. Denne olie bliver så lavet til margarine, og i løbet af denne proces ødelægger vi de to essentielle fedtsyrer, der var tilbage, først omega 3, fordi det er den letteste at påvirke, dernæst omega 6. Desuden producerer vi en hel masse molekyler, som aldrig er forekommet i naturen i den form, i hvilken de forefindes i margarinen. De griber ind i de essentielle fedtsyrers funktion og virker som giftstoffer på kroppen. Det vender vi også tilbage til. Så vi kan altså fastslå, at teknologiens forbedring af vores livsvilkår har bety-

det, at en enorm mængde næringsstoffer er blevet fjernet fra vores kost.

### **Foringelse af muldjorden.**

Vi har også forringet muldjorden, for medens planten fra en sund muldjord optager 20 mineraler, så giver vi den i vores kunstgødde jord 3, 4 eller måske 6 mineraler, hvis vi er heldige. Der er nogle undersøgelser, der viser, at hvis vi fortsætter med det, så vil vi i løbet af 15 år have halveret mineralindholdet i muldjorden. Derudover indeholder den kun de mineraler, vi selv putter i den. Et af de mineraler, vi selv tilfører den, er kvælstof, som kun har den virkning, at det får planterne til at gro hurtigere. De får ikke tilført flere næringsstoffer; de indeholder bare mere vand. På den måde får vi større, vandfyldte grønsager, som man kunne kalde grønsager med ødemer. (Hos mennesker er ødemer jo tilbageholdt væske i kroppen.) I Europa er I ikke så vilde med doughnuts (Munkeringe, Berliner Pfannkuchen. o.a.) som vi er i Amerika. Hos os er de teknologiens forøgelse af livskvaliteten, fordi de er lavet af hvidt mel, dækket med hvidt sukker og stegt i farveløs olie. Hvis man spiser tilstrækkeligt mange af dem, kommer man selv til at ligne en oppustet, blegfed doughnut. Til sidst bliver kroppen så tung af dem, at man falder om og dør.

### **Fedtfri/fedtfattig kost.**

Da vi laver så mange ændringer på fedtstofferne – og fedtstoffer er det område, hvor vi laver de fleste ændringer – så har de fået et dårligt ry i USA. Generelt set siger folk i USA, at "alle fedtstoffer er giftige, man skal spise så få af dem som muligt og helst helt undgå dem." Derfor har vi fået vores kostplaner med lavt fedtindhold eller ingen fedtstoffer, og en række mennesker har skrevet bøger, der anbefaler en kost med et lavt fedtindhold. Der har været skrevet temmelig mange, og én af forfatterne – han var vist den første – døde faktisk af at følge sin egen fedtfattige kostplan. Han havde et dårligt immunforsvar og kurerede sig selv for en hjerter-kar lidelse ved at få sine blodårer rensat for fedtstoffer. Men så svigtede hans immunsystem, og det tog livet af ham. Så var der en anden, som fik et slagtilfælde, da han var 18. Det skræmte ham fra vid og sans, hvorefter han udviklede sin egen fedtfattige kostplan. Han bor i dag i Californien, hvor han reklamerer for sin fedtfattige kostplan. Jeg har været med i én af hans radioudsendelser, hvor vi havde en interessante diskussion, som endte med, at han sagde, han var enig med mig. Det viser sig bare ikke i hans levevis. Nogle af hans klienter kommer til mig, fordi jeg er den, der slår på tromme for, at man skal bruge flere og bedre fedtstoffer af den rigtige slags. Når de kommer til mig er deres hud tør som sandpapir, energiniveauet er lavt, de har det ad helvede til, og undertiden har de endda mistet håret. Vi sætter dem på en diæt med de rigtige olier, og meget hurtigt får de det bedre.

### **Helbredende og dræbende fedtstoffer.**

Nu vil jeg så fortælle den anden historie, som jeg kalder: Fedtstoffer der Helbreder, og Fedtstoffer der Dræber. Hvorfor kalder jeg den det? Jo, for det er helt klart, at fedtstoffer har to forskellige sider. Der er fedtstoffer, der fremmer væksten af kræftkuder. Det ved vi godt, og det var dét, der gjorde mig interesseret i fedtstoffer, fordi jeg sprøjtede med nogle pesticider, der er kræftfremkaldende, og jeg vidste, at kræft ofte forbindes med fedtstoffer. Men der findes også fedtstoffer, der hæmmer væksten af kræftkuder. Der findes fedtstoffer, der gør os modtagelige for hjerteanfald eller slagtilfælde,

fordi de gør vores blodplader mere klæbrige. Der er også fedtstoffer, der beskytter os mod hjerteanfald og slagtilfælde, fordi de gør blodet mere letflydende og mindre klæbrigt. Der er fedtstoffer, der griber ind i insulinfunktionen. De er ikke velegnede for sukkersygepatienter og kan disponere os for at få sukkersyge; og der er fedtstoffer, som er nødvendige for kroppens insulinproduktion. Der er fedtstoffer, som hæver blodets indhold af triglycerider, og der er andre fedtstoffer, der sænker det. Det lyder selvmodsiggende. Folk tror, at hvis blodets indhold af fedtstoffer er for højt, så vil det blive endnu højere, hvis man får flere fedtstoffer. Men hvis det er den rigtige slags fedtstoffer, så bliver fedtindholdet tværtimod sænket. Der er fedtstoffer, der har indflydelse på leverens funktion, ved at de oplagres i leveren. Og der er andre fedtstoffer, der opløser disse oplagrede fedtstoffer, så leveren kan fungere normalt igen. Der er fedtstoffer, der får os til at fungere langsommere; de nedsætter energiniveauet, fordi de griber ind i hele den mekanisme, der producerer energi. Der er fedtstoffer, der øger energiniveauet, og som gør folk slanke

Det lyder også selvmodsiggende, fordi vi tror, at fedtstoffer udelukkende feder, men ikke engang de forkerte fedtstoffer feder. Det er kulhydraterne, sukker og stivelse, der feder. I alle celler, alt væv og alle organer kan vi se fedtstoffernes dobbeltfunktion. Derfor er det vigtigt at være klar over, hvilke man skal anvende, og hvilke man skal undgå. Der er faktisk nogle, som vi ikke får, men som vi burde have, da de vil forbedre vores sundhed, hvis vi får dem i de tilstrækkelige mængder. Det, som er interessant ved fedtstoffer som livsvigtige næringsmidler, er, at af de 45 livsvigtige næringsstoffer, og af dem, som kroppen ikke selv kan producere, er de essentielle fedtsyrer dem, vi skal have de største mængder af. Vi taler her om mængder i form af spiseskefulde, og ikke om milligram. En spiseskefuld olie svarer til ca. 14 gram. Det er meget vigtige næringsmidler, så olie i form af piller eller kapsler kan som regel ikke dække kroppens behov. Det er bedre end ingenting, men det giver ikke kroppen den optimale sundhed. Fedtstofferne har altså fået et dårligt ry, hvilket de slet ikke har fortjent. De har et budskab til os, der lyder som følger: "Det kan godt være, jeg er fed, men jeg er livsnødvendig!"

### Anvendelsen af essentielle fedtsyrer.

Der er to blandt disse fedtstoffer, som jeg kalder helbredende. Der er tre områder vedrørende fedtstoffer, der er vigtige, men kun de to omfatter essentielle fedtsyrer. Det tredje område kaldes "de underordnede ingredienser." Dem kommer jeg også tilbage til. Med hensyn til de essentielle fedtsyrer, så er de nødvendige for kroppen. Den kan ikke selv producere dem og skal derfor have dem fra kosten. Kroppen dør, hvis den ikke får dem, og dens tilstand forringes, hvis den ikke får nok. Til gengæld bliver den rask igen, hvis den får den tilstrækkelige mængde. De er altså livsvigtige for kroppens funktion på en række forskellige områder.

De er for eks. nødvendige for at kroppen kan producere energi. De er meget følsomme over for kemiske påvirkninger, over for lys, ilt og især høje temperaturer. Det får dem let til at blive harske. De skal behandles med samme omhu som letfordærlige madvarer, for eks. gulerødder og salat, og tåler slet ikke den behandling industrien giver olier. De skal behandles med omhu, både når man producerer dem, opbevarer dem og bruger dem.

Deres kemiske reaktivitet gør dem velegnede til maling, fordi de reagerer meget hurtigt over for lys og ilt, så de kan

beskytte vores møbler. To af de hyppigst brugte olier er linolie og tidselolie. Linolie bruges til møbler, sejl, linoleum og tryksværte. Den bliver lavet af hørfrø. Olien fra farvetidsel bruges mest i maling og tryksværte.

### Fedtsyrers forbedring af sportspræstationer.

Da disse fedtsyrer reagerer meget hurtigt på ilt, forøger de iltstofskiftet og dermed energiniveauet og udholdenheden. Det har man for eks. udnyttet hos hunde, der deltager i væddeløb. De bliver ikke så let trætte og restituerer hurtigt igen. Det samme gælder for heste. Vi har arbejdet med heste, der tidligere havde deltaget i springkonkurrencer, men nu var gået på pension. Da vi gav dem de fedtsyrer, som deres krop behøvede, fik de energien tilbage og kunne igen begynde at deltage i konkurrencer. Det må siges at være en dramatisk forbedring af energiniveauet.

Vi har også arbejdet med væddeløbsheste, som hele tiden tabte deres løb. Vi har været i stand til at forbedre deres præstationer i en sådan grad, at de nu hele tiden vandt deres løb. Nogle af dem har sat banerekorder, som er de fineste nogen væddeløbshest nogen sinde har sat. I Kentucky Derbyet var vinderen og nummer tre nogle heste, vi havde behandlet med et middel, vi kaldte *Det Livsvigtige Dyrefoder* (Pet Essentials). Og i et andet internationalt løb, Breeder's Cup i Ontario, havde de to vindende heste i oktober sidste år været behandlet med dette kosttilskud. Odds var 15 mod 1, men desværre vidste jeg ikke på forhånd, at vinderne havde været behandlet med vores produkt, ellers ville jeg helt afgjort have satset på dem. De havde været behandlet med *Det Livsvigtige Dyrefoder* i 7-8 måneder før løbet og havde derefter opnået disse flotte resultater. Nogle af hestene i American Olympic Jumping Team havde også fået det, men jeg fulgte ikke deres udvikling, fordi jeg var bortrejst i den pågældende periode. Men resultaterne talte for sig selv.

Vi har også arbejdet med sportsfolk inden for fodbold, hockey, cykelsport, løb, vægtløftning og body building. Deres præstationer er blevet forbedret både med hensyn til styrke og udholdenhed. De kommer også hurtigere til kræfter igen efter en udmattende præstation. Nogle af vores body builders, som forbrænder ca. 12.000 kalorier om dagen, bruger 7-8 spiseskefulde olie om dagen for at opnå den optimale effekt. Det, der er det interessante ved de essentielle fedtsyrer, er, at hvis bare én af dem mangler, så opstår der typisk et mangelsymptom. Det drejer sig om de to fedtsyrer, jeg endnu ikke har omtalt, omega 6, linolsyre, og omega 3, alpha-linolensyre. Af hver af disse to essentielle fedtsyrer vil de fleste menneskers kroppe danne flere derivater, som har vigtige kropsfunktioner. Af tre af disse derivater danner den prostaglandiner, som er hormonlignende stoffer. Nogle af dem er gavnlige, andre er skadelige. Hvis vi får de rigtige olier og balancen mellem prostaglandinerne er i orden, så er vores sundhed i top

Vi har set en dramatisk ændring af energiniveauet hos ældre mennesker. Nogle er begyndt at ro kano igen, og andre, som fik 24 timers pleje i døgnnet, blev i stand til at klare sig selv, fordi det, de manglede, var de essentielle fedtsyrer, som gav dem energi til at kunne komme ud af sengen. Men det er ikke kun de ældre, der mærker forbedringen. Mange mennesker er overraskede over, hvor meget deres energiniveau stiger. Man får ikke bare et øjeblikkeligt løft, som tilfældet er med kaffe. Det er en vedvarende energi, når man bruger de essentielle fedtsyrer. Man bliver ikke tidligt træt om aftenen. Da jeg begyndte at bruge dem regelmæssigt, lagde jeg mærke til, at i stedet for at blive træt kl. 11 om aftenen, så blev jeg først træt kl. 2 om natten. Så sent var jeg ikke vant til at blive

oppe. I mit tilfælde var der sket det, at jeg var blevet træt af at arbejde fra kl. 9 til kl. 5 hver dag. Derfor blev jeg selvstændig og arbejdede nu fra kl. 7 morgen til kl. 11 om aftenen og også i weekenderne. Det er altid godt at have mere energi, når man arbejder som selvstændig.

### Fedtsyrenes betydning for hjernen.

De essentielle fedtsyrer er også vigtige for hjernens udvikling og hjernefunktionen. Hjernen er det organ i kroppen, der rummer mest fedt. Når al væsken er væk, består halvdelen af hjernen af livsvigtige fedtstoffer. Det er også det organ, der rummer mest kolesterol, og disse to livsvigtige fedtstoffer er til stede i hjernen i forholdet 1:1. Så begge stoffer er lige vigtige for hjernens funktion.

Vi har arbejdet med hyperaktive børn og fået dem til at falde til ro uden at bruge lykkepiller. Jeg ved ikke, om man bruger lykkepiller i Europa for at få hyperaktive børn ned på jorden, men i Amerika er man helt vilde med dem. Børnene har ikke brug for dem; alt hvad de behøver, er de essentielle fedtsyrer, som hjernen har brug for, så den kan fungere rigtigt. Vi har prøvet at behandle nervøse heste, der bliver så forbløffende rolige, at folk har spurgt os, hvilken teknik vi bruger for at ændre disse hestes adfærd. Vi fortæller dem så, at vi ikke behøver at ændre deres adfærd, men at vi giver dem de fedtstoffer, deres hjerne har brug for. Så ændrer de selv deres adfærd. Vi har oplevet det samme med nervøse katte og hunde, som gemmer sig under sengen, når der kommer besøgende. De slapper af og får igen lyst til at være sammen med andre. Vi får hele tiden tilbagemeldinger fra mennesker, som siger, at de føler en indre ro, når de får de rigtige olier. Det er interessant, for på den ene side får de mere energi, men samtidig føler de en større ro og kan bedre klare stress. De bliver også i bedre humør og depressioner forsvinder. Der findes nu nogle undersøgelser, der viser, at når hjernen får de fedtstoffer, den behøver, så stiger intelligenskvotienten med fra 6 til 9 point. Det vidste vi godt i forvejen, for gennemsnitsjapanerens intelligens ligger 6 point over amerikanerens. Det er fordi, japanerne i deres kost regelmæssigt spiser rå fisk, som har et højt indhold af de gode fedtstoffer. Når de kommer til Amerika og begynder at spise Hamburgers i stedet for, falder deres IQ med 6 point. Så nu ved vi altså, hvordan man kan øge intelligensen med 6-9 point.

Man har også lavet undersøgelser med unge kriminelle, som ikke reagerer positivt på psykologbehandling. Nu er det ofte hyperaktive unge som ender i kriminalitet. Det viser sig, at hvis disse kriminelle unge får de fedtstoffer, som hjernen behøver for at kunne fungere rigtigt, så bliver de modtagelige for rådgivning. Så de livsvigtige fedtstoffer kan komme til at spille en stor rolle inden for det kæmpestore område, som ungdomskriminalitet i dag udgør.

Vi kan også hjælpe børn med indlæringsvanskeligheder, ja, selv børn med dysleksi. Der er også nogle undersøgelser, der viser, at skizofrene får færre hallucinationer, når de får de fedtstoffer, deres hjerne behøver. Så også inden for mentale sygdomme er der et stort område, hvor de essentielle fedtsyrer kunne komme til at spille en stor rolle. Det lyder også logisk, at en virkelig bizar adfærd ikke er noget, man vælger frivilligt, for det giver et vanskeligt liv at være så socialt anderledes. Der er ikke blevet forsket meget inden for dette område, men når man ved, hvor vigtige fedtsyrerne er for hjernens funktion, er det et område, man burde prioritere meget højere.

Fedtsyrene kan også skærpe synet og give en bedre farveopfattelse. Det har især vist sig at være tilfældet hos

ældre mennesker, som også får forbedret de mentale processer. En mand i 70'erne, som brugte olierne, fortalte mig, at han nu mentalt fungerer lige så godt, som da han var i 30'erne.

### Fedtsyrens virkning på huden.

Hudens sundhed er et 3. område, hvor fedtsyrene har en gavnlig virkning. Hvis man får tilstrækkeligt af de essentielle fedtsyrer, og der er den rigtige balance mellem omega 3 og omega 6 fedtsyrer, så danner de en barriere i huden, så den ikke mister sin fugtighed. Huden bliver glat og fløjlsblød. Det er noget, der kommer indefra, ikke udefra, for hvis man smører fedtsyrer på huden, vil kun en lille del af den blive absorberet; resten vil blive harsk, og man kommer til at lugte af maling. Fedtsyrer skal bruges indefra. Til kosmetik bruger man mere stabile olier, som ikke indeholder de essentielle fedtsyrer, da man ellers ikke ville kunne sælge dem. Der er en anden grund til, at man ikke bruger fedtsyrer som kosmetik. Under brugen vil man let komme til at gnide dem ind i tøjet, og der vil de hærde og blive til maling, som man ikke kan fjerne ved vask. Man kan heller ikke bruge sæbe til at fjerne linolie eller maling fra sine møbler. Så fedtsyrer egner sig ikke til udvortes brug for mennesker. Jeg har dog hørt om nogle kvinder i Tyskland, som smører sig ind i dem om morgenen, før de udfører deres motionsøvelser, nøgne i ca. 20 minutter. Derefter tager de et varm brusebad uden brug af sæbe for at skylle den overskydende del af olien bort. Det er godt for huden; man kommer ikke til at lugte af maling og man får heller ikke maling på tøjet. Man bliver også lettere solbrændt, når man får den olie, huden har brug for.

Indvortes bruger vi også olien mod eksem, psoriasis og acne, hvor den er ret effektiv. Ved psoriasis er det undertiden nødvendigt med ret store mængder olie, ti til tredive spiseskefulde om dagen. Det, der sker, er, at skællene tørrer ind og falder af, og så er huden nedenunder fuldstændig glat. Teknisk set er prostaglandine 2 medvirkende ved psoriasis, idet den giver betændelsestilstande. Når man giver patienterne olier, som er fyldt med omega 3 fedtsyrer, forhindrer de dannelsen af prostaglandine 2. Og når først huden er blevet glat, kan patienterne nedsætte deres daglige forbrug til fire skefulde om dagen og alligevel bevare den glatte hud.

Når det drejer sig om eksem, er der som regel fødevarerallergier indblandet, så der skal man tage sig af fordøjelsessystemet. Ved acne er vitamin A og zink som regel meget virkningsfulde, fordi de også er vigtige for huden. Men fedtsyrene har den fordel, at de er letflydende, ikke tilstopper porerne og smører proteinerne godt. Der findes læder i vores hud, læder skal smøres for at være smidig, og de essentielle fedtsyrer er dem, der er bedst til at smøre vores levende læder, fordi de forbinder sig med proteinerne, hvad de hærdede fedtstoffer ikke gør. Hvis huden ikke smøres af fedtsyrer, vil proteinet i porerne tørre ind og skalle af, og fedtstofferne vil tilstoppe porerne. Så bliver de betændte, fordi der kommer bakterier ind. Fedtstoffer er nemlig deres yndlingsret. Hvis olien er letflydende og forbinder sig med proteinerne, så skaller huden ikke og man får ikke problemer med filipenser.

Håret og neglene har også gavn af fedtsyrene. Uden dem bliver håret tørt og spalter og neglene flækker.

### Afgiftning med fedtsyrer.

Man kan også bruge olierne til afgiftning. I USA foretog man i begyndelsen af firserne nogle undersøgelser med Vietnam veteraner, der var blevet forgiftede med Agent Orange. Agent Orange indeholder 24D og 245T, som begge er kræftfremkaldende. 24D er det værste. Det indeholder dioxiner,



som er stærkt kræftfremkaldende stoffer. Det var det stof, jeg havde sprøjtet med og var blevet forgiftet af, så det havde en særlig interesse for mig. Behandlingen bestod i, at man hver morgen anbragte veteranerne i en tør sauna, hvor de kom til at svede. I den del af sveden, som bestod af olie, kunne man så måle indholdet af Agent Orange. I blodet kunne de måle nedgangen i mængden af Agent Orange. Folk har faktisk ikke ret, når de siger, at fedtstofferne opløser giftstoffet, som så ophober sig i fedtvævet, og der slipper man aldrig af med det. Det, der skete, var, at olien blev svedt ud gennem huden, især de essentielle fedtsyrer, da de er letflydende. Når huden så blev tør, blev man ved med at give dem mere olie. De bedste olier til dette brug er dem, der indeholder masser af essentielle fedtsyrer.

En anden måde at bruge olierne på er at give dem som lavement. Det er ikke mit yndlingsemne, men metoden fungerer udmærket. Man tager først et vandlavement, dernæst et olielavement med ca. 500 milliliter olie, som man beholder inde i ca. 15-20 minutter. Derefter slipper man olien ud igen. Jeg har prøvet det to gange. Den første var lige efter at jeg var blevet forgiftet, og det lugtede rent ud sagt ad h..... til. Anden gang lugtede ikke, så jeg regnede med, at alt nu var i orden. Jeg har ikke foretaget flere. Man skal passe på, hvis man efter lavementet får trang til at slippe en vind. Olie er meget glat, og man kan let komme til at svine sit undertøj til!

Når et olielavement hjælper, tror jeg, det er fordi endetarmen har en forbindelse til lymfesystemet, som igen er involveret i transporten af olie. Det er min antagelse – men vi har ikke nogen beviser derfor – at de olieopløselige giftstoffer samler sig i lymfesystemet. De kan ikke renses ud med vand, men kun med olie. Det er som sagt ikke noget, jeg kan bevise, men min erfaring siger mig, at mens vandopløselige giftstoffer kan fjernes med vand, så skal de olieopløselige have olie for at kunne opløses.

Oftentimes bruger man olierne som kompresser på huden. Man væder et stykke stof i olien, lægger det på huden med noget plastic over og sover med det om natten. Man bruger det undertiden i forbindelse med brystkræft, hvor man lægger et kompres så tæt på kræftknuden, som muligt.

Olierne kan altså som afgiftningsmiddel bruges både som spiseolie, som lavement og som kompres. Når man laver en leverflush, bruger man som regel olivenolie og citronsaft, men det er bedre at bruge de essentielle fedtsyrer, fordi de er mere effektive end olivenolie. Men de skal være friske, og problemet har altid været af få dem friske.

### **Fedtsyrenes indvirkning på forskellige kropsfunktioner.**

I fordøjelsessystemet er de essentielle fedtsyrer også et godt hjælpemiddel mod tynd mave, fødevarerallergier, overdreven trang til mad eller afhængighed af nydelsesmidler som alkohol, tobak eller stoffer. Der er også eksempler på, at afsporet seksuel adfærd som for eks. pædofili ikke bare praktiseres af nogle mennesker, som har nogle tåbelige tilbøjeligheder, og som det ikke kan nytte noget at straffe med fængsel, men derimod af mennesker, hvis hjerner ikke fungerer ordentligt, fordi de ikke får de rigtige næringsstoffer. Det er meget svært at lave undersøgelser herom, fordi disse mennesker som regel bliver spærret inde, og så er det vanskeligt at få adgang til dem. Men det ville være meget værdifuldt at kunne påvise, at hvis disse menneskers hjerner fungerer rigtigt, så vil deres adfærd også ændres. Jeg har jo selv erfaret, at hvis folk tager visse stoffer, som påvirker hjernen, så opfører de sig højst mærkeligt. Det er alminde-

ligt kendt, at mennesker, der ryger marihuana, er tilbøjelige til at blive paranoide. Der er forskellige kredsløb i hjernen, som fører til forskellige former for adfærd, og jeg tror, det ville være et godt område for adfærdspyskologer at undersøge, hvad enten det drejer sig om kriminelle eller mentalt syge mennesker.

De essentielle fedtsyrer hjælper også, når det gælder om at nedsætte trangen til "junk food" (*mad med ringe næringsværdi og højt indhold af de dræbende fedtstoffer og sukker. o.a.*). Derved kan de også hjælpe mennesker med at tabe sig. Alle vores indre organer og kirtler har brug for de essentielle fedtsyrer. En af deres generelle funktioner er, at de hæver energiniveauet i disse kirtler, så de bedre kan udføre deres udrensingsarbejde. Dermed hjælper de organerne og vævet med at udføre deres funktioner bedre. I hjerte-kar systemet er fedtsyrerne nødvendige for transport af kolesterol, og omega 3 fedtsyrerne nedsætter indholdet af triglycerider meget effektivt med 56% uden nogen bivirkninger. Tværtimod så har man det bedre, huden er pænere, man tænker klarere og har mere energi. Hvis man får prostaglandinerne i det rigtige forhold, så nedsætter fedtsyrerne betændelsestilstande og sænker et for højt blodtryk, idet blodet ikke mere er tilbøjeligt til at klumpe. De kan også forbedre nyrenes evne til at udskille væske, så væskebalancen bedres. Fedtsyrerne har altså stor betydning for hjerte-kar systemets funktion.

I immunsystemet beskytter de vores DNA og det genetiske materiale. De er meget nyttige ved gærsvampeinfektioner og i forbindelse med mineralstofskiftet. De er nødvendige for dannelsen af de cellemembraner, som holder cellerne intakte. De er nødvendige ved cellernes deling og vækst og for produktionen af hæmoglobin. Hæmoglobin dannes af fire delelementer, og uden de essentielle fedtsyrer, kan disse delelementer ikke samles, så de danner et hæmoglobin molekyle. Man kan derfor komme til at lide af blodmangel, ikke på grund af mangel på jern eller andre mineraler, men på grund af fedtsyremangel.

Fedtsyrerne er også nødvendige ved helingsprocesser og vægttab. Grunden til at de hjælper ved vægttab, er den, at de øger energiniveauet, så man forbrænder flere kalorier. I Amerika er slankeindustrien et kæmpeforetagende. Folk spiser de forkerte ting, og de spiser generelt for meget. Så går de på slankekur for at slippe af med overvægten. Men kuren virker ikke, fordi de ikke gør det, der er nødvendigt. Det, de gør forkert, er, at de undgår fedtstoffer. De spiser masser af grønsager, og det er udmærket. De spiser også mange andre gode fødevarer, men i stedet for at spise de fedtstoffer, der øger forbrændingen, så prøver de at begrænse deres kalorieindtag, men det har ikke den ønskede virkning. Fedtsyrerne øger kroppens forbrænding af kalorier, idet stofskiftet sættes op; de giver en følelse af at have mere energi, så derfor bliver man også mere aktiv.

Grunden til at mange mennesker ikke motionerer, er, at de ikke har tilstrækkelig energi til det. "Jeg er alt for træt til at motionere." Fedtsyrerne giver humøret et løft og fjerner depressioner. Når folk er deprimerede, spise de mere. Endnu en grund til overvægt. Fedtsyrerne hjælper nyrene med at slippe af med overskydende væske. Hos mange mennesker skyldes overvægt kun det vand, der findes i deres væv. Da fedtsyrerne nedsætter trangen til sukker og de forkerte fedtstoffer og samtidig giver mere ro og bedre humør, så kan folk også bedre klare stress. Stress får ofte folk til at spise mere, fordi de rent logisk mener, de skal bruge mere energi til kamp eller flugt. Så det er ikke så godt for slankekuren at være stresset. Men det er også vanskeligt at overtale overvægtige mennesker til at spise fedtstoffer for at tabe i vægt. Men når de endelig gør det, opnår de vældig gode resultater. Vi har be-

handlet mennesker, der vejede 150 kilo, som tabte 40 kilo på et halvt år. Den eneste forandring, de foretog i deres kost, var at spise den rigtige slags fedtstoffer. I forvejen havde de prøvet vægtvogter programmet uden held.

### Fedtsyrenes påvirkning af immunsystemet.

Det, der sker, er, at fedtsyrerne bliver iltede i immuncellerne. Det gør dem harske, hvorefter de ændres til oxid. Oxid spalter sig dernæst i vand og ilt. Ilden bliver brugt som skyts til at dræbe bakterieceller. Når en bakteriecelle er død, bliver den opslugt og fordøjet af de hvide blodlegemer. Af det fordøjede materiale, fedtsyrerne, aminosyrerne, mineralerne og vitaminerne opbygges kroppens væv. Det kan man kalde for genbrug.

Den menneskelige krop er et organ, som er meget miljøvenligt. I hvert fald, når det gælder det indvendige. Det udvendige er mere diskutabelt. Hvis man ikke får de omega 6 fedtsyrer, som kroppen har brug for – og det forekom meget sjældent, før man begyndte på slankekurene med lavt eller intet fedtindhold – får man udslæt i form af eksem, hårtab, leveren står af og ens adfærd ændres, fordi hjernen ikke fungerer ordentligt. Man får væsketab gennem huden med efterfølgende tørst, hvilket er ét af symptomerne på sukkersyge; nyrerne fungerer ikke ordentligt; kirtlerne tørrer ind; man bliver modtagelig for infektioner; sår heler ikke; mænd bliver sterile; kvinder aborterer; man får symptomer, der ligner ledbetændelse; unormal hjerterytme; nedsat vækst; forstyrrelser i immunforsvaret; tør hud og tørt hår; flækkede negle; tørre øjne; og undertiden stiger kolesteroltallet. Og det er som regel ikke på grund af mangel på fedtstoffer, men hvis man ikke spiser fedtstoffer, så må man i stedet for spise kulhydrater, og for mange kulhydrater øger kolesterolemængden. Stress forøger også kolesterolproduktionen dramatisk, og hvis man ikke får de essentielle fedtsyrer, som kan berolige én, så er man tilbøjelig til at blive mere stresset, og kroppen producerer så mere kolesterol. Som man kan se, påvirker manglen på omega 6 fedtsyrer hele kroppen.

Hvis man ikke får de omega 3 fedtsyrer, man har brug for, opstår der vækstproblemer og muskelsvaghed – noget som sportsfolk er meget opmærksomme på – samt syns- og indlæringsproblemer. Øjets nethinde behøver nemlig omega 3 for at kunne fungere. Den motoriske koordination bliver mangelfuld, så man begynder at snuble og falde. Man får prikken og snurren i arme og ben og adfærdsforstyrrelser, fordi hjernen ikke fungerer, som den skal. Fem af disse seks symptomer er karakteristiske for multiple sklerose.

Nedenfor er omtalt nogle andre tilstande, som ikke skyldes omega 3 mangel, men da omega 3 fedtsyrer kan ændre dem fuldstændigt, så bør de også omtales her: Det drejer sig om højt indhold af triglycerider; højt blodtryk; blodplader, der er klæbrige eller har tendens til at klumpe og danne blodpropper; betændelser i vævet; ødemer; tør hud; mental forstyrrelse, som har indflydelse på adfærden; lavt stofskifte; dårligt fungerende immunforsvar; og vægtforøgelse.

Omega 3 synes også at være meget virksomt ved behandlingen af malaria. På et tidspunkt troede man, at malariaen var blevet overvundet, men på nuværende tidspunkt dræber den over en million mennesker om året. Det er fordi malariamedicinen ikke virker mere. Derfor er folk begyndt at se sig om efter andre muligheder, herunder "alternativ" naturmedicin. Landbrugsministeriet i USA brugte faktisk én af de olier, vi har udviklet, til behandling af malaria og med et særdeles godt resultat. Årsagen hertil er sandsynligvis, at

omega 3 fedtsyrerne oxyderer og reagerer med ilt, som dræber malariaparasitterne.

### De "underordnede" ingredienser.

Jeg vil nu gå over til at tale lidt om de såkaldte "underordnede" ingredienser. De udgør ca. 2% af olien i frøet eller en olie, som bare er presset ud af frøet uden at være behandlet. Det er derfor man kalder dem "underordnede" ingredienser, fordi de kun udgør 2% af olien. Men disse underordnede ingredienser er til stor gavn for sundheden, eller kan omvendt være til stor skade for sundheden, afhængigt af hvilke olier man bruger. Disse underordnede elementer kan nemlig ændre de essentielle fedtsyrers påvirkning af kroppen, fordi de kan styre stofskiftet og på den måde have en skadelig virkning, stadigvæk afhængigt af, hvilken olie man bruger. Det ses tydeligst, hvis man tager Extra Jomfru Olivenolie som eksempel. Vi ved jo alle, at Extra Jomfru Olivenolie har ry for at gavne vores sundhed. Men hvis man kigger nærmere på den, så indeholder Extra Jomfru Olivenolie ikke ret mange af de essentielle fedtsyrer. Den indeholder kun ca. 10% omega 6 fedtsyre, som vi på anden måde får masser af. Den har så godt som ingen omega 3 fedtsyrer, mindre end 1%, og 88% af det, der findes i olivenolie, kan kroppen danne ved hjælp af kulhydrater og stivelse. Med hensyn til omega 9 og de mættede fedtsyrer, så kan kroppen også danne dem af kulhydrater og stivelse, så den behøver dem ikke. Men de 2% "underordnede" ingredienser forbedrer leverens og galdeblærens funktion, fremmer fordøjelsen og øger hjerte-kar funktionen. De virker også som anti-oxidant. Så hvis vi kunne fjerne olien og beholde de 2% "underordnede" ingredienser, så ville vi have et meget stærkt lægende middel. Så vidt jeg ved, er der ikke nogen, der endnu har kunnet gøre det, men det ville være værd at forsøge. Der er også underordnede ingredienser i andre olier, som kan forbedre centralnervesystemets funktion. Nogle af dem er meget stærke anti-oxidanter og andre blokerer for kolesterol optagelsen og optagelsen igen i tarmen. Nogle af dem har mere specifikke funktioner på bestemte organer. Så de underordnede ingredienser er yderst vigtige i olierne, og det er først for nylig, man er begyndt at få øje på dem. I Europa har I en anden benævnelse for dem. I kalder dem olieopløselige fyto-kemikalier eller fytonæringsmidler. Når folk taler om fytonæringsmidler, så drejer det sig som regel om vandopløselige fytonæringsmidler, men der er en hel gruppe olieopløselige fytonæringsmidler, som vi også må se på, fordi de påvirker vores sundhed meget kraftigt. Olierne har dem, når de befinder sig i frøet, og de findes også, når de presses ud uden forarbejdning. De udgør det 3. område, når vi taler om de skjulte fedtstoffer, som spiller en vigtig rolle.

### De dræbende fedtstoffer.

Det var fedtstoffer, der helbreder, så nu vil jeg gå over til at tale om de fedtstoffer, der dræber. Jeg vil begynde med lidt Shakespeare, hvis I ellers kan huske, hvem han var. I skuespillet Macbeth er der 3 hekse, der er ved at koge en trylledrik sammen bestående af mærkelige ting som indvolde fra tudser, slangegift, øjet af en salamander og andre gode ting. "Double, double, toil and trouble/Fire, burn; and caldron, bubble." De tre hekse forudsiger Macbeth's fald ved hjælp af nogle forudsigelser, som han fortolker på en anden måde, end de var ment. Når vi taler om de fedtstoffer, der dræber, kan vi drage en sammenligning til heksenes gift-drik, som svarer til *trans-fedtsyrerne*. Grunden til at der kun er to hekse på det billede, jeg viser jer her, og ikke 3 som i Macbeth, er, at det var den tredje heks, der tog dette foto!

## Transfedtsyrer, dræberfedt nr. 1.

Nå, spøg til side. For et par år siden offentliggjorde Harvard School of Public Health en meget stor undersøgelse om transfedtsyrer, som viser sig at findes i alle mulige næringsmidler: i margarine, stegemargarine, stegeolier, specielt i hydrogeniserede olier, i brød, kager, småkager, chokolade, slik, pulversuppe, frosne fødevarer, mælkesnitter, ja, selv i de croutoner (ristede brødterninger), man kommer på sin Caesar salat. Deres konklusion var, at alle disse ting ikke er nær så sunde for os, som vi går rundt og tror.

Jeg ved ikke, om det er det samme i Europa som i USA, men hos os må man selv ud fra fødevarerdekclarationen finde ud af, om man har at gøre med hærdede eller hydrogeniserede fedtstoffer, som jo indeholder transfedtsyrer. I undersøgelsen fastslog Harvard School of Public Health: at transfedtsyrer øger den samlede mængde kolesterol; forøger mængden af dårlig LDL (tykflydende) kolesterol; mindsker mængden af god HDL (tyndflydende) kolesterol; og fordobler risikoen for at få et hjerteanfald.

I to dage var det den største nyhed på alle de vigtigste TV kanaler i Amerika. Jeg ved ikke, om den nåede her til Europa. Så forsvandt den fra nyhedsmediernes og dernæst fra alle talkshows, -diskussionsprogrammer- som vi har mange af i Amerika, hvor de er meget populære. Der var ernæringsfysiologer med i disse programmer, som sagde: "Nej, nej, nej, nu skal I ikke drage forhastede konklusioner. Margarine er stadigvæk det bedste smørepålæg. Det er bedre end smør. Smør indeholder som bekendt kolesterol, og vi ved jo alle, hvor dårligt kolesterol er." Efter at de havde givet den forklaring, forsvandt diskussionen. I de kredse, hvor jeg færdes, plejer vi at sige, at ernæringsfysiologer godt ved, på hvilken side af brødet, de skal smøre deres margarine. Det er et amerikansk udtryk, som vi ellers bruger om smør, og som betyder, at man godt ved, hvis interesser den pågældende varetager.

Det var imidlertid ikke den første undersøgelse, som viste, at margariner indeholder transfedtsyrer, som øger risikoen for at få hjerte-kar problemer. Der er en række offentliggjorte undersøgelser, der viser, at transfedtsyre er den største tænkkelige risikofaktor, - vi kalder den Lp(a) - når det handler om hjerte-kar sygdomme. Den ligner LDL, men har et klæbrigt protein tilknyttet. Det hævdes, at den udgør en del af den vedligeholdelsesmekanisme, som forstærker arterierne, så de ikke går i stykker, hvis kroppen ikke indeholder tilstrækkelige mængder af C vitamin eller antioxidanter. Når arterier nemt brister, så er det nu fordi de er udsat for et enormt mekanisk tryk. Det er grunden til, at der sker denne fortykkelse i arterierne og ikke i venerne, som ikke er udsat for dette tryk. Det er det første organ i kroppen, som viser skørbug. Der sker blodudtrædninger i dele af kropsvævet, og det er én af de måder, hvorpå skørbug virker dræbende. Det er derfor, tandkødet bløder, når man får skørbug, fordi arterierne og blodkarrene brister. Så for at forhindre, at det sker, og for at en person med et lavt C vitamin niveau stadig har en chance for at regenerere, før han dør, så fortykkes arterierne, så han har en mulighed for at holde sig i live lidt længere. Det er altså en overlevelsesmulighed. Det er netop derfor der er et gen i leveren, som producerer det klæbrige protein, som til sidst virker dræbende. Hvis det ikke gav en mulighed for overlevelse, så ville de mennesker, som havde dette gen, være uddøde.

Det er teorien om Lp(a). Den plejer ikke at blive målt i lægens konsultationsværelse, medmindre man specielt beder om det. Den blev først opdaget i 1967, og når LFL

eller LDL som regel får skylden for hjerte-kar problemer, så er det i virkeligheden ikke dem, men Lp(a), som er den største risiko. Selvfølgelig er LDL er uden Lp(a) i værste fald kun en meget svag risikofaktor i forbindelse med hjerte-kar sygdomme.

Desuden sænker transfedtsyrer antallet af B-celler og forøger antallet af T-celler, og derved ændrer de immunsystemets funktion. Man skal ikke begynde at lave rod i immunsystemet. Det er et meget velfungerende system, og det er ikke nogen god idé at ville begynde at ændre på det ved at give det "sjove" fedtstoffer, som ikke er særligt morsomme. Hos dyr nedsætter de mængden af testosteron og forøger mængden af unormale sædceller. Der er aldrig blevet foretaget forsøg med mennesker på dette område.

Men det afholder os ikke fra at spise margarine eller at få margarine anbefalet som sund kost. Transfedtsyrerne påvirker graviditeten hos dyr. Vi har ikke nogen undersøgelser over virkningen på mennesker, men man mener, de har forbindelse med lav fødselsvægt hos nyfødte. De forringer kvaliteten af kvinders brystmælk; de har indflydelse på insulinfunktionen; de gør blodpladerne mere klæbrige; de griber ind i leverens produktion af afgiftningenszymer, et system der kaldes cytochrom P450. De ændrer cellemembranernes flydende tilstand. Membranerne bliver faktisk hårde, hvorved cellernes levedygtighed nedsættes. Og de har indflydelse på de essentielle fedtsyrers aktivitet. De har indflydelse på det eneste, vi har brug for hos fedtstofferne, de har indflydelse på deres funktion. Det vil sige, at jo flere transfedtsyrer, man får i sin kost, jo flere essentielle fedtsyrer behøver man for at overvinde de skadelige virkninger.

Transfedtsyrerne påvirker også de enzymer, som kroppen har brug for, når den skal omdanne de essentielle fedtsyrer til andre stoffer. Det, de gør, er, at de går ind og beslaglægger og binder enzymsiden, og så må immunsystemet gå ind og rydde op og hakke dem i stykker, skaffe dem af vejen og skabe flere enzymer. Vi kalder de fedtstoffer, der indeholder transfedtsyrer, eller olier, der er delvis hydrerede, for dræberfedt nummer ét.

## Stegning med fedtstoffer, dræberfedt nr. 2.

Dræberfedt nummer to er alt, hvad der bliver stegt. Det er faktisk et meget interessant emne, for mange mennesker steger en masse ting i olie. Men der har været forskningsresultater i mindst 30 år, der har vist, at stegning med fedtstoffer giver øget forekomst af kræft, åreforkalkning og betændelsestilstande. Det er ikke nogen ny oplysning, men den ville ikke nå frem til offentlighedens kendskab, hvis ikke sådan én som mig trådte frem og sagde: "Hov! Tøv lige lidt."

Der er faktisk ikke noget mystisk ved det, for når man ændrer olie til røg, så er det også helt klart, at man ændrer dens kemiske egenskaber. De seneste undersøgelser kommer fra Kina. De viser, at der blandt kinesiske kokke, der tilbringer megen tid foran en wok, findes et stigende antal kræfttilfælde. Det kommer bare af at indånde røgen. Undersøgelsen blev dernæst udvidet til også at gælde Amerika. Her viste den, at kokke, der tilbringer megen tid foran en stegepande, også har et stigende antal tilfælde af lungekræft. Det er hvad der sker ved indånding, men vi spiser også fedtstofferne. De essentielle fedtsyrer ødelægges let, når de udsættes for lys, og lyset skaber frie radikaler. Frie radikaler er meget virksomme molekyler, som reagerer i flæng på andre molekyler og således kan ændre en masse molekyler meget hurtigt og lave dem om til noget, der ikke fandtes i naturen, i frøet eller i olien. De reagerer med ilt, og det producerer harskhed. Man ved, at harske olier er giftige.

Ved høje temperaturer sker der en masse ting. Man forøger den hastighed, hvormed lyset og ilten fremkalder kemiske reaktioner. Ved høje temperaturer kan molekylerne endda sno sig og få dannet nogle transfedtsyrer i olierne, selv om det ikke er store mængder. Der dannes flere ved hydrering end ved stegning. Det, vi siger til folk, er, at hvis det er sundheden, det drejer sig om, så er vand den eneste form for olie, som egner sig til stegning. Det er vi nødt til at sige i Amerika, fordi folk er så vilde med at stege, at de siger: "Den vane kan vi ikke ændre på." Og vi siger: "Det er i orden. Det skal I ikke lave om på, men brug vand i stedet for." Det fører så til, at vi damper, pocherer, koger eller trykkoger vores mad. Det, vi anbefaler folk at gøre, er at tilberede deres mad med vand, lægge den på tallerkenen, og så tilføje den de olier, som er produceret og opbevaret på en ordentlig måde. Det er den rigtige måde at bruge dem på.

Man opnår fem ting, når man gør det: man har ikke brændt maden og gjort den giftig, for alt, hvad der er brunt i maden er giftigt, fordi man har ændret kemien. Man har ikke brændt olien og gjort den giftig. Man får den smagsforstærkning, som olierne giver maden. Det er én af grunde til, at vi kan lide olierne. Faktisk smager en kost med et lavt fedtindhold som pap, så det folk gør, for at få den til at smage af noget, er at drysse en masse salt eller sukker på maden. Det sjove ved det er, at når man kommer en masse sukker i maden, så ændrer kroppen sukkerstofferne til de samme hærdede fedtstoffer, som man prøvede at slippe af med ved hjælp af disse tåbelige slankekure.

Så man får en smagsforstærkning; man får en bedre optagelse af de olieopløselige underordnede ingredienser i maden, hvilket har en gavnlig indvirkning på sundheden; man får en forbedring af sundheden; og man får de livsvigtige fedtsyrer, som hver celle i kroppen har brug for, i en tilstand, hvor de ikke er ødelagte. I de fleste lande i Europa og i hvert fald også i Amerika, siger man til folk: "Steg i olie". Men hvis man ser på, hvad Italienerne gør, så er det noget helt andet. De tilbereder deres mad i vand og hælder olien på bagefter. Sådan skal det gøres. Det er den allerbedste måde at bruge olie på. Det var dræberfedt nummer to, og jeg vil ikke sige mere om det.

### Supermarkedsolier, dræberfedt nr. 3.

Den tredje slags dræberfedt er supermarkedsolierne. Med supermarkedsolier mener jeg de farveløse, duftløse og smagsløse olier. Det er lige meget, hvilken olie det er. De har alle gennemgået en behandling gennem fire processer, efter at de er blevet presset ud af frøene. Det gælder ikke Extra Jomfru Oliven olie, som ikke er blevet behandlet på den måde. Derfor er den bedre for sundheden end de andre supermarkedsolier. De sidstnævnte gennemgår fire processer, efter at de er blevet pressede.

Først bliver de behandlet med natrium hydroxyd, som er et meget ætsende middel. Det er for at fjerne nogle af de underordnede ingredienser, for industrien vil helst have en kemisk ren olie. Jeg ved ikke hvorfor, for der er ikke noget i naturen, - den verden, vi kommer fra - som er helt kemisk rent. Alle vores fødevarer er en blanding af en mængde forskellige ting.

For det andet bliver de behandlet med en syre til at rense vinduer med, en meget ætsende syre, som hedder fosforsyre. Det gør man for at fjerne flere af de underordnede ingredienser. Så bliver olien bleget for at fjerne farven og nogle andre af de underordnede ingredienser. Når den bliver bleget, opstår der harskning, og olien både smager og

lugter dårligt. For at rydde op i det rod, der er lavet i løbet af de første tre trin af behandlingen, så opvarmer industrien olien til lidt over stegetemperatur ved en proces, man kalder desodorisation, hvilket betyder, at man fjerner den dårlige lugt fra olien. Det er på den måde, industrien laver en farveløs, lugt- og smagsløs supermarkedsolie. Når man gør det, sker der tre ting:

For det første bliver de underordnede ingredienser stort set fjernet. Det er jo ellers dem, der er nødvendige for at man kan få en velafbalanceret og sund olie.

For det andet bliver fra en halv til en hel procent af molekylerne i olien kemisk ændrede til noget, som aldrig har eksisteret i naturtilstand, for naturen har aldrig præpareret olier på den måde. Der kan ske mange forskellige ting; der kan forekomme ødelagte molekylestumper; der kan være ringformede fedtsyrer, der ruller sig sammen og hager sig fast i sig selv; der kan være tværbundne molekyler, idet en fedtsyre i en triglyceride tværbinder med en anden fedtsyre i en triglyceride; der kan forekomme forandringer i en dobbeltbinding, så at dobbeltbindinger, der skal være anbragt på en helt bestemt måde, kan flytte et andet sted hen, hvilket forandrer molekylets egenskaber.

For det tredje er der beviser for, at de stoffer, der dannes i overophedede olier, er giftige. Det har der været skrevet afhandlinger om de sidste 30 år. Der findes undersøgelser i Storbritannien som viser, at hvis man opvarmer en olie til over 150 grader Celsius, så mister den evnen til at virke beskyttende mod forandringer. Vi må huske på, at de essentielle fedtsyrer hjælper med at beskytte DNA mod at blive ødelagt. Det kan de gøre, fordi dobbeltbindingerne gør dem aktive, og hvis der er noget, som vil angribe DNA, så fjerner de essentielle fedtsyrer det. Derved ødelægges den enkelte fedtsyre ganske vist, men den bliver så erstattet af en anden. Af disse tre grunde kan jeg ikke anbefale de lugtfri, samt farve- og smagsløse olier fra supermarkedet.

### Overskud af hærdede fedtstoffer, dræberfedt nr. 4.

Den fjerde dræbende fedtfaktor er for meget af det hærdede fedt fra svinekød, oksekød og lammekød, samt fedtstoffer fra mejeriprodukter og tropiske olier. Og jeg siger udtrykkeligt *for meget*, for det er jo naturligt forekommende fedtstoffer, der altid har eksisteret, og som kroppen kender. Den kan bruge dem som brændsel; de bruges i membranerne, selv om de ikke er livsnødvendige, og kroppen selv kan danne dem.

Hvis vi arbejdede lige så hårdt, som vores forfædre gjorde, Vikingerne, eller hvem det nu kunne være, som havde hårdt fysisk arbejde, som gravede deres haver med en spade, som fældede træer med økse og sav, som byggede huse, som udførte alt arbejde med hånden og arbejdede så hårdt, at de svedte, så kunne vi spise temmelig meget af den slags fedtstoffer. De ville bare blive brugt som brændsel til at skaffe energi. Men da det meste arbejde i dag bliver udført af maskiner, så kan vi ikke tillade os at spise så meget hærdet fedtstof, som vores forfædre gjorde.

Hvis vi gør det, så vil blodpladerne blive klæbrige, og insulin produktionen og de essentielle fedtsyrers funktion vil blive påvirket. Jo mere vi spiser af de hærdede fedtstoffer jo flere af de essentielle fedtsyrer vil vi få brug for som modvægt mod fedtstoffernes påvirkning. Folk, der dyrker body building, kan forbrænde op til 12.000 kalorier om dagen, så de kan spise en masse af de hærdede fedtstoffer, uden at det giver dem problemer.

## Overskud af sukker, dræberfedt nr. 5.

Den sidste dræbende fedtfaktor er sukker. Nu ved jeg godt, at sukker ikke er et fedtstof, men kroppen omdanner sukker til den samme slags fedtstoffer, som jeg lige har omtalt. Det gør blodpladerne klæbrige og griber ind i insulin- og fedtsyrefunktionen. Sukker giver også dårlige tænder, og det er en lækkerbisker for svampe, bakterier og kræftceller; det tværbinder proteiner og fremmer aldringsprocessen; det trækker mineraler som magnesium og krom ud af kroppen; det er en meget kraftig indre stressfaktor, som kan firedoble adrenalinproduktionen; det påvirker immunforsvaret, fordi det har indflydelse på transporten af C vitaminer; det forøger også mængden af triglycerider, blodets indhold af fedtstoffer, hvilket giver en risiko for hjerte-kar sygdomme.

Hvis man erstattede de ca. 60 kg sukker, som gennemsnitsamerikaneren spiser om året, med 60 kg honning, ahornsirup, rissirup, majssirup med et højt indhold af frugtsukker, brunt sukker m.m., så ville man få stort set de samme problemer. Det er fordi sukker absorberes meget hurtigt og strømmer gennem blodårerne, så man bliver helt høj, hvilket er et problem for folk med sukkersyge. Så kommer insulinet og tvinger sukkeret ind i cellerne. Cellerne skulle så bruge det som energibrændsel, men de behøver ikke så meget brændsel; derfor forvandler de det til hærdede fedtstoffer. De er ikke så giftige som et højt indhold af sukker – men stadigvæk giftige. Så sukkeret er den femte dræbende fedtfaktor, og det er hvad jeg vil sige om fedtstoffer, der helbreder og fedtstoffer, der dræber.

### Fabrikation af de gode olier.

Jeg vil nu gå over til at tale om noget mere praktisk, om hvad vi skal gøre med alle disse informationer. Da jeg skrev min første bog i 1986 og begyndte at holde foredrag som dette, så spurgte folk ofte: "Hvor kan vi købe de gode fedtstoffer?" og jeg var nødt til at svare dem: "Dem kan man desværre ikke købe". Der blev produceret nogle olier i Tyskland, men de var ikke særligt gode. Når de nåede frem til Amerika, var de blevet harske. Der blev ikke produceret nogen i USA. Jeg havde aldrig været interesseret i selv at producere olier, men da man begyndte at bruge min bog til at reklamere for de eksisterende, dårlige olier, som blev lavet på den forkerte måde, så blev jeg vred, og jeg sagde til mig selv: "Nu må du vist hellere blande dig i foretagendet." Det vi så gjorde, var noget ret enkelt. Vi sagde til os selv: Hvis vi passer på at give olierne den omhyggelige behandling, som de har brug for, når vi begynder at presse dem, så har vi ikke et frygteligt rod at skulle rydde op efter, når vi slutter. Det var en ret enkel plan. Og da jeg var klar over, at de essentielle fedtsyrer havde brug for den samme behandling, som man giver salat, mælk, æg og andre let fordærlige fødevarer, så besluttede vi at give olierne den samme omhyggelige behandling.

### Opbevaring og anvendelse af olien.

Vi anvendte derfor en af de eksisterende små oliepressere og ændrede den, så olien under processen ikke blev udsat for lys og ilt, hvilket ødelægger den. Vi fyldte olien på brune glasflasker og satte en sidste salgsdato på. Når vi forsendte dem, sørgede vi for, at det blev til steder, hvor man kunne opbevare dem i fryseanlæg. Dernæst oplyste vi køberne om, at olierne skulle opbevares i køleskabet; at

man ikke måtte bruge dem til stegning; og at de skulle bruges i løbet af fire til otte uger efter at flasken var blevet åbnet.

Vi gik et skridt videre og sagde: Hvis I kan lide olierne og vil bruge dem dagligt, så køb dem friskpressede i papkasser med 12 flasker i. Anbring kassen i fryseren og frys olierne stive. Det er den eneste måde, hvorpå man kan få gode, langtidsholdbare olier. Grunden til at man skal gøre det, er, at når olien er frossen stiv, så kan molekylerne ikke bevæge sig. Når molekylerne ikke kan bevæge sig, kan de heller ikke reagere, for et molekyle må have kontakt med et andet molekyle, for at der kan komme en reaktion. Da det er de færreste mennesker, der har kendskab til molekyler, plejer jeg at bruge et andet billede: Hvis vi alle var frosset fast til et bestemt sted, var der ingen, der kunne blive gravide. For der skal bevægelse og kontakt til, for at det kan ske! Det er det samme med molekyler. Der skal bevægelse til, for at der kan ske en vekselvirkning.

Så vi fryser altså olien stiv, og i stedet for en holdbarhed på et halvt år i køleskab, får vi en 5-årig holdbarhed i frossen tilstand. Jeg får selv olien i kasser på 12, sætter dem ind i min fryser, tager én flaske ud ad gangen og opbevarer den i køleskabet under brugen.

Hvis man ikke kan bruge olien til at stege i, hvad kan man så bruge den til? Den kan bruges til mange ting. Man kan bruge den sammen med frugt; den er også fin til grønsager, stivelse, kornprodukter og protein. Jeg bruger den selv i al min mad. Jeg bruger den ofte sammen med banan. Jeg rejser meget og har altid travlt. Så hvad gør jeg? Jeg tager en bid af bananen og blander den i munden med en slurk olie. Det fremhæver bananens smag så meget, at det næsten er bevidsthedsudvidende. Jeg gør det samme med små gulerødder. De smager pragtfuldt med lidt olie på. Man kan også gøre det med rødkål, og nogle mennesker bruger olien til rødbeder. Det har jeg ikke selv prøvet, for jeg spiser ikke rå rødbeder. Jeg bruger den sammen med kornprodukter, dampede grønsager, i kartoffelmos, i salater og i yoghurt. Så den er meget alsidig og kan stort set bruges til alt. Vi er ved at lave en ganske enkel, lille kogebog, som bare fortæller noget om, hvordan olien kan anvendes.

### Oliens sammensætning.

Men lad mig fortælle lidt mere om olien. Den forhandles i flasker på 250 og 500 milliliter. Den er en blanding af ni forskellige ingredienser. Hørfrøolien, som giver omega 3 fedtsyre, kalder I linolie. Det gjorde vi også tidligere i Amerika, men for at der ikke skal blive forvirring, skelner vi mellem linolie, som er en kemisk nedbrudt olie, der bruges til at male møbler med, og hørfrøolie, som bruges til menneskeføde. De mennesker, som dyrker hør, støtter os også i denne skelnen, for der er stor forskel på industriel og menneskelig kvalitet. Hørfrøolien er den vigtigste kilde til omega 3 fedtsyrer. Den indeholder 57% omega 3, hvilket er mere end dobbelt så meget som i de bedste fiskeolier. Udover hørfrøolie indeholder den solsikkeolie og sesamolie. Det er mine yndlingskilder til omega 6 fedtsyrer.

Omega 6 kan man få mange andre steder fra, men jeg foretrækker disse to olier, fordi der er både kliniske og forskningsmæssige beviser for, at de underordnede ingredienser i disse to olier er til stor gavn for den menneskelige sundhed. Det samme gælder ikke for tidselolie, hvor de underordnede ingredienser giver irritationer, så den bruger vi ikke, selv om den indeholder mange omega 6 fedtsyrer. Majsolie har nogle problemer, som gør, at vi heller ikke bruger den. Udover hørfrø, solsikke og sesam indeholder vores olie også riskim og havrekim. Selv om de indeholder en del omega 3 og ome-

ga 6 fedtsyrer, så er de hovedsageligt med på grund af de underordnede ingredienser.

Der er altså seks olier med underordnede ingredienser, og tre af disse olier bliver brugt til at afbalancere omega 3 og 6 fedtsyrerne. Så har vi midtkæde tri-glyceriderne, som stammer fra kokosnøddefedt. Det de gør, er, at de langkædede fedtsyrer i kokosnøddefedt øger mængden af kolesterol, midtkæderne bliver brugt direkte af leveren, så de er meget lette at fordøje og omsætte til energi. De hjælper også med at optage fedtet, hvilket vi gerne vil have dem til i dette tilfælde. De har også nogle anti-svampe, anti-bakterie, anti-kræft og anti-virus egenskaber. Kokosnød smager og lugter også godt. Det er også derfor, vi bruger den. Derudover er der lecitin og vitamin E. Det er altså en olieblending med ni forskellige komponenter. Der er ca. to gange så mange omega 3 som omega 6 fedtsyrer i den. Det har vi valgt, fordi omega 3 har nogle bedre lægende egenskaber end omega 6:

- De øger energiniveaut
- De skaber en indre ro
- De nedsætter mængden af triglycerider
- De forhindrer misdannelser
- De nedsætter blodtrykket
- De gør blodpladerne mindre klæbrige

Det er dem, der findes mindst af i vores kost. Vi har fordoblet indtagelsen af omega 6 i de sidste 100 år. Vi har til gengæld nedbragt indtagelsen af omega 3 til en tredjedel af, hvad den var i 1850. Balancen mellem de to fedtsyrer er blevet dramatisk forandret i vores daglige kost. Det er derfor, vi beriger kosten med omega 3 olier.

Hvorfor nu i forholdet to til én? Jeg begyndte at arbejde med hørfrøolie i 1987, og dengang var der nogle mennesker, der troede, at hørfrøolie indeholdt alle de essentielle fedtsyrer, man behøvede. Men det passer ikke. Hørfrøolie er meget rig på omega 3, men har ikke ret meget omega 6. De mennesker, der kun brugte hørfrøolie, kom derfor til at lide af omega 6 mangelsymptomer. Det gjorde jeg også, for jeg ville se, hvad der skete. Hørfrøolie har ca. 3 gange så megen omega 3 som omega 6. Den kost, der er rigest på omega 3 er Eskimoernes kost. Den indeholder 2.5 gange mere omega 3 end omega 6.

Jeg prøvede altså at holde mig udelukkende til hørfrøolie og kom snart til at lide af mangelsymptomerne. Huden blev tør og sprækkede, øjnene blev tørre, hjerteslaget blev uregelmæssigt og jeg fik gigtlignende symptomer i nogle af mine led. Jeg fik dem væk ved at spise solsikkefrø. Jeg tog dem ikke i ret lang tid, men besluttede så at lave en olieblending, der indeholdt så mange omega 6 fedtsyrer, at man undgik disse mangelsymptomer. Jeg vidste, at Eskimoerne fik 2.5 gange så mange omega 3 som omega 6 fedtsyrer uden at komme til at lide af mangelsymptomer. Vi drog den slutning, at det måtte være ydergrænsen, så derfor nedsatte vi forholdet til 2:1 i omega 3's favør. Der er videnskabsmænd, der hævder, at forholdet skulle være 4:1 i omega 6's favør, fordi det har de fundet frem til under deres enzymundersøgelser. Det mener vi ikke er det bedste resultat ud fra vores praktiske undersøgelser.

Forskerne taler om et *perfekt* forhold, vi taler om et *praktisk* forhold mellem de to fedtsyrer. Hvis det var sådan, at alle begyndte at bruge omega 3, så ville jeg også ændre formlen, for jeg anskuer hele tiden problemet ud fra et praktisk synspunkt. Formentlig vil der med tiden komme en række forskellige olieblandinger til forskellige formål, men vi ved endnu for lidt til at kunne lave dem.

### Luft i tarmen.

Jeg vil nu fortælle historien om fordøjelsen. For mig startede det hele, da jeg var blevet 50. Det begyndte med, at jeg producerede en masse tarmgas, og jeg kunne fylde et soveværelse med gas i løbet af natten. Når jeg siger det, og folk begynder at le, så ved I også, at de mennesker, der ler, også er dem, der har det samme problem. Men jeg begyndte altså at producere en masse gas, og den kvinde, jeg levede sammen med, plejede at vågne midt om natten på grund af lugten. Hun var nødt til at stå op og gå ind i stuen og lægge sig på sofaen. Efter et par uger på den måde endte det med, at hun puffede mig i siden og bad mig om at gå ind og sove på sofaen. En håbløs situation kræver drastiske forholdsregler.

Jeg kunne ikke forstå, hvad det var, der skete, for jeg spiste fornuftigt, tog mine kosttilskud og gjorde alt det, jeg vidste, jeg skulle gøre. Jeg opdagede så, at hvis jeg tog enzymer sammen med min mad, havde jeg ikke mere det problem, eller det formindskedes i hvert fald. Derfor blev jeg meget interesseret i enzymer, og da jeg begyndte at tage dem regelmæssigt, opdagede jeg, at de også hjalp på andet end for meget luft i tarmene og oppustethed. De forbedrede mit kredsløb.

### Dårligt kredsløb.

Lige siden jeg var barn, har jeg altid haft et dårligt kredsløb. Jeg havde altid kolde fødder, og når jeg gik i seng, blev de ikke varme, før efter ca. 3 timer. Som jeg før har sagt, så er jeg ikke særlig kvik, for i stedet for at stå op og tage et varmt bad, så blev jeg liggende i sengen og forsøgte at varme fødderne ved at gnide dem mod lagenet, eller hvad jeg ellers kunne finde at varme dem ved. Jeg prøvede også at lave nogle øvelser i sengen, men alligevel tog det ca. 3 timer, før de blev varme. Men efter at jeg i et halvt år regelmæssigt havde taget enzymer, så opdagede jeg, at selv om jeg stadig havde kolde fødder, så tog det ikke så lang tid at få dem varme. Jeg har senere fundet undersøgelser, der viser, at enzymer faktisk forbedrer kredsløbet. Nu lyder det jo mærkeligt, at man skulle kunne forbedre kredsløbet i tærne ved at proppe nogle enzymer ned i maven, men når man tænker nærmere over det, så er det alligevel ret logisk.

Jeg har også opdaget noget andet. Jeg har en hel masse ar fra min drengetid. Jeg har et ar på albuen fra engang, hvor jeg faldt og slog den på noget hårdt. Jeg har også et ar på knæet fra engang, da jeg faldt med cyklen og slog knæet mod en sten. Jeg har også ét på siden af knæet. Selv om jeg altid havde fået at vide, at jeg ikke skulle balancere på træstammer med en økse i hånden, så gjorde jeg det alligevel. Resultatet var, at jeg kom til at hugge mig selv i knæet. Så jeg har altså en hel del ar, som man både kan se og mærke, når man føler på dem. Men i dag er de svundet så meget ind, at jeg næsten ikke kan finde dem. Nogle af dem kan jeg nok se, men jeg kan ikke føle dem mere.

Vi har også set, at hvis mennesker, som er allergiske over for hvede, spiser enzymer sammen med deres pasta, så får de ikke eksem. Vi har også set store maver svinde ind. Disse maver er ikke store på grund af fedt, men af én eller anden grund er tarmene for store. Som jeg vil komme ind på senere, så skyldes det betændelsestilstande i tarmene, som får dem til at svulme op og fylde mere. Da de ikke kan gå ud gennem ryggen, buler maven ud foran.

## Migræner.

Migræner skyldes næsten også altid allergi over for visse fødevarer. Det var jeg godt klar over, da vi engang var til en kongres i Chicago. Vi havde spist ét eller andet, som én af pigerne ikke kunne tåle, og da det begyndte at flimre for hendes øjne, gav jeg hende 3 enzymkapsler og sagde: "Prøv at tage dem og se, hvad der sker." Jeg var ikke selv klar over, hvad der ville ske, men 20 minutter senere så hun forbavset på mig og sagde: "Det var dog utroligt. Min migræne er væk!" Hun fortalte mig, at når hun fik flimren for øjnene, plejede hun at få en dundrende hovedpine, og det eneste der kunne hjælpe, var at gå hjem og gemme sig i mørket under dynen og sove sig fra det. Men efter at have taget enzymkapslerne, forsvandt migrænen efter 20 minutter. Hun tror imidlertid, at det er mig, der er en stor healer, og at kapslerne kun er placebo.

Den næste morgen fik jeg et migræneanfald ligesom hendes. Det stammede sandsynligvis fra den samme mad, men min fordøjelse er øjensynligt langsommere end hendes. Jeg tog derfor 3 enzymkapsler og efter 20 minutter forsvandt min flimren for øjnene. Jeg har haft 3 anfald siden da. Det ene var i England. Jeg tog tid på det. Det varede nøjagtigt 13 minutter. Ved et andet migræneanfald måtte jeg bruge 5 kapsler. De 3 fik den til at forsvinde, men da den begyndte at komme igen, tog jeg 2 mere. Det hjalp. Vi har nu ved flere lejligheder set, at enzymerne kan hjælpe, så migrænen forsvinder. Og alligevel, så skulle man ikke tro, at det kunne ske. For hvorledes skulle nogle enzymer, som man propper ned i maven, kunne hjælpe, efter at maden først er blevet fordøjet og optaget i organismen, hvorefter den begynder at påvirke hjernen?

## Forkølelser.

Det sidste eksempel er virkelig interessant. Hver gang jeg er ved at få en forkølelse, får jeg en kildrende fornemmelse bagest i halsen. Når jeg til dagligt sørger for at tage tilstrækkeligt med C vitaminer, så bliver jeg ikke forkølet, før jeg får denne fornemmelse i halsen. Men når jeg først har mærket den, så kan jeg ikke standse forkølelsen. Så må jeg igennem den. Selv om jeg tager masser af C vitaminer, så kan det kun forkorte den fra 9 til 7 dage. Næsen løber og halsen er øm.

Men så opdagede jeg, at hvis jeg tager enzymer, selv midt under en forkølelse, så kan jeg få den til at forsvinde. Jeg er nødt til at bruge en masse enzymer, måske 30 kapsler i løbet af en dag, og det er temmelig mange. Jeg skiller kapslerne ad, blander indholdet med vand og drikker vandet lidt ad gangen dagen igennem, idet jeg sørger for at køre det godt rundt i munden. Siden jeg begyndte at arbejde med enzymer på den måde, har jeg kun haft 2 forkølelser i løbet af 5 år. Jeg plejede ellers at få fire forkølelser om året. De 2 forkølelser, jeg fik, skyldtes begge stress, den ene af dem frygt for at flyve. Jeg var nået til et punkt, hvor jeg var blevet virkelig bange for at flyve, blev meget nervøs og producerede en masse adrenalin. Når de kirtler, der producerer adrenalin, bliver overaktive, arbejder immunsystemet ikke optimalt. Den anden forkølelse blev fremkaldt af ægteskabeligt stress. Bortset fra disse to, har jeg været i stand til at afvise alle forkølelser, selv i tilfælde, hvor jeg har været så tæt på andre, der var forkølede, at jeg burde være blevet smittet.

## Enzymerne i tilberedt og ikke-tilberedt mad.

Hvordan kan det være? Det må være fordi min kost består af gode råvarer, økologisk dyrkede, og mange af dem

bliver spist i ubehandlet tilstand. Hver celle i de ubehandlede fødevarer indeholder enzymer, der bliver brugt til at vedligeholde kroppens celler. Når kroppens celler dør, hjælper enzymerne også med til at fordøje de døde celler og forvandle dem til byggestoffer, som kroppen kan genbruge. Når vi spiser råkost, så udfører enzymerne i maden en del af fordøjelsen, hvis vi tygger maden grundigt. Det har vi set i nogle dyreforsøg, hvor man fodrede to grupper mus med nøjagtig den samme kost. Den ene gruppe fik maden som råkost, den anden fik den tilberedt. De mus, der fik maden tilberedt, havde en bugspytkirtel, der var dobbelt så stor som hos de mus, der fik råkost. Indikation: der skal arbejdes mere, og der er behov for flere enzymer for at kunne klare det, som er gået tabt under tilberedningen. Det, der gælder for musene, gælder også for os.

Når vi tilbereder vores mad, ødelægger vi de enzymer, der findes i maden. Desuden ødelægger vi også de bakterier, der har en gavnlig indflydelse på vores fordøjelse. Disse bakterier stammer oprindeligt fra maden og ikke fra nogle acidophilus kapsler. De kommer fra den jord, vores grønsager dyrkes i, og når de bliver ødelagt, betyder det, at fordøjelsessystemet får mere arbejde at lave, end det oprindeligt var meningen. Det var oprindeligt meningen, at det skulle udføre halvdelen af arbejdet, og nu skal det altså lave det hele. Det er vores fordøjelsessystem ikke særligt velegnet til.

Når maden ikke bliver ordentligt fordøjet, optager vi for det første ikke alle de næringsstoffer, vi har brug for, men desuden udgør den ufordøjede mad føde for skadelige bakterier, som producerer giftstoffer, tarmgas og andet godt. For at formindske problemet med den ufordøjede mad, så reagerer tarmene med en betændelsestilstand. Denne betændelse skyldes ikke råkosten, som nogen mener, men derimod den tilberedte mad. Der opstår ikke betændelse, hvis halvdelen af maden bliver tilberedt, og den anden halvdel spises først som råkost. Men det er vigtigt, at råkosten spises først, for der er noget i den, som forhindrer, at der opstår betændelse i tarmene. Forskerne mener, at den ufordøjede føde får de hvide blodlegemer til at træde i funktion. De afgiver så deres enzymer til fordøjelsen i stedet for at bruge dem til at kontrollere blodbanerne for svampe, bakterier og kræftceller. Det svækker immunsystemet, hvorefter der opstår betændelsestilstande. Hvis enzymerne i de hvide blodlegemer ikke kan klare at holde trit med fordøjelsen, så optager kroppen ufordøjet føde.

Det er proteinerne, der skaber de største problemer. Hvis der bliver optaget ufordøjede proteiner, så oplever kroppen dem som fremmedlegemer, og de hvide blodlegemer stiller en hær af antistoffer på benene. Antistofferne griber fat i det fremmede protein, så det ikke kan fungere, hvilket er vigtigt. Og nu bliver det indviklet. Fordi antistofferne er lavet af protein, og proteinerne også er lavet af protein, så skal de under fordøjelsen forvandles til aminosyrer, for at kroppen kan genanvende dem som føde. Hvis man i første omgang har for få enzymer til fordøjelsesprocessen i tarmen, så er der heller ikke tilstrækkeligt med enzymer til fordøjelsen i blodbanen. Det, der sker, er, at organismen skaffer sig af med disse komplekser ét eller andet sted i kroppen, og dér, hvor de bliver henkastet, opstår der en betændelse, som tilkalder hvide blodlegemer med deres enzymer for at prøve at fordøje dem. Hvis man gentager denne proces igennem længere tid og hele tiden mangler tilstrækkeligt med enzymer, så får man en kronisk betændelse de pågældende steder. Det er det, man kalder fødevarerallergi.

## Allergier.

Fødevareallergi kan påvirke en hvilken som helst del af kroppen. Når børn har smerter, der føles som om de kommer inde fra knoglerne, så er det ofte noget, der stammer fra en fødevareallergi. Det samme gælder for gigt, mange luftvejsproblemer, migræne og epilepsi, både hos dyr og mennesker. Man kan også være allergisk over for vira, bakterier og svampe, ofte som et resultat af dårlig fordøjelse, som igen svækker immunforsvaret, så det ikke kan klare angrebene. Hvad kan der ellers være? Fordøjelsesproblemer, unormal hjertefunktion, humørsvingninger, der undertiden kaldes hjerneallergier. Man kan få leverproblemer, for når den dårlige fordøjelse giver forgiftninger, så får både bugspytkirtlen, leveren og fordøjelsessystemet mere arbejde, end de kan klare. Så allergier kan påvirke alle del af kroppen. Undertiden bliver jeg opsøgt i min konsultation af folk, som har alle mulige mærkelige symptomer. De har været hos lægen, som ikke har kunnet stille en diagnose. Han siger, at det bare er indbildning, hvorefter han sender dem til en psykiater.

Det første jeg undersøger hos disse mennesker er: Hvad sker der i deres fordøjelsessystem? Og det viser sig næsten altid, at det er dér, problemet findes. Fordøjelsesproblemer påvirker hele kroppen på en så enestående måde og giver så mærkelige symptomer, at folk ofte tænker: Det må være mig, der er skør. Og undertiden er de også blevet tosset i hovedet af at gå fra den ene læge til den anden og få at vide, at det bare er noget, de indbilder sig, selv om de kan føle, der er noget galt. De får også foretaget den ene test efter den anden, og de viser allesammen, at alt er normalt. Men alligevel ved de, at der er noget galt. Er der noget at sige til, at de bliver en lille smule skøre? Når vi så har klaret fordøjelsesproblemet, får de det enten bedre eller bliver helt raske.

## Aminosyrer.

Noget andet, der kan ske i forbindelse med fødevareallergi er, at de antistoffer, der blev dannet imod det protein, der blev optaget i stedet for at blive fordøjet, nu bliver rettet mod den del af proteinet, der kun har en længde på 7 eller 8 aminosyrer. Proteinet består måske af en kæde på 300 aminosyrer, som alle ender stærkt og er foldede på en bestemt måde, som giver dem bestemte egenskaber. Nu angriber antistofferne kun den del, der består af 7 eller 8 aminosyrer, og det gør de meget effektivt. Hvis der skulle dannes antistoffer mod alle 300 aminosyrer, ville det tage 2 år, og det er alt for længe. Så virkningen er altså effektiv, men den har også en bagside. Hvis kroppen selv har et protein, der har den samme rækkefølge af aminosyrer - og det er ret sandsynligt, da der findes mange proteiner - så vil disse antistoffer angribe kroppens egne celler og ødelægge dem. Det er netop, hvad der sker, når børn unge mennesker får sukkersyge. De antistoffer, der er blevet dannet mod protein, angriber hos følsomme børn de celler, der danner insulin, og ødelægger dem. De er så blevet diabetikere og skal resten af livet tage indsprøjtninger med insulin, fordi de celler, der danner insulinet, er blevet ødelagt.

## Autoimmune sygdomme.

Det er det, man kalder en autoimmun sygdom, og den kan være fremkaldt af antistoffer mod ufordøjede fødevareproteiner. Der kan også opstå andre sygdomme som fibrosis, lupus, cirrose, rheumatoid arthritis og en sygdom, hvor de celler, der producerer pigment, bliver ødelagt, så man får hvide pletter på knoerne. Det starter sommetider på fingre-

ne, til andre tider på hagen eller knæene. De der lider af sygdommen kan undertiden være meget blege og kan ikke tåle sol. Hos nogle er ansigtet endda delt i to dele, hvoraf den ene side stadig har pigment, mens den anden side helt mangler det. Det er også en autoimmun tilstand, som kan optræde overalt i kroppen og give sig mange forskellige udslag. Årsagen kan som sagt være, at vi ikke fordøjer vores føde ordentligt, på grund af den måde, vi tilbereder den på.

Hvis en person med en autoimmun sygdom kommer til en læge, så siger han ofte, at det er immunsystemet, der overreagerer. Derefter giver han et middel, der slår immunsystemet i stykker. Vi ordner derimod deres fordøjelse. Vi har set mennesker, der slap af med deres symptomer og også deres autoimmune antistoffer i løbet af ca. 2 år.

## Fire behandlingsmåder.

Der er fire måder at behandle fordøjelsesproblemer på. Den ene er at spise mere råkost; men man skal tygge den grundigt, og man kan ikke skifte over til råkost fra den ene dag til den anden. Den skal indføres gradvist, og det kan godt tage fra et halvt til to år.

Den anden er at drikke saften af friskpressede, rå grønsager. Saften er let at fordøje og indeholder mange enzymer.

Den tredje måde er at spise forgæret mad, der er lavet på den gammeldags måde, som for eks. den gode, gamle surkål, hvor bakterierne er levende, eller surmælksprodukter og fermenterede grønsager. Der findes mange forskellige fødevarer af den slags. De bakterier, der bruges til forgæringen, udfører en del af fordøjelsesarbejdet, og de tilfører også maden ekstra enzymer, hvis man undlader at tilberede maden. Hvis man koger sin surkål, så ødelægges man den.

Den fjerde måde er at tage enzymerne som kosttilskud. Det er sikkert den nemmeste måde at få sine enzymer på, for så kan man tilberede sin mad. Det har den fordel, at fibre bliver bedre nedbrudt, så kosten er lettere at fordøje. Men på den anden side, så ødelægges man altså også enzymerne i maden.

## Udo's Choice Ultimate Digestive Enzyme Blend.

Det er derfor, jeg har lavet et produkt, der hedder Ultimate Digestive Enzyme Blend. Det er et enzymprodukt, der har ti ingredienser, ti forskellige enzymer. Det har et højt indhold af protease, fordi proteiner er årsag til de fleste problemer. Derfor er det vigtigt at sørge for, at proteinerne bliver ordentligt fordøjet. Det har også et højt indhold af Lipase, for et lavt indhold af Lipase er årsag til hjerte-kar problemer. Desuden indeholder det Amylase til fordøjelse af stivelse, samt Cellulase og Invertase til nogle af fibre. Derudover indeholder det Glucoamylase, Malt Diastase, Lactase, Pectinase og Bromelain. Så det er et enzymprodukt med et fuldt spektrum, som kan klare det hele. I en protease er der mindst fem forskellige proteaser, fordi proteinfordøjelsen er indviklet, og det er vigtigt at alle proteaserne er til stede, så de kan udføre deres arbejde.

## Den Sunde Færdigblanding.

### Wholesome Fast Food Blend

Jeg vil nu fortælle min fjerde historie. Den handler om "Det Manglende Led" (Wholesome Fast Food Blend). Den begyndte med en telefonopringning. Bagest i min bog har jeg opgivet mit telefonnummer og opfordret folk til at ringe mig op. Det har jeg af og til fortrudt.

Jeg blev altså ringet op af en dyrlæge. Han led af sukkersyge type 2. Han fik insulinindsprøjtninger, piller mod for



højt blodtryk, var overvægtig og hans kolesteroltal var 350. Han havde læst min bog og fulgt nogle af de råd, jeg gav i den. Han var nu holdt op med at tage insulin og piller mod blodtrykket; han havde tabt 30 kg og hans kolesteroltal var faldet fra 350 til 160. Han var forbløffet, for hverken dyrlæger eller læger lærer noget om kosten i deres studium. De er stort set kun sælgere af medicinalindustriens produkter, og med mindre de elsker deres dyr højt, sætter de sig ikke af sig selv ind i kostens betydning.

Han takkede mig, fordi jeg havde skrevet bogen, og fordi han selv personligt havde haft udbytte af den. Han havde tænkt på, at mange af de dyr, han behandlede på sin klinik, led af degenerative sygdomme, der ligner menneskers degenerative sygdomme. Når det var kosten, der lå bag vores degenerative sygdomme, måtte det samme også gælde for dyrene. For ham havde det været den store åbenbaring at se, hvad en kostændring kunne afstedkomme. Han spurgte mig derfor, om vi ikke kunne gøre noget for dyrene også. Jeg måtte svare ham, at jeg intet kender til dyresygdomme, og heller ikke er interesseret i dem. Jeg ved derimod, hvad sundhed er og hvilke komponenter, der indgår i den; jeg ville godt kunne sammensætte en kostplan, som ville gøre hans dyr sundere.

### Det Livsvigtige Dyrefoder. (Pet Essentials)

På det grundlag startede vi et samarbejde, hvor vi undersøgte, hvad kommercielt fremstillet dyrefoder består af. Derefter undersøgte vi på molekyleplan, hvad dyrene ideelt har brug for og beregnede, hvad deres kost mangler. Det kosttilskud, vi fandt frem til, kaldte vi "*Det Livsvigtige Dyrefoder*" (Pet Essentials).

Vi lavede en opskrift for hunde, én for katte og én for heste. Opskrifterne for hunde og katte ligner hinanden, for de er begge kødædere. Hestenes er anderledes, fordi de er planteædere. Vi begyndte at tilsætte dyrenes almindelige foder vores "*Livsvigtige Dyrefoder*", således at det udgjorde 3% af dyrenes totale fødeindtagelse. Det vil sige, at en hund fik en spiseskefuld, en kat en teskefuld og en hest en tredjedel af en kop af blandingen i sit foder hver dag. Det var det, de heste fik, som vandt The Breeder's Cup, som jeg tidligere har omtalt.

Vi opnåede nogle meget interessante resultater. Indtil nu har vi dokumenteret ca. 40 degenerative tilstande hos hunde, katte og heste, som enten er blevet fuldstændigt ændrede eller væsentligt forbedrede ved at tilføje deres kost dette koncentrat af ubehandlede fødemidler. Jeg var meget stolt af mig selv, for jeg havde i lang tid tænkt over, hvordan man kunne løse dette problem i praksis.

### Sundhed er ikke fravær af sygdom.

Jeg var nemlig ikke interesseret i sygdomsbehandling. Jeg forlod netop lægestudiet, fordi jeg ikke tror på symptombehandling. Jeg er heller ikke interesseret i forebyggende sygdomsbehandling, fordi udgangssynspunktet stadig er *sygdom*. Jeg går et skridt videre og spørger: Hvad er *sundhed*? Har vi en praktisk definition på, hvad sundhed er? Jeg er ikke tilfreds med FN's definition. Her siger man: Sundhed er trivsel på det fysiske, det mentale og det sociale plan. Jeg spørger mig selv: Hvordan kan denne definition give retningslinier for, hvad man skal gøre for at være sund? Den giver faktisk ikke nogen. Jeg ville gerne have en mere praktisk definition, så man kunne se, hvilke komponenter, der indgår i sundhed. Derefter kunne man sammensætte et program, som ikke gik ud på at behandle en sygelig tilstand, men som handlede om at opnå den optimale sundhed.

Det var første gang, jeg havde omsat min teori til praksis, og jeg så, hvor virkningsfuld den var. Selv om vi ikke sigtede på at behandle symptomer, så havde vi alligevel fuldstændigt ændret 40 af dem.

Man behøver altså ikke – som lægen – stille en sygdomsdiagnose for at vide, hvad der er det rigtige at gøre. I vores sundhedsvæsen – eller snarere sygdomsvæsen – opfører vi os tit mærkeligt. Hvis man spørger en matematiklærer om, hvad  $2 + 2$  er, så vil han straks svare 4. Han siger ikke: Øh..., det ved jeg ikke rigtigt, men det er ikke 5, og det er heller ikke 7 eller 532. Og jeg ved med stor sikkerhed, at det ikke er 7489.746. Men sådan svarer vi, når det drejer sig om sundhed. Vi ved ikke, hvad det er, derfor siger vi: Tja..., sundhed? Jo, det er når du ikke har kræft, eller hjerte-karsygdomme, eller gigt. Det er jo helt bagvendt, for det betyder, at hvis du ikke er rask, så har du nok én af disse tre sygdomme. Sundhed er altså ikke fravær af sygdom, og jeg er ret stolt af, at vi i praksis fandt ud af, at der i sundhed indgår visse komponenter og principper. Når de er i orden, så er der ikke plads til sygdom.

### Et kosttilskud for mennesker.

Vi har lavet vores produkt af alle de ingredienser, der findes i menneskers kost, for vi tænkte, at hvis man har et dyr og holder af det, hvorfor skulle man så give det en kost, som man ikke selv ville acceptere. Så det var alt sammen ingredienser, som kan spises af mennesker, ca. 16-17 i maden både til hunde, katte og heste. Når folk så resultaterne, så hvordan deres dyr trivedes, begyndte de selv at spise *Det Livsvigtige Dyrefoder*. På et vist tidspunkt blev 20% af den foderblanding, vi lavede til hunde, spist af hundeejerne. Det gav os lidt af et problem, for man kan ikke sælge dyrefoder til menneskebrug, først og fremmest, fordi kvaliteten af ingredienserne ikke er god nok til mennesker. Derfor måtte vi i gang med at lave et produkt, som kunne bruges som kosttilskud for mennesker.

Det blev lavet ud fra det samme princip som for dyrenes, blot blev der tilføjet 10 forskellige grønsager og urter, som styrker immunforsvaret samt nogle fytokemikalier, som ifølge undersøgelser foretaget af Kræftens Bekæmpelse i USA forhindrer dannelsen af kræftceller. Vi kaldte produktet *Den Sunde Færdigblanding* (Wholesome Fast Food Blend). Den indeholder de essentielle fedtsyrer, men i form af hele oliefrø. Desuden indeholder den mange fibre, både uopløselige og vandopløselige. De vandopløselige er de bedste. De har flere sundhedsmæssige fordele end de uopløselige. Det er også dem, der indeholder de fytokemiske stoffer, der styrker immunforsvaret, samt vitaminer og mineraler. Der er meget få kulhydrater. Det er vigtigt, for det er kulhydraterne, der feder, og når vi bliver ældre har vi brug for flere næringsstoffer, men færre kalorier. Blandingen indeholder også de enzymer, der findes i fødevarerne, og de gavnlige bakterier, som stammer fra den jord, de har groet i. Vi har også givet den navnet: De 3 f'er: fedt, fibre og fytokemikalier. De er de 3 ting, der gør produktet så effektivt.

### Resultater.

Vi har brugt produktet til mennesker i et stykke tid som et kosttilskud for hjerte-kar systemet, især fordi det sænker kolesteroltallet og triglyceriderne meget effektivt. Det nedsætter også blodtrykket og forhindrer, at blodet klumper, da det i så fald kan forårsage slagtilfælde, hjerteanfald og blodpropper. Det er indholdet af fibre, der sænker kolesterolniveauet. I den henseende kan man ikke stole på de essentielle fedtsyrer. De er til gengæld meget pålidelige, når det gælder

en sænkning af triglyceriderne og et for højt blodtryk, men det er fibrene, der følger kolesterolet til dørs, når det skal ud af kroppen. Når diabetikere bruger det, har de ikke så stort et behov for insulin; det er til en vis grad olierne, der er årsag hertil, men fibrene og de fytokeikalier, der findes i fibrene, hjælper med. Det er også fibrene, der stabiliserer blodsukkeret. Når folk lider af for lavt blodsukker, forhindrer det, at de får hovedpine og bliver trætte om eftermiddagen, fordi fibrene regulerer den måde glukosen optages på.

Det er en vældig god støtte for tarmfunktionen, fordi det hjælper mod opsvulmning af tarmene og dannelse af luft i tarmene. Det er særligt godt til at give regelmæssig afføring, fordi fibrene opsuger en masse vand og derfor gør afføringen mere lind. I løbet af 3 dage kan man helt slippe af med en forstoppelse. Der findes både opløselige og uopløselige fibre. De vandopløselige fibre stammer hovedsageligt fra hørfrøene, men alle ubehandlede fødevarer indeholder fibre. I vores produkt er der 35% fibre, 25% fedtsyrer og 25% protein. Resten er vitaminer, mineraler og fytokeikalier.

### Hud- og pelsproblemer hos dyr.

Vores produkt til dyr sælges i brune glas, der beskytter både mod lys og ilt.

Da vi talte om helbredstilstanden og energiniveauet hos ældre dyr, hunde og katte, så vi at disse dyr ofte var stive og bevægelseshæmmede og bare lå ned uden at bevæge sig. Efter at have fået kosttilskuddet *Det Livsvigtige Dyrefoder*, (Pet Essentials) havde de igen lyst til at rejse sig og løbe rundt og lege. Vi har også talt om, at midlet havde en beroligende indflydelse. Nu er det svært at måle depressioner hos dyr, så vi har ingen tilbagemeldinger på det område, men det er helt givet, at der har været en virkning. Jeg har ikke talt om hud- og pelsproblemer, men jeg vil gerne vise jer nogle fotos. Jeg kan specielt godt lide de billeder, der viser tilstanden før og efter behandlingen, for hunde er meget tilbøjelige til at få hud- og pelsproblemer. Vores produkt har også mange andre fordele, men de er ikke så nemme at vise på billeder.

Vi har behandlet en hund ved navn Benny, hvor pelsen på den ene side, samt på ryggen og bugen var helt ødelagt. Huden var ru og knudret og resten af pelsen var et ynkeligt syn. Dyr lægen havde prøvet med prednison og antibiotika. Det ordinerer dyrlægerne altid mod hudproblemer. Det havde overhovedet ikke hjulpet. Jeg ved ikke, hvad det her havde kostet, men vi har hørt om mennesker, der har brugt 1.500 dollars, amerikanske dollars, på dyrlægeregninger uden at der skete nogen bedring. Vi solgte dem en pose af vores *Livsvigtigt Dyrefoder* (Pet Essentials) for 15 dollars, og problemet var forsvundet i løbet af en uge. Så det var faktisk os, der skulle have skrevet en regning på 1.500 dollars, men det kunne vi naturligvis ikke drømme om at gøre. I tilfældet Benny havde dyrlægens medicin altså ikke hjulpet, men efter at den i 6 uger havde fået vores produkt blandet i sit foder, var pelsen igen pæn. Det her var en lille hund, så den fik kun en teskefuld ad gangen. Det røde, I kan se på billedet, skyldes ikke kosttilskuddet, men det er en sløjfe, som nogen havde bundet om halsen på den.

Hos hunden på det næste billede løber øjnene hele tiden i vand. Efter 6 ugers behandling kan man stadig se en lille brun plet ved det ene øje, så det er ikke blevet helt rask. Det anden øje ser pænt ud. Den måde, hunden er klippet på, har ikke noget med vores produkt at gøre. Vi får ret mange dyr med betændelse i tårekanalerne, så de bliver blokerede. Når

de får de essentielle fedtsyrer, åbnes tårekanalerne igen. Hundene på disse billeder græder ikke. De producerer bare den normale mængde tårer, som holder øjnene fugtige.

Hunden på det næste billede har en masse røde knopper. Der er en hel del på siden og ned ad benene. Efter behandlingen var de helt væk i løbet af 3 uger. Jeg ved ikke, hvad der har været årsagen til dem. Det eneste vi ved, er, at vi har et middel, som hjælper mod noget, som vi ikke kender årsagen til.

Her er et billede af en hund med bare pletter på ryggen og halen. 10 uger senere lignede den hund en plettet sæl, så glat og skinnende var dens pels. Det har vi set i mange tilfælde.

Folk, der har brugt vores produkt til heste, har sagt til os, at vi skulle kalde det et "*Pudsemiddel med Højglanseffekt*", så smukt bliver resultatet. Det er også godt for hovene. De bliver tykkere, de gror hurtigere og bedre, de er stærkere og de bliver ikke udsat for betændelser. Hvis der går betændelse i hoven, løsnes den fra knoglen og hesten bliver invalideret for resten af livet. Det sker ikke, hvis de får vores kosttilskud.

På det næste billede er der en hund med loppeallergi. Pelsen mangler på det halve af ryggen og på halen. Efter 32 dage med vores kosttilskud var pelsen igen vokset ud. Det samme gælder for katte. Efter behandling bliver deres pels igen tæt og glat.

Jeg ved ikke, hvordan det er i Europa, men i Amerika er folk helt vilde med hundeudstillinger. Det er øjensynligt vigtigt for folk, der elsker deres hunde, at de kan vinde i en konkurrence. Der findes en kategori, der hedder: Den bedste inden for sin race. Det er den, de alle sammen gerne vil vinde, men den kan aldrig vindes af en hund, der er mere end fire år gammel. Så regnes den for at være ovre sin bedste tid. Vi behandlede engang en Belgisk Fårehund, der var 10 år gammel, da den vandt præmien som den bedste i sin race. Det er ligesom at blive Miss Amerika, når man er 45-50 år gammel.

### Den Sunde Færdigblanding. (Wholesome Fast Food Blend)

Når mennesker bruger vores produkt *Den Sunde Færdigblanding* (Wholesome Fast Food Blend), får de også en blødere hud og får lettere ved at blive solbrændt. Det skyldes olierne. Der bliver også en bedre kommunikation mellem forældre og børn. Det er fordi olierne er vigtige for hjernefunktionen. Vi har faktisk eksempler på forældre, der fortæller os, at de nu bedre kan komme i kontakt med deres teenage børn, fordi de nu får en kost, der er bedre end den "junk food", de før spiste. En søn fra den samme familie hævdede imidlertid, at han nu kom bedre ud af det med sine forældre, fordi de spiste en kost, der fik deres hjerner til at fungere bedre. En sag kan ses fra flere sider!

### Forskelligt behov for fedtstof.

Vi har behandlet idrætsfolk både med olieblandingen *Udo's Choice* og med *Den Sunde Færdigblanding* for at forøge deres energi og udholdenhed, men for dyrenes vedkommende har vi kun brugt *Det Livsvigtige Dyrefoder* (Pet Essentials), for dyr behøver ikke så meget fedtstof som mennesker. Hestens naturlige kost indeholder kun ca. 0.1% fedtstof, så den får masser af fedtstoffer fra oliefrøene, der indeholder 35-40% olie. Hunden har sandsynligvis brug for ca. 5% fedtstof, så for hundes og kattes vedkommende bruger vi kun olierne i en kort periode i begyndelsen af behandlingen.

Mennesker har brug for 20-30% fedtstof i deres kost, så derfor skal vi have mere olie end dyrene. Så får vi færre tilfælde af candida og infektioner. Vi har behandlet folk med kroniske idrætsskader og fået smerterne til at forsvinde. Fib-

rene i vores blanding er særligt gode til afgiftning. De fjerner alt affald fra kroppen, ikke blot kolesterol, men alle giftstoffer. Ved operationer er der færre hævelser og sårene heler hurtigere. Det samme er tilfældet ved skader. Vi har behandlet kvinder med knuder i brystet; knuderne gik i opløsning og forsvandt. Vi har behandlet kvinder, der brugte østrogen efter menopausen, hvis behov for østrogen blev mindre efter brug af vores produkt.

### Det mystiske stof SDG.

I vores produkt findes der faktisk et stof, der hedder SDG. Det er endnu ikke beskrevet i forskningslitteraturen, for den, der har forsket i det, er ved at udtage patent på, hvordan han kan isolere det. Af frygt for, at hans forskningsresultater skal blive stjålet, vil han ikke offentliggøre noget, før han har fået patent på det. Når jeg kender noget til det, er det fordi, jeg arbejder med disse ting hele tiden. SDG er et meget kraftigt anti-oxidant. Det er særligt godt mod lupus, fordi det modvirker betændelser, og lupus er jo en betændelsestilstand. Det virker forebyggende på diabetes, og en diabetikers tilstand kan undergå en fuldstændig forandring. Det sænker kolesterolniveauet og forebygger en overproduktion af kolesterol. Det er meget kraftigt til at bekæmpe alle vira, svampe, bakterier og kræftceller. Det har en særlig virkning på østrogendannelsen. Det normaliserer den, så hvis man danner for meget østrogen, sænker det niveauet, og hvis man danner for lidt, hæver det niveauet. Og det er kun et enkelt molekyle, der har alle disse forskellige virkninger, og vi vil komme til at høre mere om det om 3-5 år, når patentrettighederne er faldet på plads.

### Et kræftmiddel?

Foreløbig har vi fået gode resultater med hudproblemer. Vi har talt om psoriasis, hvor det er olien, der hjælper, fordi denne lidelse kræver megen olie. Vores produkt hjælper også mod tørhed i vagina, og som sagt giver det forøget energi, modvirker kronisk træthed og forbedrer immunforsvaret. Desuden har vi set nogle meget fine resultater med hensyn til kræft. Vi kalder det et kosttilskud, som understøtter immunforsvaret.

Vi tør ikke sige, at det helbreder kræft. Jeg ved ikke, hvordan det er her i Europa, men hvis man i Amerika siger, at man kan helbrede kræft, så bliver man på det nærmeste korsfæstet. I Amerika er kræftbehandling en kæmpeindustri, som våger skinsygt over sine metoder og rettigheder. Problemet er, at lægerne har fået den juridiske ret til at behandle kræft, også selv om behandlingen ikke hjælper. Det er mærkeligt, at vi har tilladt det. Det er jo os, der bestemmer, hvilke love, der skal vedtages. Den eneste forklaring må være, at vi alle har sovet i timen eller troet, at lægerne er de kloge!

### Sådan gør jeg.

Når jeg tænker på alle de fordele, vores produkter har, vil jeg hævde, at de danner grundlaget for al sundhed. Jeg kan blive ved med at remse op. De hjælper også folk til at tabe i vægt, fordi de fjerner trangen til den junk food, der feder. Men jeg vil afslutte denne historie om vores produkter med at fortælle, hvordan jeg selv bruger dem.

Jeg lever ret primitivt, så I vil måske smile, når I hører, hvad jeg gør. Jeg bruger en spiseskefuld (8 g) af *Den Sunde Færdigblanding* for hver 15 kg kropsvægt. Så hvis en person vejer 50 kg, får vedkommende 3 spiseskefulde, og den, der vejer 100 kg, får 6 skefulde. En diabetiker får som regel

mellem 6 og 10 skefulde om dagen for at stabilisere blodsukkeret. Der er 56 spiseskefulde i et glas (454 g), så i mit tilfælde varer den 11 dage, fordi jeg vejer 85 kg og derfor skal have 5 skefulde om dagen. Når jeg står op om morgenen hælder jeg min portion op uden at måle alt for nøjagtigt. Så kommer jeg også et par enzymer i. Det er vigtigt for mennesker, der har fordøjelsesproblemer. Jeg er ikke sikker på, jeg behøver dem, men jeg tager dem for en sikkerheds skyld. Hvis man ikke behøver dem, så aflaster de under alle omstændigheder fordøjelsessystemet, og den energi, man derved sparer, kan man bruge til andre ting som for eks. healing, opbygning af muskulatur eller hvad man nu har brug for.

Så tager jeg min elektriske tandbørste – jeg rejser jo meget, så det gælder om at være lidt praktisk. Først hælder jeg lidt olie i, for færdigblandingen giver mig ikke al den olie, jeg har brug for. Det interessante er, at olien klæber til det kornede materiale, hvilket har en vigtig funktion. Når jeg nemlig hælder vand på, så flyder olien ikke ovenpå, men klæber fast til granulatet. Så der er altså en mening med galskaben. Dernæst rører jeg det op med min elektriske tandbørste og drikker det. Det er så min morgenmad. Hvis jeg får den kl. 8 om morgenen, så er jeg ikke sulten igen før hen ad kl. 1 eller 2 om eftermiddagen. Så spiser jeg en salat med noget fisk eller rejer til, måske også lidt stivelse, for der er ikke så meget stivelse i blandingen. Til middag spiser jeg igen en salat med nogle proteiner til. Grønsager er nummer ét på min kostplan, for vi bor på en grøn planet.

Huleboeren i stenalderen gik ikke først og fremmest på jagt efter en bjørn, når han skulle skaffe sig føde. Han sagde til sig selv: Hvad kan jeg finde at spise? Det, der var nemmest at få fat i, var nogle grønne planter, eller rødder, frugter, bær, blomster og frø. I anden række kom så de gode proteiner og olier, og først i tredje række kulhydraterne.

Den mængde kulhydrater, man har brug for, afhænger af aktivitetsniveauet. I mit tilfælde, hvor jeg farer meget omkring og holder foredrag, så har jeg brug for, at 40% af mine kalorier er kulhydrater. Idrætsudøvere har som regel brug for 60%. En kost, der indeholder 80% kulhydrater, er ikke særlig hensigtsmæssig, og det er folk ved at få øjnene op for. Der var engang, da folk sagde: Jo flere kulhydrater, jo bedre. Men det duer ikke til idrætsfolk, og heller ikke til folk med sukker- eller vægtproblemer. Så på min kostplan er grønnsager nummer ét, proteiner med de gode fedtsyrer nummer to, og kulhydrater nummer tre. Hermed vil jeg så slutte min historie.

*Udo Erasmus*

Dette Seminar er udgivet af:

Panacea Helse  
Kvinderupvej 12, 3550 Slangerup  
Tlf.: 48 27 71 10 fax.: 48 27 71 11  
E-mail info@panacea.dk

Oversat af Roger Messell