



Kalsium VALHE II

**SEKÄ MUITA LÄÄKETIETEEN
VALHEITA JA MYYTTEJÄ**

ROBERT THOMPSON, MD & KATHLEEN BARNES

**Uusi
päivitetty ja
laajennettu
painos**

Kalsium- valhe II

ja muita lääketieteen
myyttejä ja valheita

Robert Thompson M.D. – Kathleen Barnes

Suomentanut Pirkko Pelkonen

Tämän kirjan tarkoituksena on sivistää. Sitä ei ole tarkoitettu korvaamaan lääketieteen ammattilaisia ja heidän ohjeitaan. Kaiken tästä kirjasta saadun informaation käyttäminen on lukijan omalla vastuulla. Tämä kirja myydään sillä ymmärryksellä, että ei julkaisija eikä kirjoittaja ole vastuussa tai voi antaa korvausta haitasta, jonka voisi sanoa johtuvan suoraan tai epäsuorasti tämän kirjan sisältämästä informaatiosta. Vaikka kaikki mahdollinen on tehty kirjan informaation oikeellisuuden suhteen, kirjan sisältöä ei voi pitää lääketieteellisenä ohjeena. Lääketieteellisten ohjeiden saamiseksi kehotamme ottamaan yhteyttä pätevään terveydenhoidon asiantuntijaan.

Kirjan alkuperäinen kustantaja on Take Charge Books ja suomennos on tehty heidän luvallaan.

Suomennoksen julkaisija: Pelquin Publishing, Hämeenlinna

ISBN 978-952-67685-5-7



Painatus: Books on Demand, Saksa
1.painos 2020.

Suomennos Pirkko Pelkonen.
Taitto ja kansi Janasana/ Jarmo Tuominen



Kaikki oikeudet pidätetään. Mitään osaa kirjasta, paitsi Lukua 10, ei saa toistaa missään muodossa ilman alkuperäiskustantajan kirjallista lupaa. Ei koske kirja-arvosteluja, joissa lyhyiden kappaleiden toistaminen on sallittua.

Sisältö

Johdanto, 1

LUKU 1

Mineraalikonkurssi, 9

LUKU 2

Kalsiummyytti, 30

LUKU 3

Osteoporoosi, nivelrikko ja kalsium, 50

LUKU 4

Ruoansulatusongelmat: huono proteiinin sulatus,
natriumvaje, solukalvon toimintahäiriö, 65

LUKU 5

Ruoansulatushäiriöt: miten liikakalsium aiheuttaa painon nousua, kilpirauhasen ja lisäkilpirauhasten virhe-toimintoja ja viittä eri lajia kilpirauhasen liikatuotantoa, 87

LUKU 6

Naisten ongelmat:
Raskaus, synnytys ja vaihdevuodet, 118

LUKU 7

Vitamiinivalhe, 142

LUKU 8

Kuka kalsiumia tarvitsee ja miksi, 174

LUKU 9

Paluutie terveyteen, 183

LUKU 10

Lääkäriltä lääkärille:
intohimoinen vetoamus, 205

Lähdekirjallisuus, 219

Viitteet, 222

Hakemisto, 231

Kirjoittajien tiedot

Omistuskirjoitukset

Korvaamattomalle perheelleni: sekä ydinperheelle että laajennetulle - rakastan teitä kaikkia. Ilman jatkuvaa tukeanne ja rakkauttanne elämästä tulisi vaikeaa. Elämässä voi olla kiitollinen monesta asiasta. Te tuotte jokaiselle elämäni päivälle paljon iloa ja rajattoman paljon rikkautta.

Lapsilleni Nathanille ja Tiffanyille: on ollut etuoikeus saada nähdä teidän kasvavan ja kukoistavan. Olen ylpeä siitä, että olen saanut tuntea teidät, puhumattakaan siitä, että olen voinut kutsua teitä lapsikseni. Kiitos rakkaudestanne, rohkeudestanne ja kyvystänne tehdä omaa elämäännne koskevia suurenmoisia päätöksiä, joita leimaavat luonteenlujuus, rehellisyys ja lapsenlapset. Saatte isänne hymyilemään.

Potilailleni ja mentoreilleni kiitokset siitä, että olette toimineet opettajinani ja haastaneet minua. Kiitos Luojalleni viisaudesta, siunauksesta ja pelastuksesta, jota olen teiltä saanut. Olen ikuisesti kiitollinen. Tuokoon tämä kirja kunniaa ja mainetta nimellenne minun elämäni kautta.

Suloiselle miniälleni Cristinelle ja vävylleni Codylle: suurempaa siunausta en voisi pyytää rakkaita lapsiani kohtaan. Rakastan teitä ja perheitänne täydestä sydämestäni. Olen ylpeä saadessani kutsua teitä sukulaisikseni. Olen täynnä kunnioitusta ja ihmettelyä siitä, että olette niin täydellisiä ja kauniita sielunkumppaneita.

TRI ROBERT THOMPSON

Kuten aina, omistan tämän kirjan Joelle sydämeni pohjasta.

KATHLEEN BARNES

Alkusanat

TRI ROBERT THOMPSON ON HYVIN VALISTUNUT LÄÄKÄRI.

Hänen lääketieteenopinnotsa antoivat hänelle ne perustiedot ihmisen fysiologiasta ja biokemiasta, joita tarvitaan tullakseen päteväksi lääkäriksi. Tohtori Thompson kuuluu kuitenkin lääkäreiden eturiviin siinä suhteessa, että hänen opiskelunsa ei suinkaan päättynyt valmistumisen jälkeen, vaan on jatkunut ja jatkuu kaiken aikaa.

Tri Thompson ohittaa useimpien muiden lääkäreitten tiedot ja taidot sekä lääketieteen että muiden tieteenalojen suhteen käyttäessään sellaisia ravitsemustieteen sääntöjä, jotka perustuvat tieteellisiin tosiasioihin ja joilla voi tehokkaasti hoitaa sairauksia – ja uskallan jopa sanoa – parantaa sellaisiakin sairauksia, joita perinteellinen lääketiede pitää parantumattomina.

Tri Thompsonia voi sanoa jopa valaistuneeksi lääkäriksi johtuen hänen loputtomasta omistautumisestaan potilaitensa auttamiseen, jotta he voisivat palautua terveiksi, sekä hänen intohimoonsa löytää potilailleen ratkaisu kaikissa heidän terveyshaasteissaan.

Tri Thompson on lääkäri sanan todellisessa merkityksessä. Hän on opettaja, mikä käy ilmi hänen monista kirjoituksistaan. *Kalsiumvalhe*-kirja on tarkoitettu nimenomaan oppikirjaksi. Tämä merkittävä kirja ei opeta ainoastaan miten ihmisestä ihmiskeho toimii, vaan se herättää myös uusia ajatuksia.

Kalsiumvalhe-kirja voi opettaa järkeenkäyvällä arkikielellä tavallista ihmistä ymmärtämään ja saamaan selvitystä siitä, miten ihmiskeho toimii. Tällainen tieto voi auttaa meidät alkuun esittämään terveyttämme koskevia kysymyksiä eikä vain hyväksymään olemassa olevaa tilaamme.



Kalsiumvalhe kutsuu jokaista meistä ottamaan aktiivisesti osaa ja vastuuta omasta terveydestämme.

Tämä urauurtava kirja on hyvä osoitus Tri Thompsonin valistuneisuudesta ja siitä millainen uranuurtaja hän on. Informaatio, jonka siitä saamme, edustaa tulevaisuuden aaltoa, koska se opettaa, että me olemme yksilöitä, ja että terapian pitäisi perustua yksilölliseen tarpeeseen eikä vain potilaan kuntoon tai sairausprosessiin.

Aivan varmasti tri Thompsonin ideoita tullaan pitämään ristiriitaisina. Vilpitön toivomukseni on, että lukijat, potilaat ja lääkärit tutkisivat huolellisesti kirjassa annettuja tietoja ja käsittäisivät niiden arvon.

David L. Watts, DC, Ph.D, F.A.C.E.P
Toimitusjohtaja
Trace Elements, Inc. Texas

Johdanto

Olemme kaikki terveyttä koskevien valheiden uhreja. Nämä valheet, joista pidetään kiinni lähes uskonnollisella fanaattisuudella, ovat kirjaimellisesti tappamassa meidät.

Ensimmäinen näistä valheista on käsitys siitä, että luut on tehty kalsiumista. Lähes jokainen lääkäri maailmassa varoittaa itsevarmasti, että kaikki tarvitsemme lisäaineena kalsiumia, jotta meillä olisi vahvat luut. Tämä on täydellisesti vastoin totuutta, eikä siitä ole mitään tieteellisesti todistettuja näyttöjä. Tosiasiassa luumme on tehty vähintäänkin 12:sta eri mineraalista, kalsium mukaan luettuna, ja me kaikki tarvitsemme niitä oikeassa suhteessa jotta meillä olisi terveet luut ja terve aineenvaihdunta. Tämä yksinkertainen totuus löytyy jokaisesta biokemian oppikirjasta. Ja kuitenkin meitä on johdettu uskomaan, että tarvitsemme lisää kalsiumia.

Tästä tieteellisesti väärästä ”muista ottaa kalsiumisi” -uskomuksesta seuraa kokonainen ryöppy lähes järkyttäviä sairauksia. Tässä kirjassa tulemme paljastamaan kalsiumia koskevan valheen.

Kaikki tutkimukset vahvistavat yksinkertaisen oivalluksemme. Siinä on selvää järkeä: meidän täytyy luopua uskostamme siihen, että meillä ei voi olla vahvat luut ilman lisäaineena otettua kalsiumia. Meidän täytyy paljastaa Kalsiumvalheen taustalla oleva totuus niin nopeasti kuin mahdollista ja alkaa korjata mineraali-puutettamme korvaamalla hivenmineraalit tasapainotetuilla hivenmineraaleilla. Luut on tehty mineraaleista, ei pelkästä kalsiumista. Kalsium kovettaa sementtiä!

Sinun pitää tietää varmuudella mitkä natrium-, kalsium- ja kaliumtasosi ovat ja saatava asiantuntijan apua sen suhteen mitä mineraaleja sinun pitäisi korvata ja millä määrillä, ja mitä pitäisi välttää. Ilman näitä tietoja kaikki kansalliset ja lääketieteelliset tutkimukset ovat keinotekoisia ja virheellisiä.

Tämä on vakava asia. Suuri osa sivilisaatiosta ja tulevista sukupolvista riippuvat siitä. Älä aliarvioi näiden selostamiemme totuuksien merkitystä. Ne koskevat sitä, että sinulla olisi pitkä ja terve ikä. Tämä informaatio on erittäin tärkeätä. Kerro kaikille tuttavillesi ja rakkaillesi, että heidän pitäisi pitää huolta mineraaleistaan, eikä pelkästä kalsiumista.

Olemme kirjoittaneet ja laajentaneet tämän toisen painoksen, sillä olemme intohimoisen vakuuttuneita siitä, että kollektiivinen terveytemme on vaarassa Kalsiumvalheen vuoksi sekä muiden ravintoamme koskevien valheiden vuoksi. Ne koskevat meitä kaikkia.

Toisessa painoksessa olevat totuudet sisältävät alkuperäisen tekstin päivittämisen ja niihin liittyviä lisäajatuksia sekä enemmän yksityiskohta, enemmän rohkeita väitteitä, muutamia uusia tutkimustuloksia ja kokonaisen uuden luvun. Toivomme, että se mitä luet, johtaa uuteen elämään ja harvinaisen hyvään terveyteen. Se on jokaisen kallein omaisuus.

Tohtori Robert Thompsonilta:

Olen potilaistani välittävä lääkäri, joka meni lääketieteelliseen yliopistoon täynnä altruistisia ajatuksia ja uskoen siihen, että tein sitä, mikä oli oikein palvelukseni ihmiskuntaa. Kun sain lääketieteelliset opintoni päätökseen, tervehdin ammatinvalintaani suuresti innostuneena siitä, miten hoitaisin tointani aivan viimeisten tutkimustietojen mukaan ja että palvelisin potilaitani parhaan kykyni mukaan.

Muutamien ensimmäisten vuosien kuluttua tyytymättömyyteni ammattiani kohtaan kasvoi koskemaan myös muutamien kollegoitteni välinpitämättömyyttä. He vastustivat usein perustiedettä ja lääketieteen kehittymistä, ja halusivat säilyttää olemassa olevan tilanteen sellaisenaan. Paikallinen sairaalakaan ei ollut tyytyväinen, kun monet edistyksellisimmät toimenpiteeni, esimerkiksi laparoskopian käyttö (tähystyksessä tehty leikkaus), johti päiväkirurgiseen hoitoon ja siten lyhensi sairaalapäiviä. Idealistinen uuden lääkärin innostuskupla puhkesi, kun tajusin, että sairaala halusi potilaiden pysyvän sairaalassa pidempään, vaikka potilaan sairaus ei sitä vaatinut, koska – kiitos vaan - siten sairaala ansaitsi heistä enemmän. Luultavasti olin aikaani edellä. Tänään päiväkirurgia on tullut aivan tavalliseksi ja sairaala ansaitsee enemmän kuin koskaan ennen.

Vihdoinkin vuonna 1996 päätin lopettaa koko lääketieteen kanssa työskentelyn. Katselin vapaita paikkoja miettien mitä muuta voisin koulutuksellani tehdä, kun minulle kerrottiin, että minut oli päätetty valita listaan, jossa esiteltiin ”Amerikan parhaat lääkärit”. Listan olivat tehneet arvostetut lääkärikollegat.

Olin aivan innoissani tästä kunniaista ja ironiasta, että se tapahtui juuri silloin, kun aoin ripustaa stetoskooppi naulaan lopullisesti. Ehkäpä kaikki kokemukseksi kuluneista vuosistani ei ollutkaan ollut turhaa. Pidin sitä merkinä siitä, että minun täytyi pysyä ammatissani ja yrittää sen kautta saada muutoksia aikaan.

Pidin sitä myös kutsuna palata takaisin lääketieteen alkuopintoihini ja ihanteisiin ja joihinkin tieteen perustotuuksiin, jotka tuntuivat minulta hävinneen kuluneiden vuosien aikana. Se oli oivallus minulle ja mahdollisuus ottaa uudelleen käsittelyyn tapa, jolla kohtelin potilaitani.

Huomasin, että monet raskaina olevista potilaistani käyttivät lisäravinteita ja että tietämättä mitä ne olivat, en voisi tietää miten heitä hoitaisin. Minun oli pakko tietää mitä ne olivat ja olivatko ne hyväksi vai pahaksi ja miten paljon kutakin piti ottaa. Aloin perusteellisesti tutkia sitä, mitkä ravintolisistä olivat turvallisia käyttää raskauden aikana ja mitkä eivät.

Se avasi minulle uusia ovia. Aloin tutkia erilaisia yrtejä sekä homeopaattisia ja muita luontaishoitoja. Seuraavien vuosien aikana aloin kasvaa ja kehittyä näillä aloilla ja pystyin hoitamaan potilaita uusin tavoin. Joskus saavutin samoja tuloksia – ja joskus jopa parempia – luonnonaineilla kuin reseptilääkkeillä, vaikkakin ilman niiden sivuvaikutuksia ja myrkyllisyyttä. Toimin samoin kuin useimmat lääkärit.

Huomasin pian, että vieläkin hoidin vain potilaitten oireita, vaikka vähemmän haitallisilla aineilla. En hoitanutkaan heidän tautiensa takana piilevää syytä. Tulin myös tietoisemmaksi ravintoaineiden tärkeydestä. Se avasi minulle uusia näkemymiä niiden ravintolisien suhteen, joita potilaani käyttivät – sekä mikä oli totta ihmisen ravitsemuksessa ja mikä vieläkin tärkeämpää: mikä ei ollut. Vähitellen keksin Kalsiumvalheen, Vitamiinivalheen, Suolavalheen, Askorbiinihappovalheen ja muita ravitsemusvalheita ja aloin tajuta niiden merkityksen potilaitteni terveydentilassa ja sairausprosesseissa.

Jatkossa tein paljon huomioita sen suhteen mikä toimi ja mikä auttoi ihmisiä parantumaan ja mikä ei. Kun jatkoin antamalla suosituksia potilailleni, huomasin miten heidän tilansa jatkuvasti parani ja miten he pääsivät oireistaan irti, eivätkä vain tyytyneet elämään niiden kanssa. Juuri sitähan lääkäreitten oli oletettu tekevän alusta asti. Mikä tehtävä!

E erityisen tyytyväinen olin, kun löysin keinoja auttaa kakkostyyppin diabeteksesta ja insuliiniresistenssistä kärsiviä potilaitani pääsemään pysyvästi eroon heitä vaivaavasta sokeriongelmosta. ”Paransinko” heidät diabeteksestaan? Kenties en, mutta miksi muuksi sitä voisi kutsua, kun potilaillani ei enää ollut oireita ja heidän verensokerinsa pysyi normaalitasolla vuosien ajan?

Olin äärettömän innostunut keksinnöistäni. Valitettavasti en löytänyt ketään lääkäriä, joka olisi jakanut innostukseni ja ollut halukas kuuntelemaan ideoita-



ni. Sitten aloin osallistua American College for Advanced Medicine (ACAM) ja American Association for Anti-Aging Medicine (A4M) –järjestöjen kokouksiin ja minulle avautui kokonaan uusi lääketieteen maailma. Löysin sieltä itseni kaltaisia lääkäreitä, jotka tajusivat, että oli olemassa parempia tapoja hoitaa potilaita, jotka halusivat potilaittensa paranevan paremmin ja olivat motivoituneita löytämään sellaisia potilaita ja kertomaan heistä muille.

En ole mikään kiihkoilija tai fanaatikko. Uskon, että tavallisella lääketieteellä on monia hyviä toimintatapoja. On olemassa hyviä lääkkeitä, fantastisia leikkauksia ja hoitotapoja, joita ei ollut olemassa parikymmentä vuotta sitten. Meidän ei tarvitse heittää ”lasta pois pesuveden mukana”.

Nykyinen sairaanhoito ei ainoastaan ole hävyttömän kallista. Se on luonut systeemin, jossa lääkäreitä palkitaan siitä, että annetaan ihmisten sairastaa, sen sijaan, että pidettäisiin heidät terveinä.

Jotain on perusteellisesti vialla silloin, kun vakuutusyhtiöt mieluummin maksavat diabetespotilaan jalan amputoinnin kuin ennaltaehkäisevät käyttämällä ravintotieteen terapioita ja ylipainehappihoitoa, jotka maksaisivat vähemmän. Se on irvikuva kaikesta siitä, mikä meitä lääkäreinä, amerikkalaisina ja potilaistaan välittävinä ihmisinä edustaa.

Lääkärit ovat ammattina tulleet ahneiksi ja siihen liittyy hintojen nousu joka tasolla. Ei ole olemassa mitään järkisyytä sille, että jotkin lääkärit ansaitsevat satoja tuhansia, joskus miljoonia, dollareita sellaisten potilaiden kustannuksella, joita heidät on valtuutettu palvelemaan.

Sairaalat (erityisesti ne, jotka ovat ns. voittoa tuottamattomia) sekä lääketehaat ja erilaiset lääketieteelliset teknologiat ovat kirjaimellisesti tehneet sairaanhoidon mahdolliseksi tavalliselle ihmiselle. Vakuutusyhtiötkin ovat taistelleet mielettömiksi kohonneita hintoja vastaan. Koko järjestelmä on hajoamassa joka tasolla. Ehkäpä meidän tulisi vaatia, että lääkäreitten palkkiot seuraavat samanlaista palkkakehitystä, kuin mitä puolustuslaitoksen palveluksissa olevat noudattavat ja jotka liittyvät sotilasarvoon ja palvelusvuosiin. Asioiden täytyy muuttua. Liian monet ihmiset joutuvat kärsimään.

Yhdysvalloissa on laajalti jätetty huomiotta lääketieteen harjoittajien taidot suhteessa huonoihin hoitotuloksiin. Yhdysvallat ovat tällä hetkellä sijalla 46 miesten kuolleisuudessa, jossa elinajanodotus on noin 76 vuotta. Vastaavat luvut naisten kohdalla ovat 47 ja 80 vuotta. Imeväisten kuolleisuudessa Yhdysvallat on pudonnut sijalle 34 kymmenen vuoden takaisesta luvusta 23. Huolimatta kaikesta hienosta naistentautien hoidostamme ja äitiyshuollostamme sekä kaikesta uudesta teknologiastamme ja spesialisteistamme, Yhdysvallat ovat teollisuusmaista ehdottomasti maailman *huonoimmat* vastasyntyneiden lasten ensipäiväkuolleisuudessa.

Jos seniorikansalaisemme saavuttavat 85 vuoden iän, heillä on 50% mahdollisuus olla dementikkoja, vaikka eivät edes tiedä sitä. Mikä vielä huolestuttavampaa: ensimmäisen kerran 50 vuoteen synnyttäjien kuolleisuusluvut ovat nousseet edellisen kymmenen vuoden aikana. Keskossynnytyksissä kuulumme myös maailman huonoimpiin, sillä joka kahdeksas lapsi syntyy keskosenä.

Lähes kaikki sairaudet ovat kasvussa:

- Tämän hetken lisääntymisvauhdilla ei Yhdysvalloissa vuoteen 2030 mennessä synny yhtään poikalasta, jolla *ei* olisi autismia.
- Sokeritaudin lisääntymisvauhti ennustaa, että 95% aikuisväestöstämme tulee olemaan diabeetikkoja vuoteen 2030 mennessä.
- Autoimmuunisairauksia sairastaa tällä hetkellä 150 miljoonaa kansalaistamme ja luku nousee joka vuosi.
- Hengenvaarallista allergiaa sairastavien lasten lukumäärä on kasvanut yli 1000 %.
- Myrkylliset superbakteerit syövät kirjaimellisesti meidät eläviltä.
- Syövät jatkavat lisääntymistään joka kymmenes vuosi välittämättä lääkäreistämme ja heidän johtajistaan, jotka näyttävät jämähtäneen suojelemaan status quota – kaikkivaltiasta dollaria.

Katsokaapa vain syöpäpotilaiden hoitoon tarkoitettuja uusia rakennuksia – kaikkia uusia laitoksia tai kaikkea tämän sairauden hoitamiseksi tarkoitettua uskomatonta teknologiaa, kalliita lääkekokeiluja, tai miljoonia dollareita makaneita säteilyterapiakeskuksia - niin huomaatte helposti, että syöpä merkitsee suurta bisnestä. Lähes 50% väestöstämme sairastaa syöpää, samoin kuin sydän- ja verisuonitauteja.

Nämä edustavat pelkästään muutamia niistä tärkeimmistä terveysongelmista, jotka meitä kohtaavat.

Terveys on luonnollisesti meille tärkeä asia. Yhdysvalloissa terveydenhoitoa johtavat lääketehaat, jotka käyttävät kolme kertaa enemmän rahaa terveydenhoitoon kuin mikään muu maailman kehittyneistä maista (eikä luku tarkoita lisäarvintoita). Tätä kutsuisin surulliseksi ja hävettäväksi tulokseksi.

Nämä luvut eivät valehtele. Ne tulevat aina vain pahemmiksi. Pelkästään tämän tosiasian pitäisi antaa meille vihje siitä, että olemme menossa väärään suuntaan. Tämä on suurta bisnestä! USA:ssa terveydenhoitoon kuluu yli 2.8 miljardia dollaria joka vuosi, ja kulut ovat edelleen kasvussa. Se on suurta bisnestä! Ja se on

melkein viisi kertaa enemmän kuin mitä käytämme kansalliseen puolustukseemme.

Valitettavasti myös ravintolisäteollisuudella on heikkoutensa. Suurimmaksi osaksi se keskittyy takomaan rahaa. Monessa suhteessa se onkin samanlaista kuin lääketeollisuus. Mutta lisäravinteilla on tänä päivänä joitakin hämmästyttävän tehokkaita aineita markkinoilla.

Lääkäreitten täytyy opiskella ravitsemusta, ja oppia aikaansaamaan todellisia muutoksia omassa ja potilaittensa terveydessä ennen kuin on liian myöhäistä. Ensimmäiseksi lääkäreitten täytyy oppia todella välittämään potilaistaan. Hyvin harvoin mainospalojen loppukehotus ”kysy lääkäriltäsi” antaa potilaalle todellista vastausta. Yleisimmin lääkäri suhtautuu ylemmydentuntoisesti potilaansa kysymyksiin ja pitää niitä tietämättömyytenä tai uskomuksena. Lisäravinteet voivat saada aikaan hyviä tuloksia, jos ottaa oikeita aineita. Niiden suhteen tapahtuu myös uskomatonta tuhlausta. Järkyttävän paljon rahaa kuluu sellaisiin ravintolisiin joilla ei ole mitään ravintoarvoa tai tehoa sairauteen. Vieläkin tärkeämpää on se, että maailman parhaatkaan ravintolisät eivät ole tehokkaita tai niillä ei ole mitään vaikutusta, jos tässä kirjassa esitetyt ravitsemuksen perustarpeet puuttuvat tai ne on arvioitu väärin.

Käsitin, että samanaikaisesti, kun yritin löytää potilailleni parhaan lääkkeen tiettyyn sairauteen, minun vastuullani oli myös auttaa potilaitani löytämään parhaat mahdolliset lisäravinteet, niin että ne korvaisivat syömässämme ruuassa olevia valtavia ravinnepuutteita. Lisäksi kaiken pitäisi tapahtua siten, että se muuttaisi terveytemme paremmaksi ja että muutos olisi mitattavissa.

Useimmat potilaat haluaisivat, että heidän lääkärinsä keksisivät ja hoitaisivat sairauden syyn eivätkä tyytyisi vain hoitamaan oireita. Jotkin potilaat valitettavasti haluaisivat vain pillerin, joka hoitaa oireita. He eivät ole todella motivoituneita tullakseen terveiksi. Terveenä oleminen riippuu omista valinnoistasi ja vastuustasi. Se ei ole pelkkä etuoikeus.

Terveytesi on kaikkein kallisarvoisin omaisuutesi. Se on selvästi myös tärkeätä meille, käytämmehän siihen kohtuuttoman paljon rahaa. Mutta meidän pitää myös ottaa vastuu tuloksista, jotka tällä hetkellä ovat uskomattoman huonot. Meidän täytyy alkaa soveltamaan sitä ennaltaehkäisevää tietoa, jota hallitsemme, ja josta tässä kirjassa puhutaan.

On hulluutta ajatella, että samojen vanhojen asioiden toistaminen antaisi tulokseksi toisenlaisia lopputuloksia. Alamäkeä meneviä terveydenhoitotuloksia ei vain yksinkertaisesti voi sallia.

Lopulta sekä potilaitten että lääkäreiden on käsitettävä, että hoitamatta jättämisestä ja valikoidusta hoidon tarpeesta on tulossa jokapäiväinen asia, sillä yhteiskuntana meillä ei yksinkertaisesti ole varaa kustantaa kaikkia niitä terveyskrii-

sejä, joita vanheneva väestömme tarvitsee. Nyt meidän on korkea aika muuttaa yhteistä terveydenhuoltoamme, jotta voisimme tulevaisuudessa vähentää kustannuksia sekä rahallisella että yksilötasolla.

Meidän täytyy huolellisesti suojella itseämme puutteellisista ravintoaineista, niiden epätasapainosta ja myrkyistä tai sitten kärsiä aina vain pahemmista terveystilastoista.

Kollegat ja potilaat alkoivat rohkaista minua tämän kirjan kirjoittamiseen yli 6 vuotta ennen kuin *Kalsiumvalheen* ensimmäinen painos julkaistiin.

Kirjan sanoma on niin tärkeä, että sen ansiosta se on lisännyt myyntiänsä ilman agenttia, ilman julkisia esiintymisiä, ilman mitään muuta kuin tärkeä sanomansa, joka leviää ihmiseltä ihmiselle.

Tämä on nyt siis toinen painos. Samoin kuin ensimmäisessä painoksessa, julkaisen tämän sisällön sekä potilaille että lääkäreille, jotta he sen avulla voisivat saada siitä oppia ja kasvaa entistä suurempaan terveystietoisuuteen. Kaupan on erittäin paljon kirjoja, mutta uskon kuitenkin, että tämä kirja on ainutlaatuinen ja perinpohjainen. Ensimmäisen painoksen jälkeen yhä lisääntyvät tutkimukset ovat vahvistaneet lähes jokaisen väitteemme. Suuri osa informaatiostamme oli itse asiassa jo ollut osana useissa tutkimuksissa, mutta ilmeisesti siihen ei ollut kiinnitetty huomiota. Tähän painokseen kaikki tärkeimmät tutkimustulokset on koottu yhteen. Se kirjaimellisesti ”yhdistää pisteet” niin kuin lasten piirtämistehtävässä.

Kalsiumvaihe II (samoin kuin ensimmäisen painoksen, *Kalsiumvalhe*) merkitsee valtavaa vaikutusta terveydenhoidon suhteen koko maailmassa, sekä nyt että tulevaisuudessa. Se panee päälaelleen monia totuutena pidettyjä uskomuksia ja edustaa perustavaa laatua olevia muutoksia sairaanhoidon käypiin suosituksiin – kaikki muutoksia, joita ei kyllin nopeasti voida toteuttaa.

Parhaan kykymme mukaan olemme yrittäneet selostaa tässä kirjassa esiintyvät tosiasiat, faktat ja luotettavan informaation niin yksinkertaisin termein kuin mahdollista, jotta tavallinen ihminen voisi sitä ymmärtää.

Olemme kirjoittaneet kirjan yhdessä kanssakirjoittajani Kathleen Barnesin kanssa, vaikka suuri osa siitä onkin minä-muodossa, ja perustuu henkilökohtaisiin kokemuksiini.

Kathleen Barnes on terveysasioihin paneutunut toimittaja, jolla on alalla erittäin hyvä kokemus. Se ei ainoastaan koske tavanomaisia lääketieteen tutkimuksia ja niiden terminologiaa, vaan myös intohimoa, jota hän on tuntenut luontaisterveydenhoitoa kohtaan yli 30 vuoden ajan. Hän on kirjoittanut tai editoinut 20 kirjaa, useimmat niistä luontaisterveyden alalta. Lisäksi hän kirjoitti yli kuusi vuotta luontaisterveydestä viikoittaista kolumnia *Woman’s World* -lehteen.

Hänellä on kyky kääntää vaikeita lääketieteen termejä yksinkertaiselle ja helposti ymmärrettävälle terminologialle, mikä on auttanut minua kulkemaan “kai-

taa ja vaikeaa tietä” silloin, kun minulla on ollut taipumus tulla liian tekniseksi kirjoituksissani.

Jos olet lukenut tämän kirjan ja pidät siitä, kerro siitä ystävällesi. Tai hanki hänelle oma kappaleensa kirjasta. Saatat pelastaa yhden ihmishengen.

Kutsumme sinua kopioimaan kirjan viimeisen luvun ja antamaan sen lääkäriillesi meidän suostumuksellamme. Vielä parempi olisi, jos ostaisit kirjan lahjana hänelle. Sinä ja potilaskumppanisi saatte suurta hyötyä, jos onnistut puhumaan lääkärisi ympäri, niin että hän käyttää muutamia tunteja ajastaan lukeakseen tämän kirjan.

Toivotamme sinulle paljon onnea pyrkimyksissäsi tulla terveeksi ja säilyttää terveytesi. Jos noudatat tämän kirjan neuvoja, meillä ei ole epäilystäkään siitä, ettetkö onnistuisi.

—Robert Thompson, M.D., Soldotna, Alaska

—Kathleen Barnes, Brevard, North Carolina

Kalsiumvalhe II

Mikä tekee luistasi vahvat? Jos vastasit ”kalsium”, kuulut 95 prosenttiin niistä ihmisistä, lääkärit mukaan luettuina, jotka uskovat kalsiumvalheeseen. Liity meihin eli siihen joukkoon, joka haluaa poistaa tämän kuolettavan valheen ja muita lääketieteen myyttejä, jotka tuhoavat terveytemme. Kalsiumvalhe II paljastaa tämän tikkittävän aikapommin ja kehomme tarpeen saada täydellisiä mineraaleja, joita tarvitsemme saadaksemme täydellisen terveyden.

”Jos otat osteoporoosiin pelkkiä kalkkitabletteja – tai vaikkapa vain kalsiumpurutabletteja närästyksen poistoon – se voi lisätä sydänhalvaukskuolemia jopa 31 %lla. Tämä tarkoittaa sitä, että lukemalla tämä tärkeä kirja, tuhansia kuolemia voitaisiin estää - myös sinun omasi.”

Jacob Teitelbaum, lääkäri, Väsymysoireyhtymä ja fibromyalgia-hoitajien verkoston toimitusjohtaja ja mm. Real Cause, Real Cure (Todellinen syy, todellinen parannuskeino) – kirjan kirjoittaja.

”Kalsiumvalhe II:ssa ei ole mitään mystistä tai kyseenalaista. Se perustuu perus-biokemiaan, jota jokainen lääkäri opiskelee Lääketieteellisessä tiedekunnassa. Surullista kyllä, monet lääkärit ovat unohtaneet, että mineraaleja tarvitaan jokaisessa kehomme biokemiallisessa reaktiossa. Mineraalien tasapaino tai epätasapaino kehossa on niin merkittävä, että kysymys voi olla jopa elämästä tai kuolemasta. Tämän pitäisi olla pakollinen luettava jokaiselle lääkärille.”

Carolyn Dean, MD, ND, lääkäri, naturopaatti

”Tämä on vallankumouksellinen kirja, jonka luettuaan sekä lääkärit että potilaat tarkastelevat uudelleen olettuksiaan terveyden ja ravinteiden suhteen. Se hävittää myytin, jonka mukaan pelkkä kalsium antaisi meille vahvat luut.”

Hyla Cass, lääkäri



Tri Robert Thompson harjoittaa terveyden ja terveen vanhenemisen lääketiedettä Soldotnassa ja Anchorageassa, Alaskassa. Hän on yli 30-vuotisen uransa aikana ollut edelläkävijä lääketieteen edistysaskeleitten uusajatelussa. Hän suhtautuu potilaitensa auttamiseen intohimoisesti, jotta he löytäisivät uudelleen tiensä terveyteen. Sen hän tekee määräämällä potilailleen mineraaleja sekä tasapainottamalla niiden suhteita, parantamalla heidän ravitsemustaan, oikaisemalla kilpirauhas- ja lisämunuaisten toimintaa sekä käyttämällä limakalvojen kautta imeytyvää bioidenttistä hormoninkorvaushoitoa. Käy www.CalsiumLie.com –verkkosivulla.



Kathleen Barnes on terveystoimittaja, joka on kirjoittanut lukuisia luontaisterveyden ja terveellisen elämisen kirjoja. Hänen kotisivunsa ovat www.kathleenbarnes.com

