

Lars Berns tankar i boken om vår utveckling av våra matvanor

I en tidigare krönika redogjorde jag för vad den kände kardiologen Aseem Malhotra pekat på, nämligen att alla kan förbättra sin prognos vid en Covid-19 smitta betydligt, bara genom att ändra sin kost. Det behöver inte ta längre tid än någon månad, så har man minskat risken att bli allvarligt sjuk.

Hur man skall äta och leva för att radikalt minska sin metabola sjuklighet har jag i detalj redogjort för i boken Den Metabola Pandemin. Förlaget har just tagit fram ett nytryck av boken så passa på och köp den nu. Dels redogör jag i boken för vad det är i vår kost och livsstil som gör oss metabolt sjuka och dels innehåller boken ingående råd hur man skall äta och leva för att snabbt bli av med sina metabola diagnoser. Den ger även många råd rörande kosttillskott som stärker hälsan och försvaret mot främmande patogener som Covid-19.

I boken pekar jag på det beklagliga faktum att skolmedicinen kommit att helt korrumpas av ekonomiska intressen vilket Malhotra redogör för här. Lägg 20 minuter på detta viktiga föredrag så förstår ni varför ni måste skaffa egen kunskap. Skolmedicinen styrs av såväl Big Pharma som Big Food och därför medverkar etablissemangets kost- och hälsoråd ofta bara till att förvärpa de metabola sjukdomarna. Vi måste som rubriken anger själva ta befälet över vår hälsa. För att kunna göra det måste vi själva skaffa oss lämplig kunskap. Läs boken!

Går att köpa på

bokus

eller



[Hans blogg hittar du här](#)

Filmer finns på Swebb-TV