

«Умершие доктора не лгут»

лекция д-ра Дж. Уоллока, USA

1998 год

Текст переведен на русский язык и напечатан с фонограммы с сохранением авторской лексики

Доктор Уоллок очень популярен сейчас в Америке (в 1998г). В 1991 году был выдвинут на соискание Нобелевской премии

То, что вы сейчас прочитаете, может полностью перевернуть Ваше представление о здоровье и о современной медицине и, таким образом, радикально изменить Вашу судьбу и судьбу Ваших близких.

Мне бы хотелось начать разговор с вами с рассказа о себе.

Я вырос на ферме на западе графства Сент-Луис, в 1950-х годах мы начинали с разведения мясных коров.

Если вы хоть немного слышали о разведении домашнего скота, вы, наверное, знаете, что единственный путь заработать в сельском хозяйстве - это вырастить собственные корма, вырастить собственную кукурузу, соевые бобы, сено.

На мельнице для нас размалывали кукурузу, бобы и сено, добавляя туда множество витаминов и минералов. Так мы готовили корм для коров.

Через 6 месяцев этих коров можно было уже выставлять на рынок, мы производили отбор, оставляя лучшее поголовье для себя.

Но, что интересно, делая все для этих коров, мы сами,

представьте себе, не принимали никаких минералов и витаминов, а ведь мы были молоды, хотели прожить 100 лет без всяких болезней и недугов.

Это меня очень волновало, и я спросил своего отца:
"Папа, скажи, почему ты и для нас не делаешь то же, что и для коров?".
И тогда отец подарил мне мудрую мысль, он сказал: "Помолчи, парень, ты должен ценить то, что ежедневно ешь свежие продукты с фермы, надеюсь, ты это понимаешь?".
Я, конечно, не стал больше приставать, не хотел лишиться обеда или ужина.

Затем я поступил в сельскохозяйственную школу и, получив научную степень, стал специалистом по животноводству, по полевым культурам и почвоведению.

После этого я поехал на 2 года в Африку.

Там мне удалось исполнить свою мальчишескую мечту: я работал с Мауром Пракинсом, многие из вас помнят его по его книге.

Это замечательный человек. Через 2 года я получил телеграмму с приглашением работать в зоопарке в Сент-Луисе.

Национальный Институт здоровья выделил зоопарку ссуду в размере \$78 миллионов, и им был нужен ветеринар, который производил вскрытие животных, умерших естественной смертью в зоопарке.

Я согласился, но мне приходилось производить вскрытие животных, умерших не только в этом зоопарке, но и в зоопарках Брукволдса, Чикаго, Нью-Йорском национальном зоопарке, Лос-Анджелесском

В мои обязанности входило не только вскрытие животных, умерших естественной смертью, но и наблюдение особей, сверхчувствительных к загрязнению окружающей среды, потому что в начале 60-х годов никто толком не знал об экологических проблемах и катастрофах.

Исследуя причины смерти людей и животных, я произвел 17500 вскрытий и вот к какому заключению пришёл:

"Каждое животное и человек, умершие естественной смертью, умирают от неполноценного питания, т. е. от дефицита питательных веществ".

Результаты химических и биохимических анализов с документальной точностью показали, что естественная смерть наступает из-за неправильного питания.

Я написал 75 научных статей и трудов, 8 учебников совместно с другими авторами и одну книгу самостоятельно.

Её продавали за \$140 для студентов медиков.

Я печатался в 1700 газетах и журналах, выступал в телепередачах - где я только не выступал.

Затем вернулся к учёбе и стал врачом, что позволило мне использовать все те знания о питании, которые я получил в ветеринарной школе. И, как ни удивительно, это сработало. Я провёл 15 лет в Торкмунде, штат Аригон, где занимался обычной врачебной практикой. И сегодня я хочу поделиться с вами своими знаниями и выводами, полученными за эти 10-12 лет.

Если вы унесёте отсюда лишь 10 процентов того, что услышите, вы уберёжете себя от многих неприятностей, страданий, сэкономите уйму денег и продлите на много лет свою жизнь.

Вам не получить этих дополнительных лет жизни, не достигнуть своего генетического потенциала просто так, без каких-либо усилий с вашей стороны !

Теперь хочу сказать вам главное:
генетический потенциал продолжительности жизни составляет 120-140 лет.

В настоящее время можно насчитать лишь пять народностей, представители которых доживают до возраста 120-140 лет на Востоке, Тибете и в Западном Китае.

Эти люди были описаны ещё в 1964 году Джеймсом Хилтоном, написавшим книгу "Потерянный горизонт".

Старейшим человеком, согласно имеющимся данным (хотя я допускаю, что имеются некоторые преувеличения) был доктор Ли из Китая, родившийся в Тибете.

Когда ему было 150 лет, он получил от императорского китайского правительства сертификат, удостоверяющий, что ему действительно 150 лет, а родился он в 1677 году.

Когда ему исполнилось 200 лет, он получил вторую грамоту. Документы свидетельствуют, что умер он в возрасте 256 лет.

В 1933 году, когда он умер, о нём написали в "New York Times ", "London Times ", где всё было довольно убедительно подтверждено документами. Может быть, ему было всего 200 лет, не 256.

В восточном Пакистане жила группа людей, которых называли богазами. Эти люди тоже известны как долгожители. Они жили 120-140 лет.

Известно, что жители Грузии, употребляющие кисломолочные продукты, живут до 120 лет.

Армяне, абхазцы, азербайджанцы доживают, прекрасно сохранившись,

до 120-140 лет.

В 1973 году в январском номере "National Geographic" была помещена специальная статья о людях, которые прожили 100 лет и более. Материалы эти снабжены прекрасными иллюстрациями, которыми славится этот журнал.

Мне запомнились три фотографии.

На одной изображена женщина в возрасте 136 лет. Она сидела на кресле, курила кубинскую сигару, пила водку и принимала участие в вечеринке. Она наслаждалась жизнью в 136 лет.

На другой фотографии были изображены две супружеские пары, празднующие 100-ю и 115-ю годовщины своей свадьбы.

На третьей фотографии был изображен мужчина, собирающий чай в горах Армении, слушающий небольшой транзисторный приёмник. Согласно записям его метрик - даты рождения, крещения, записи сведений о его детях, ему 167 лет и в то время он был самым старым человеком на планете.

В Западном полушарии славятся долгожительством индейцы Волклбанды и знаменитые жители Эквадора, живущие в Андах, в юго-восточном Перу, а также любимые племена Титикака и Мачу-Пикчу. Так вот, представители старейшего племени Титикака живут 120 лет.

Американка Маргарет Пич из штата Вирджиния, внесенная в книгу рекордов Гиннеса, как самая старая американка, умерла в возрасте 115 лет от недостаточности питания.

Точнее она умерла от осложнения после падения. Кто из вас скажет, от чего она могла умереть?

Правильно, от осложнения после перелома, возникшего на фоне **остеопороза**.

Одной из важнейших причин **остеопороза** является **недостаток кальция** в организме, поэтому женщина умерла от дефицита кальция. У неё не было сердечно - сосудистой недостаточности, рака или диабета, но она страдала остеопорозом, и через три недели после падения она умерла.

Интересно, что её дочь сказала: перед смертью у Маргарет Пич была тяга к сладкому.

Обычно если вы слишком увлекаетесь шоколадом или сладким, значит, в вашем организме не хватает хрома и ванадия.

В одной из третьих стран мира, в Нигерии, вождь племени Бауэ умер в возрасте 126 лет.

На похоронах одна из многочисленных жен хвасталась, что когда муж

умер в возрасте 126 лет, у него все зубы были целыми, а это признак того, что и другие органы выполняли свои функции надлежащим образом.

Один мужчина из Сирии умер в возрасте 133 лет в июле 1993 года. Его внесли в Книгу рекордов Гиннеса не потому, что ему было 133 года (многие доживают до этих лет), и не потому, что в 80-летнем возрасте он женился в четвертый раз, а потому, что после 80-ти лет он стал отцом 9-ти детей.

Если вы посчитаете, что на каждого ребёнка надо 9 месяцев плюс год на грудное вскармливание и год между каждым ребёнком, у вас получится, что этот герой-производитель становился отцом и после 100 лет.

В ноябре 1993 года в Аризоне был произведён интересный эксперимент. Три пары провели в изоляции три года, где ели здоровую пищу, которую выращивали сами, дышали очищенным воздухом, пили незагрязнённую воду.

Когда они вышли, их обследовали медики - геронтологи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.

Все данные, анализы крови и другие жизненно важные показатели были заложены в компьютер Лос-Анджелесского университета, который выдал прогноз, что если они будут продолжать жить в таком же режиме, они могут прожить 165 лет.

Всё это лишний раз доказывает, что прожить 120-140 лет вполне возможно.

Средняя продолжительность жизни американцев сегодня 75,5 лет, а продолжительность жизни магистра или врача 58 лет.

Так что если вы хотите отвоевать у жизни 20 статистических лет, не поступайте в медицинскую школу.

Есть две основные вещи, которые вы должны сделать, чтобы попасть в число долгожителей

Если вы действительно хотите дожить до 100 -140 лет, запомните важнейшее:

Во-первых,

нужно избегать опасностей, не наступать на мины, т.е. избегать бессмысленных и беспричинных опасностей.

Конечно, если вы играете в русскую рулетку, курите, пьёте, выбегаете на скоростную дорогу в часы пик, вы вряд ли доживёте до 120.

Всё это звучит забавно, но вы не представляете: тысячи людей умирают за год из-за того, что делают подобные глупости.

Если у вас есть возможность предотвратить болезнь, в особенности неизлечимую, вы должны этой возможностью обязательно воспользоваться.

Во-вторых,

вы должны делать только то, что приносит пользу.

Вам необходимо 90 пищевых добавок: 60 минералов, 16 витаминов, 10 жизненно важных аминокислот и протеиносодержащих соединений и полиненасыщенные жирные кислоты.

Всего 90 добавок к ежедневной диете, иначе у вас разовьются заболевания, вызванные их дефицитом.

Сегодня об этом пишут в газетах, говорят по радио и телевидению, все об этом знают, т.к. интересуются здоровьем, долголетием и пищевыми добавками, и врачи с нами говорят постоянно об этом.

Но не потому, что их к этому принуждает профессия.

Не подумайте, что это медики просят газетчиков, нет, это происходит потому, что такая информация способствует лучшему распространению газет.

Моя любимая статья появилась в журнале "Times" 6 апреля 1992 года, всеобъемлющая статья, в которой говорится, что витамины способны побороть рак, сердечно - сосудистые заболевания и разрушительные действия старения.

На шести поучительных страницах этой статьи есть всего лишь одна отрицательная мысль, высказанная доктором, которому автор статьи задаёт вопрос:

"Что Вы думаете о витаминах и минералах как пищевых добавках к нашему питанию?".

И вот что отвечает этот доктор: "Поглощение витаминов не приносит пользы", - считает Виктор Хубин, профессор медицины Нью-Йоркской медицинской школы Маутсинай.

"Все витамины как дополнения лишь делают нашу мочу более дорогой".

Если попробовать эти слова перевести на человеческий язык, получается, что мы мочимся долларами, если принимаем витамины и минералы, т.е. просто тратим впустую доллары на витамины и минералы.

Но вот что я должен вам сказать: после того, как я произвёл 17500 вскрытий на 14501 особях животных со всего мира и на 3000 людей, я считаю, что,

не инвестируя в самого себя на витамины и минералы, вы инвестируете в благосостояние и улучшение жизни докторов медицины.

Я твердо верю в то, что именно мы способствуем обогащению врачей

За период между 1776 годом и второй мировой войной правительство США истратило около \$8,5 миллиона на здравоохранение, научные исследования в области здравоохранения.

Сейчас на здравоохранение тратится \$ 1,2 триллиона в год, но этого все равно мало, ведь каждому хочется, чтобы медицина была бесплатной.

Я вам скажу, что если мы будем использовать для сельского хозяйства, точнее для животноводства медицинскую систему человеческого типа, ваши котлеты обойдутся вам в \$275 за 0,5 кг.

А вот если воспользоваться той сельскохозяйственной системой, которую мы применяем в животноводстве, страхование на семью из 5-ти человек будет составлять \$ 10 в месяц. Так что можете делать выбор.

Я убежден, что поскольку мы способствуем обогащению врачей при помощи страхования и государственных субсидий, они нам тоже кое-что должны.

А должны они нам присылать хотя бы информационные письма о результатах новейших медицинских исследований.

Кто-нибудь из вас, получал когда-нибудь подобную информацию от своего врача? Нет. Интересно, не правда ли?

Так вот, я хочу поделиться с вами кое-какой информацией

Язва желудка

Кто-нибудь, из вас слышал, что причиной язвы желудка является стресс? Уже 50 лет назад в ветеринарии выяснили,

что язвы у свиней вызываются бактериями.

Позволить себе дорогостоящую операцию на желудке свиньи мы не могли. Мы знали, что существует минерал, называемый бизмар, при помощи которого мы могли предотвратить и вылечить язву желудка у свиней без всякого хирургического вмешательства.

Мы так и сделали, и лечение обходилось примерно в \$5 на свинью.

Лечение производилось при помощи бизмара, других минералов и тетрациклина.

Национальные институты здоровья лишь в феврале 1994 года выступили с заявлением, что язва желудка вызывается бактериями, а не стрессами, и может быть вылечена.

Тем, кто не знает, что такое бизмар, достаточно зайти в любой продовольственный магазин или аптеку и купить за \$2 бутылку с

содержимым розового цвета. Она называется пептобизма. Итак, 1 ч.л. в день - и можно вылечить язву. Так что у вас опять-таки есть выбор.

Можно вылечиться за \$5 или попросить вас разрезать.

Выбор за вами.

Далее, какова вторая причина смертности среди американцев?

Да, это ужасное заболевание, называемое **рак**.

В сентябре 1993 года в национальном институте онкологии Бостонской медицинской школы после наблюдения над раковыми больными заявили, что обнаружена противораковая диета.

Исследования производились в Китае по той простой причине, что в китайской провинции Хинай был зарегистрирован самый высокий **уровень заболеваемости раком**.

В течение 5-ти лет исследованию подверглись 29000 человек. Им давали двойную норму витаминов и минералов, т.е. если рекомендуемая дневная норма витамина С 60 мг, то больные получали 120 мг.

Лайнус К. Полинг, человек, удостоенный двух Нобелевских премий, говорил, что если вы хотите предупредить раковые заболевания при помощи витамина С, вы должны употреблять 10000 мг в день.

И вот результат: врачи, которые в захлѐб спорили с ним, уже находятся на том свете, а Лайнус К. Полинг живет и здравствует.

Ему 94 года, он работает по 14 часов в день, 7 дней в неделю, живѐт на ранчо в Калифорнии и преподаѐт в Калифорнийском университете в Сан-Франциско.

Только вам надлежит сделать выбор, прислушиваться к советам почивших докторов или же придерживаться мнения доктора Полинга.

Итак, можно спокойно принимать витамин С двойную норму, витамин А двойную норму, а также рибофлавин, цинк, молибден, и т.п.

И одна группа особенно полезна, в нее входят:

витамин А, витамин С, витамин Е, бета-каротин, селен.

Их нужно принимать в двойной дневной норме, хорошо если вы извлечете 0,5% пользы.

В группе пациентов, получавших витамин Е, бета-каротин, селен в течение 5-ти лет,

смертность во всех случаях снизилась на 9%, т.е. 9 из 100 больных, обреченных умереть, выжили, а раковые больные, обреченные на смерть и принимавшие эти три компонента, в 3 случаях из 100 выжили.

В случаях преобладающих в провинции Хинай рака желудка и пищевода 21% выжили, т.е. 21 человек из 100.

Артрит

Проблема артрита. Важной причиной возникновения артритов является остеопороз суставных окончаний костей.

С сентября 1993 года в медицинской школе Гарварда и в Бостонской больнице проводилось лечение куриным протеином больных с распухшими в результате артрита суставами.

Выбирались больные, состояние которых не улучшалось в результате медикаментозного лечения артрита.

Этим больным проводились инъекции аспирина, преднизолона, кортизона, различные методы физиотерапии.

Единственное, что оставалось, - это хирургическое вмешательство по замене суставов.

Тогда я сказал: "Послушайте, эти люди столько выстрадали, что если они согласятся пострадать ещё 90 дней, всего 3 месяца, я проведу небольшой эксперимент".

На этот эксперимент согласились 29 человек.

Они подверглись следующему лечению:

им давали каждое утро полную чайную ложку измельченного куриного хряща, разведенного в апельсиновом соке.

И через 10 дней, по наблюдению медицинской школы в Гарварде, все болевые воспаления и ощущения исчезли, а через 3 месяца функции суставов полностью восстановились.

А теперь смешная история.

Она связана с высказыванием доктора, который проводил эти исследования в Гарвардской медицинской школе.

Он объявил куриный хрящ лекарством, потому что если что-либо помогает вылечить болезнь, значит, это можно назвать лекарством, выдаваемым по рецептам. Мозг врача начинает лихорадочно подсчитывать: "3005 капсул, всего 25 пациентов..." и т.д.

Кто из вас слышал когда-нибудь о **болезни Альцгеймера** ?

Сейчас о ней знают все, а когда я был маленьким мальчиком, болезни Альцгеймера просто не существовало.

Теперь же это один из распространенных недугов, поражающих каждого второго достигшего 70 лет. Довольно пугающие данные.

А как определить и вылечить [болезнь Альцгеймера](#) на ранней стадии

у животных?

Представьте себе, какие бы убытки понесли фермеры, если бы свиноматка не понимала, зачем она подошла к кормушке.

Поэтому 50 лет назад начали изучать в животноводстве, как предотвратить и вылечить на ранней стадии болезнь Альцгеймера.

Лечение проходило на основе больших доз витамина Е.

Научно-исследовательская школа Калифорнийского университета Сан-Диего с 1992 года выступала с заявлением, что витамин Е замедляет потерю памяти при болезни Альцгеймера.

В этом они отстали от ветеринарной медицины лет на 50.

Помните, я говорил вам, что врачи доживают до 58 лет, а мы с вами до 75,5.

Так вот, группа людей, профессионалов, которые указывают вам, как жить и уверяют, что вы не должны употреблять соль, кофеин, не должны есть сливочное масло, а только маргарин, не должны делать всякие глупости, умирают в возрасте 58 лет.

В то время как люди в возрасте 120-140 лет кладут кусок каменной соли в чашку чаю (а пьют они по 40 чашек в день), готовят на сливочном масле вместо оливкового и живут до 120 лет.

Так кому же вы поверите?

Тому, кто живет 120 лет, или тем, кто доживает до 58? Выбор за вами.

И тем не менее, некоторые врачи действительно заслуживают нашего уважения.

Среди них - доктор Стюард Картред. Ему 38 лет, он семейный врач, занимается **проблемами аневризмы**.

Аневризма - **выбухание стенки артерии вследствие потери ее эластичности**.

В 1957 году мы узнали, что причиной аневризмы является дефицит меди в организме. Мы работали тогда над проектом, по которому наблюдали 200 тысяч индеек.

Для них разработали специальный рацион, в который были включены 90 питательных веществ.

И через 13 недель ровно половина индеек умерла. При вскрытии у 125 тысяч индеек обнаружили признаки аневризмы.

Увеличив вдвое количество меди в их рационе питания, фермеры вырастили 500 тысяч индеек, и ни одна из них не пала от аневризмы.

Мы пришли к заключению, что именно **дефицит меди** является причиной заболевания.

Кроме того, существует такая проблема, как **варикозное расширение вен**,

причиной которого является нарушение эластичности стенок этих сосудов.

Преждевременная седина первый признак дефицита меди в организме. Причём, кожа сморщивается также вследствие нарушения эластичности тканей, появляются круги под глазами, и вы становитесь похожими на высушенный чернослив;

все ваше тело начинает провисать, на руках, груди, животе, на щеках, и вы идёте к косметологу, делаете пластическую операцию.

Но на самом деле гораздо дешевле, практичнее и безопаснее принимать коллоидные минералы.

А теперь я вас познакомлю с другим врачом Мартином Картером.

В свое время он работал врачом в Гарвардской медицинской школе, получил степень доктора медицины в Йеле.

Умер в возрасте 57 лет. После вскрытия врачи определили, что причиной смерти явилась аневризма аорты.

То есть выходит, что доктор умер **от дефицита меди**

А вот другой пример. Довольно известный адвокат из Детройта Элен Уолтер умерла в 44 года.

Она посещала один из самых модных спортивных клубов: знаете, сейчас все женщины хотят иметь идеальные формы при малых затратах.

Так вот, Элен Уолтер также умерла от аневризмы. По результатам вскрытия симптомы напоминали паралич или кровоизлияние.

Причиной этого тоже является дефицит меди.

Кто-нибудь из вас слышал о человеке по имени Стюард Буркер?

Он написал пять нашумевших книг о здоровье, диете, питании, он получил степень магистра медицины в школе Тора (это одно из лучших, авторитетнейших медицинских заведений в Бостоне).

Его книги рассказывают о всевозможных диетах для потери веса.

Хотелось бы вам последовать примеру и диете этого человека?

Он умер в 40-летнем возрасте от **кардиомиопатии, причиной которой является дефицит селена.**

Некоторые фермеры просто приходят в магазин, где продаются корма, и покупают селен в инъекциях или в таблетках для своих животных, чтобы предотвратить это заболевание.

Поверьте, вы можете полностью предотвратить кардиомиопатию всего за 10 центов в день.

А как вы думаете, отчего в возрасте 47-ми лет умерла Тейл Кларк, главный кардиолог графства в Сент-Луисе?

Причиной ее смерти также послужила [кардиомиопатия](#).

Наверняка многие из вас слышали о том, что коровы, с молоком теряющие большое количество кальция, подбирают камни, кости, стараются жевать посторонние предметы, гальку, кровельную дрань. Это можно назвать своего рода паникой.

И в этом случае фермеру необходимо дополнить рацион своих подопечных минералами, иначе они могут съесть и сарай целиком.

У людей [недостаток кальция](#) в организме выражается в том, что беременные женщины, например, постоянно чувствуют желание съесть что-нибудь эдакое, вкусненькое.

Толкая мужа в бок, говорят: "Эй, вставай, хочу мороженого с солёным огурцом".

Это происходит оттого, что растущий ребенок забирает из организма нужные ему минералы.

Небольшой совет: посмотрите на свои руки и лицо.

Если вы увидите розовые пятна, это свидетельство раннего дефицита селена.

Обнаружив это, начинайте принимать коллоидный селен в течение 6-ти месяцев.

Всё исчезнет. За полгода вам удастся повернуть этот процесс вспять.

Что касается **дефицита олова** в организме, это проявляется в таком распространенном явлении, как лысина у мужчин.

И если этот дефицит долго не восполнять, развивается глухота.

Далее - **дефицит бора** в организме.

Бор помогает сохранить в костях кальций и предохраняет вас от **остеопороза**.

Бор помогает выработке эстрогенов в женском организме, а у мужчин - выработке тестостерона.

Если не принимать достаточное количество бора, женщины страдают при менопаузе, испытывая все неприятные для этого периода ощущения.

А мужчинам [при нехватке тестостерона](#) и вовсе придется туго.

Им грозит преждевременная импотенция.

Первый признак [дефицита цинка](#) – это, когда вы теряете обоняние и вкус, когда вам не нравится пища, приготовленная женой, и вы жалуетесь, что не ощущаете вкуса.

"Как, я провела весь день на кухне, чтобы приготовить вкусный обед, а ты даже его не хвалишь?"

"Интересно, я пришёл на кухню и ничего не почувствовал".

Это дефицит цинка.

В экспериментах на лабораторных животных выяснилось, что имеется примерно 7 минералов для увеличения продолжительности их жизни вдвое.

Помните, я говорил вам, что нам необходимо 90 элементов питания: 60 минералов, 16 витаминов, 10 жизненно важных аминокислот, 3 основных полиненасыщенных жирных кислоты.

И нам очень повезло: растения способны производить необходимые нам питательные вещества.

Поэтому нам следует употреблять в пищу 15-20 растительных компонентов в день в правильных сочетаниях для того, чтобы получить эти необходимые 90 элементов.

Однако, несмотря на то, что это теоретически возможно, практически, мало кто из нас получает нужное количество витаминов, аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот в нужном соотношении в своей диете.

И поэтому, если вам дорога ваша жизнь так, как мне моя, моих детей, внуков, вы должны сами о ней позаботиться.

Я гарантирую, что если не принимать достаточное количество витаминов, аминокислот, жирных кислот, дожить до 120 или 140 лет невозможно.

Другое дело минералы.

С ними связана прямо-таки трагическая история, потому что растения больше не содержат минералы ни в каком виде. Их нет в почве, их нет и в самих растениях.

Мы приготовили для вас копию документа сената США, документ 2.64 со второй сессии 74-го Конгресса.

В нём говорится, что содержание минералов в почвах наших ферм совершенно истощено, и поэтому снимаемый с полей урожай, будь то зерновые, овощи, фрукты, орехи, не содержат минералов.

Люди, употребляющие эти продукты, автоматически приобретают заболевания, связанные с дефицитом минералов, и единственный способ предотвратить болезнь - употреблять в пищу минеральные добавки.

Так говорится в документе, подписанном Конгрессом США в 1936 году.

Изменилась ли сегодня ситуация к лучшему?

Нет, лучше не стало. Стало, к сожалению, ещё хуже.

Причина заключается в том, что фермеры удобряют почву натрием, фосфором и калием.

И никто не заставит фермера добавлять в почву ещё 60 минералов, потому что от них не зависит количество урожая.

Поэтому, каждый раз собирая урожай, т.е. растения, высасывающие из почвы минералы, много фунтов на каждый акр, вы тем самым лишаете почву тех самых минералов.

И если вы кладёте обратно 3 минерала, а забираете 60, ситуация напоминает ваш расчетный счёт в банке, когда вы ежемесячно кладёте на счёт 3\$, а со счёта выписываете на 60\$.

Можете себе представить, что станет с вашими чеками. Конечно, они могут лопнуть.

Я могу вам сказать, что наше с вами здоровье тоже на грани катастрофы.

Меня часто спрашивают: "А что люди делали 1000 лет назад, когда они не имели удобрений, а жили много лет.

И что вы думаете о египтянах, китайцах, индусах?

Они жили вокруг великих рек Нила, Ганга, Желтой в Китае, которые примерно каждый год разливались и наполняли всё вокруг.

И каждый раз время наводнения, догадайтесь, что приносило?

Вода переносила ил и горный песок с гор на расстояние в тысячу миль.

И люди молились всем богам, которые у них были, благодаря их за наводнение.

Мы молимся, чтобы их не было. А наводнения обогащали почву осадками, илом и минералами, тем самым обогащая и урожай зерновых культур.

Король Филипп, отец Александра Великого, женился на 12-летней девочке, королеве Египта.

Она была далеко не Элизабет Тейлор в дорогостоящей косметике и нарядах.

Она была плоскогрудым, худым созданием, не отличавшимся сексапильностью.

Почему же король женился на ней?

Да потому, что во владениях её были лучшие поля зерновых. Все знали, что лучше зерновых, чем в Египте, нигде не сыщешь, а гигантская армия во главе с его сыном Александром Великим собиралась завоевать весь мир.

Нужна была великолепная мука для солдат, чтобы они могли маршировать по 20 часов, драться по 6 часов в сутки и побеждать.

Если бы они употребляли в пищу зерновые из истощенной минералами почвы, они бы и 20-ти минут не выдержали.

Он знал, что Египет - лучшее место, где можно достать зерновые культуры.

Наводнения там снабжали почву отменными минералами, и все мировые культуры, давшие миру великое искусство и технологии, происходят из этих мест.

Люди, жившие здесь, обладали большим умственным потенциалом именно потому, что пища, которую они употребляли, была богата содержанием минералов.

А теперь я сделаю вот что. Я возьму несколько минералов. Всего пару, чтобы вы имели представление, а вообще-то, это относится ко всем минералам без исключения.

Самый распространённый минерал - кальций. О нём знают все.

Дефицит кальция является причиной примерно 147 различных заболеваний

Остеопороз - это заболевание занимает 10-е место по смертности среди взрослого населения.

Заболевание это очень дорогостоящее. Операция по замене шейки бедра или тазобедренного сустава стоит \$35000, а если, не приведи Бог, два бедра, так это 70000\$.

Миссис Китц из Ретфорда, в штате Вирджиния, скончавшаяся в возрасте 115 лет, умерла в результате осложнения после падения.

У животных остеопороза, насколько мне известно, не бывает.

Представьте себе, что у вас в стаде 100 коров и в этом году у вас нет ни одного телёнка, чтобы покрыть все текущие расходы, и вас это беспокоит, т.к. приходится платить за корма, услуги ветеринару, уход за пастбищем и фермой, удобрения, за починку забора и т.д.

У вас нет телёнка, чтобы продать его и получить наличные для покрытия текущих расходов.

Вы звоните ветеринару и говорите: "Что происходит? Не нужно ли избавиться от коров?"

Ветеринар приходит, осматривает коров и говорит, что дело совсем не в ваших коровах.

Затем осматривает быка и делает заключение:

"Проблема ясна, у быка остеопороз, с его тазобедренными суставами ему трудно общаться с вашими коровами".

Но чтобы предотвратить это заболевание, нужно давать родившемуся телёнку кальция всего на 10 центов в день, и он никогда не заболеет остеопорозом.

Для профилактики **парадонтоза** и воспаления десен дантисты и парадонтологи советуют вам чистить зубы после каждой еды и пользоваться флосом.

Как ветеринару, мне приходилось сталкиваться с сотнями тысяч животных.

Они не страдают заболеваниями десен, они не пользуются флосом.

У них порой не свежее дыхание, но здоровые десны. Причина того, что в животноводстве мы не встречаемся с заболеваниями десен, та же. Нет дефицита кальция.

Далее - **артериальная гипертония**.

Гипертония - это повышение давления. Первое, что вам порекомендует врач, - это понизить содержание соли в вашей диете. Но вспомним коров.

Первое, что фермер добавляет в пищу домашнего скота, - это кусок соли.

Ни один фермер не будет экономически жизнеспособен, если не будет доставлять скоту кусок соли.

Он просто умрёт при виде счетов от ветеринара, просто с ума сойдет. И нам предлагается поверить в то, что нам не нужна соль, и то количество соли, которое мы получаем в пшеничном хлебе, в салате, достаточно. В это тоже не верьте.

Я взял контрольную группу в 5000 человек с повышенным кровяным давлением, увеличил вдвое дневное потребление кальция и через 6 недель прекратил экспериментировать, потому что у 85% из этой группы кровяное давление нормализовалось лишь путём удвоения кальция.

Когда эти пациенты, лечившиеся у врача, появлялись на приёме, врач говорил:

"О, у вас нормальное кровяное давление, что вы принимали?".

"Я находился на эксперименте, принимал двойную норму кальция", - отвечал пациент.

Следующая проблема – **судороги**.

Вы просыпаетесь среди ночи и не можете пошевелить ногой.

Мы все это испытали.

Обычно это дефицит кальция в организме.

Далее следует **предменструальный синдром**, сопровождающийся неустойчивым психоэмоциональным состоянием и физическим дискомфортом.

В Калифорнийском институте Сан-Диего было предложено удвоить дневную норму приёма кальция, и в 85-и случаях из 100 проявлений предменструального синдрома как не бывало.

65% американцев страдают болями в пояснице, независимо от того,

работают ли они за компьютером, разгружают ли грузовики или водят большие автобусы.

На самом деле, одна из причин болей в пояснице - **оспеопороз позвонков**, независимо от того, имеется ли проблема с позвоночными дисками или нет.

Если диску не на чём держаться, функция позвоночника нарушается, особенно если у вас **дефицит меди**.

Последнее, о чём я хочу с вами поговорить, - это **сахарный диабет**.

Это третья по счёту причина смертности в США.

У лиц, страдающих сахарным диабетом, наблюдаются осложнения, включая слепоту, нарушение почечной деятельности, сердечно - сосудистые заболевания различной степени, что в свою очередь является первой причиной смертности среди американцев.

В 1957 году в ветеринарии выяснили, что можно предотвратить и вылечить диабет при помощи минералов.

Эти данные были опубликованы в официальном журнале, представляющем науку в национальных институтах здоровья, где было сказано, что "сахарный диабет можно предотвратить и вылечить с помощью хрома и ванадия".

Один только ванадий, согласно данным университета Ванкувера и медицинской школы Бригшколумбиум, в состоянии заменить инсулин.

Для многих людей процесс продолжается 4-6 месяцев, т.е. это постепенный процесс, в течение которого надо принимать адекватное количество хрома и ванадия.

Было бы хорошо, если бы мне удалось убедить вас принимать минералы самим, а не рассчитывать на то, что они поступят в организм из продуктов питания.

А тем более рассчитывать на то, что упаковано в коробки, пакеты, бутылки.

Существует три типа минералов, на которые следует обратить особое внимание

Первый тип - металлические минералы.

Это те, которые добывают, в основном, из каменных пород.

Они усваиваются только на 8-12%.

А когда вы достигаете возраста 25-40 лет, усвояемость их падает до 3-5%.

Очень плохо, если вы принимаете что-то вроде кальция-лакте,

являющегося обычным металлическим минералом.

Предположим, что это кальций-лакте в таблетках по 1000 мг. Многие люди, принимая по 2 таблетки в день, говорят: "Доктор, я принимала очень много кальция. Я слышала передачу по радио об артритах и принимала 2000 мг кальция в день, но это не облегчило мой артрит, а стало хуже".

Спрашивают: "А какой именно кальций вы принимали?".

Отвечает: "Кальций-лакте".

Вот в этом и есть ваша ошибка, потому что лишь 250 мг из этого количества является металлическим кальцием, а оставшиеся 750 мг - это лактоза и молочный сахар.

И, если учесть, что вы усваиваете лишь 10% из этого количества кальция, то 10% от 250 мг составляет 25 мг, т.е. если вы принимаете 2 таблетки, вы получаете не 2000 мг, а 50 мг.

Получается, что для того, чтобы получить необходимое количество кальция, вам необходимо принимать 90 таких таблеток в день, по 30 во время каждого приёма пищи.

И не забывайте ещё об остальных 59-ти минералах.

В 60-е годы в сельском хозяйстве стали использовать

келейд-минералы.

Эти минералы представляют собой металлические минералы с аминокислотами, протеинами или энзимами, обволакивающими металлический атом.

Такая форма минералов увеличивает их абсорбцию на 40%.

Именно поэтому пищевая промышленность набросилась на эту идею.

Третья форма минералов называется коллоидные минералы.

Они имеют самую высокую абсорбцию. А ведь именно абсорбция, всасывание, волнует нас больше всего.

Коллоидные минералы всасываются на 98%, что в 2,5 раза больше, чем келейдные минералы, и в 10 раз больше, чем металлические.

Коллоидные минералы могут быть только в жидком виде и в очень маленьких частицах, в 7000 раз меньше, чем красное кровяное тельце, эритроцит.

Каждая частица отрицательно заряжена, а стенки кишечника заряжены положительно, в результате образуется электромагнитное поле, благодаря которому эти минералы концентрируются на стенках кишечника.

Все это вместе взятое дает вам 98% усвоения.

Растения играют очень интересную роль в образовании коллоидных минералов.

Они в своих тканях преобразуют металлические минералы в коллоидные минералы.

Употребляя эти растения, мы накапливаем эти минералы в своем организме и используем их.

Но так как в нашей почве нет металлических минералов, наши растения, наши урожаи не имеют в своём составе достаточного количества минералов.

Все долгожители, которые жили до 120-140 лет, имеют много общего. Они живут в высокогорных деревнях, выше 8000 и 14000 футов над уровнем моря.

В этой местности выпадает не более 2 дюймов осадков в год, совсем не бывает дождей, не бывает снега. Это очень сухие регионы.

И как же они получают воду для питья и ирригации?

От таяния горных снегов.

Вода, которая выходит из-под ледников, не такая чистая и прозрачная, как гейзеровая вода, а если наполнить стакан и посмотреть, то она желтовато-белая или бело-голубая.

Она содержит от 60 до 72 минералов.

В Титикака или на Тибете её называют ледовым молоком.

И люди эту воду не только пьют, получая 8-12% абсорбции минералов, но и, что более важно, они орошают землю этой водой год за годом, урожай за урожаем, поколение за поколением уже на протяжении 2,5-5 тысяч лет.

И у них нет:

сердечно-сосудистых заболеваний,

высокого кровяного давления,

артритов,

остеопорозов,

сахарного диабета,

катаракты, глаукомы,

раков;

нет врожденных уродств у детей, нет тюрем, нет наркомании, нет

налогов, нет врачей, и они живут 120-140 лет без заболеваний.

Помните:

каждый раз, когда вы хотя бы один день не принимаете минералы, вы укорачиваете свою жизнь на несколько часов или даже несколько дней.

Подумайте над этим и будьте здоровы!