

MIRĘ DAKTARAI NEMELUOJA

Išversta iš paskaitos fonogramos, laikantis autoriaus leksikos
1998

Daktaras Joel D. Wallach labai populiarus Amerikoje. 1991m. buvo nominuotas Nobelio premijai. Tai ką jūs čia perskaitysite, gali pakeisti jūsų nuomonę apie sveikatą ir šiuolaikinę mediciną. Taigi - gali ir radikaliai pakeisti jūsų ir jūsų artimųjų likimus.

Man labai malonu su jumis susitikti.

Aš augau fermoje, Sant Louis Grafystės vakaruose. Penkiasdešimtaisiais metais mes pradėjome auginti mėsines karves. Jeigu jūs nors kiek susipažinę su naminių gyvulių auginimu, jūs tikriausiai žinote, kad vienintelis kelias užsidirbti pinigų žemės ūkyje - patiems užsiauginti kukurūzus, sojos pupeles ir šieną. Malūne mums sumaldavo kukurūzus, sojos pupeles ir šieną, pridėdavo ten dar daugybę vitaminų ir mineralų. Taip mes ruošėme pašarus karvėms. Po šešių mėnesių tas karves buvo galima jau parduoti. Prieš parduodami mes atrinkdavome pačias geriausias karves ir pasilikdavome sau.

[domiausia, kad taip rūpindamiesi karvėmis, mes patys nevartojome jokių mineralų ar vitaminų, o juk mes buvome jauni ir norėjome gyventi 100 metų be jokių skausmų ir negalavimų. Man visa tai taip rūpėjo, kad aš paklausiau tėvo: "Kodėl mes nesirūpiname savimi taip, kaip rūpinamės karvėmis?" Tėvas pasakė, kad aš turėčiau vertinti tai, kad kasdien gaunu valgyti fermoje užaugintus šviežius produktus ir neuždavinėti nereikalingų klausimų... Vėliau aš įstojau į žemės ūkio mokyklą ir, apsigynęs mokslinį laipsnį, tapau gyvulininkystės ir augalininkystės specialistu. Po to aš išvykau į Afriką, kur man pavyko įgyvendinti paauglystės dienų svajonę - dirbti kartu su didžiu žmogum - Marlin Perkins.

Po dviejų metų mane pakvietė dirbti San Louis zoologijos sode veterinaru, atliekančiu mirusių gyvūnų skrodimus. Aišku, skrodimus man teko daryti ne tik tame zoologijos sode, bet ir beveik visoje Amerikoje mirusiems gyvūnams. Be to aš turėjau ir rasti bei stebėti aplinkos užterštumui labai jautrius gyvūnus, kadangi šeštojo dešimtmečio pradžioje niekas nieko rimčiau nežinojo apie ekologines problemas ir katastrofas.

Taigi, tyrinėdamas žmonių ir gyvūnų mirties priežastis, aš padariau 17500 skrodimų ir priėjau štai kokią išvadą: **"Kiekvienas savo mirtimi miręs gyvūnas ar žmogus miršta nuo nepilnaverčio maisto, tai yra nuo maisto medžiagų deficito..."**

Cheminių, bei biocheminių tyrimų rezultatai labai tiksliai rodo, kad mirtis ateina dėl neteisingo maitinimosi. Tai mane taip sukrėtė, kad aš vėl grįžau prie istorijos su karvėmis. Aš parašiau 75 mokslinius darbus ir straipsnius, 8 vadovėlius ir vieną knygą medicinos studentams, mano straipsniai buvo

spausdinami 1700 laikraščių ir žurnalų, aš dalyvavau televizijos laidose ir... kur aš tik nedalyvavau. Bet tada, šeštajame dešimtmetyje mano darbai apie mitybą mažai ką jaudino. Teko grįžti prie mokslo ir tapti gydytoju. Tai man leido panaudoti visas anksčiau įgytas žinias apie mitybą. Ir tai suveikė. 15 metų aš praktikavau Origono valstijoje. Šiandien aš noriu pasidalinti su jumis savo žiniomis ir išvadomis, gautomis per tuos metus.

Ir jeigu jūs iš čia išsinešite bent 10% to, ką išgirsite - jūs apsisaugosite nuo daugelio nemalonumų, kančių, sutaupysite daugybę pinigų ir daugeliu metų prailginsite savo gyvenimą. Jūs neturite jokių galimybių to pasiekti, t.y. gauti papildomų gyvenimo metų, pasiekti savo genetinio potencialo šiaip sau, be jokių asmeninių pastangų. Dabar pasakysiu jums svarbiausią dalyką: **žmogaus genetinis gyvenimo trukmės potencialas šiandien sudaro 120-140 metų.** Šiuo metu galima surasti tik 5 tautas Rytuose, Tibete ir Vakarų Kinijoje, kurių atstovai išgyvena iki 120-140 metų.

Pagal turimus duomenis, seniausias žmogus buvo daktaras Li iš Kinijos, gimęs Tibete. Kai jam buvo 150 metų, jis gavo Kinijos imperatoriškosios valdžios ypatingą sertifikatą, patvirtinantį jo amžių ir gimimo datą - 1677 metus. Kas kiekvienus sekančius 50 metų jis gaudavo eilinį panašų raštą. Dokumentai liudija, kad jis mirė sulaukęs 256 metų. Kai jis mirė 1933 metais, apie jį rašė daugelis didžiausių laikraščių, pateikdami gana rimtus tai patvirtinančius dokumentus. Rytų Pakistane gyveno grupė žmonių, kuriuos vadino - dieviniais. Jie pagarsėjo kaip ilgaamžiai - gyveno apie 120-140 metų. Buvusioje SSRS gruzinai, armėnai, azerbaidžaniečiai, abchazai, vartojantys rauginto pieno produktus, išgyvena, gerai išsilaikydami, iki 120-140 metų.

"National Geographic" 1973m. Sausio numeryje buvo straipsnis apie žmones, išgyvenusius virš 100 metų. Medžiaga buvo iliustruota puikiais nuotraukomis. Iš tų daugelio aprašymų man ypač įsiminė trys.

Vienoje nufotografuota 136m. moteris, sėdinti fotelyje, rūkanti kubietišką cigarą, gerianti degtinę, dalyvaujanti baliuje. Ji puikiai linksminosi senelių namuose, o ne gulėjo lovoje. Sulaukusi 136m. ji džiaugėsi gyvenimu. Kitoje nuotraukoje - dvi sutuoktinių poros, švenčiančios 100-tąsias ir 115-tąsias savo bendro gyvenimo metines. Trečioje mačiau vyriškį, Armėnijos kalnuose renkantį arbatą ir klausantį nedidelio tranzistorinio radijo imtuvo. Pagal įrašus jo dokumentuose - gimimo datą, krikšto datą, duomenis apie jo vaikus, jam buvo 167 metai ir tuo metu jis buvo seniausias planetos gyventojas.

Vakarų pusrutulyje savo ilgaamžiais garsūs indėnai - Vilkabandai ir žymieji Ekvadoro gyventojai, gyvenę Anduose, pietrytinėje Peru dalyje, o taip pat Titi-Kaka ir Maču-Piču gentys. Seniausios Titi-Kaka genties atstovai gyvena iki 120 metų.

Amerikietė Margaret Skates iš Virdžinijos valstijos, įrašyta į Gineso rekordų knygą kaip seniausia amerikietė, mirė 115 metų amžiaus, nuo nepakankamos mitybos. Tiksliau mirė nuo komplikacijų po griuvimo. Kas pasakys nuo ko ji galėjo mirti?.. Teisingai, nuo osteoporozės. Išgyvenusi 115m., moteris mirė nuo

kalcio trūkumo organizme. Ji neturėjo širdies ar kraujagyslių problemų vėžio ar diabeto, bet nugriuvusi po trijų savaičių mirė, nes jos organizme trūko kalcio. Štai kas dar įdomu: jos dukra pasakojo, kad prieš mirtį motiną labai traukė saldumynai. Šis susirgimas žinomas Pica ligos pavadinimu. Apie ją mes pakalbėsime vėliau. Bet paprastai **didelis potraukis šokoladui ir saldumynams reiškia, kad jūsų organizme trūksta chromo ir vanadžio.**

Vienoje iš trečiojo pasaulio šalių, Nigerijoje, Baué genties vadas mirė sulaukęs 126 metų. Viena iš daugelio jo žmonų laidotuvėse gyrėsi, kad visi jos vyro dantys buvo sveiki, o tai reikė, kad ir visi kiti jo organai pilnai atliko savo funkcijas.

Vienas vyriškis iš Sirijos mirė 1993m., išgyvenęs 133 metus. Jis įrašytas į Gineso rekordų knygą ne todėl, kad jam buvo 133 metai - daugelis sulaukė tokio amžiaus. Ir ne todėl, kad būdamas 80-metis jis vedė ketvirtą kartą, o todėl, kad virš 80 metų amžiaus jis dar tapo 9 vaikų tėvu. Amžiaus skirtumas tarp visų šių vaikų buvo daugiau kaip 2 metai. Į Gineso rekordų knygą jį įrašė dėl to, kad šis gamybos didvyris "gamino" ir būdamas virš 100 metų. Taigi, ponai - nenusiminkite - jūs dar turite viltį!

Dabar truputis mokslo: 1993m. Lapkritį Arizonoje buvo atliktas įdomus eksperimentas: trys poros gyveno izoliacijoje 3 metus. Ten jie valgė sveiką maistą, pačių užaugintą maistą, kvėpavo švairiu, išvalytu oru ir gėrė šaltinio vandenį. Juos ištyrę medikai-gerontologai, visus kraujo tyrimų, kitų gyvenimiškai svarbių rodiklių duomenis, įvedė į kompiuterį, kuris pateikė prognozę, kad jeigu tie žmonės ir toliau gyvens tokiomis sąlygom, tai jie gali gyventi iki 165 metų. Tai tik įrodo, kad gyventi 120-140 metų visiškai įmanoma.

Šiandien vidutinis amerikiečių amžius 75,5 metų, o vidutinis gydytojų amžius 58 metai. Jeigu jūs norite išsikvoti 20 statistinių gyvenimo metų - nestudijuokite medicinos mokyklose.

Yra du pagrindiniai dalykai, kuriuos reikia padaryti, norint ilgai gyventi.

Jeigu jūs tikrai norite išgyventi 100-140m. - atsiminkite:

Pirmiausia, reikia vengti pavojų, neužlipti ant minų, t.y. vengti beprasmių ir nereikalingų pavojų. Aišku, jeigu jūs žaisite rusišką ruletę, rūkysite, gersite alkoholį, išbėgsite piko valandą į vidurį greitkelio - kažin ar gyvensite 120m. Visa tai skamba gal ir juokingai, bet tūkstančiai žmonių miršta būtent dėl to, kad daro panašias kvailystes. Todėl pagalvokite: ten, kur įmanoma, reikia saugotis ir vengti pavojų. T.y., jei jūs galite išvengti ligos, ypač nepagydomos, - jūs turite būtinai ta galimybę pasinaudoti.

Antra, jūs turite daryti tik tai, kas naudinga. **Jums reikia 90 maisto medžiagų: 60 mineralų, 16 vitaminų, 12 pagrindinių aminorūgščių ir baltymų, ir 3 pagrindinių riebalinių rūgščių. 90 maisto medžiagų kasdieniniame racione, priešingu atveju išsivystys ligos, kurias sukelia minėtų medžiagų trūkumas.**

Šiandien apie tai rašo laikraščiai, kalba per radiją, televiziją; visi apie tai žino, nes domisi sveikata, ilgu gyvenimu ir maisto papildais. Nepagalvokite, kad tai medikai prašo laikraštinių apie tai kalbėti. Priešingai.

Tai vyksta todėl, kad tokia informacija padeda geriau išplatinti laikraščius. 1992-04-06 žurnale "Time" parašiau straipsnį. Tai buvo išsamus straipsnis apie tai, kad vitaminai gali nugalėti vėžį, širdies ir kraujagyslių ligas, ir sulėtinti senėjimą. Šešių puslapių straipsnyje yra viena priešinga mintis, išsakyta gydytojo, kuriam aš uždaviau klausimą: "Ką jūs manote apie vitaminus ir mineralus, kaip maisto papildus?" Ir štai ką atsako tas gydytojas: "Vitaminų rijimas neduoda jokios naudos. Visi vitaminai naudojami kaip maisto papildai, tik daro mūsų šlapimą daug brangesnį". Išeitų, kad mes šlapinamės doleriais, jei vartojame vitaminus ir mineralus, t.y. paprasčiausia veltui leidžiame pinigų pinigams - štai ką jis norėjo pasakyti.

Bet štai ką aš turiu jums pasakyti po to, kai padariau 17500 skrodimų- 14500 gyvulių iš viso pasaulio ir 3000 žmonių, ir pats visada norėjau būti sveikas. Turėdamas vaikų, anūkų ir proanūkių, - aš galiu konstatuoti, kad **neinvestuodami į save patį, nevartodami vitaminų ir mineralų, jūs investuojate į mediciną, skiriate tuos pinigus gydytojų gyvenimui pagerinti.**

Būtent mes stengiamės, kad gydytojai būtų, turtingesni. Medicinai ir moksliniams tyrimams sveikatos apsaugos srityje išleidžiami milžiniški pinigai, bet medikai mažai ką išgydo. Jeigu mes žemės ūkyje, tiksliau gyvulininkystėje taikytume žmogišką medicinos sistemą - gyvulininkystė žlugtų.

Bet, jeigu jūs pasinaudosite gyvulininkystės medicinos sistema, kurią mes taikome - 90% medikų taps bedarbiais. Pasirinkite patys kaip norite gyventi.

Kadangi mes draudimo ir valstybinių subsidijų pagalba išlaikom gydytojus, jie mums taip pat kai ką skolingi. Na, galėtų atsiųsti bent informacinius biuletenius apie naujausių medicinos tyrimų rezultatus.

Gal kas nors iš jūsų gavo tokią informaciją iš savo gydytojo? Ne?.. Bet aš turiu daug informacijos, kurią jūs galėtumėte gauti. Noriu su jumis ja pasidalinti.

1. Skrandžio opa. Ar kas girdėjote, kad skrandžio žaizdos priežastimi yra stresas? Bet jau prieš 50 metų mes veterinarijoje žinojome, kad kiaulėms skrandžio žaizdas sukelia bakterijos. Negalėjome sau leisti daryti brangias kiaulės pilvo operacijas, o jei ir būtume galėję, tokia kiauliena būtų kainavusi 500 dolerių už kilogramą. Bet veterinarai žino, kad yra toks mineralas, vadinamas bismutu, kuris apsaugo nuo skrandžio žaizdų ir net išgydo jas be jokio chirurginio įsikišimo. Mes gydėme savo gyvulius bismutu, kitais mineralais ir tetraciklinu, ir toks gydymas kainavo apie 5 dolerius vienam gyvuliui. **Tik 1994m. Amerikos nacionalinis sveikatos institutas padarė pranešimą, kad skrandžio žaizdas sukelia bakterijos, o ne stresai, ir kad jas "galima**

išgydyti derinant mineralą bismutą su tetraciklinu". Tie, kurie nežino, kas yra bismutas, turėtų užėti į pirmą pasitaikiusią vaistinę ir nusipirkti už 3 dolerius buteliuką su rožinės spalvos turiniu, pavadintu „Pepto-bismor“. Taigi, vienas arbatinis šaukštelis per dieną - ir galima išgydyti žaizdas. **Jūs vėl turite pasirinkimą:** arba išsigydyti už 5 dolerius, arba leisti, kad jus supjaustytų. Rinkitės.

2. Vėžys. 1993m. Rugsėjo mėn. Bostono medicinos mokyklos nacionalinis onkologijos institutas paskelbė, kad stebint sergančius vėžiu ligonius nustatyta priešvėžinė dieta. Tyrimai buvo atliekami Kinijoje, kur, Henon provincijoje, buvo užregistruotas pats didžiausias sergamumas vėžiu. 5 metus buvo tiriami 29000 žmonių. Jiems buvo duodama dvigubai didesnė nei rekomenduojama dienos vitaminų ir mineralų norma. T.y., jei rekomenduojama dienos vitamino C norma yra 60mg, tai jie gaudavo 120mg per dieną. Dviem Nobelio premijom apdovanotas gydytojas Lynus Pauling kalbėjo, kad jeigu norite apsisaugoti nuo vėžio vitamino C pagalba, jūs turite naudoti jo po 10000mg per dieną. Štai jums rezultatas - gydytojai, kurie su juo ginčijosi, jau iškeliavo iš šio pasaulio. O Lynus Pauling gyvena sau sveikas. Jam 94metai, dirba jis po 14 valandų per dieną, po 7 dienas per savaitę, gyvena rančoje Kalifornijoje ir dėsto Kalifornijos universitete. Tik jūs galite pasirinkti: klausyti mirusių daktarų patarimų ar laikytis daktaro Pauling nuomonės. Taigi, visiškai normalu vartoti dvigubą rekomenduojamą vitamino C normą - dvigubą vitamino A, cinko, o taip pat riboflavina, molibdeną ir pan. Ir dar viena labai naudinga grupė. Jos sudėtyje vitaminas E, beta-karotinas ir mineralas selenas. Šiuos tris komponentus reikėtų vartoti kasdien dvigubą rekomenduojamą normą. Ir jei jūs turėsite bent 0.5% naudos - tai jau gerai. Henon provincijoje, kur daugiausia buvo sergančių skrandžio ir žarnyno vėžiu, išgyveno 21% žmonių, - tai yra išgyveno 21 žmogus iš 100 pasmerktųjų. O jūsų gydytojas turėjo jums atsiųsti apie tai informaciją. Jei jis nenorėjo pats imtis atsakomybės už jūsų sveikatą, tai galėjo bent informuoti jus, kad jūs pats galėtumėt pasirinkti. Štai kodėl tokį gydytojų požiūrį į pacientą aš laikau paprasčiausiai juokingu, o iš kitos pusės tai dar vienas jų abejingumo įrodymas.

3. Artritas. 1993m. rugsėjį, Harvardo medicinos mokykloje buvo gydomi ligoniai, iššokusiomis dėl artrito gyslomis. Juos gydė vištų proteinu. Buvo atrenkami ligoniai, kuriuos gydant nuo artrito medikamentais, jų sveikata negerėjo. Tiems ligoniams leido aspirino, mezotriksido, prednizolono, kortizono injekcijas, taikė įvairius fizioterapijos metodus. Liko vienintelė žinoma galimybė - venų keitimo operacijos. Daktarai sumanė atlikti eksperimentą, kuriam atsirado 29 savanoriai, jiems - visos medicinos galimybės buvo išsekusios, tačiau sveikatos pagerėjimo nesulaukta. Juos gydėme sekančiai: kas rytą duodavome arbatinį šaukštelį su kaupu susmulkintų vištos kremzlių, išmaišytų sultyse. Po 10 dienų visi skausmingi uždegimai praėjo, po 30 dienų jie jau galėjo vaikščioti, o po trijų mėnesių kraujagyslių funkcijos visiškai atsistatė.

Juokingiausia šios istorijos dalis susijusi su gydytojo, dalyvavusio šiame tyrime pasisakymu. Jis paskelbė vištos kremzlę vaistais, kadangi jeigu kažkas padeda išgydyti ligą, reiškia tai reikia vadinti vaistais ir išdavinėti žmonėms

pagal receptus vaistinėse, už pinigus.

Na, o jei jūs miestietis ir nenorite turėti reikalų su vištos kremzlėmis - nusipirkite vaistinėje Knox'o želatinos, kurią gerai žino moterys. Jos naudoja šią želatiną nagų ir plaukų stiprinimui. Pagrindinis komponentas yra karvių kremzlės ir kaulai, kurie gerai stiprina mūsų kremzles ir kaulus. Ir jeigu jūs naudosite jį su koloidiniais mineralais - tai kitame mūsų susitikime jūs jau būsit užmiršę apie savo artritą.

4. Ar ką nors girdėjote apie Alzheimerio ligą? Dabar apie ją žino visi, o anksčiau Alzheimerio ligos paprasčiausiai nebuvo. Dabar tai viena iš labiausiai paplitusių nelaimių, pažeidžianti kas antrą žmogų, sulaukusį 70 metų. Gana bauginantys duomenys. O kaip nustatyti ir išgydyti Alzheimerio ligą gyvuliams, ankstyvoje jos stadijoje? Kokius nuostolius patirtų ferma, jeigu kiaulės neatsimintų, ko jos atėjo prie lovio?

Todėl jau prieš 50 metų mes pradėjome studijuoti kaip apsaugoti ir išgydyti gyvulius nuo šios ligos ankstyvoje jos stadijoje. Ir darėme tai sėkmingai su didelėmis vitamino E dozėmis.

Jūs turėjote gauti laišką nuo savo gydytojo 1992m. birželio mėnesį, nes rimta Kalifornijos universiteto mokslinio tyrimo mokykla padarė pranešimą, kad vitaminas E lėtina atminties praradimą, sergant Alzheimerio liga. Nuo veterinarijos jie atsilikio 50 metų. Ko gero patikimiausiam mums būtų eiti pas veterinarą.

5. Kam teko turėti nemalonumų su akmenimis inkstuose? Pasakykite, kokio maisto daktaras jums liepė pirmiausiai atsisakyti? Nuo kalcio. Ir jokių pieno produktų, jokių produktų, kurių sudėtyje yra kalcio. Todėl, kad vyravo įsitikinimas, kad „kalcis inkstuose atsiranda iš suvalgomų maisto produktų, kurių sudėtyje yra kalcio“. Iš tikrųjų akmenys mūsų inkstuose susidaro iš mūsų pačių kaulų. Akmenys inkstuose atsiranda būtent tada, kai organizme trūksta kalcio. Žmonės jau prieš tūkstantį metų žinojo, kad norint apsaugoti naminius gyvulius nuo akmenų jų inkstuose, jiems reikia duoti daugiau kalcio, magnio ir boro. Bet galvijų, avių anatomija tokia, kad susirgę ta liga jie paprasčiausiai miršta. Jei akmenys inkstuose atsiranda žmogui, jam lieka tik kenčiant skausmą gailėtis, kad negali numirti. Mes žinome, kaip reikia apsaugoti nuo šio susirgimo.

Jūs turėjote jau 1993 metais gauti nuo savo daktaro laišką, kuriame rašoma apie tai, kad kalcis sumažina akmenų susidarymo inkstuose riziką. Aš jums jau kalbėjau, kad gydytojai gyvena iki 58 metų, o mes su jumis iki 75,5 metų. Grupė žmonių, profesionalų, kurie nurodinėja kaip mums gyventi, įtikinėja nevartoti druskos, kofeino, valgyti ne grietininį sviestą, bet margarina, nedaryti įvairių kitų kvailysčių - miršta sulaukę 58 metų; o žmonės, sulaukę 120-140 metų deda gabalėlį akmens druskos į kiekvieną arbatos puoduką ir geria per dieną po 40 tokių puodukų, valgo sviestą ir... gyvena 120 metų. Tai kuo jūs tikėsite?

6. Aneurizma. Tačiau kai kuriuos iš jų aš labai gerbiu. Tarp jų daktaras Stewart Cartright. Jam buvo 38 metai. Jis buvo šeimos gydytojas. Jis mirė staiga, savo namuose, nuo aneurizmos. Tai susilpnėjęs arterijos išsiplėtimas dėl audinių elastingumo praradimo.

1957 metais mes sužinojome, kad aneurizmos priežastimi yra vario trūkumas organizme. Mes tada stebėjome 250 tūkstančių kalakučių, kurioms davėme specialų maistą, turintį 90 įvairių maisto medžiagų. Per pirmas 13 savaitių numirė lygiai pusė kalakučių. Išskrodę nustatėme, kad jos mirė nuo aneurizmos. Padidinę dvigubai vario kiekį racione, fermeriai išaugino visas likusias kalakutes, ir nė viena daugiau nekrito nuo aneurizmos. Šitas eksperimentas buvo pakartotas su daugeliu kitų gyvūnų, ir mes padarėme išvadą, kad būtent vario trūkumas yra pagrindinė aneurizmos priežastis.

Taip pat buvo nustatyta daugybė ligų, kurios išsivysto dėl vario trūkumo:

- ankstyvas žilimas - pirmas požymis, kad jums trūksta vario;
- sumažėja audinių elastingumas, oda raukšlėjasi, susidaro ratilai po akimis, raukšlės ant veido ir jūs darotės panašus į džiovintą slyvą;
- venų išsiplėtimas, kurio priežastis - sumažėjęs audinių elastingumas. Ir visas jūsų kūnas pradeda sudribti: ant rankų, krutinės, pilvo, ant skruostų sudrimba oda - jūs puolate darytis plastinės operacijos. Tačiau žymiai pigiau būtų jei jūs vartotumėte koloidinius mineralus arba šiek tiek vario.

Daktaras Cartright turėjo mokslinį laipsnį, bet jo šlapimas buvo pigus, ir jis mirė nuo ligos, nuo kurios nemiršta kalakutės. O dabar aš supažindinsiu jus su jo kolega - daktaru Martin Carter. Jis padarė tą patį - mirė sulaukęs 57 metų. Gydytoju jis tapo Harvardo universitete, Jeilyje apsigynė medicinos daktaro laipsnį. Po skrodimo išaiškėjo jo mirties priežastis - aortos Aneurizma, tokia buvo daktarų išvada. Jis numirė dėl vario trūkumo organizme, jo šlapimas irgi nebuvo brangus.

Kitas pavyzdys. Pakankamai žymi Detroito advokatė Ellen Alter mirė 44 metų. Ji lankė vieną madingiausių sporto klubų, kuriuose moterys nori nebrangiai įsigyti „plieninius“ kaulus. Ji taip pat mirė nuo aneurizmos. Skrodimo metu pastebėti paralyžiaus ir kraujo išsiliejimo simptomai. To priežastis taip pat vario trūkumas. Jos šlapimas taip pat nebuvo „brangus“.

7. Infarktas. Ar kas nors, iš čia esančių, girdėjote apie Stewart Berger? Jis parašė penkias triukšmingas knygas apie sveikatą, dietą, mitybą; jis gavo medicinos magistro laipsnį Tuft'o medicinos mokykloje, kuri yra vienas iš didžiausių medicinos autoritetų. Jo knygose pateikiamos dietos, padedančios numesti svorį. Jis rašė šias savo knygas dvidešimtmetėms ir jaunesnėms, o pats numirė būdamas 40 metų. Ar jūs norite sekti šio žmogaus pavyzdžiu ir dietomis? Jis mirė nuo miokardo infarkto, kurio priežastis seleno trūkumas.

Kai kurie fermeriai paprasčiausiai nueina į parduotuvę kur parduodami pašarai ir nusiperka seleno ampulių ar tablečių gyvuliams, kad apsaugotų juos nuo šios ligos. Vyrukas, kuris parašė 5 knygas apie maisto produktus, mirė 40 metų dėl seleno stokos savo maiste. Jo šlapimas irgi nebuvo „brangus“.

Patikėkite, jūs galite pakankamai apsisaugoti nuo infarkto už 10 centų per dieną; ir jeigu mes nevarojame kasdien už 10 centų seleno, norėdami apsaugoti savo gyvybę - mes prasčiausiai beviltiški kvailiai.

Kita moteris - Gail Clark. Ji buvo Sant-Luis apygardos vyriausia kardiologė. Ji sulaukė 48 metų. Jūs turbūt atspėsite nuo ko ji mirė?- Taip, nuo infarkto.

8. Liguistas potraukis. Jūs tikriausiai esate matę, kaip karvės, kurios su pienu praranda labai daug kalcio, graužia akmenis, kalkakmenius, kaulus... Geras fermeris žino, kad būtina jos racioną papildyti mineralais. Priešingu atveju tokios karvės gali sugraužti ir visą daržinę... Toks fenomenas gana dažnai pastebimas ir tarp žmonių. Nėščios moterys gana dažnai nori ko nors neįprasto. Tai būna dėl to, kad augantis vaisius paima iš organizmo labai daug mineralų.

9. Senatvinės dėmės. Pažiūrėkite į savo veidą ir rankas. Jei pastebėsite rožines dėmes, žinokite - tai seleno trūkumo požymis. Pavartokite 4-6 mėnesius koloidinį seleną ir dėmelės dings. Kai jų neliks ant veido, jos taip pat išnyks ir nuo vidaus organų: smegenų, širdies, kepenų, inkstų. Per pusmetį jums pavyks pasukti šį procesą tinkama linkme, nelaukiant kol ištiks infarktas.

10. Diabetas. Tikriausiai jums teko sutikti žmonių, puolančių prie saldumynų. Chromo ir vanadžio trūkumas iššaukia cukraus kiekio kraujyje sumažėjimą. Jei nekreipsime dėmesio, išsivystys visiems žinomas cukrinis diabetas.

11. Nuplikimas ir

12. Kurtumas. Alavo trūkumas organizme - vyrų plikimo priežastis. Ilgiau užsitęsęs šiam alavo trūkumui, žmogus gali apkursti.

13. Boro deficitas. Boras padeda išsaugoti kaulams reikalingą kalcio kiekį ir apsaugoti mus nuo osteoporozės.

14. Hormonai. Boras taip pat dalyvauja moterų organizme gaminantis estrogeni, o jums vaikinai -testosteroną. Esant boro trūkumui moterys smarkiau kenčia menopauzės metu, o vyrams gresia ankstyva impotencija.

15. Uoslės ir skonio praradimas. Pirmas cinko deficito požymis - uoslės ir skonio praradimas. Jums nepatinka anksčiau mėgstamas maistas, nebeįjaučiate jo skonio.

16. Ilgaamžiškumas. Eksperimentuojant su laboratoriniais gyvūnai paaiškėjo, kad yra mažiausiai septyni retieji elementai, kurie bent dvigubai prailgino, tų gyvūnų gyvenimą. Šių elementų organizmui reikia labai mažais kiekiais. Jie nėra išbandyti su žmogumi, bet aš neketinu laukti 500 metų, kol daktarai tai patvirtins. Jie vis dar ginčijasi dėl vitamino C ir kalcio. Tie retieji mineralai yra lantanai, prazeodimas, neodimas, samaris, europis, jiterbis ir tulis. Matyt tai prasminga, nes jie pavadinti Senajame Testamente minimais miestų vardais.

Aš jau kalbėjau - **mums būtini 90 maisto elementų: 60 mineralų, 16 vitaminų, 12 aminorūgščių, 3 riebalinės rūgštys.** Ir mums labai pasisekė, kad augalai sugeba gaminti mums reikalingas aminorūgštis, vitaminus ir riebalines rūgštis. Augalai tai sugeba. Bet mums būtina naudoti maistui bent 15-25 skirtingus augalus per dieną, teisingai juos derinant, kad gautume tuos būtinus 90 elementų. Teoriškai tai įmanoma, bet daugelis žmonių taip nedaro.

Dauguma žmonių mano, kad jei jie suvalgė truputį keptų bulvių, tai jie jau patenkino dienos daržovių normą.

Taigi, nedaugelis iš mūsų gauname reikiamą kiekį vitaminų, amino ir riebiųjų rūgščių su maistu. Todėl, jeigu jums brangi jūsų sveikata ir gyvybė, jūs turite patys tuo pasirūpinti, be to - gyventi sveikam bent 120 metų neįmanoma.

Kita istorija - tai mineralai

Su jais susijusi iš tiesų tragiška istorija, nes augalai nebeturi mums reikalingų mineralų. Jų nėra dirvoje, nėra ir pačiuose augaluose. Dabar dirvos taip nualintos, kad jose išaugintame derliuje, nesvarbu, ar tai būtų grūdinės kultūros, daržovės ar vaisiai, juose nėra mineralų. **Žmonės vartojantys tuos produktus, automatiškai įsigyja ligas, sukeliamas mineralų stokos. Ir vienintelis būdas nuo jų apsisaugoti ir išsigydyti - naudoti maisto papildus, turinčius mineralų.**

Kaip bėgant laikui keičiasi situacija? Deja ji blogėja. Fermeriai tręšia dirvą azotu, fosforu ir kaliu. Viso trys komponentai, tik skirtingomis proporcijomis ir kombinacijomis. Ir niekas fermerių neprivers į dirvą dėti dar 60 mineralų, kadangi nuo jų derliaus kiekis nepriklauso. Todėl kiekvienas sekantis derlius išsiurbia iš dirvožemio dar daugiau mineralų, kurių dirvožemis vis labiau netenka. Ir jeigu mes dedame į dirvą 3 mineralus, o iš jos paimame 60 - situacija primena tuštėjančią banko sąskaitą... **Mūsų sveikata taip pat artėja prie katastrofos ribos. Kadangi nebėra mineralų mūsų dirvožemyje, kiekvienas iš mūsų atsakome už savo sveikatą ir sąmoningą mineralinių maisto papildų vartojimą.**

Manęs dažnai klausia: „O ką žmonės darė prieš **1000 metų**, kai neturėjo trąšų? Tačiau tarp jų buvo ilgaamžių. Egiptiečiai, kiniečiai, indai." Jie gyveno prie didelių upių: Nilas, Gargas ir Geltonoji Kinijoje, kurios beveik kasmet išsiliedavo ir viską aplinkui apsemdavo. Ir kasmet vanduo atnešdavo dumblą ir uolienu dulkes iš kalnų, esančių už tūkstančių mylių. Ir žmonės meldėsi dievams, dėkodami už potvynius. Dabar mes meldžiamės, kad potvynių nebūtų. O potvyniai praturtindavo dirvą nuosėdomis, dumbliu ir mineralais, tuo pačiu praturtindami ir būsimą derlių. Karalius Pilypas, Aleksandro Didžiojo tėvas, vedė 12-metę mergaitę, Egipto karalaitę Kleopatrą. Ji toli gražu nebuvo Elizabeth Teylor, išsipusčiusi brangiais apdarais ir prancūziška kosmetika. Ji buvo plokščios krutinės, liesas negražus sutvėrimas, nepasižymintis ypatingu seksualumu. Karalius ją vedė dėl to, kad jos valdose buvo derlingiausi javų laukai. Visi žinojo, kad geresnių nei Egipte grūdų niekur nerasi, o didžiulė armija, vadovaujama jo sūnaus Aleksandro, ruošėsi užkariauti visą pasaulį. Kareiviams reikėjo labai gerų miltų, kad jie galėtų žygiuoti 20 valandų, kautis 6 valandas ir nugalėti. Jie žinojo, kad Egiptas - geriausia vieta auginti javams. Potvyniai gerai aprūpindavo dirvą mineralais ir visos pasaulinės kultūros, davusios pasauliui didį meną ir technologijas, kilusios iš tų vietų. Ten žmonės turėjo didžiausią proto potencialą būtent todėl, kad maistas, kurį jie valgė buvo turtingas mineralais.

Dabar, kaip pavyzdį, aš panagrinėsiu tik porą mineralų. Bet žinokit, kad tai tinka visiems mineralams be išimčių.

Pirmasis mineralas - kalcis. Apie jį žino visi. **Kalcio trūkumas gali būti 147 įvairių ligų priežastis.** Pavyzdžiui, susirgimas, nuo kurio viena veido pusė išsikreipia. Tai ne paralyžius, o dėl kalcio trūkumo degradavęs veido nervas.

17. Osteoporozė. Tai susirgimas, užimantis 10-tą vietą suaugusių žmonių mirtingumo ligų sąrašė. Jei ši liga užleista, jos gydymas būna labai brangus. Jeigu atsimenate, mano minėta misis Skates iš Virdžinijos, sulaukusi 115 metų mirė dėl komplikacijų po griūvimo, kurios gavosi dėl kalcio trūkumo organizme. Norint apsaugoti nuo šios ligos karves, joms kasdien duodama kalcio už dešimtadalį dolerio. Ir jos niekada nesirgs osteoporozė. Tai nejaugi mums reikia pavirsti karvėmis, kad apsisaugotume nuo kalcio trūkumo?

18. Gingivito, dantenu uždegimo profilaktikai dantistai ir odontologai pataria dantis valyti po kiekvieno valgymo ir naudoti specialias dantų pastas. Kaip veterinaras aš susidūriau su šimtais tūkstančių įvairių gyvūnų. Kartais jų burnos kvapas nėra labai šviežias ir gaivus, bet jie nekenčia nuo dantenu susirgimų, nors nesinaudoja dantų pastomis. Dantenu uždegimas - tai žandikaulių osteoporozės pasekmė.

19. Artritas. Mes jau kalbėjome apie vištų kremzles ir želatiną. 85% artritų sukelia osteoporozė, kuri vystosi kaulų galuose, prie sąnarių. Jūs kalbate apie artritą, sėdmens nervo skausmus, strėnų gėlą, reumatą - visos šios ligos, tai osteoporozės kaulų galuose išdava.

20. Padidėjęs kraujospūdis. Pirmiausia, ką rekomenduoja šiuo atveju daktarai - mažinti druskos kiekį maiste. Prisiminkime karves. Pirmiausia, ką fermeris deda joms į maistą - tai gabalėlis druskos. Jeigu jis to nedarytų - fermeris prarastų sveiką nuovoką nuo iš veterinaro užplūdusių sąskaitų. O mus verčia patikėti, kad druska nereikalinga, kad užtenka to kiekio, kurį gauname valgydami salotas. Situacija: gydytojas, miręs 58 metų, įtikinėdavo jus „nevalgyti druskos, nevirtoti sviesto“, o tie, kas išgyveno 120 metų, valgė ir druską, ir sviestą. Pasirinkite patys. Buvo surinkta 5000 žmonių su padidintu kraujospūdžiu grupė ir dvigubai padidinta jų per dieną suvartojama kalcio norma. Po 6 savaičių eksperimentas buvo nutrauktas, nes 85% šios grupės žmonių kraujospūdis tapo normalus vien tik padvigubinus kalcio kiekį.

21. Mėšlungis. Visais be išimčių atvejais - tai kalcio deficitas.

22. PMS. Prieš menstruacinis sindromas - emocinis ir fizinis savijautos pablogėjimas. Bandomosioms moterims buvo pasiūlyta padvigubinti suvartojamo kalcio dienos norma, po to 85% emocinių ir fizinių simptomų dingo.

23. **Juosmens skausmai.** 85% žmonių skundžiasi nugaros skausmais, nepriklausomai nuo to ar jie sėdi prie kompiuterio, dirba krovikais, ar vairuoja autobusus. Skausmai juosmenyje - tai stuburo osteoporozė, nepriklausomai nuo to ar yra problemų su stuburo diskais, ar ne. Jeigu diskui nėra ant ko laikytis, stuburas plonėja, lūžta, ypač, jeigu jums dar trūksta ir vario.

Ir visa tai yra tik kalcio trūkumas organizme!

Kitas pavyzdys - chromas ir vanadis.

24. **Diabetas.** Pakalbėkime apie diabetą. Tai trečia pagal mirtingumą JAV suaugusių žmonių liga. Ji būna su įvairiomis komplikacijomis, įskaitant apakimą, kepenų veiklos sutrikimus, įvairias širdies ir kraujagyslių ligas. Jeigu jūs sergate diabetu, bet kuriuo atveju jūs gyvensite trumpiau, nei be jo.

1957 metais veterinarijoje jau žinojome, kad mineralų chromo ir vanadžio pagalba galima ne tik apsisaugoti nuo diabeto, bet ir išsigydyti nuo jo.

Vankuverio universiteto duomenimis tik vienas vanadis gali suaugusiems diabetikams pakeisti insuliną. Aišku, iš karto ne visas insulinas pakeičiamas. Daugeliui žmonių šis procesas tęsiasi 4-6 mėnesius, tai laipsniškas procesas, kurio metu vartojamas padidintas chromo ir vanadžio kiekis. Ir aš matau, kaip tai padeda šimtam žmonių. Ir aš manau, kad tai yra nusikaltimas. Nes jei jūs užklaustumėt "Hills Packing" kompanijos gaminančios šunų maistą, ir kitus "Science Diet" produktus gyvūnams, kiek mineralų yra jų gaminamame šunų maiste? Jie atsakytų apie 40 mineralų. Jei paklaustumėte "Ralston Purina", kurie gamina maistą laboratorinėms žiurkėms, jie atsakytų - 28 mineralus. Bet kuriam iš čia sėdinčių duosiu 100 dolerių, jei ras man parduotuvėje kūdikių maistelio, kuriame būtų daugiau nei 11 mineralų. Šunys gauna 40 mineralų, todėl Mike Murphy visiškai teisus: "Šuo niekada nesijaus blogai", nes jo maisto dėžutėje yra visi būtini vitaminai ir mineralai. **Taigi šunims - 40, žiurkėms - 28, žmonių kūdikiams - 11 mineralų.**

Būtų gerai, jei man pavyktų įtikinti jus pačius vartoti mineralinius maisto papildus, kurių jūs nerasite maiste, ypač maiste, kuris yra dėžutėse, buteliuose ar kitaip supakuotas.

Yra trys skirtingi mineralų tipai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį.

Pirmas tipas- metaliniai mineralai. Tai tokie, kurie gaunami dažniausiai iš uolienuų ar rūdos. Organizmas juos pasisavina tik iki 8-12%, o sulaukus 25-30 metų, tik 3-5%.

Tarkim jūs vartojate kalcio tabletes, kuriose yra 1000mg kalcio laktato. Tai yra paprastas uolienuų mineralas. Jei suvartojate 2 tokias tabletes, jūs negaunate 2000mg kalcio per dieną. Žmogus klausia: " Aš vartoju tiek daug kalcio, bet mano artritas nepraeina, naudoju 2000mg kalcio kasdien, bet man dar prasčiau".

Atsakau: " Kokios rūšies kalcij jūs vartojate?". "Kalcio laktatą". Tai ir yra jūsų problema, kadangi vienoje tabletėje yra tik 250mg metalinio kalcio. Likę 750mg yra laktozė arba pieno cukrus. Jūs galite pasisavinti apie 10% iš 250mg, t.y. 25mg. Jei vartojate 2 tabletes jūs gaunate ne 2000 , o 50mg kalcio. Tokiu atveju jums, norint gauti pakankama kalcio kiekį, reikėtų suvalgyti po 90 tokių tablečių per dieną - tris kartus per dieną po 30 tablečių. Ir dar nepamirškite apie kitus 59 mineralus.

Apie 1960metus žemės ūkyje imta naudoti **mineralų chelatus**, Tai uolienu mineralai su amino rūgštimis, proteinais arba enzimais, apgaubiančiais mineralo atomą. Tokiam būvyje mineralai pasisavinami apie 40%. Todėl vėliau ir maisto pramonė griežėsi šios idėjos.

Efektyviausiai organizmas įsisavina **koloidiniame būvyje esančius mineralus**.

Koloidiniai mineralai absorbuojami 98 %. Du su puse karto daugiau nei chelatai ir 10 kartų daugiau nei uolienu mineralai. Tai labai įdomu, nes jie skysčiai. Jie gali būti tik skystam pavidale. Jie labai smulkūs, dalelės 7000 kartų mažesnės nei eritrocitai - raudonieji kraujo kūneliai. Šios dalelės įkrautos neigiamai, o žarnyno paviršius teigiamai. Taip atsiranda elektromagnetinis laukas, kuris sukonzentruoja mineralus žarnyno paviršiuje. Viso to pasekoje koloidiniai mineralai įsisavinami 98%.

Labai įdomus yra augalų vaidmuo susidarant koloidiniams mineralams. Mes sakėme, kad augalai negali sukurti mineralų. Jei jų nėra dirvoje, augalai mineralų nepagamins. Mineralai iš uolienu gali būti įsisavinami augalų, jei jų yra dirvožemyje. Augalai savo audiniuose juos paverčia koloidiniais mineralais. Mums valgant tokius augalus mineralai patenka į mūsų kūną, čia kaupiasi ir yra panaudojami. Bet ir dirvožemyje, ir augaluose trūksta mineralų. Ar tai svarbu?

Visi ilgaamžiai nugyvenę 120-140 metų turi daug bendro. Jie visi gyvena 8500-14000 pėdų virš jūros lygio kalnų gyvenvietėse. Ten iškrenta tik apie 2 colius kritulių per metus, praktiškai nelyja ir nesninga. Tai labai labai sausos vietos. Ir kaip jūs manote jie gauna vandens sau ir pasėliams? Tirpstant kalnų ledynams. Tas vanduo, nėra švarus ir skaidrus, stiklinėje jis atrodo balsvai gelsvas arba balsvai melšvas. Bet jame yra apie 60-72 mineralai. Tibete ar prie Titi-Kakos jį taip ir vadina, ledo pienu. Ir vietiniai gyventojai ne tik geria šį vandenį absorbuodami iš jo 8-12% mineralų, bet žymiai svarbiau yra tai, kad jie laisto šiuo vandeniu pasėlius, metai po metų, karta po kartos jau apie 2500-5000 metų. Ten nėra diabeto, širdies-kraujagyslių ligų, aukšto kraujo spaudimo, artrito, osteoporozės, vėžio, nėra apsigimusių vaikų, kalėjimų, mokesčių, nėra gydytojų ir jie gyvena 120-140 metų be ligų.

Ar jums atrodo svarbūs tie koloidiniai mineralai?

Ir kas kart, kai jūs vieną dieną nepavartojate mineralų, jūs pasit trumpinate savo gyvenimą keliomis valandomis ar net dienomis.

Prisiminkite tai ir būkite sveiki!