

Книга: Умершие доктора не лгут.

Доктор Уоллок очень популярен в Америке.

В 1991 году был выдвинут на соискание Нобелевской премии

Эта брошюра, может полностью перевернуть ваше представление о здоровье и о современной медицине и, таким образом, может радикально изменить Вашу судьбу и судьбу ваших близких!

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

МНЕ ОЧЕНЬ ПРИЯТНО ВСТРЕТИТЬСЯ СО ВСЕМИ ВАМИ.

Я вырос на ферме, это на западе графства Сент-Луис. В 50-х годах мы начали с разведения мясных коров. Если вы знакомы с разведением домашнего скота, то, наверное, знаете, что единственный путь заработать деньги в сельском хозяйстве - это вырастить свои собственные корма. На мельнице для нас размалывали кукурузу, бобы и сено, **добавляя туда множество витаминов и минералов.** Так мы приготавливали корма для коров. Через 6 месяцев этих коров уже можно было выставлять на рынок. Мы производили отбор, оставляя лучшее поголовье у себя.

И, что интересно, делая это для 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 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 меня 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 Паркинсом, многие из вас помнят его по его книге. Это великий человек.

Через два года я получил приглашение работать в зоопарке в Сент-Луисе. Национальный Институт здоровья США выделил зоопарку ссуду в размере 78 млн. \$ и им был нужен ветеринар, который производил бы вскрытие

животных, умерших естественной смертью в зоопарке.

Я согласился, приехал, но, конечно, мне приходилось производить вскрытие животных, умерших не только в этом зоопарке, но и в зоопарках Брукволдса, Чикаго, Нью-Йоркского национального зоопарка, Лос-Анжелесского и т.д. В мои обязанности входило не только производить вскрытие животных, умерших естественной смертью, но и найти и наблюдать особей, сверхчувствительных к загрязнению окружающей среды, потому что в начале 60-х годов никто толком ничего не знал об экологических проблемах и катастрофах. Итак, исследуя причины смерти людей и животных, я произвел **17500** вскрытий и вот к какому заключению я пришел:

"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 показывали, что естественная смерть наступает из-за неправильного питания, и это меня так поразило, что я вернулся к истории с коровами.

Я написал 75 научных статей и трудов, 8 учебников совместно с другими авторами и одну книгу самостоятельно. Ее продавали за 140\$ для студентов медиков. Я печатался в 1700 газетах и журналах, выступал в телепередачах и где я только не выступал.

Но тогда, в 60-х годах, мои труды относительно питания мало кого волновали. Что мне оставалось делать? Пришлось вернуться к учебе и стать врачом, а это позволило мне использовать все те знания о питании, которые я получил в ветеринарной школе.

И, как ни удивительно, это сработало. Я провел 15 лет в Торкмунде, штат Орегон, где занимался обычной врачебной практикой. И сегодня я хочу поделиться с вами своими знаниями и выводами, полученными за эти 10-12 лет.

И, если вы унесете отсюда лишь 10% того, что услышите, вы убережете себя от множества неприятностей, страданий, сэкономите уйму денег и продлите на много лет свою жизнь.

Вам не достигнуть этого, т.е. 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 5 народностей, представители которых доживают до возраста 120-140 лет: на Востоке, в Тибете и в Западном Китае. Эти люди были описаны еще в 1964 году Джеймсом Хилтоном, написавшем книгу "Потерянный горизонт".

Старейшим человеком, согласно имеющимся там 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 он умер в возрасте 256 лет. В 1933 году, когда он умер, о нем писали в "Нью-Йорк тайме", "Лондон тайме", где все было довольно хорошо подтверждено документами. Может быть, ему было всего 200 лет, а не 256. В восточном Пакистане жила группа людей, которых называли богазами. Эти люди тоже были известны как долгожители. Они жили 120-140 лет. В бывшем Советском Союзе грузины, употребляющие кисломолочные продукты, живут до 120 лет.

Армяне, абхазцы, азербайджанцы доживают, прекрасно сохранившись, до 120-140 лет.

В 1973 году в январском номере "Национал географик" была помещена специальная статья о людях, которые прожили 100 лет и более. Материалы снабжены прекрасными иллюстрациями, которыми славился этот журнал. Мне запомнились три из этого множества фотографий. На одной изображена женщина 136 лет. Она сидела в кресле, курила кубинскую сигару, пила водку и принимала участие в вечеринке. Она прекрасно веселилась, не прикованная к койке в доме для престарелых, которому нужно еще выделять ежемесячно \$2000 со своего счета. Она наслаждалась жизнью в 136 лет!

На другой фотографии были изображены две супружеские пары, праздновавшие 100-ю и 115-ю годовщины свадьбы. На третьей фотографии был изображен мужчина, собирающий чай в горах Армении, слушающий небольшой транзисторный приемник. Согласно записям его метрик - даты рождения, крещения, записи данных его детей - ему 167 лет, он был самым старым человеком на планете того времени.

В западном полушарии славятся своими долгожителями индейцы Волкобанды и знаменитые жители Эквадора, живущие в Андах, в юго-восточном Перу, а также известные племена Тити-Кака и Мачу-Пикчу. Так вот, представители старейшего племени Тити-Кака живут 120 лет.

Американка Маргарет Пич из штата Виржиния, 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 умерла? Правильно, от остеопороза. Женщина умерла от дефицита кальция в организме. У нее не было сердечно-сосудистой недостаточности, рака, диабета, но через три недели после падения она умерла, так как у нее в организме не хватало кальция. Очень интересную вещь сказала ее дочь. У Маргарет Пич перед смертью была тяга к сладкому. Это заболевание известно под названием Пайка. Мы будем говорить о нем позже. **Но обычно, если вы слишком увлекаетесь шоколадом или сладким, это означает, что 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 его многочисленных жен хвасталась, что когда муж умер, у него были все зубы свои, 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, и не потому, что в 80-летнем возрасте он женился 4-й раз, а потому, что после 80-ти он стал отцом 9 детей! Если вы посчитаете, что на каждого ребенка надо 9 месяцев плюс год на грудное вскармливание и год между каждым ребенком, у вас получится, что этот герой-производитель становился отцом и после 100 лет. Вот после чего его внесли в книгу рекордов Гиннеса.

Так что не отчаивайтесь, ребята, у вас еще есть надежда!

Теперь немного науки.

В ноябре 1993 года в Аризоне был произведен интересный эксперимент. Три пары провели в изоляции три года, где ели здоровую пищу, которую выращивали сами, дышали очищенным воздухом и пили незагрязненную воду. Когда они вышли, их обследовали медики-геронтологи из Калифорнийского университета в Лос-Анжелесе. Все данные анализов крови и других жизненно важных показателей организма были заложены в компьютер Лос-Анжелесского университета. Прогноз компьютера был следующим: если они будут продолжать жить в таком же режиме, то смогут прожить до 165 лет.

И все 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 избежать опасностей, не наступать на мины, то есть избегать бессмысленных и беспричинных опасностей. Конечно, если вы играете в русскую рулетку, курите, пьете, выбегаете на середину скоростной дороги в час пик... - вы вряд ли доживете до 120 лет. Все это звучит забавно, но вы не представляете, что тысячи людей в год умирают из-за того, что делают подобные глупости. И я хочу, чтобы вы подумали об этом. Там, где возможно, вы должны защитить и обезопасить себя. Иными словами, если у вас есть возможность предотвратить болезнь, в особенности неизлечимую, вы должны обязательно ею воспользоваться.

Во-вторых, вы должны делать только то, что приносит пользу.

Вам необходимо 90 пищевых веществ: 60 минералов, 16 витаминов, 12 основных аминокислот и 3 основных жирных кислоты.

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

Сегодня во всех развитых странах об этом пишут в газетах, говорят по телевидению. Об этом знают, т.к. интересуются здоровьем, долголетием и пищевыми добавками. Врачи с нами постоянно говорят 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 "Тайм" 6.04.92 года, и если вы ее не читали, я настоятельно рекомендую достать ее в любой библиотеке, сделать несколько фотокопий и приклеить их на дверь, в ванной, на холодильнике.

Это всеобъемлющая статья, в которой говорится, что витамины в состоянии побороть рак, сердечно-сосудистые заболевания и разрушительное действие старения. На 6-ти поучительных страницах этой статьи есть всего одна отрицательная мысль, высказанная доктором, которому автор статьи задает 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 дополнение лишь делают нашу мочу более дорогой". Если попробовать перевести эти слова на общечеловеческий язык, то получается, что мы "мочимся долларами", если принимаем витамины и минералы. Вот это он хотел сказать. И если это опубликовали, значит, в этом что-то есть. Но вот что должен вам сказать в связи с этим:

после того, как я произвел 17500 вскрытий на 14500 особях животных со всего мира и на 3000 людей, и всегда сам хотел быть здоровым, имея детей, внуков да еще и правнуков, я считаю, что, **не инвестируя в самого себя минералы и витамины, вы инвестируете в благосостояние докторов медицины.**

Вашим домашним доктором должна быть природа, а не врачи официальной медицины, которые заинтересованы лишь в своем благосостоянии.

Я твердо верю в то, что именно мы способствуем обогащению врачей. За период между 1776 г. и второй мировой войной США истратило около 8,5 млн. долларов на здравоохранение, научные исследования в области здравоохранения. Сейчас на здравоохранение тратится 1.2 трлн. долларов в год и этого еще очень мало, и ведь каждому хочется, чтобы медицина была бесплатной. И я вам скажу, что если мы будем использовать для сельского хозяйства, точнее для животноводства, медицинскую систему человеческого типа, ваши **котлеты обойдутся вам в 275 долларов за 0,5 кг.**

А вот, если вы воспользуетесь системой, которую мы применяем в животноводстве, страхование на семью из пяти человек, будет составлять 10 долл. 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 хотя бы прислать информационные письма о результатах новейших медицинских исследований. Кто-нибудь из вас получал подобную информацию от своего врача? Нет. Интересно, не правда ли? Но у меня есть большое количество информации, которую вы могли бы получить. Хочу ею с вами поделиться.

Первое. **Язва желудка.** Кто-нибудь из вас слышал, что причиной язвы желудка служит стресс. Уже 50 лет назад мы знали в ветеринарии, что язвы у свиней **вызываются бактериями.** Позволить себе дорогостоящую операцию на желудке свиньи мы не могли, а если бы и смогли, то ваша свиная отбивная обходилась бы вам 275 долл. за 0,5 кг. **Мы узнали, что существует минерал, называемый бизмар, при помощи которого мы могли предотвратить и вылечить язву желудка у свиней без всякого хирургического вмешательства. Мы так и делали, и лечение при помощи бизмара, других минералов и тетрациклина обходилось**

примерно в 5 долл. на свинью.

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

А ведь медицинские исследователи обычно говорят: "...показывает обнадеживающие результаты, которые могут оказываться благотворными...". Теперь же национальные институты используют именно слово "вылечить" без намеков. Они говорят: "...вылечена методом, сочетающим минералы, бизмар и тетрациклин".

Итак, 1 ч.л. в день - и можно вылечить язву желудка. Перед вами выбор: вылечиться за 5 долл. или позволить, чтобы вас резали. Выбор за вами.

На самом же деле гораздо более дешево, практичнее и безопаснее, если вы будете принимать *коллоидные минералы* или *коллоидное серебро*.

А теперь я вас познакомлю с доктором Мартином Картером. Он умер в возрасте 57 лет. Он получил степень врача в Гарвардской медицинской школе, степень доктора медицины в Йеле. Когда его вскрыли, определили, что причиной его смерти была аневризма аорты. Таково заключение врача из больницы Рокфеллеровского университета.

Так вот от чего умер доктор - от дефицита меди.

И у него тоже была "недорогая" моча.

А вот другой пример. Довольно известный адвокат из Детройта Элен Джойс Уолтер умерла в 44 года. Она посещала один из самых модных спортивных клубов, знаете, сейчас многие женщины хотят иметь стальные кости при малых затратах. Она тоже умерла от аневризмы. По результатам вскрытия симптомы напоминали паралич или кровоизлияние. Причиной этого является тоже дефицит меди. И у нее тоже была "недорогая моча".

Кто-нибудь из вас слышал о человеке по имени Стюард Буркер? Он написал 5 нашумевших книг о здоровье, диете, питании, он получил степень магистра медицины в медицинской школе Тора - это одно из лучших медицинских учреждений в Бостоне. Его книги включают диету для потери веса. Он писал книги для двадцатилетних и моложе, а умер в возрасте 40 лет.

Хотелось бы вам последовать примеру и диете этого человека? Он умер в возрасте 40 лет от **кардиомиопатии**, причиной которой является **дефицит селена**. Некоторые фермеры просто приходят в магазин, где продаются

корма, и покупают селен в инъекциях или таблетках для своих животных, чтобы предотвратить это заболевание.

Доктор Стюард Буркер, парень, который написал 5 книг по питательным продуктам, умер в 40-летнем возрасте из-за дефицита селена в своем питании. У него тоже была "недорогая моча".

Поверьте, вы можете полностью предотвратить кардиомиопатию, всего лишь добавив в ежедневный рацион питания селен, и если вы это не знаете, вы просто законченные глупцы. Иначе я просто не могу вас назвать, если вы не принимаете ежедневно селен, чтобы спасти свою жизнь.

Многие из вас, возможно, знают эту женщину. Её зовут Гейл Кларк. Она была главным кардиологом графства в Сент-Луисе. В возрасте 47 лет она умерла. Догадайтесь от чего? Она умерла от кардиомиопатического приступа.

Вы, наверняка, видели, как коровы, которые с молоком интенсивно теряют большое количество кальция, подбирают камни, кости, гальку, кровельную дрань, стараются жевать посторонние предметы. Это и называется панька. Хорошему фермеру необходимо дополнить их рацион минералами, в противном случае они смогут съесть и сарай целиком. У людей такой феномен наблюдается часто.

Беременные женщины отличаются, как всем известно, тем, что они постоянно чего-то хотят. Толкая мужа в бок, говорят: "Эй, вставай, хочу мороженого с соленым огурцом". Это происходит от того, что растущий плод 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, начните принимать коллоидный селен в течение 6 месяцев. Все исчезнет. За полгода вам удастся повернуть этот процесс вспять. Ведь если пятна исчезнут снаружи, они исчезнут и на внутренних органах, на мозге, сердце, печени, почках.

Наверняка вам приходилось видеть слишком активных детей, набрасывающихся на сласти. Это от **дефицита хрома** и **ванадия**. Если не обращать на это внимание, разовьется всем известное заболевание, называемое **диабет**. 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 следует **дефицит бора**. Женщины должны знать и уважать бор. Он

помогает сохранять в костях употребляемый кальций, чтобы предохранять вас от остеопороза. Бор помогает выработке эстрогена, а мужчинам выработке тестостерона. Если не принимать достаточное количество бора, вы, женщины, будете очень страдать во время менопаузы, испытывая все неприятные для этого периода ощущения. А мужчинам при нехватке тестостерона и вовсе придется туго. Им грозит преждевременная импотенция.

Первый признак **дефицита цинка** в организме, 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 пришел 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, что **нам необходимо 90 элементов питания: 60 минералов, 16 витаминов, 12 аминокислот, 3 жирных кислоты**. И нам очень повезло, растения способны производить необходимые нам аминокислоты, витамины и жирные кислоты. Растениям это по плечу, и вам следует употреблять в пищу **15-20** растительных компонентов в день в правильных сочетаниях для того, чтобы получить эти необходимые 90 элементов.

Теоретически это возможно, но большинство этого не делают. Средний американец считает, что если он съел немного картофеля в виде чипсов, то он выполнил дневную овощную норму. Нужно подходить к этому правильно. Итак, несмотря на то, что теоретически это возможно, практически мало кто из нас получает нужное количество витаминов, аминокислот, жирных кислот в нужном соотношении в своей диете.

И поэтому, если вам дорога ваша жизнь, как мне моя, моих детей и внуков, вы должны сами позаботиться, чтобы принимать достаточное количество витаминов, аминокислот, жирных кислот, потому что, я гарантирую, что если это не делать, дожить до 120 или 140 лет невозможно.

Другая история

Это **минералы**. С ними связана просто трагическая история, потому, что растения больше не содержат минералы ни в каком виде. Их почти нет в

почвах, их нет в растениях.

Мы подготовили для вас копию документа сената США, документ 2.64 со второй сессии 74 Конгресса. В нем 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 это и вылечить — потреблять 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, еще хуже. И причина заключается в том, что фермеры удобряют почву натрием, фосфором и калием. Три компонента в различных сочетаниях и соотношениях. И никто не заставит фермера добавлять в почву еще 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 этих самых минералов. И если вы кладете обратно 3 минерала, а забираете 60, ситуация напоминает ваш расчетный счет в банке, когда вы ежемесячно кладете 3 долл., а счета выписываете на 60 долл. 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, потому что больше нет минералов в нашей почве и поэтому мы с вами, все вместе и каждый в отдельности, несем **полную ответственность за свое здоровье** и сознательное дополнительное употребление минералов.

Меня часто спрашивают: «А что люди делали 1000 лет назад, когда они не имели удобрений, а в их обществе были люди, которые жили много лет. И что вы думаете о египтянах, китайцах, индусах»? Они жили вокруг великих рек: Нила, Ганга, Желтой реки в Китае, которые примерно каждый год разливались и наводняли все вокруг. И каждый раз во время наводнения, догадайтесь, что происходило. Вода приносила ил и горный песок с гор на расстояние тысячу миль. И люди молились всем богам, которые у них были, благодаря 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 Клеопатре. 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 ее были лучшие поля зерновых. Все знали, что лучше зерновых, чем в Египте, нигде не найдешь, а гигантская армия во главе с его сыном Александром Великим собиралась завоевать весь мир. Нужна была великолепная мука для солдат, чтобы они могли маршировать 20 часов, драться 6 часов и побеждать. Если бы они пользовались зерновыми из истощенной минералами почвы, они бы и 20 минут не выдержали, а скорее стали кричать: «Мама, забери меня обратно!» Они знали, 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. Они 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. Пару всего, чтобы вы имели представление, а относится это ко всем минералам без исключения. Давайте возьмем самый распространенный минерал кальций. О нем все знают.

Дефицит кальция является причиной примерно **147** различных заболеваний. Иногда они называются по имени людей, например, — это когда одна сторона вашего лица искривляется. Это не паралич, это просто **парез лицевого нерва**. Это состояние вызвано дефицитом кальция в организме.

Остеопороз — это заболевание занимает 10 место по смертности среди взрослого населения. Заболевание очень дорогостоящее. Операция по замене шейки бедра или тазобедренного сустава стоит 35000\$, а если не приведи Бог два бедра, так это 70 000\$. Хорошо, если вам это обходится бесплатно и у вас страховка. Миссис Китц из Ретфолда, в штате Вирджиния, умершая в возрасте 115 лет, если помните, умерла в результате осложнения после падения. У животных, насколько мне известно, остеопороза не бывает. Например, у вас в стаде 100 коров и в этом году у вас нет ни одного теленка на продажу для покрытия текущих расходов на корма, услуги ветеринару, уход за пастбищем и т.д. Вы звоните ветеринару и говорите: «Что происходит? Не нужно ли избавиться от этих коров?» Ветеринар приходит, осматривает коров и говорит, что дело совсем не в ваших коровах. Затем он осматривает быка и делает заключение — «Проблема ясна, у быка остеопороз, с его тазобедренными суставами ему

трудно «общаться» с коровами». Но чтобы предотвратить это опасное заболевание, нужно давать родившемуся теленку кальция всего на 10 центов в день, и он никогда не будет иметь остеопороз.

Для профилактики **пародонтоза** и **воспаления десен** дантисты и парадонтологи советуют вам чистить зубы после каждой еды и пользоваться флоссом. Как ветеринару, мне приходилось сталкиваться с сотнями тысяч животных: мышей, крыс, кроликов, собак, овец, тигров, львов, свиней, лошадей, медведей. Они не страдают заболеваниями десен, не пользуются флоссом, у них порой не свежее дыхание, но здоровые десны.

Причиной того, что в животноводстве мы не встречаемся с заболеванием десен, та же — нет дефицита кальция.

Далее проблема **артрита**. Если вы помните, мы говорили про куриный хрящ и желатин. **85% артритов вызвано остеопорозом суставных окончаний костей.** Различают обычный артрит, остеоартрит, люмбаго, ревматизмы и все они являются следствием остеопороза суставных окончаний костей.

Далее — **артериальная гипертония**. Гипертония — это повышенное давление. Первое, что вам порекомендует врач, это понизить содержание соли в вашей диете. Все это знают, всегда это вдалбливалось в голову. Но вспомним коров. Первое, что фермер добавляет в пищу домашнего скота, это кусок соли. Ни один фермер не будет экономически жизнеспособен, если не будет добавлять соль в пищу скоту. Он просто умрет при виде счетов от ветеринара, просто сойдет с ума. А нам предлагается поверить, что то количество соли, которое мы получаем в пшеничном хлебе, салате — достаточно.

В это тоже не верьте.

Представляете, врач, который дожил до 58 лет, говорит вам «не ешьте соль и сливочное масло», а те, кто прожил 120 лет — употребляли и соль, и сливочное масло. Попробуйте сделать выбор.

Я взял контрольную группу 5000 человек с повышенным кровяным давлением и увеличил вдвое дневное потребление кальция, через 6 недель прекратил экспериментировать, потому, что у 65% из этой группы кровяное давление нормализовалось лишь путем удвоения принимаемого кальция. Когда эти пациенты, лечившиеся у врача, появлялись на приеме, 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**, эмоционально-физическое состояние, которое мы называем «**истерикоэктомия**». В Калифорнийском институте Сан-Диего было предложено удвоить дневную норму приема кальция, и 85% эмоциональных и физических симптомов как не бывало.

И последнее — **боли в пояснице**. Довольно многие страдают болями в пояснице независимо от того, работают ли они за компьютером, разгружают ли они грузовики или водят большие автобусы. На самом деле, боли в пояснице — это **остеопороз позвонка**, независимо от того, имеется ли проблема с позвоночными дисками или нет. Если диску не на чем держаться, позвонок истончается, разрушается, особенно если у вас **дефицит меди**.

Последнее, о чем я хочу поговорить с вами — это **диабет**. С этой проблемой был связан почти каждый. Это третья по счету причина смерти взрослого населения США. Оно имеет осложнения, побочные эффекты, включая слепоту, нарушения почечной деятельности, сердечно-сосудистые заболевания различной степени. Если у вас диабет, продолжительность вашей жизни в среднем ниже, чем у того, у кого его нет.

В 1957 году мы узнали в ветеринарии, что можно предотвратить и вылечить диабет при помощи **коллоидных минералов**. Эти данные были опубликованы в официальном журнале, представляющем науку в Национальных институтах здоровья, где было сказано, что диабет можно предотвратить и вылечить с помощью **хрома** и **ванадия**. Один только ванадий, согласно данным университета Ванкувера и медицинской школы Бритишкolumбиум, в состоянии заменить инсулин у взрослых диабетиков. Конечно, они не могут сразу отменить свой инсулин. Процесс продолжается 4—6 месяцев, т.е. это постепенный процесс, в течение которого надо принимать адекватное количество хрома и ванадия. Я собственными глазами видел, как это работает на сотнях и сотнях пациентах.

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

продуктов питания.

А тем более зависеть от того, что упаковано в коробки, пакеты, бутылки.

Существует три типа минералов, на которые вы должны обратить особое внимание.

1 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, усваиваются только на **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 по 2000 мг кальция в день, но это не облегчило мой артрит, а стало хуже». Спрашиваю: «А какой именно кальций вы принимали?» Отвечают: «Кальций-лакте», вот в этом и есть ваша ошибка, потому что лишь 250 мг из этого количества является металлическим кальцием. И если учесть, что вы усвоите лишь 10% из этого количества, и оставшиеся 750 мг — это лактоза и молочный сахар, а 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 приема пищи. И не забывайте еще об остальных 59-ти минералах.

В 60-е годы в сельском хозяйстве стали использовать **келейдед-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 красные кровяные тельца, эритроциты. Каждая частица негативно заряжена, а покрытие кишечника заряжено положительно, и образуется электромагнитное поле, которое

концентрирует эти минералы вдоль стенок 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 их в своем организме и используем их. Но, так как в нашей почве нет металлических минералов, наши растения, наши урожаи не имеют в своем составе достаточного количества минералов. Все долгожители, которые жили до 120—140 лет, имеют много общего. Они все жили в высокогорных деревнях выше 8000 и 14000 футов над уровнем океана. У них менее 2 дюймов осадков в год, у них совсем не бывает дождей, не бывает снега. Это очень сухие регионы. И как вы думаете, откуда они получают всю свою воду для питья и ирригации? От таяния горных снегов. Вода, которая выходит из-под этих ледников, не такая чистая и прозрачная, как гейзерская вода, а если наполнить стакан и посмотреть, то она *желтовато-белая или бело-голубая*. Она содержит от 60 до 72 минералов. В Тити-Кака, мне нравится повторять это название, или в Тибете ее называют ледовым молоком. И они пьют эту воду, получая 8—12% абсорбции минералов, но 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 диабетов, сердечно-сосудистых заболеваний, артритов, остеопорозов, раков, катаракты, глаукомы, нет дефектов у детей при рождении, нет тюрем, нет наркоманов, нет налогов, нет врачей и они живут 120—140 лет без заболеваний.

По-вашему, важны эти коллоидные минералы?

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

Подумайте над этим и будьте здоровы!