

MIRĘ DAKTARAI NEBEMELUOJA

Išversta iš paskaitos fonogramos, prisilaikant autoriaus leksikos

Daktaras Wollock labai populiarus Amerikoje. 1991 m. buvo pristatytas Nobelio premijai. Tai, ką jūs čia perskaitysite, gali labai pakeisti jūsų nuomonę apie sveikatą ir apie šiuolaikinę mediciną. Taigi - gali ir radikaliai pakeisti jūsų ir jūsų artimųjų likimą.

MAN LABAI MALONU SU JUMIS SUSITIKTI

Aš išaugau fermoje, Sant Louis grafystės vakaruose. Penkiasdešimtais metais mes pradėjome nuo mėšinių karvių auginimo. Jeigu jūs nors kiek susipažinę su naminių gyvulių auginimu, jūs tikriausiai žinote, kad vienintelis kelias užsidirbti pinigų žemės ūkyje -- tai patiems užsiauginti kukurūzus, sojos pupeles, šieną. Malūne mums sumaldavo kukurūzus, pupeles n šieną, pridėdavo ten dar daugybę vitaminų ir mineralų. Taip mes ruošėme pašarus karvėms.¹ Po šešių mėnesių tas karves buvo galima jau parduoti. Prieš parduodami, mes atrinkdavome pačias geriausias karves ir pasilikdavome jas sau.

Įdomiausia, kad taip rūpindamiesi karvėmis, mes patys nevartojome jokių mineralų nei vitaminų, o juk mes buvome jauni ir norėjome gyventi 100 metų be jokių skausmų ir negalavimų. Man visa tai taip rūpėjo, kad aš paklausiau savo tėvo: „Kodėl mes sau nedarome to, ką darome karvėms?“ Tėvas pasakė, kad aš turėčiau vertinti tai, kad kasdien gaunu valgyti fermoje užaugintų šviežių produktų, ir neuždavinėti nereikalingų klausimų... Vėliau aš įstojau į žemės ūkio mokyklą ir, apsigynęs mokslini laipsnį, tapau gyvulininkystės ir augalininkystės specialistu. Po to aš išvykau į Afriką, kur man pavyko įgyvendinti paauglystės dienų svajonę - dirbti kartu su didžiu žmogumi - Mauru Parkinsu.

Po dviejų metų mane pakvietė dirbti Sant Louiso zoologijos sode veterinaru, atliekančiu zoologijos sode 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 17 500 skrodimų ir priėjau štai prie kokios išvados:

„kiekvienas savo mirtimi miręs gyvūnas ar žmogus miršta nuo nepilnaverčio maisto, tai yra nuo maisto medžiagų deficito...“

Cheminių ir biocheminių tyrimų rezultatai labai tiksliai rodo, kad natūrali 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 1 700 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 ankščiau įgytas žinias apie mitybą. Ir tai suveikė. 15 metų Oregono valstijoje aš užsiiminėjau gydytojo praktika. Šiandien aš noriu pasidalinti su jumis savo žiniomis ir išvadamis, 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 daugeliui metų prailginsite savo gyvenimą. Jūs neturite jokių galimybių tai pasiekti, t.y. gauti papildomų savo gyvenimo metų, pasiekti savo genetinio potencialo šiaip sau, be jokių asmeninių pastangų. Dabar pasakysiu jums svarbų dalyką: **žmogaus genetinis gyvenimo trukmės potencialas šiandien sudaro 120 - 140 metų.** Šiuo metu galima rasti 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 penkiasdešimt metų jis gaudavo eilinių panašų raštą. Dokumentai lluwšvt, 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 žmonių grupė, kuriuos vadino -dieviniais. Jie pagarsėjo kaip ilgaamžiai išgyvendavo po 120 - 140 metų. Buvusioje SSRS gruzainai, armėnai, azerbaidžaniečiai, abchazai, vartojantys rauginto pieno produktus, išgyvena, gerai išsilaikydami, iki 120-140 metų.

„National geographic" 1973 metų 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 136 metų moteris, sėdinti fotelyje, rūkanti kubietišką cigarą, gerianti degtinę, dalyvaujanti baliuje. Ji puikiai linksminosi senelių namuose, o ne gulėjo lovoje. Sulaukusi 136 metų ji džiaugėsi gyvenimu.

Kitoje nuotraukoje - dvi sutuoktinių poros, švenčiančios 100-ąsias ir 115-ąsias savo bendro gyvenimo metines.

- Trečioje nuotraukoje mačiau vyriškį, Armėnijos kalnuose renkanti arbatą ir klausanti 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-Pikču gentys. Seniausios Titi-Kaka genties atstovai gyvena iki 120 metų.

Amerikietė Margaret Pič iš Virdžinijos valstijos, įrašyta į Gineso rekordų knygą kaip seniausia amerikietė, mirė 115 metų amžiaus, nuo nepakankamos mitybos. Tiksliau, ji mirė nuo komplikacijų po griuvimo. Kas pasakys, nuo ko ji galėjo mirti?.. Teisingai, nuo osteoporozės. Išgyvenusi 115 metų moteris mirė nuo kalcio trūkumo organizme. Ji neturėjo širdies kraujagyslių problemų, vėžio ar diabeto, bet nugriuvo ir po trijų savaičių ji mirė, nes jos organizme trūko kalcio. Štai kas dar įdomu: jos dukra papasakojo, kad prieš mirti motiną labai traukė saldumynai.! Šis susirgimas žinomas Paiko ligos pavadinimu. Apie ją pakalbėsime vėliau. **Bet paprastai didelis potraukis šokoladui ir saldumynams reiškia, kad jūsų organizme trūksta chromo ir vanadžio.**

Vienoje iš trečio pasaulio šalių, Nigerijoje, Bauė genties vadas mirė sulaukęs 126 metų. Viena iš daugelio jo žmonių per laidotuves gyrėsi, kad visi jos vyro dantys buvo sveiki, - o tai reiškė, kad ir visi kiti jo organai pilnai atliko savo funkcijas.

Vienas vyriškis iš Sirijos mirė 1993 metais, 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 devynių vaikų tėvu.** Amžiaus skirtumas tarp visų šių vaikų buvo daugiau kaip du metai. Į Gineso rekordų knygą jį įrašė dėl to, kad šis gamybos didvyris vaikus „gamino" ir būdamas virš 100 metų. Taigi, ponai, nenusiminkite -jūs dar turite viltį!

DABAR TRUPUTIS MOKSLO

1993, metų lapkritį Arizonoje buvo atliktas įdomus eksperimentas:

Trys poros pragyveno izoliacijoje tris metus. Ten jie valgė sveiką pačių užaugintą maistą, kvėpavo švari, 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 sąlygomis, 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 gyventi 100-:-140 metų - atsiminkite:

Pirmiausia, reikia vengti pavojų, neužlipti ant minų, t.y. vengti nereikalingų ir beprasmių pavojų. Aišku, jeigu žaisite rusišką ruletę, rūkysite, gersite alkoholį, išbėgsite piko valandą į vidurį greitkelio, - kažin ar gyvensite 120 metų. Visa tai skamba gal ir juokingai, bet tūkstančiai žmonių per anksti 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 galimybe pasinaudoti.

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

Šiandien apie tai rašo laikraščiai, kalba per televiziją: visi apie tai žino, nes domisi sveikata, ilgu gyvenimu ir maisto priedais. 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: „Kajus manote apie vitaminus ir mineralus, kaip maisto priedus?“ ir štai ką atsako tas gydytojas: „Vitaminų rijimas neduoda jokios naudos. Visi vitaminai, naudojami kaip maisto priedai, tik daro mūsų šlapimą daug brangesnį“. Išeitų, kad mes šlapinamės doleriais, jei vartojame vitaminus ir mineralus, t.y. paprasčiausiai veltui leidžiame pinigus vitaminams ir mineralams. Štai ką jis norėjo pasakyti.

Bet štai ką aš turiu jums pasakyti po to, kai padariau 17 500 skrodimų: 14 500 gyvulių iš viso pasaulio ir 3 000 žmonių, ir pats visada norėjau būti sveikas. Turėdamas vaikų, anūkų ir proanūkių, - aš galiu konstatuoti, kad **neinvestuodami į patį save, vitaminų ir mineralų pirkimui, jūs investuojate į mediciną, skiriate tuos pinigus gydytojų pragyvenimui pagerinti.** Kaip tik 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- gyvulininkystę žlugtų. **Bet jeigu jūs pasinaudosite gyvulininkystės medicinos sistema, kurią mes taikome gyvulininkystėje - 90 % medikų taps bedarbiais.** Pasirinkite patys kaip norite gyventi.

Kadangi mes per draudimą ir valstybės subsidijas išlaikom gydytojus, jie mums taip pat kai ką skolingi. Na, galėtumėte atsiųsti bent informacinius biuletenius apie naujausių medicinos tyrimų rezultatus... Gal kas nors iš jūsų gavo tokią informaciją nuo savo gydytojo? Ne?... Bet aš turiu daug informacijos, kurią jūs galėtumėte gauti. Noriu su jumis ja pasidalinti. **Pirma. Skrandžio žaizdos.**

Ar kas girdejote, kad skrandžio žaizdos priežastimi būna stresas? Bet jau prieš 50 metų mes veterinarijoje žinojome, kad kiaulėms skrandžio žaizdas sukelia bakterijos.

Negalėjome sau leisti kiaulėms daryti brangias pilvo operacijas, o jei ir būtume galėję daryti, tokia kiauliena būtų kainavusi \$500 už kilogramą. Bet veterinarai žino, kad yra toks mineralas, vadinamas - bizmar, kuris apsaugo nuo skrandžio žaizdų ir net išgydo jas be jokio chirurginio įsikišimo. Mes gydėme savo gyvulius Bizmaru, kitais mineralais ir jtetraciklinu, ir toks gydymas kainuodavo apie \$5 vienam gyvuliui. **Tik 1994 metais Amerikos nacionalinis sveikatos institutas padarė pranešimą, kad skrandžio žaizdas sukelia bakterijos, o ne stresai, ir kad jas „galima išgydyti derinant mineralą bizmarą su tetraciklinu“.** Tie, kurie nežino, kas yra bizmaras, turėtų užtekti į pirmą pasitaikiusią vaistinę ir nusipirkti už \$2 buteliuką su rožinės spalvos turiniu, pavadintu „peptobizma“. Taigi, vienas arbatinis šaukštelis per dieną ir galima išgydyti žaizdą. **Jūs vėl turite pasirinkimą: arba išgydyti už \$5, arba leisti, kad jus supjaustytų.** Rinkitės.

Toliau. Kokia antra amerikiečių mirtingumo priežastis? **Taip, tai baisi liga* vadinama vėžiu.**

1993 metais rugsėjo mėn. Bostono medicinos mokyklos Nacionalinis onkologijos institutas paskelbė, kad stebint sergančius vėžiu ligonius nustatyta priešvėžinė dieta. Tyrimai buvo atliekami Kinijoje, kur, Chinajaus provincijoje, buvo užregistruotas pats didžiausias sergamumas vėžiu. 5 metus buvo tiriama 29000 žmonių. Jiems buvo duodama dvigubai didesnė nei rekomenduojama dienos vitaminų ir mineralų norma. T.y., jei rekomenduojama dienos vitamino C norma yra 60 mg, tai jie gaudavo 120 mg per dieną.

Dviem Nobelio premijom apdovanotas gydytojas Alanas Polas kalbėjo, kad **jeigu norite apsisaugoti nuo vėžio vitamino C pagalba, jūs turite jį sunaudoti po 1 000 mg per dieną.** Štai jums rezultatas -gydytojai, kurie su juo ginčijosi, jau iškeliavo iš šio pasaulio (amžiną jiems atilsį), o Alanas Polas gyvena sau sveika?. Jam 94 metai, dirba jis po 14 valandų per dieną, po 7 dienas per savaitę, gyvena rančioje, Kalifornijoje ir desto Kalifornijos universitete. **Tik jūs galite pasirinkti: klausyti mirusių daktarų patarimų ar prisilaikyti daktaro Polo nuomonės.**

Taigi, visiškai normalu yra vartoti dvigubą rekomenduojamą normą vitamino C - dviguba vitamino A (nieko blogo neatsitiks), o taip pat riboflavina, molibdeną ir pan. Ir dar vieną labai naudingą grupę. 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. Chinajaus provincijoje, kur daugiausia buvo sergančių skrandžio ir žarnyno vėžiu, išgyveno 21 % žmonių-tai yra išgyveno **21 žmogus iš 100 pasmerktųjų.** Šiuo atveju jūsų gydytojas irgi turėjo atsiųsti jums informaciją. Jeigu jis nenorėjo pats imtis atsakomybės už jūsų sveikatą, tai galėjo bent informuoti jus, kad jūs pats galėtumėte pasirinkti. Štai kodėl tokį gydytojų požiūrį į pacientą aš laikau paprasčiausiai juokingu, o iš kitos pusės tai dar vienas jų abejingumo ir beasmeniškumo įrodymas. **Trečia. Artritas.**

1993 metų rugsėjį, Harvardo medicinos mokykloje buvo gydomi ligoniai, iššokusiomis dėl artrito gyslomis. Juos gydė vištų proteinu. Buvo atrenkami ligoniai, kuriuos gydant nuo

artritomedikamentais, jų sveikata negerėjo. Tiems ligoniams leido aspirino, mezotriksido, prednizolono, kortizono injekcijas, taikė įvairius fizioterapijos metodus. Liko vienintelė žinoma galimybė - venų keitimo operacijos. Mano eksperimentui atsirado 29 savanoriai, kuriems visos medicinos galimybės buvo išsekusios, tačiau sveikatos pagerėjimo nesulaukta. Juos gydėme sekančiais: 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 3 mėnesių kraujagyslių funkcijos pilnai 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 pinigų.**

Na, o jeigu jūs miestietis ir nenorite turėti reikalų su vištos kremzlėmis, - nusipirkite vaistinėje **noksidželon-o**, kurį gerai žino moterys. Jos naudoja noksidželon-ą nagų ir plaukų stiprinimui. Pagrindinis jo komponentas yra karvių kremzlės ir kaulai, l kurie gerai stiprina mūsų kremzles ir kaulus. Ir jeigu jūs naudosite jį su koloidiniais mineralais, - tai kitame mūsų susitikime jūs jau būsit pamiršę apie savo artritą.

Ketvirta. Ar kas nors girdėjęs apie Alzheimerio ligą?

Dabar apie ją visi žino, 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, kojos atėjo prie lovio?

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

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

Penkta. 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**. Prieš tūkstantį metų žinojo, kad norint apsaugoti naminius gyvulius nuo akmenų jų inkstuose, jiems reikia duoti daugiau kalcio, magnezijos ir boro. Bet galvijų, avių anatomija surėdyta taip, kad jie susirgę ta liga paprasčiausiai miršta. Jei akmenys inkstuose atsiranda žmogui, jam lieka tik kenčiant skausmą gailėtis, kad negali numirti. Mes žinome, kaip apsisaugoti 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 jau jums kalbėjau, kad gydytojai gyvena iki 58 metų, o mes su jumis iki 75,5 metų. Grupė žmonių, profesionalų, kurie nurodinėja kaip mums gyventi, įtikinėja nevirtoti druskos, kofeino, valgyti negrietininį 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?**

Šešta. Tačiau kai kuriuos iš jų aš labai gerbiu. Tarp jų daktaras Stuart-as Kartred-as. Jam 38 metai. Jis šeimos gydytojas. Jis užsiima aneurizmos problemomis. Tai susilpnėjusios arterijos išsiplėtimas dėl audinių elastingumo praradimo.

1957 metais mes sužinojome, kad **aneurizmos priežastimi būna vario trūkumas organizme**. Mes tada stebėjome 200 tūkstančių kalakučių, kurioms davėme specialų maistą, turintį 90 įvairių maisto medžiagų. Per pirmas 13 savaitų numirė lygiai pusė kalakučių. Išskrodę nustatėme, kad jos mirė nuo aneurizmos. Padidinę dvigubai vario kiekį maisto racione, fermeriai išaugino visas likusias kalakutes, ir mes padarėme išvadą, kad būtent vario trūkumas yra pagrindinė aneurizmos priežastis.

a) ankstyvas žilimas - pirmas požymis, kad jums trūksta vario;

b) sumažėja audinių elastingumas, oda raukšlėjasi, susidaro ratai po akimis, linijos ant veido ir jūs darotės panašus į džiovintą slyvą;

c) varikozinis venų išsiplėtimas, kurio priežastis - sumažėjęs audinių elastingumas, visas

kūnas pradeda sudribti:, ant rankų, krūtinės, pilvo, skruostų sudrimba oda, - jr jūs puolate darytis plastines operacijas.

Tačiau žymiai pigiau, praktiškiau ir saugiau būtų vartoti koloidinius mineralus. O dabar aš supažindinsiu jus su kitu daktaru - Martinu Karteriu. Jis mirė sulaukęs 57 metų. Jis gydytoju tapo Harvardo universitete. Jeilyje apsigynė medicinos daktaro laipsnį. Po skrodimo išaiškėjo jo mirties priežastis - aortos aneurizma. Tokia Rokfelerio universiteto daktarų išvada. Daktaras numirė nuo vario trūkumo organizme. Jo šlapimas irgi „nebuvo brangus“.

Kitas pavyzdys. Pakankamai žymi Detrito advokatė Elen Wolter 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 ar kraujo išsiliejimo simptomai. To priežastis taip pat yra vario trūkumas. Jos šlapimas taip pat nebuvo „brangus“.

Septinta. Ar kas nors girdėjo Stiuard-ą Buker-į? Jis parašė penkias triukšmingas knygas apie sveikata, dietą, mitybą: jis gavo medicinos magistro laipsnį Toro medicinos mokykloje, kuris yra vienas didžiausių autoritetų. Jo knygoje pateikiamos dietos, padedančios numesti svorio. Jis rašė šias savo knygas 20-metėms ir jaunesnėms, o pats numirė būdamas 40 metų. **Ar jūs norite sekti šio žmogaus pavyzdžiu ir dietomis? Jis mirė nuo kardeoamepatijos, kurios priežastis - seleno trūkumas.**

Kai kurie fermeriai paprasčiausiai nueina į parduotuvę kur parduodami pašarai ir nusiperka seleno ampulių ar tablečių savo 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 pilnai galite apsisaugoti nuo kardeoamepatijos už 10 centų per dieną; ir jeigu jūs nevartojate kasdien už 10 centų seleno, norėdami apsaugoti savo gyvybę -jūs paprasčiausiai beviltiški kvailiai.

Kita moteris - Heil Klark. Ji buvo Sant Luis grafystės vyriausia kardiologe. Ji sulaukė 47 metų. Jūs turbūt atspėsite nuo ko ji mirė? - taip, nuo kardeoamepatijos priepuolio.

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 sugrauzti ir visą daržinę...

Toks fenomenas gana dažnai pastebimas tarp žmonių. Nėščios moterys dažnai nori kažko neįprasto. Taip būna dėl to, kad augantis vaisius paima iš organizmo labai daug mineralų. **Nedidelis patarimas: pažiūrėkite į savo veidą ir rankas. Jei pastebėsite rožines dėmes, žinokite - tai seleno trūkumo požymis.** Pavartokite 6 mėnesius koloidinį seleną ir dėmelės dings. Per pusmetį jums pavyks pasukti šį procesą tinkama linkme.

Aštunta. Tikriausiai jums teko sutikti žmonių, puolančių prie saldumynų? **Chromo ir vanadžio trūkumas iššaukia cukraus kiekio kraujyje sumažėjimą. Jeigu nekreipsite į tai dėmesio, išsivystys visiems žinomas cukrinis diabetas.**

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

Dešimta. Boro deficitas. Moterys turi žinoti ir gerbti borą. Jis padeda išsaugoti kaulams reikalingą kalcį ir apsaugoti nuo osteoporozės. Boras dalyvauja moterų organizme gaminantis estrogenai ir vyrų testosteronui. Esant boro trūkumui moterys kenčia menopauzės metu, o vyrams, dėl testosterono trūkumo ankstyva Impotencija.

Pirmas cinko deficito požymis - uoslės ir skonio praradimas. Jums netinka mėgstamas maistas ir nejaučiate jo skonio.

Eksperimentuojant su laboratoriniais gyvūnais paaiškėjo, kad yra bent penki mineralai padedantys dvigubai pailginti amžių. **Aš jau kalbėjau - mums būtini 90 maisto elementų: 60 mineralų, 16 vitaminų, 12 amino rūgščių, 3 riebalinės rūgštys.** Ir mums labai pasisekė, kad augalai sugeba gaminti mums reikalingas amino rūgštis, vitaminus ir riebalines rūgštis. Augalai tai sugeba. Ir mums būtina maistui naudoti bent 15-20 augalinių komponentų per dieną, teisingai juos derinant, kad galėtume gauti tuos būtinus 90 elementų.

Teoriškai tai įmanoma, bet daugelis žmonių taip nedaro. Dauguma žmonių mano, kad jeigu jie suvalgė truputį keptų bulvių, tai jie jau patenkino dienos daržovių suvalgymo normą.

Taigi, nedaugelis iš mūsų gauname reikiamą kiekį vitaminų, amino rūgščių ir riebalinių 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, kadangi augalai nebeturi mums reikalingų mineralų. Jų nėra dirvoje, nėra ir pačiuose augaluose. Dabar dirvos taip nualintos, kad jose išaugintas derlius, nesvarbu, ar tai būtų grūdinės kultūros, daržovės ar vaisiai, juose nėra mineralų. ***Žmonės, vartojantys tuos produktus, automatiškai įsigyja ligas, sukeliamas mineralų stokos. Ir vienintelis kailas nuo jų apsaugoti ir išsigydyti - naudoti maisto priedus, turinčius mineralų.***

Kaip bėgant laikui keičiasi situacija? Deja ji eina blogyn. Fermeriai tręšia dirvą natriu, fosforu ir kaliu. Iš viso tik trys komponentai, tik skirtingomis proporcijomis ir kombinacijomis. Ir niekas fermerių neprivers į dirvą dėti dar 60 mineralų, kadangi nuo to derliaus kiekis nepriklauso. Todėl kiekvienas sekantis derlius išsiurbia iš dirvožemio vis daugiau mineralų, kurių dirvožemis vis labiau netenka. Ir jeigu mes dedame į dirvą 3 mineralus, o iš jo paimame 60 -- situacija primena tuštėjančią, nepapildomą 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 priedų vartojimą.***

Manęs dažnai klausia: „O ką žmonės darė prieš 1 000 metų, kai neturėjo trąšų? Tačiau tarp jų buvo ilgaamžių. Eiptiečiai, kiniečiai, indai. Jie gyveno prie didelių upių: Nilas, Ganges, Geltonoji Kinijoje, kurios beveik kasmet išsiliedavo ir viską aplinkui apsemdavo. Ir kasmet vanduo atnešdavo dumblą ir kalnų smėlį iš kalnų, esančių už tūkstančių mylių. Ir žmonės meldėsi savo 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 Elizabet Teilor, išsipusčiusi brangiais apdarais ir prancūziška kosmetika. Ji buvo plokščios krūtinės, liesas negražus sutvėrimas, nepasižyminti 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.

Pirmas mineralas - kalcis. ***Apie jį žino visi. Kalcio trūkumas būna 147 įvairių ligų priežastis.*** Pavyzdžiui, susirgimas, nuo kurio viena veido pusė išsikreipia. Tai ne paralyžius, o dėl kalcio trūkumo degradavęs veido nervas. 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 Pič iš Virdžinijos, sulaukusi 115 metų mirė dėl komplikacijų po griuvimo, kurios gavosi dėl kalcio trūkumo organizme. Norint apsaugoti nuo šios ligos karves, joms kasdien duodama kalcio už dešimtadalį dolerio. Ir jos niekad nesirgs osteoporoze. Tai nejaugi mums reikia pavirsti karvėmis, kad apsaugotume nuo kalcio trūkumo?

Parodontozes ir dantenu uždegimų profilaktikai dantistai ir parodontologai pataria dantis valyti po kiekvieno valgymo ir naudoti specialias dantų pastas.

Kaip veterinaras, aš susidūriau su šimtais tūkstančių įvairių gyvūnų. Kadangi jų burnos kvapas nėra labai šviežias ir gaivus, bet jie nekenčia nuo dantenu susirgimų ir, nors nesinaudoja dantų pastomis, jie neserga ir parodontoze.

Toliau. **Artritas.** Mes jau kalbėjome apie vištų kremzles ir želatiną. Artritą sukelia osteoporozė kaulų galuose prie sąnarių. Išskiriami paprastas artritas, osteoartritas, liumbago, reumatas. Tačiau visi šie susirgimai yra kaulų galų, užsibaigiančių sąnariais, osteoporozės išdava.

Arterinė hipertenzija arba padidinta kraujospūdis. Pirmiausia ką rekomenduoja daktarai - mažinti druskos kiekį maiste. **Atsiminkite karves.** Pirmiausia, ką fermeris deda joms į maistą - tai gabalėli druskos. Jeigu 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, nevartoti sviesto“, o tie, kas išgyveno 120 metų, valgė ir druską, ir sviestą. Pasirinkite patys.

Aš paėmiau kontrolinę 5 000 žmonių su padidintu kraujospūdžiu grupę ir dvigubai padidinau jų per dieną suvartojamą kalcio normą. Po 6 savaitių eksperimentą nutraukiau, nes 85 % šios grupės žmonių kraujospūdis normalizavosi vien padvigubinus suvartojamo kalcio kiekį.

Kita problema **mėšlungis**. Visais be išimčių atvejais - tai kalcio deficitas. Po menstruacinių sindromas - emocinės-fizinės savijautos pablogėjimai. Bandomosioms moterims pasiūlyta padvigubinti suvartojamo kalcio normą. Po to 85 % emocijų ir fizinių simptomų dingo.

Ir paskutinis **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.

Antras pavyzdys - chromas ir vanadis. Pakalbėkime apie diabetą. Tai trečia iš eilės JAV suaugusių žmonių mirtingumo priežastis. Liga būna su įvairiomis komplikacijomis, įskaitant apakimą, kepenų veiklos sutrikimus, širdies ir kraujagyslių įvairias ligas. Jeigu jūs sergate diabetu, bet kokiu atveju jūs gyvensite trumpiau, nei be diabeto.

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 pakeisti insuliną suaugusiems diabetikams. Aišku, visas insulinas iš karto nepakeičiamas. Daugeliui žmonių šis procesas tęsiasi 4-6 mėnesius, t.y. laipsniškas procesas, kurio metu vartojamas padidintas chromo ir vanadžio kiekis.

Būtu, labai gerai, jeigu man pavyktų įtikinti jus pačius vartoti mineralinius maisto priedus, o ne tikėtis, kad jų pakankamai gausite su maistu.

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

I tipas - akmeniniai mineralai. Tai tokie, kurie gaunami pagrindinai iš akmeninių uolienu. Organizmo jie pasisavinami tik iki 8 - 12 %. O sulaukus 25 - 30 metų, tik 3 - 5 %. Labai blogai, jeigu jūs vartojant kalcio tabletes, kuriose jis yra paprastas akmeninis mineralas. Tokiu atveju jums, norint gauti pakankamą kalcio kiekį, reikėtų suvalgyti po 90 tokių tablečių per dieną - tris kartus per dieną po 30 tablečių! Ir neužmirškite apie kitus 59 mineralus.

Šeštajame dešimtmetyje žemės ūkyje imta naudoti „keleided“ - mineralus. Tai akmeniniai mineralai su amino rūgštimis, proteinais arba enzimais, apgaubiančiais mineralo atomą. Tokia sudėtis apie 40% padidina mineralų įsisavinimą. Todėl maisto pramonė griebėsi šios idėjos.

Trečia forma -- koloidiniai mineralai. Juos organizmas absorbuoja geriausiai. O juk mus labiausiai domina būtent absorbcija - išsiurbimas. Koloidiniai mineralai pasisavinami iki 98 %, kas 2,5 karto daugiau už „keleided“ mineralus ir 10 kartų daugiau už akmens mineralus. Koloidiniai mineralai paprastai būna skystyje, labai mažų dalelių pavidalu. Tos mineralų dalelės 7 000 kartų mažesnės už raudonąjį kraujo kūnelį - eritrocitą. Kiekviena mineralo dalelė turi neigiamą elektrinį krūvį, o žarnyno paviršius įsielektrinęs teigiamai. Susidaro elektrinis laukas, pritraukiantis tuos mineralus prie žarnyno sienelių. Tai įgalina organizmui paimti 98 % mineralų. Augalai atlieka labai įdomų vaidmenį koloidinių mineralų susidarymo procese. Savo audiniuose augalai paverčia akmens mineralus koloidiniais. Valgydami augalus, mes kaupiame koloidinius mineralus savo organizme ir panaudojame juos. Tačiau, jei mūsų dirvoje nėra akmeninių mineralų, jų nėra ir mūsų valgomuosiuose augaluose.

Visi ilgaamžiai, kurie gyveno virš 120 metų, turi daug bendro. Jie visi gyvena aukščiau nei 8000 - 14000 pėjų virš jūros lygio. Pas juos kritulių būna mažiau nei 2 coliai per metus arba iš viso nelyja ir nesninga. Tai labai, labai sausi regionai. Bet iš kur jie gauna vandens gėrimui ir žemės derliui? Iš tirpstančio kalnų sniego. Vanduo, tekantis iš po kalnų ledo ne toks švarus ir skaidrus, kaip geizerių vanduo - jis balzganai gelsvas arba balzganai žydras. Jame yra nuo 60 iki 72 mineralų. Tibete tokį vandenį vadina ledo pienu. Vietiniai gyventojai ne tik geria tą vandenį, gaudami 8-12 % juose esančių mineralų, bet ir laisto juo savo augalus metai iš metų derlius po derliaus, karta iš kartos. Ir taip jau 2,5 - 5 tūkstančiai metų. Ir jie neserga diabetu, širdies ir kraujagyslių ligomis, aukštu kraujospūdžiu, artritu, osteoporozė, vėžiu, katarakta, glaukoma. Ten nėra apsigimimų, nėra kalėjimų, nėra narkomanų, **nėra gydytojų ir jie gyvena 120-147 metus be jokių ligų. Kaip manote, - ar mūsų organizmui svarbūs tie koloidiniai mineralai?**

Ir atsiminkite kiekvieną kartą, kada jūs vieną dieną nesuvartojate mineralų, jūs sutrumpinate savo gyvenimą keliom valandom, o kartais gal ir keliom dienom.

P.S. Kadangi aš pats dalyvavau kito JAV Nobelio premijos laureato Lui Ignaro paskaitoje

Atlantoje, kurio medžiaga buvo daugiau mokslinio medicininio turinio, išskyrus kelis paprastus gyvenimiškus pavyzdžius, tai norėčiau papildyti tik vienu pavyzdėliu susijusiu su kraujagyslių ir vitamino C trūkumo problemomis, už ką Lui Ignaro gavo Nobelio premiją ir paskelbė, kad daugiau nebėra širdies ir kraujagyslių ligų (taip, beje vadinasi ir jo parašyta knyga). Jau tada supratau, kad mums visiems mirtingiesiems gydytojai reikalingi tik 10%, o visais kitais atvejais mes galime padėti patys sau, tik reikia žinoti savo ligų ir negalavimų priežastis, kad išvengtume rimtesnių problemų ir operacijų.

Vitaminą C galime vadinti stebuklingu ir laikyti genialiu gamtos išradimu. Tai pats žinomiausias ir labiausiai ištirtas vitaminas. Vitamino C molekulės, pažvelgus į jas pro mikroskopą, panašios į įvairiaspalvius žibintuvėlius. Jie tokie paprasti, kad gali patekti į kraują dar bebūdami burnos gleivinėje.

Organizme vitaminas C atlieka dvi svarbias užduotis: stiprina imuninę sistemą, stabilizuoja psichiką. Vitaminas C stiprina jungiamuosius audinius, lyginu kraujagyslių sienelės, pradedant storosiomis venomis ir baigiant mikroskopiniais kapiliarais. Padeda esant varikoziniam venų išsiplėtimui ir hemorojui, saugo nuo ankstyvų raukšlių susidarymo, užmuša dantų kariesą sukeliančias bakterijas.

Vitaminas C dalyvauja kolageno (jungiamojo audinio baltymo) sintezėje. Trūkstant vitamino C, jungiamuosiuose audiniuose atsiranda mikroskopiniai įtrūkimai, kurie dažniausia pasireškia dantenu kraujavimu ar prastu žaizdų gijimu (pvz., po operacijos). Jei odos kapiliarai labai jautrūs ir trapūs, tai ir nestiprus bakstelėjimas gali palikti mėlynės. Taip dažniausiai būna moterims ir vaikams. Vyrams, kurių raumenys stipresni, mėlynės lieka rečiau, bet, trūkstant vitamino C, dažniausiai kraujuoja dantenos.

Svarbu žinoti, kad dantenu kraujavimas beveik visada reiškia, jog ir visame organizme atsiranda paslėptų vidinių kraujavimų. Knygoje „Das Vitamin Program“ aprašoma 48-erių metų moters iš Kalifornijos istorija patvirtina visa, kas čia rašoma, ir įrodo vitamino C reikalingumą. Į ligoninę ji atvyko dėl pilvo skausmo, sutrikusio virškinimo. Pilvas dar buvo ir išburkęs. Per ketverius metus jai buvo atliktos 6 operacijos. Praėjus kažkuriam laikui, pilvo ertmė vėl prisipildydavo kraujo. Kad sustabdyti kraujavimą, jai buvo pašalintos kiaušidės, gimda, apendicitas, blužnis, dalis plonojo žarnyno. Po 4 metų vienas gydytojas pasidomėjo ligonės mityba. Paaiškėjo, kad jos maisto racione nebuvo nei vaisių, nei daržovių, nei papildomų vitaminų. Vitamino C maiste buvo taip mažai, kad beliko stebėtis, kaip ji nesusirgo skorbutu. Vitamino C neužteko net kraujagyslių sienelių sutvirtinimui ir kraujavimo sustabdymui. Kai ligonė ėmė gauti pakankamai vitamino C, jos sveikata pagerėjo, **tačiau pašalintu organu Jau niekas nebegalėjo grąžinti.**

Vitaftinas C tirpsta vandenyje, netoksiškas. Suvartojus didesnę dozę, paros bėgyje pašalinamas iš organizmo su šlapimu. Jis reguliuoja medžiagų apykaitą, svorį, šalina šlakus, toksinus. Ir dar:

- vitaminas C iš žarnyno ir tulžies atlaisvintą geležį perneša kraujui, kad pasotintų ląsteles deguonimi;
- greitina kalcio veikimą, kas labai svarbu dantims;
- pagerina Beta-karotino ir vitamino E įsisavinimą.

Vietoje pabaigos: ne veltui parašiau apie vitamino C būtinumą įsisavinant kitus vitaminus, kad nepagalvotumėte, kad viskas labai paprasta ir suprantama, kaip išvengti rimtų ligų- niekada vieno vitamino ar mineralo naudojimas neduos juntamo ar teigiamo rezultato, jei juos naudosite po vieną, nekompleksiškai arba pirkinėsite pigesnius cheminius vaistinėse. Tas pats galioja ir kitiems vitaminams, kurių įsisavinimas ir poveikis priklauso nuo daugelio aplinkybių ir veiksnių, bet tai jau rimtesnių straipsnių tema, kuria nenoriu Jūsų apsunkinti. Manau, kad anksčiau perskaitytas straipsnis ir taip jau lengvai suprantamas bet kuriam iš mūsų. Todėl, jei rūpi Jūsų vaikų, Jūsų ir artimųjų sveikata susimąstykite, ar ne iš mūsų pinigų plečiasi supermarketai, klesti farmacija ir įvairios klinikos, kurios tik gydo jau turimas ligas, bet nemoko, kaip to išvengti, o gydytojai perkrauti darbu, neturi laiko rimtai pasirūpinti mūsų sveikata, nes jiems dar ir mažai mokama, o vėliau mes jiems sumokame jau sprendami savo ligų problemas, kurių galėjo ir nebūti. Atsiminkite - niekada nėra pigaus ir gero nei daikto, nei maisto, nei vaisto. Taip „taupydami“, mes vėliau ar anksčiau išleisime žymiai daugiau. „Žmogaus vaistas yra maistas, jeigu jis naudojamas, kaip vaistas“. Mes sumokame draudimui nuo nelaimingų atsitikimų metams į priekį, bet nieko gali ir neatsitikti, o sveikata visiems vėliau ar anksčiau pablogės, bet tam ne visi skiriame pakankamai dėmesio. „Gyvenimo trumpumą mes susikuriame patys“ (Seneka). Ką bent jdek domina naujausi mokslininkų atradimai ir smulkesnė informacija, tik praneškite ir su Jumis bus susisiekti. Nuoširdžiai prašau šį straipsnį ir mano kreipimąsi persiųsti ar duoti perskaityti kuo didesniai ratui žmonių ir tegu kiekvienas sprendžia, ką jam toliau daryti.