

# Мъртвите доктори не лъжат

лекция на д-р. Уолък

Д-р Уолък сега е много популярен в Америка. През 1991 г. е предложен за Нобелова награда. Това, което ще прочетете в тази брошура, може напълно да обърне Вашата представа за съвременната медицина и по този начин радикално да измени Вашата съдба и съдбата на Вашите близки.

Много ми е приятно да се срещна днес с Вас. Аз израснах във ферма в западната част на графството Сент-Луис. През 50-те години ние започнахме да развъждаме крави за месо. Ако сте запознати с развъждането на домашни животни, то сигурно знаете, че единственият начин да се спечелят пари в селското стопанство - това е да отгледате свой собствен фураж. В мелницата за нас смिलाха царевича, боб и сено, добавяйки и множество витамини и минерали. Така ние приготвихме храна за животните. След 6 месеца вече можехме да предложим тези крави на пазара. Ние ги подбихме и оставихме най-добрите за себе си. И кое е интересното; правейки това за кравите, ние самите не приемахме никакви витамини и минерали, а бяхме млади и искахме да доживеем сто години без никакви болести и неразположения. Това много ме вълнуваше и аз попитах баща си: "Татко, кажи ми, защо не правиш за нас същото, което правиш за тези крави?". Тогава той ми подари мъдра мисъл: „Помълчи, момче, ти си длъжен да цениш това, че ежедневно ядеш пресни продукти от фермата. Надявам се, че разбираш това?“. Аз, разбира се, не продължих да досаждам, защото не исках да се лиша от обяд или вечеря. След това постъпих в селскостопанско училище и получавайки научна степен, станах специалист по животновъдство, полски култури и почвознание. След това заминах за две години в Африка. Там ми се отдаде да осъществя своята детска мечта да работя с Маур Паркинс. Много от Вас го помнят от книгите му. Това е велик човек. След две години получих телеграма с покана да работя в зоопарка в Сент-Луис. Националният институт на здравето отдели за зоопарка издръжка в размерна 78 млн.\$, а на тях им беше нужен ветеринар, който да прави аутопсии на животните, умрели от естествена смърт в зоопарка. Аз се съгласих, пристигнах, но разбира се ми се наложи да правя аутопсии на животни, умрели не само в този зоопарк, а и в зоопарка в Брукуолдс, Чикаго, Ню Йорк и т.н. В моите задължения влизаха не само аутопсиите на животните, починали от естествена смърт, но и да откривам и наблюдавам тези, които са свръхчувствителни към замърсената околна среда, защото в началото на 60-те години никой нищо не знаеше за екологичните проблеми и катастрофи. И така, изследвайки причините за смъртта на хора и животни, аз проведох 17 500 аутопсии и ето до какво заключение стигнах: "Всяко животно и човек, умрели от естествена смърт - умират от непълноценно хранене, т.е. дефицит на хранителни вещества."

Резултатите от химическите и биохимическите анализи показват с документална точност, че естествената смърт настъпва от неправилно хранене. Това така ме поразя, че аз се върнах към историята с кравите. Написах 75 статии и трудове, 8 учебника заедно с други автори и самостоятелно - 1 книга. Тя се продаваше за \$140 на студенти - медици. Печатаха ме в 1 700 вестника и списания, участвах в телевизионни предавания и къде ли не.

Но тогава, през 60-те години, моите трудове относно храненето малко вълнуваха някого. Какво ми оставаше да направя? Наложих се да се върна към учението и да стана лекар, а това ми позволи да използвам тези знания за храненето, които получих във ветеринарното училище. Не е чудно, но това проработи. Прекарах 15 години в Торкмунд, щата Орегон, занимавайки се с обикновена лекарска практика. А сега искам да споделя своите знания и изводи, получени за тези 10-12 години. И ако Вие отнесете от тук едва 10% от

това, което ще чуете, Вие ще се предпазите от много неприятности, страдания, ще спестите много пари и ще удължите с много години своя живот.

Вие няма да постигнете това, т.е. да получите тези допълнителни години живот, да достигнете своя генетичен потенциал така, без никакви усилия от ваша страна.

Сега искам да Ви кажа главното.

Генетичният потенциал на продължителност на живота е 120 - 140 години!

В наше време можем да преброим едва 5 народности, чиито представители доживяват до 120 - 140 години - на Изток, в Тибет и в Западен Китай. Тези хора са описани още през 1964 г. от Джеймс Хилтън, който е написал книгата "Загубен хоризонт".

Най-старият човек, съгласно описаните там данни, въпреки че допускам, че има някакво преувеличаване, бил доктор Ли от Китай, роден в Тибет. Когато бил на 150 години, получил от императорското китайско правителство особен сертификат, който потвърждавал, че той действително е на 150 години, а се е родил през 1677 г. Когато навършил 200 години, той получил втора грамота. Документ свидетелства, че той е умрял на 256 години. През 1933 г., когато умрял, за него е писано в „Ню Йорк таймс”, „Лондон Таймс”, където всичко е достатъчно добре потвърдено с документи. Може би е бил на 200 години, а не на 256.

В Източен Пакистан е живяла група хора, които са наричани "богази". Тези хора са известни като дълголетни. Те са живели по 120-140 години. В бившия Съветски съюз грузинците, употребяващи кисело-млечни продукти, живеят до 120 години.

Арменци, абхазци, азербайджанци доживяват прекрасно запазени до 120-140 години.

През 1973 г. в януарския брой на "Нешинъл Джиографик" беше поместена специална статия за хора, които са доживели до 100 и повече години. Тези материали са придружени с прекрасни илюстрации, с които се слави това списание. Запомнил съм три от многото фотографии. На една има жена на 136 години. Тя седи в кресло, пуши кубинска пура, пие вода и взема участие във вечеринка. Тя прекрасно се весели, без да е прикована на легло в старчески дом, без да е нужно да отделя по \$ 2 000 от сметката си. Тя се наслаждаваше на живота за своите 136 години.

На другата фотография бяха снимани две съпружески двойки, празнуващи 100 и 115-годишнини от своите сватби.

На третата фотография беше мъж, сърбаш чай в планините на Армения, слушащ малък транзистор. Според записаното в неговия акт за раждане - рождената му дата, кръщелното, записите, дадени от неговите деца, той е на 167 години. По това време той беше най-стария човек на Планетата.

В Западното полукълбо индианците „волкобанди” и знаменитите жители на Еквадор, живеещи в Андите в Югоизточно Перу, се славят със своето дълголетие, а също така и известни племена в Титикака и Мачу Пикчу. Представителите на най-старото племе край Титикака живеят 120 години. Американката Маргарет Пич от щата Вирджиния е в Книгата на рекордите на Гинес като най-старата американка, която умряла на 115 години от недостатъчно хранене. По-точно тя умряла от усложнения след падане. Кой от Вас ще каже от какво е починала? Правилно, от остеохондроза. Жената умряла от дефицит на калций в организма. Тя не е имала сърдечно-съдова недостатъчност, рак, диабет. Тя починала 3 седмици след падането, тъй като в организма ѝ не достигал калций. Дъщеря ѝ казала нещо много интересно, че преди смъртта си Маргарет Пич е имала желание за сладко. Това заболяване е известно под името "Пайк". Ще

говорим за него по-късно: Но обикновено, ако много се увличате по шоколад или сладки, това означава, че във Вашият организъм не достигат хром и ванадий.

В една от страните на третия свят - Нигерия вождът на племето Баус умрял на 126 години. На погребението една от жените му се похвалила, че когато мъжът ѝ умрял всички зъби били негови, а това е признак, че и другите му органи са изпълнявали функциите си както трябва.

Сега малко наука.

През м. ноември 1993 година в Аризона бил проведен интересен експеримент. Три двойки прекарвали в изолация 3 години, като се хранели със здравословна храна, която сами отглеждали, дишали пречистен въздух и пиели незамърсена вода. Когато излезли ги изследвали лекари-геронтолози от Калифорнийския университет в Лос Анжелис. Всички данни от анализите на кръвта и другите жизнено важни показатели на организма били заложили в компютъра на университета в Лос Анжелис.

Прогнозата на компютъра била следната: Ако продължават да живеят на такъв режим, то те могат да доживеят до 165 години. И това доказва за пореден път, че е напълно възможно да се доживее до 120 - 140 години. Средната продължителност на живота на американците е 79,5 години, а продължителността на живот на магистъра или на лекаря - 58 години. Така че, ако искате да си извоювате от живота 20 статистически години, не постъпвайте в медицинско училище.

Има две основни неща, които сте длъжни да направите, ако искате да попаднете в числото на дълголетните.

Ако действително искате да доживеете до 100-140 години, запомнете най-важното.

**Първо** - трябва да избягвате опасностите, да не стъпвате на мини, тоест да избягвате безсмислените и безпричинни опасности. Разбира се, ако играете руска рулетка, пушите, пиете, бягате по средата на скоростната лента в час пик, Вие едва ли ще доживеете до 120 години. Всичко това звучи забавно, но не можете да си представите, че хиляди хора умират затова, че правят подобни глупости. Искам да си помислите за това. С други думи, ако имате възможност да предотвратите болест, особено неизлечима, Вие сте длъжни обезателно да се възползвате.

**Второ** - Вие сте длъжни да правите само това, което Ви носи полза. Необходими са ви 90 хранителни добавки: 60 минерала, 16 витамина, 12 основни аминокиселини и протеиносъдържащи белтъци и 3 основни мастни киселини. Всичко 90 добавки към ежедневната диета, иначе ще развиете заболявания, свързани с техния дефицит.

Сега за това пишат във вестниците, говорят по радиото и телевизията. За това се знае, тъй като се интересуват от здраве, дълголетие, и хранителни добавки. Лекарите постоянно говорят с нас за това, но не защото към това ги принуждава медицинската професия. Не мислете, че медиците молят вестникарите да пишат за това, не. Това произлиза от факта, че тази информация помага за по-доброто разпространение на вестниците.

Моята любима статия се появи в списание "Таймс" от 06.04.1992 година, ако не сте я чели, настоятелно Ви препоръчвам да си я намерите от всяка училищна или публична библиотека. Направете няколко фотокопия и ги залепете на вратата, на хладилника, в банята.

Това е всеобхватна статия, в която се говори, че витамините са в състояние да победят рака, сърдечно-съдовите заболявания и разрушителното действие на стареенето. На 6-те поучителни страници на тази статия има всичко на всичко една отрицателна мисъл, казана от доктор, на който автора на статията задава въпрос: "Какво мислите за витамините и минералите като хранителни добавки към нашето хранене?"

И ето какао отговаря този доктор: „Поглъщането на витамините не носи полза” - смята Виктор Хубин, професор по медицина в Ню Йоркското медицинско училище Маутсиай. "Всички витамини като допълнение, само правят нашата урина по-скъпа". Ако преведем тези думи на достъпен език, то се получава, че ние уринираме долари, когато приемаме витамини и минерали, т.е. напразно харчим долари за витамини и минерали. Именно — това е искал да каже. И след това е публикувано, значи има нещо в това. Но ето какво ми се иска да кажа в тази връзка: след като проведох 17 500 аутопсии на 14 501 животни от целия свят и на 3 000 души, и понеже винаги съм искал да бъда здрав, да имам деца, внуци и още правнуци, аз смятам, че: **Не инвестирайки в самите себе си минерали и витамини, Вие инвестирате в благосъстоянието на докторите от медицината.**

Аз твърдо вярвам в това, че именно ние помагаме за забогатяването на лекарите. За периода между 1776 г. и Втора световна война САЩ са похарчили около 8 млрд. \$ за здравеопазване и научни изследвания в областта на здравеопазването. Сега за това се харчат 18 трилиона \$ годишно и това все още не е достатъчно. А на всеки му се иска медицината да бъде безплатна.

И аз ще Ви кажа, че ако използваме за селското стопанство, и поточно за животновъдството, медицинската система от човешки тип, то котлетите, които ядем, ще поскъпнат на \$275 за 0.5 кг. А ако се възползвате от селскостопанската система, която ние прилагаме в животновъдството, осигуряването на петчленно семейство ще струва \$10 на месец. Така че можете да избирате.

Аз съм убеден, че помагайки на лекарите да забогатеят с помощта на застраховките и държавните субсидии, то те също са ни длъжни с нещо. А те са длъжни поне да ни изпращат информационни писма с резултатите от най-новите медицински изследвания. Кой от седящите тук е получавал подобна информация от своя лекар? Никой? Интересно, нали? Но аз имам голямо количество информация, която можете да получите. Искам да я споделя с Вас.

Първо - язва на стомаха. Кой от Вас е чувал, че причината за язва на стомаха е стресът. Вече 50 години ние ветеринарите знаем, че язвата при свинете се получава от бактерии. Не можем да си позволим скъпа операция на стомаха на свинята, а и да можехме, то Вашата свинска пържола ще Ви излезе \$275 за 0.5 кг.

Ние разбрахме, че съществува минерал, който се нарича бизмар, с чиято помощ можем да предотвратим и излекуваме язва на стомаха при свинете, без никаква хирургична намеса. Така и направихме и лечението ни излезе примерно \$5 на свиня. Лечение с помощта на бизмар, други минерали и тетрациклин. Националните институти едва през февруари 1994 г. дадоха изявление, че язвата на стомаха е предизвикана от бактерии, а не от стрес и може да бъде излекувана. Но нали медицинските изследователи обикновено говорят: "показва обнадеждаващи резултат, които могат да се окажат благотворни".

Сега националните институти използват именно думата „излекуване" - без намеци. Те казват: "излекувана по метода, съчетаващ минерали, бизмар и тетрациклин". Тези, които не знаят какво е това бизмар, трябва само да влязат в обикновен хранителен магазин или в аптеката и да купят за \$2 бутилка със съдържание в розов цвят. То се нарича пептобизъм.

И така, приемайки гореспоменатия минерал, може да се излекува язва. И отново трябва да направите избор: да се излекувате за \$5 или да позволите да Ви разрежат. Изборът е Ваш. По-нататък, каква е втората причина за смъртността на американците? .

Да - това ужасно заболяване - рак.

През септември 1933 г. в Националния институт по онкология към Бостънското медицинско училище, след наблюдение на раковоболни, беше направено изявление, че е открита противоракова диета. Изводите бяха направени, въз основа на изследвания, проведени в Китай. За тях беше избрана китайската провинция Хинай, тъй като там беше регистрирано най-високото ниво на ракови заболявания,

В течение на 5 години на изследвания се подложиха 29 000 души. Даваха им витамини и минерали, надвишаващи два пъти нормите, препоръчвани на американците, т.е. ако препоръчваната дневна доза витамин С е 60 мг., то болните получаваша 120 мг.

Алън Пол, човек, които е удостоен с две Нобелови награди, казваше, че ако искате да предотвратите раковите заболявания с помощта на витамин С, трябва да приемате по 10 000 мг. от него за деня. И ето резултата: лекарите, които в захлас спориха с него, вече се намират на оня сеят (вечна им памет), а Алън Пол е жив и здрав. Той е на 94 години, работи по 4 часа на ден, 7 дни в седмицата, живее в ранчо в Калифорния и преподава в Калифорнийския университет в Сан Франциско.

**Вие сами трябва да направите своя избор:** да послушате съветите на умрелите лекари или да се придържате към мнението на доктор Пол.

И така, напълно нормално е да се приема витамин С - двойна доза, витамин А - двойна доза. Нищо лошо няма да се случи. Не по-малко важно е да се приема цинк, рибофлаин, молибден и т.н. Но една група вещества са особено полезни. В нея влизат три компонента: витамин Е, бетакаротин и селен. Тези три компонента се приемат в двойни дози за деня. Ако при това Вие извлечете само 50% полза, вече сте добре. При пациентите, получаващи витамин Е, бетакаротин и селен в течение на 5 години, смъртността при всички случаи е намаляла на 9%, тоест 10 от всеки 100 болни, обречени да умрат, са оживели. А при раково болните, обречени на смърт, които са приемали тези 3 компонента, от 100 - 13 са оживели. В провинция Хинай преобладаваше рак на стомаха и хранопровода. От тези болни, които участваха в експеримента, оцеляха 21%, тоест 21 човека от 100. ....

И в този случай вашият лекуващ лекар трябваше да ви изпрати тази информация. Ако той не е поискал да поеме своята отговорност, то трябваше да Ви информира, за да направите сами своя избор. Ето защо такова отношение към пациентите ми се струва смешно, а от друга страна това е още едно потвърждение за тяхното равнодушие. По-нататък: артрит.

От септември 1993 г. в Медицинското училище в Харвард и в Бостънската болница се проведе лечение с кокоши протеини на болни с подути стави в резултат на артрит. Бяха избрани болни, чието състояние не се подобряваше от медикаментозното лечение. На тези болни поставяха инжекции с аспирин, мезо-триксид, преднизолон, кортизон и различни методи на физиотерапия. Единственото, което оставаше, беше хирургична намеса за смяна на ставите. Тогава аз казах "Слушайте, този хора са страдали толкова много, че ако се съгласят да пострадат още 90 дни, всичко 3 месеца, аз ще проведа малък експеримент". Съгласиха се 29 доброволци. Тези 29 човека, при които бяха изчерпани всички възможности на медицината, а подобрение така и не беше настъпило, се подложиха на следното лечение: всяка сутрин им даваха чаена лъжичка с връх с раздробени кокоши хрущяли, разреждени с портокалов сок. Всички пациенти се намираха под наблюдение на медицинското училище в Харвард. И след 10 дни всички болезнени възпаления и усещания изчезнаха, след 30 дни те вече можеха да си позволят някои неща, а след 3 месеца функциите на ставите напълно се възстановиха.

А сега ще ви разсмее. Смешната част е свързана с доктора, който провеждаше тези изследвания в Харвард. Той обяви кокошия хрущял за лекарство, защото ако това помага да се излекува болест, значи може

да се нарече лекарство и да се дава с рецепта. И с невъоръжено око се вижда как мозъкът му започна трескаво да смята: „.....\$300 капсулата, всички 25 пациенти....." и т.н.

Е, ако това не Ви харесва, може да отидете в аптеката и да си купите и ноксиджелон. Жените много добре познават това средство. То се приема за укрепване на ноктите и косата. В него основен компонент е говеждият хрущял, който на свой ред се явява добро укрепващо средство за Вашите хрущяли и кости. Ноксиджелон е приготвен от говежди хрущяли и сухожилия и ако приемате по 0.5 ч.л. от него с портокалов сок, в съотношение 1 унция на 100 фута тегло, с колоидни минерали, то следващия път, когато дойда тук, ще се качите на сцената и ще започнете да ме целувате и прегръщате, ако си спомните за артритата.

Кой от Вас някога е чувал за болестта на Алцхаймер (загуба на паметта)? Сега за нея знаят всички, но когато аз бях малко момче, болестта на Алцхаймер просто не съществуваше. Сега това е един от най-разпространените недъзи, поразяващ един на всеки двама души, достигнали до 70 годишна възраст, достатъчно плашещи данни. А как да са определили и излекува болестта на Алцхаймер в ранен стадий при животните? Представете си какви загуби биха понесли фермерите, ако свинята майка не помни защо е отишла при хранилката. Затова с този проблем в животновъдството започнахме да се занимаваме преди 50 години. Правихме това с помощта на големи дози витамин Е. Вие трябваше да получите писмо от вашия лекар през юли 1992 г., защото сериозното научноизследователско училище към Калифорнийския университет в Сан Диего през 1992 г. публикува изявление, че витамин Е забавя загубата на паметта при болестта на Алцхаймер. И тук те са изостанали от ветеринарната медицина с 50 години.

Именно затова може би за Вас е по-добре да ходите на ветеринар. Сега ми кажете кой от Вас е изпитвал неприятностите, свързани с камъни в бъбреците. Да, виждам няколко ръце. Добре, кажете от какво най-вече Ви препоръчва да се пазите в храненето си доктора? От калция. И никакви млечни продукти, никакви продукти, съдържащи калций. Защото съществуваше увереност, че "калцият в бъбреците се появява от калция, съдържащ се в продуктите, които Вие употребявате за храна. Всъщност калцият в бъбреците се появява от Вашите собствени кости. Когато имате дефицит от калций, тогава се образуват камъни в бъбреците. От хиляда години ние знаем, че за да се предотврати образуването на камъни в бъбреците при домашните животни, трябва до им се дава повече калций, магнезий и бор. Но биковете, овните, млекодайнните животни имат такава анатомия, че когато се разболеят от тази болест, те просто умират. Когато при нас се появят камъни в бъбреците, от болка ни се иска да умрем. Ние знаем как да предотвратим това заболяване. Вие трябваше да получите писмо от Вашия доктор още през 1993 г. и в него е трябвало да се каже, че калцият намалява риска от камъни в бъбреците. Бяха изучени около 40 000 пациента, разделени на 2 категории. В групата, получаваща най-голямо количество калций, никой нямаше камъни в бъбреците, помните ли, говорих Ви, че лекарите доживяват до 58 години, а ние с Вас до 79.5 години. И така, групата професионалисти, които Ви казват как да живеете и Ви уверяват, че не трябва да употребявате сол, кофеин, да не ядете краве масло, а маргарин, да не правите всякакви глупости, умират на 58 години, в същото време, когато хората на 120 - 140 години поставят късче каменна сол в чашата с чай, а изпиват по 40 чашки на ден, тоест употребяват по 40 парченца сол на ден, готвят с краве масло, вместо със зехтин, и живеят до 120 години. Така че на кого ще повярвате, на този, който живее 120 години или на този, който доживява до 58? Изборът е Ваш.

При това аз много уважавам някои от тях. Сред тях е доктор Стоюрд Картред. Той е на 58 години и е семеен лекар. Занимава се с проблемите на аневризма. Това е отичане на слабите артерии, което води до загуба на еластичността на тъканите.

През 1957 г. ние разбрахме, че причината за аневризма е дефицитът на мед в организма. Тогава ние работихме над проект като наблюдавахме 200 000 пуйки. Давахме им специална дажба, в която бяха включени 90 хранителни вещества. И в първите 13 седмици точно половината пуйки умряха от аневризъм. Увеличавайки двойно количествата на медта при храненето, фермерите отгледаха 500 000 пуйки и нито една от тях не умря в резултат на аневризъм. Този експеримент беше проведен върху мишки, котки, кучета, свине и не зная върху какви още други животни. Ние стигнахме до извода, че именно дефицитът на мед е причина за заболяването.

Ранното побеляване е първият признак, че имате липса на мед в организма. Кожата се иабръчква, защото е нарушена еластичността на тъканите, появяват се кръгове под очите, линии по лицето и приличате на изсушена слива. Освен това съществува и друг проблем - варикозно разширени вени, тъй като е нарушена еластичността на тъканите. Цялото Ви тяло провисва - ръцете, гърдите, корема, бузите и Вие прибягвате до пластична операция, отивайки при козметолога. В действителност по-практично и безопасно е да приемате колоидни минерали.

Сега ще ви запозная с друг лекар - Мартин Картър, той почина на 57 години. Имаше степен на лекар в Харварсхата медицинска школа, докторска степен по медицина в Йейл. Когато му направиха аутопсия се установи, че причината за смъртта му е аневризъм на аортата. Това беше заключението на лекар от болницата при университета "Рокфелер". Така, че от какво умря доктора - от дефицит на мед. И той имаше "евтина урина". Ето и друг пример. Достатъчно известната адвокатка от Детройт Елен Джойс почина на 44 години. Тя посещаваше един от най-модните спортни клубове, тъй като знаете, че сега всички жени искат да имат стоманени кости при минимални разходи. Нейната смърт също така е причинена от аневризъм. Според резултата от аутопсията, симптомите приличаха на парализа или кръвоизлив. Причина за това е също дефицит на медта. Тя също имаше „евтина урина“. Някой от Вас чувал ли е за човек на име Стюард Бъркър? Автор на 5 нашумели книги за здравето, диетата, храненето, получил степен магистър по медицина в медицинската школа Тора - един от най-добрите медицински авторитети в Бостън. Неговите книги включват диети за отслабване. Той самия е починал на 40 год., а написа тези книги за 20 годишни и по-млади. Бихте ли искали да последвате примера на този човек? Той почина на 40 години от кардиомиопатия, причина за което е дефицит на селен. Някои фермери просто отиват в магазина, в който се продават фуражи и купуват селен в ампули или таблетки за животните си, за да предотвратят това заболяване, а доктор Стоюрд Бъркър, мъжът, който написа 5 книги за хранителните продукти, умря на 40 годишна възраст от дефицит на селен е своята храна. Той също имаше "евтина урина"

Повярвайте, Вие също можете да избегнете кардиомиопатията само за 10 цента на ден и ако не знаете за това, вие просто сте пълни глупаци. Какви сте Вие, ако не приемате селен за 10 цента на ден, за да спасите собствения си живот?

Много от нас познават тази жена Гейл Кларк. На 47 години тя беше главен кардиолог на графство в Сент Луис и познайте от какво умря? Тя почина от кардиомиопатичен пристъп. Вие вероятно не веднъж сте виждали как кравите, които интензивно губят голямо количество калций с млякото си, вземат камъни, кости, стараят се да сдъвчат други предмети, чакъл, мушама за покриви. Точно това се нарича паника. Добрият фермер ще допълни дажбата им с минерали или те могат да изядат целия обор. Малък съвет: Погледнете ръцете и лицето си. Ако виждате розови потна, това е доказателство за начален дефицит на селен. При откриването започнете да приемате колоиден селен в течение на 6 месеца. Всичко ще изчезне. Само за

половин година ще успеете да върнете процеса назад. Ако тези петна изчезнат отвън, те ще изчезнат и по вътрешните органи, по мозъка, сърцето, черния дроб, бъбреците.

А кой от Вас има високо съдържание на захар в кръвта си? Например 10%. Вероятно сте виждали деца, които твърде активно се нахвърлят върху захарта. Дефицитът на хром и ванадий води до повишено съдържание на захар в кръвта. Ако не обърнете внимание, ще се развие на всички известното заболяване диабет. Що се отнася до дефицита на калий в организма, то се появява в такова разпространено явление като плешивост при мъжете и при много от присъстващите тук се наблюдава дефицит на калий. Ако не попълним този дефицит, се развива глухота, по-нататък следва дефицит на бор в организма; Жените трябва да познават и уважават бора. Той помага да се запази в костите приетият калций, предпазвайки ги от остеопороза. Борът подпомага изработването на естроген, а при мъжете на тестостерон. Ако не приемете достатъчно количество бор, Вие жените, много ще страдате по време на менопаузата, изпитвайки всички неприятни за този период усещания. А при мъжете, при недостиг на тестостерон ще им дойде нанасорно. Застрашени са от преждевременна импотентност. Първи признак за дефицит на цинк в организма е когато Вие губите обоняние и вкус, когато не Ви харесва храната, приготвена от жена Ви, и се оплаквате, че не усещате вкуса ѝ. "Как? Аз цял ден съм прекарала в кухнята, за да ти приготвя вкусен обяд, а ти даже не ме похвалваш?". "Интересно, аз влязох в кухнята и нищо не усетих". Това е дефицит на цинк. При експериментите върху лабораторни животни стана ясно, че около 7 минерала удвояват продължителността на техния живот. Помните ли, аз Ви казах, че са ни необходими 90 елемента на хранене: 60 минерала, 16 витамина, 12 аминокиселини и 3 мастни аминокиселини.

На нас много ни провървя. Растенията са способни да произвеждат необходимите ни аминокиселини, витамини и мастни аминокиселини. Това е по силите на растенията и ние следва да ползваме в храненето си 15-20 растителни компонента на ден, в правилно съчетание, за да получим тези необходими 90 елемента на хранене. Теоретично това е възможно, но не се прави от повечето американци. Средният американец смята, че ако е изял малко картофи във вид на чипс и е получил дневната си зеленчукова дажба. Към това трябва да се подхожда правилно. И така, независимо от това, че теоретично е нищожно, на практика малко от нас получават необходимото количество витамини, аминокиселини, мастни киселини, в необходимото съотношение към своето хранене. И затова, ако Ви е скъп живота, тъй както на мен моя, на моите деца и внуци, Вие трябва да се погрижите да приемете достатъчно количество витамини, аминокиселини, мастни киселини. В противен случай ви гарантирам, че ако не го правите е невъзможно да доживеете до 120-140 години.

Друга история. Това са минералите. С тях е свързана просто трагична история, защото растенията вече не съдържат минерали от никакъв вид. Тях ги няма вече в почвата, няма ги и в растенията. Ние Ви приготвихме копие от документа на Сената на САЩ, документ 2.64 от втората сесия на 1-вия конгрес. В него се казва, че "съдържанието на минерали в почвата в нашите ферми е съвсем изтощено и затова получавания от нивите добив, независимо дали е от зърнени култури, зеленчуци; плодове, ядки, не съдържа минерали. Хората, употребяващи тези продукти, автоматично се разболяват от болести, свързани с дефицит на минерали и единственият шанс да се предпазят и да се излекуват е да се ползват към храната минерални добавки. Така се казва в документа, подписан от конгреса на САЩ през 1836 год.

Дали ситуацията сега се е изменила към по-добро? Не, че не е по-добра, за съжаление е още по-лоша. Причината е в това, че фермерите торят почвата само с натрий, фосфор и калий. Три компонента в различни съчетания и съотношения. И никой не може да задължи фермера да добави в почвата още 60 минерала,



защото от тях не зависи количеството на добива. Затова всеки път, събирайки добива, тоест растенията, изсмукващи минерали, много фунтове на всеки акър, по този начин сами лишават почвата от същите тези минерали. Ако Вие връщате обратно 3 минерала, а вземате 60, то ситуацията прилича на разплащателния Ви влог в банката, когато Вие всеки месец внасяте 3 долара, а теглите 60 долара. Можете да си представите какво ще стане с Вашите чекове, разбира се, те могат да станат недействителни.

Аз мога да Ви кажа, че моето и Вашето здраве със сигурност е на границата на катастрофата, защото в нашата почва повече няма минерали и затова Ние с Вас, заедно всички и всеки поотделно носим пълна отговорност за своето здраве, и затова съзнателно допълнително ползваме минерали.

**Често ме питат:** "А какво, правеха хората преди 1000 години, независимо, че не са имали торове, са живели дълго? И какво мислите за египтяните, китайците и индийците?"

Те са живели около големите реки Нил, Ганг, Жълтата река в Китай, които почти всяка година се разливат и наводняват всичко наоколо. И всеки път по време на наводненията познаяте какво се случва? Водата пренася тиня и планински пясък от планини на разстояние 1000 мили. И хората са се молели на всички богове, благодарейки за наводнението.

Ние се молим да не се случват, а наводненията обогатяват почвата с наноси, тиня и минерали, като по този начин обогатяват и добива от зърнените култури. Крал Филип, бащата на Александър Велики, се оженил за 12 годишно момиче, кралицата на Египет - Клеопатра. Тя няма нищо общо с Елизабет Тейлър, със скъпо струващите козметика и тоалети. Тя е била плоскогърдо, хилаво създание, неотличаващо се със сексапил. Защо кралят се оженил за нея? Защото в нейните владения са се намирили най-добрите ниви със зърнени култури. На всички е било ясно, че по-добри зърнени храни от египетските не могат да се намерят на друго място, а гигантската армия начело с Александър Велики се готвела да завоюва целия свят. Било е необходимо великолепно брашно за войниците, за да могат да маршируват 20 часа, да се бият 6 часа и да побеждават. Ако те са се възползвали от зърнени храни от изтощената на минерали почва, не биха издържали и 20 минути, а по-скоро биха почнали да викат: „Мамо, вземи ме от тук!“

Те са знаели, че Египет е най-доброто място за доставка на зърнени култури. Наводненията са снабдявали почвата с истинските минерали и затова всички, световни култури, дали на света великото изкуство и технологии, произхождат от тези места. Те са притежавали голям умствен потенциал, точно затова, защото храната, която са употребявали, е била богата на минерали.

Ето както ще направя сега, Ще взема няколко минерала. Два от всички, за да имате представа, а това се отнася за всички минерали без изключение. Да вземем най-разпространения минерал - калций.

Дефицитът на калций е причина за приблизително 147 различни заболявания. Понякога са наречени на имената на хора, например Билсполуп - когато едната страна на Вашето лице се изкриви. Това не е паралич. Това е просто пареза на лицевия нерв. Това състояние е предизвикано от дефицит на калций в организма.

Остеопороза - това заболяване заема 10-то място като причина за смъртта сред възрастното население. Много скъпоструваща болест. Операцията за замяна на шийката на бедрото или тазобедрената става струва 35 000 \$! Ако, не дай си Боже - на двете бедра, то 70 000 долара. Би било добре ако не платите нищо и имате застраховка, Маргарет Пич от Редфорд, щата Вирджиния, починала на 115 години, ако си спомняте, е умряла от усложнения след падане.

Доколкото ми е известно при животните не се среща остеопороза. Ако Вие например имате стадо от 100 крави и не се роди нито едно теленце, което да покрие всички текущи разходи, това Ви безпокои, тъй

като се налага да плащате за ремонт на оградата и т.н. Вие нямате теленце, за да го продадете и да получите пари в брой за покриване на разходите. Звъните на ветеринаря и питате: „Какво става? Не трябва ли да се отърва от тези крави?“. Ветеринарят идва, преглежда кравите и казва, че проблемът не е във Вашите крави. "Проблемът е ясен. Бикът има остеопороза и с неговите тазобедрени стави му е трудно да общува с кравите". За да се предотврати това опасно заболяване е необходимо да се дава калций за 10 цента на ден на новороденото теленце и то никога няма да има остеопороза.

За профилактиката на пародонтозата и възпаление на венците, зъболекарите-пародонтолози Ви съветват да почистите зъбите си след всяко хранене и да употребявате флос. Като ветеринар ми се налагаше да се сблъскам със стотици и хиляди животни - мишки, плъхове, зайци, кучета, овце, свине, коне, лъвовете, тигри, мечки. Те не страдат от заболявания на венците и не получават флос. Понякога имат неприятен дъх, но здрави венци. Причината да не се срещаме със заболявания на венците в животновъдството е същата - няма дефицит на калций.

По-нататък - проблема артрит. Ако си спомняте, вече говорихме за кокошия хрущял и желатина. 85% от артритите са предизвикани от остеопороза на ставните окончания на костите. Съществува обикновен артрит, остеоартрит, лумбаго, ревматизъм и всички те са в следствие на остеопороза на ставните окончания на костите.

По-нататък - артериална хипертония. Хипертонията - това е повишено налягане. Първото, което ще Ви препоръка лекарят, е да намалите съдържането на сол в храната си. Всички го знаят след като постоянно са ни го набивали в главите. Но да си спомним кравите. Първото, което фермерът добавя в храната на домашните животни, е парче сол. Нито един фермер не може да бъде икономически жизнеспособен, ако не добавя на животните парче сол. Той просто ще умре при вида на сметките от ветеринаря, направо ще откачи. И на нас ни предлагат да повярваме в това, че на нас не ни е нужна сол. Че на нас ни стига това количество сол, което получаваме с хляба и салатата. И на това не вярвайте. Представете ли си, че лекар, който е доживял 58 години, Ви казва „Не яжте сол, не употребявайте краве масло“, а тези които са живели 120 години са яли краве масло и сол. Опитайте се да направите Вашият избор.

В контролна група от 5 000 души с повишено кръвно налягане, увеличих два пъти дневното потребление на калций. След 6 седмици прекратих експеримента, защото при 85% от тази група, кръвното налягане се нормализира само от удвояването на приемания калций. Когато тези пациенти, лекували се при лекар, се появиха на контролен преглед, лекарят ги попита: "Какво сте приемали, че вашето кръвно налягане се е нормализирало?" "Аз участвах в експеримент и приемах двойна доза калций" - отговорил пациентът.

Следващият проблем - схващанията. Вие се събуждате посред нощ и не можете да мръднете крака си. Всички сме го изпитвали. Обикновено по-нататък следва постменструален синдром, емоционално-физическо състояние, което наричаме истерикоектомия. В Калифорнийския институт в Сан Диего беше предложено да удвоим дневната доза калций и при 85% емоционалните и физическите симптоми като че ли никога не ги е имало.

И последно - болки в кръста. 85% от американците страдат от болки в кръста, независимо от това дали работят на компютър, разтоварват камиони или карат автобуси. Това е голяма американска трагедия. В действителност болките в кръста са остеопороза на гръбнака, независимо от това дали има проблем с дисковете между прешлените или не. Ако диска няма за какво да се държи, прешленът се смалва, защото се руши, особено ако имате дефицит на мед.

Последното, за което искам да говоря с вас, е диабета. Този проблем е известен на всеки. Това е третата поред причина за смъртта между възрастното население на САЩ. Тази болест причинява сериозни усложнения - слепота, нарушения в бъбречната дейност, и в различна степен сърдечносъдовите заболявания, на свой ред се явява причина за смъртността между американците. Ако имате диабет, средната продължителност на вашия живот е по-ниска отколкото при тези, които нямат диабет. През 1957 год. ние ветеринарите научихме, че диабетът може да се предотврати и излекува с помощта на минерали. Тези данни бяха публикувани в официално списание, представящо науката в националните институти по здраве, където беше написано: „Диабета може да се предотврати и излекува с помощта на хром и ванадий“. Само ванадият, съгласно данни от университета във Ванкувър и медицинска школа Бритишколумбиум е в състояние да замени инсулина при възрастни диабетици. Разбира се, те не могат да спрат веднага своя инсулин. За много хора този процес продължава от 4 до 6 месеца. Това е постоянен процес, в течение на който трябва да се приема адекватно количество хром и ванадий. Аз със собствените си очи видях как това работи върху стотици и стотици пациенти.

Би било добре, ако можех да Ви убедя само да приемате минерали, но да разчитате, че те ще влязат в организма Ви от хранителните продукти, още повече, че това зависи от съдържанието, опаковано в кутии, пакети, бутилки. Съществуват **3 типа минерали**, на които трябва да обърнете внимание.

**1-ви тип - метални минерали.** Това са тези минерали, които основно се добиват от каменни породи. Те се усвояват само 8 - 12%. А когато станете на 25 40 год., тяхната усвояемост пада на 3 - 5%. Много лошо, ако приемете нещо от рода на калций-лактата, защото той се явява обикновен металически минерал. Да предположим, че този калций-лактата е в таблетки по 1000 мг. Много хора, приемайки по две таблетки на ден, казват. "Докторе, аз приемах много калций. Слушах предаване по радиото за артрит и приемах 2000 мг калций на ден. Но това не облекчи моя артрит, а стана по-зле." Питам: „А какъв калций точно приемахте?“ Отговарят. "Калций-лактата". Ето в това е и Вашата грешка, защото едва 250 мг от този калций се явява метален калций, а оставащите 750 мг са лактоза, млечна захар. Ако приемем, че Вашият организъм усвоява едва 1/10 от цялото количество, а 10% от 250 мг, представляват 25 мг, то приемайки 2 таблетки, Ви приемате не 2000 мг, а 50 мг. Така се получава, че за да получите необходимото Ви количество калций, трябва да приемате 90 такива таблетки на ден, т.е. по 30 с всяко хранене. И не забравяйте за останалите 59 минерала.

През 60-те години в селското стопанство започнаха да ползват **килайдните минерали**. Тези минерали са метали минерали с аминокиселини, протеини или ензими, които обвиват металния атом. Тази форма на минералите увеличава усвояването им на 40%. Точно затова хранителната промишленост се нахвърли върху тази идея.

**Третата форма** на минералите се нарича колоидни минерали. Те имат най-висока усвояемост. Именно усвояването най-много ни вълнува. Колоидните минерали се усвояват 98%. Което е 2.5 пъти повече, отколкото килайдните минерали и 10 пъти повече, отколкото металните, колоидните минерали могат да бъдат само в течен вид и на много дребни частици. 7 000 пъти по-малки от червеното кръвно телце - еритроцита. Всяка частица на минерала е заредена отрицателно, а обвивката на червата е заредена положително. Образува се електромагнитно поле, което концентрира тези минерали около стените на червата. Това Ви дава 98% усвояване.

Растенията, играят много интересна роля при образуването на колоидни минерали. В тъканите си те преобразуват металните минерали в колоидни. Като употребяваме тези растения, ние ги натрупваме в

организма си и ги използваме. Но тъй като в нашата почва няма метални минерали, нашите добиви нямат в състава си достатъчно количество минерали.

Всички дълголетници живеят във високопланински села, на височина от 2 500 до 4 500 метра над морското равнище. Те имат по-малко от 5 см валежи в година, въобще не вали дъжд и сняг. Това са много сухи области. По какъв начин получават вода за пиене и напояване? От топенето на планинските снегове, водата, която изтича от тези ледници, не е толкова чиста и прозрачна като водата от гейзерите, но ако вдигнем чашата и погледнем през нея, то водата е жълто-бяла или бяло-синкава. Тя съдържа 60 до 72 минерали. Жителите на Титикака и жителите на Тибет наричат тази вода мляко от лед. Тя не само се пие, при което се получава 8 - 12% усвояване на минерали, но много по-важно е, че с тази вода се полива земята година след година, добив след добив, поколение след поколение, в продължение на 2 500 - 5 000 години. Те нямат диабет, сърдечно-съдови заболявания, високо кръвно налягане, артрит, остеопорози, рак, катаракта, глаукома, няма вродени дефекти при децата, няма затвори, болести.

Как мислите, колко са важни тези колоидни минерали? Всеки път, когато Вие пропускате да вземете минералите си за деня, Вие съкращавате живота си с няколко часа или с няколко дни. Помислете върху това и бъдете здрави.