

ЛЕКЦИЯ ДОКТОРА УОЛЛОКА

**УМЕРШИЕ ДОКТОРА
НЕ ЛГУТ**

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

Перевод с английского
2002 г.

МНЕ ОЧЕНЬ ПРИЯТНО ВСТРЕТИТЬСЯ СО ВСЕМИ ВАМИ

Я вырос на ферме, это на западе графства Сент-Луис. В 50-х годах мы начинали с разведения мясных коров. Если вы знакомы с разведением домашнего скота, вы, наверное, знаете, что единственный путь заработать деньги в сельском хозяйстве - это вырастить собственные корма, вырастить собственную кукурузу, соевые бобы и сено. На мельнице для нас размалывали кукурузу, бобы и сено, добавляя туда множество витаминов и минералов. Так мы готовили корма для коров.

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

Это меня очень волновало, и я спросил своего отца: “Папа, скажи, почему ты и для нас не делаешь то же, что и для этих 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 телеграмму с приглашением работать в зоопарке в Сент - Луисе, Национальный Институт здоровья выделил зоопарку сумму в размере 78 млн. \$, и им был нужен ветеринар, который производил вскрытие животных, умерших естественной смертью в зоопарке.

Я согласился, приехал, и, конечно, мне пришлось производить вскрытие животных, умерших не только в этом зоопарке, но и в зоопарках Брукволдса, Чикаго, Нью-Йоркского национального зоопарка, Лос-Анжелеского 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-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 есте-*

ственной 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 Аригон, 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, Тибете и в Западном Китае.

Эти люди были описаны еще в 1964 г. Джеймсом Хилтоном, написавшим 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 особый сертификат, удостоверяющий, что ему действительно 150 лет, а родился он в 1677 году. Когда ему исполнилось 200 лет, он получил вторую грамоту. Документы свидетельствуют, что умер он в возрасте 256 лет. В 1933 году, когда он умер, о нем писали в “Нью-Йорктаймс”, “Лондонтаймс”, где все было довольно хорошо подтверждено документами. Может быть, ему было всего 200 лет, не 256. В восточном Пакистане жила группа людей, которых назы-

вали богазами. Эти люди тоже 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 “Националгеографик” была помещена специальная статья о людях, которые прожили 100 лет и более. Материалы эти снабжены прекрасными иллюстрациями, которыми славится этот журнал. Мне запомнились три из этого множества фотографий. На одной изображена женщина в возрасте 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 еще нужно ежемесячно выделять 2000\$ со своего счета. Она наслаждалась жизнью в 136 лет.

На другой фотографии были изображены две супружеские пары, празднующие 100 и 115 годовщины своей 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, и он был самым старым человеком на планете того времени. В

западном полушарии славятся своими долгожителями индейцы Волкобанды и знаменитые жители Эквадора, жившие в Андах, в юго-восточном Перу, а также любимые племена Тити-Кака и Мачу-Пичу.

Так вот, представители старейшего племени Тити-Кака живут 120 лет.

Американка Маргарет Пич из штата Вирджиния, внесенная в книгу рекордов Гиннеса как самая старая американка, умерла в возрасте 115 лет от недостаточности питания. Точнее, она умерла от осложнения после падения. Кто из вас скажет, от чего она могла умереть? Правильно, от остеопороза. Женщина умерла от дефицита кальция в организме. У нее не было сердечно-сосудистой недостаточности, рака или диабета, но через три недели после падения она умерла, т.к. в организме у нее не хватило кальция. Очень интересно, ее дочь сказала, что перед смертью у Маргарет Пич 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 в возрасте 126 лет, у него были все зубы свои, а это признак того, что и другие орга-

ны его выполняли свои функции надлежащим образом.

Один мужчина из Сирии умер в возрасте 133 лет в июле 1993 года, его внесли в книгу рекордов Гиннеса не потому, что ему было 133 года, многие доживают до этих лет, и не потому, что в 80-летнем возрасте он женился в 4 раз, а потому, что после 80-ти лет он стал отцом 9-ти 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 1993г. 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-Анджелесе.

Все данные, анализы крови и другие жизненно важные показатели были заложены в компьютер Лос-

Анжелесского университета, который выдал прогноз, что если они будут продолжать жить в таком же режиме, они могут прожить 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 избегать опасностей, не наступать на мины, т.е. имеется в виду, избегать бессмысленных и беспричинных опасностей. Конечно, если вы играете в русскую рулетку, курите, пьете, выбегаете на середину скоростной дороги в час пик, чтобы вас ударила машина, вы вряд ли доживете до 120. Все это звучит забавно, но вы не представляете, тысячи людей умирают в год 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 этой возможностью обязательно воспользоваться.

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

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

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

Сегодня об этом пишут в газетах, говорят по радио, по телевидению, все об этом знают, т.к. интересуются здоровьем, долголетием и пищевыми добавками, и врачи с нами говорят постоянно об этом. Но не потому, что их к этому принуждает их медицинская 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 школьной или публичной библиотеке. Сделать несколько фотокопий и приклеить их на дверь, в ванной, на холодильнике. Это всеобъемлющая статья, в которой говорится, что витамины в состоянии победить 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 Маутсиной. “Все витамины, как дополнения, лишь делают мочу нашу более дорогой”.

Если попробовать перевести эти слова на общечеловеческий язык, получается, что мы мочимся долларами, если принимаем витамины и минералы, т.е. просто тратим впустую доллары на витамины и минералы. ***Вот это он хотел сказать.***

И, если это опубликовали, значит, в этом что-то есть. Но вот что я должен вам сказать после того, как я произвел 17500 вскрытий на 14501 особях животных со всего мира и на 3000 людях, и всегда сам хотел быть здоровым, имея детей, внуков, да еще и правнуков, я считаю, что, не инвестируя в самого себя и витамины, и минералы, вы инвестируете в благосостояние и улучшение жизни докторов медицины.

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

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

тратится \$ 1,2 трлн. 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 275\$ за 0,5кг. А вот если вы воспользуетесь той сельскохозяйственной системой, которую мы применяем в животноводстве, страхование на семью из 5-ти человек будет составлять 10\$ в месяц. Так что можете делать выбор.

Я убежден, что поскольку мы способствуем обогащению врачей при помощи страхования и государственных субсидий, они нам тоже кое-что должны. А должны они нам хотя бы присылать информационные письма о результатах новейших медицинских исследований.

Кто-нибудь из вас, сидящих здесь, получал когда-нибудь подобную информацию от своего врача? Нет. Интересно, не правда ли? Но у меня есть большое количество информации, которую вы могли бы получить. Хочу поделиться с вами.

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, ваша свиная отбивная

обходилась бы вам 275 \$ 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 сделали, и лечение обходилось примерно 5\$ на свинью. Лечение при помощи бизмара, других минералов и тетрациклина.

Национальные институты здоровья лишь в феврале 1994г. выступили с заявлением, что язва желудка вызывается бактериями, а не стрессами, может быть вылечена. А ведь медицинские исследователи обычно говорят: "...показывает обнадеживающие результаты, которые могут оказаться благотворными..." Теперь же национальные институты используют именно слово "вылечить" без намеков. Они говорят: "...вылечена методом, сочетающим минералы бизмар и тетрациклин". Тем, кто не знает, что такое бизмар, достаточно зайти в любой продовольственный магазин или аптеку и купить за 2\$ бутылку с содержимым розового цвета. Она называется пептобизма.

Итак, 1 ч.л. в день - и можно вылечить язву. Так что у вас опять-таки есть выбор. Можно вылечиться за 5\$ или позволить, чтобы вас разрезали. Выбор за вами. Далее, какова вторая причина смертности среди американцев? Да, *это ужасное заболевание, называемое рак.*

В сентябре 1993г. в национальном институте онкологии Бостонской медицинской школы после наблюдения над раковыми больными заявили, что ими обнаружена противораковая диета. Исследования проводились в Китае по той простой причине, что в китайской провинции Хинай был зарегистрирован самый высокий уровень заболеваемости раком. В течение 5 лет исследованию подверглись 29000 человек. Им давались витамины и минералы в два раза превышающие нормы, рекомендуемые для американцев, т.е. если рекомендуемая дневная норма витамина С 60 мг, то больные получали 120 мг.

Алан Пол, человек, удостоенный двух Нобелевских премий, говорил, что если вы хотите предупредить раковые заболевания при помощи витамина С, вы должны употреблять его 10 000 мг в день.

И вот результат, врачи, которые захлеб спорили с ним, уже находятся на том свете (царствие им небесное), а Алан Пол живет и здравствует. Ему 94 года, он работает по 14 часов в день, 7 дней в неделю, живет на ранчо в Калифорнии и преподает в Калифорнийском университете в Сан-Франциско.

Только вам надлежит сделать выбор, прислушиваться к советам почивших докторов или же придерживаться мнения доктора Пола. Итак, вполне нормально принимать витамин С - двойную норму, витамин А - двойную норму, ничего плохого не случится, а также цинк, рибофлавин, молибден, и т.п.

И одна группа особенно полезна. В неё входят три компонента: витамин Е, бета - каротин, минерал селена. Эти три компонента нужно принимать в двойной дневной норме, и, если вы извлечете только 0,5% пользы, уже хорошо.

В группе пациентов, получавших витамин Е, бета-каротин, минерал селена в течение 5 лет, смертность во всех случаях заболевания снизилась на 9%, т.е. 10 из каждых 100 больных, обреченных умереть, выжили; а раковые больные, обреченные на смерть, которые принимали эти три компонента, в 13 случаях из 100 выжили. В провинции Хинай по статистике выживают 21 человек из 100 человек с заболеванием раком желудка и пищевода.

И в этом случае ваш лечащий врач должен быть вам прислать эту информацию. Если он не хотел брать на себя ответственность, то он хотя бы мог информировать вас, чтобы вы могли сами сделать выбор.

Вот почему такое отношение к пациентам я считаю просто смешным, а с другой стороны это еще одно подтверждение их равнодушия.

Далее, артрит. С сентября 93 г. в медицинской школе Гарварда и Бостонской больницы проводилось лечение куриным протеином больных с распухшими в результате артрита суставами. Выбирались больные, состояние которых не улучшалось в результате медикаментозного лечения артрита. Этим

больным проводились инъекции аспирина, мезофликсида, преднизолона, кортизона, различные методы физиотерапии. Единственно, что оставалось, это хирургическое вмешательство по замене суставов. Тогда я сказал: “Послушайте, эти люди столько пострадали, что если они согласятся пострадать еще 90 дней, всего 3 месяца, я произведу небольшой эксперимент. Добровольцев на этот эксперимент согласилось 29 человек. Эти 29 человек, у которых все возможности медицины были исчерпаны, а улучшения так и не наступило, подверглись следующему лечению: им давали каждое утро чайную ложку с верхом размельченного куриного хряща, разведенного в апельсиновом соке. И через 10 дней по наблюдению медицинской школы в Гарварде все болевые воспаления и ощущения исчезли, через 30 дней они уже могли позволить себе кое-что, а через 3 месяца функции суставов полностью восстановились.

А ТЕПЕРЬ Я ВАС РАССМЕШУ.

Смешная часть связана с высказыванием доктора, который проводил это исследование в Гарвардской медицинской школе. Он объявил куриный хрящ лекарством, потому что, если что-то помогает вылечить болезнь, значит это можно называть лекарством, выдаваемым по рецептам. Мы сразу же видим, что его мозги начинают лихорадочно подсчитывать “... 300\$ капсула, всего 25 пациентов...”

и т. д. Ну, а если со всем этим связываться неохота, можно пойти в аптеку и купить поксиджелон, женщины хорошо знают это средство. Его принимают для укрепления ногтей и волос. Основным компонентом является коровий хрящ, который в свою очередь является хорошим укрепляющим средством для ваших хрящей и костей. Оно приготовлено из говяжьих хрящей и связок, и, если вы будете принимать по 0,5 ч.л. ежедневно с апельсиновым соком в соотношении 1 унция на 100 фунтов веса с коллоидными минералами, то в следующий раз, когда я сюда приду, вы поднимитесь на сцену и начнете меня целовать и обнимать, если еще вспомните про артрит. Кто из вас когда-нибудь слышал о болезни Альцгеймера? Сейчас о ней знают все, а когда я был маленьким мальчиком, болезни Альцгеймера просто не существовало. Теперь же это один из распространенных недугов, поражающих одного из двух людей, достигших возраста 70 лет. Довольно пугающие данные. А как определить и вылечить болезнь Альцгеймера на ранней стадии у животных? Представьте себе, какие бы убытки понесли фермеры, если бы свиноматка не помнила, зачем она подошла к кормушке.

Поэтому 50 лет назад начали изучать в животноводстве, как предотвратить и вылечить в ранней стадии болезнь Альцгеймера. Делали мы это с помощью больших доз витамина Е. Вы должны были

получить письмо от вашего доктора в июле 1992 года, потому что серьезная научно-исследовательская школа Калифорнийского университета Сан-Диего с 1992 года выступила с заявлением, что витамин Е замедляет потерю памяти при болезни Альцгеймера. И в этом они отстали от ветеринарной медицины лет на 50.

Именно поэтому может быть вам надежнее ходить к ветеринару. Теперь скажите мне, кому из вас приходилось испытывать такое *неприятное переживание, как камни в почках*. Да, вот вижу несколько рук. О“кей.

Скажите, от чего, прежде всего, вам доктор велел отказаться в питании? От кальция. И никаких молочных продуктов, никаких продуктов, содержащих кальций. Потому что существовала уверенность “кальций в почках появляется из кальция из продуктов, которые употребляете в пищу”.

На самом деле, камни в почках происходят из ваших собственных костей. Когда вы испытываете дефицит кальция, вот тогда вы имеете камни в почках. Тысячу лет назад знали, что для того, чтобы предотвратить появление камней в почках домашних животных, им нужно побольше давать кальция, магнии и бора. Но быки, бараны, молочный скот, овцы имеют такую анатомию, что когда они заболевают этой болезнью, они просто умирают. Когда же у нас появляются камни в почках, от боли остается

только жалеть, что ты не можешь умереть.

Мы знаем, как нужно предотвращать это заболевание. Вы должны были получить от вашего доктора письмо еще в 1993 году, и в нем должно было говориться, что кальций снижает риск образования камней в почках. Было изучено более 40000 пациентов, которые были разделены на 5 категорий. В группе, получавшей наибольшее количества кальция, ни у кого не было камней в почках. **Помните, я говорил вам, что врачи доживают до 58 лет, а мы с вами до 75,5. Так вот, группа людей профессионалов, которые указывают вам, как жить, и уверяют, что вы не должны употреблять соль, кофеин, не есть сливочное масло, а есть маргарин, не делать всякие глупости, умирают в возрасте 58 лет; в то время, как люди в возрасте 120-140 лет кладут кусок каменной соли в чашку чая, а пьют они по 40 чашек в день, т.е. употребляют по 40 кусков соли в день, готовят на сливочном масле вместо оливкового и живут до 120 лет.** Так кому же вы поверите, тому, кто живет 120 лет или тем, кто доживает до 58. Выбор за вами. И, тем не менее, некоторых из них я очень уважаю. Среди них доктор Стюард Картред. Ему 38 лет, он семейный врач. Он занимается проблемами аневризмы. Это распухание ослабленной артерии из-за утери эластичности ткани. В 1957 году мы узнали, что причиной аневризмы является дефицит меди в организме. Мы ра-

ботали тогда над проектом, по которому мы наблюдали 200 тыс. индеек. Им давали специальный рацион, в который были включены 90 питательных веществ. И в первые 13 недель ровно половина индеек умерли. При вскрытии у 125 тысячи индеек обнаружилось, что они умерли от аневризмы. Увеличив вдвое количество меди в рационе питания, фермеры вырастили 500 тысяч индеек, и ни одна из них не пала в результате аневризмы.

Этот эксперимент был произведен на мышах, кошках, собаках, коровах, свиньях и, еще не знаю, на каких животных. И мы пришли к мнению, что именно дефицит меди является причиной заболевания.

Преждевременная седина - первый признак, что у вас дефицит меди в организме. Причем, кожа сморщивается, потому что нарушается эластичность тканей, появляются круги под глазами, линии на лице, и вы становитесь похожи на высушенный чернослив. Кроме того, существует такая проблема, как варикозное расширение вен, причиной которого является нарушение эластичности тканей, все ваше тело начинает провисать, на руках, груди, животе, на щеках повисает, и вы идете к косметологу и прибегаете к пластической операции. На самом же деле гораздо дешевле, практичнее и безопаснее, если вы будете принимать коллоидные минералы.

А теперь я вас познакомлю с другим врачом -

Мартином Картером. Он умер в возрасте 57 лет. Он получил степень врача в Гарвардской медицинской школе, степень доктора медицины - в Исле. Когда его вскрыли, определили, что причиной смерти явилась 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 все 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 один из лучших медицинских авторитетов в Бостоне.

Его книги включают диету для потери веса. Он писал эти книги для двадцатилетних и моложе, а сам умер в возрасте 40 лет.

Хотелось бы вам последовать примеру и диете этого человека? Он умер в 40 - летнем возрасте от кардиоамепатии, причиной которой явля-

ется дефицит селена.

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

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 кардиоампатию всего за 10 центов в день, и если вы это не знаете, вы просто законченные глупцы. Иначе я просто вас назвать не могу, если вы не принимаете в день на 10 центов селена, чтобы спасти собственную жизнь. Многие из вас, возможно, знают эту женщину. Ее зовут Гейл Кларк. В возрасте 47 лет она была главным кардиологом графства в Сент-Луисе, и догадайтесь, отчего она умерла? Она умерла от кардиомиопатического приступа. Вы, наверняка, не раз видели, как коровы, которые с молоком интенсивно теряют большое количество кальция, подбирают камни, кости, стараются жевать посторонние предметы, гальку, кровельную дрань. Хорошему фермеру необходимо дополнить их рацион минералами, в противном случае они могут съесть и сарай целиком. У людей такой феномен наблюдается часто. Беременные женщины отличаются, как всем известно, тем, что они постоянно чего-то хо-

тят. Толкая мужа в бок, говорят: “Эй, вставай, хочю мороженого с соленым огурцом”. Это происходит оттого, 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 б 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. А у кого из вас низкий сахар в крови? Хорошо, примерно 10%. Наверняка, вам приходилось видеть слишком активных детей, набрасывающихся на сахар.

Дефицит хрома и ванадия приводит к низкому содержанию сахара в крови.

Если не обращать внимания на это, разовьется всем известное заболевание, называемое диабет. **Что касается дефицита олова в организме, это проявляется в таком распространенном явлении, как лысина у мужчин,** и у многих здесь присутствующих очевидный дефицит олова. И если этот дефицит долго не восполнять, развивается глухота.

Далее следует дефицит бора в организме. Женщины должны уважать и знать 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. “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 вам, что нам необходимо 90 элементов питания: 60 минералов, 16 витаминов, 12 аминокислот. 3 жирных аминокислоты.

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 американцев 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 это теоретически 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, так как мне моя, моих детей, внуков, вы должны сами позаботиться, чтобы принимать достаточное количество витаминов, аминокислот, жирных кислот, потому что, я гарантирую, что если этого не сделать, 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 нет в почве, их нет и в самих растениях.

Мы приготовили 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 содержит минералов. Люди, употребляющие эти продукты, автоматически приобретают заболевания, связанные с дефицитом минералов и единственный способ предотвратить и вылечиться - потреблять в пищу минераль-

ные 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 на счет 3\$, а счета выписываете на 60\$. Можете себе представить, что станет с вашими чеками. Конечно, они могут лопнуть.

Я могу вам сказать, что наше с вами здоровье тоже на грани катастрофы, 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 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 сыщешь, а гигантская армия во главе с его сыном Александром Великим собиралась завоевывать 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”. Они знали, что Египет - лучшее место, где можно достать зерновые культуры. Наводнения там снабжали почву отменными минералами, и все ми-

ровые 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 билсползи - 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 это очень дорогостоящее. Операция по замене шейки бедра или тазобедренного сустава стоит 35000\$, а если, не приведи Бог, два бедра, так это 70000\$. Хорошо, если вам это обходится бесплатно, и у вас страховка. Миссис Китц из Ретфорда, в штате Вирджиния, умершая в возрасте 115 лет, если помните, умерла в результате осложнения после падения. У животных остеопороза, насколько мне из-

вестно, не бывает. Например, у вас в стаде 100 коров и в этом году у вас нет ни одного теленка, чтобы покрыть все текущие расходы, и вас это беспокоит, т.к. приходится платить за корма, услуги ветеринару, уход за пастбищем и фермой, удобрения, за починку забора и т.д. У вас нет теленка, чтобы продать его и получить наличные для покрытия текущих расходов. 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 парадонтоза и воспаления десен дантисты и парадонтологи советуют вам чистить зубы после каждой еды и пользоваться флюсом. Как ветеринару, мне приходилось сталкиваться с сотнями тысяч животных, мышей, крыс, кроликов, собак, овец, свиней, лошадей, львов, тигров, медведей. Они не страдают заболеваниями десен, они не пользуются флюсом, у них порой несвежее 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 уже 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 повышение давления. Первое, что вам порекомендует врач, это понизить содержание соли в вашей диете. Все это знают, коли всегда вдалбливали 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 скоту кусок соли. Он просто умрет при виде счетов от ветеринара, просто с ума сойдет. И нам предлагается поверить в то, что нам не нужна соль, что то количество соли, которое мы получаем в пшеничном хлебе, в салате - достаточно.

В это тоже не верьте. Представляете, врач, который дожил до 58 лет, говорит вам “не ешьте соль, не употребляйте сливочное масло”, а те, кто прожили 120 лет, употребляли сливочное масло и соль.

Попробуйте сделать выбор. Я взял контрольную группу в 5000 человек с повышенным кровяным давлением и увеличил вдвое дневное потребление

кальция, а 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 прием, 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 постменструальный 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. 85% американцев страдают болями в пояснице независимо от того, работают ли они за компьютером, разгружают ли грузовики или водят большие автобусы. Это большая американская трагедия. 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 с вами поговорить - это *диабет*.

С этой проблемой бывал связан каждый. Это третья по счету причина смерти взрослого населения США. Оно имеет осложнения, побочные эффекты, включая слепоту, нарушение почечной деятельности, сердечно-сосудистые заболевания различной степени. Что, в свою очередь, является первой причиной смертности среди американцев.

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 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 Бритишколумбиум, в состоянии заменить инсулин взрослых диабетиков. Конечно, они не могут сразу отменить свой инсулин. Для многих людей 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 рассчитывая на то, что они поступят в организм из продуктов питания. А тем более, зависеть от того, что упаковано в коробки, пакеты, бутылки.

Существует 3 типа минералов, на которые вы должны обратить особое внимание.

Первый тип - металлические минералы. Это те, которые добывают, в основном, из каменных пород. Они усваиваются только 8-12%. А когда вы достигаете возраста 25- 40 лет, усвояемость их падает до 3 -5%.

Очень плохо, если вы принимаете что-то вроде кальция-лакте, являющегося обычным металлическим минералом. Предположим, что это кальций-лакте в таблетках по 1000мг!. Многие люди, принимают по 2 таблетки в день, говорят: “Доктор, я принимала очень много кальция. Я слышала передачу по радио об артритах и принимала по 2000мг кальция в день, но это не облегчило мой артрит, а стало хуже”. Спрашиваю: “А какой именно кальций вы принимали?”. Отвечают: “Кальций-лакте”. Вот и в этом и есть ваша ошибка, потому что лишь 250 мг из этого количества является металлическим кальцием. И если учесть, что вы усваиваете 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 келейд-минералы.

Эти минералы представляют собой металлические минералы с аминокислотами, протеинами или энзимами, обволакивающими металлический атом. Такая форма минералов увеличивает их абсорбцию на 40%. Именно поэтому пищевая промышленность набросилась на эту идею.

Третья форма минералов называется коллоидные минералы. Они имеют самую высокую абсорбцию. А ведь именно абсорбция, всасывание, волнует нас больше всего.

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

Коллоидные минералы могут быть только в жидком виде и в очень маленьких частицах, в 7000 раз меньше, чем красное кровяное тельце, эритроцит. Каждая частица отрицательно заряжена, а покрытие кишечника заряжено положительно, и образуется электромагнитное поле, которое концентрирует эти минералы вокруг стенок кишечника. Все это вместе взятое дает вам 98% усвоения.

Растения играют очень интересную роль в об-

разовании 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, т. к. 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 живут в высокогорных деревьях выше 8000 и 14000 футов выше уровня океана. У них менее 2 дюймов осадков в год, у них совсем не бывает дождей, не бывает снега. Это очень, очень сухие регионы. И как, вы думаете, 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 гейзеровская 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 эту воду не только пьют, 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, высокого кровяного давления, артритов, остеохондрозов, рака, 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!