



# Лекция доктора Уоллока

## "Умершие доктора не лгут"

Текст переведен на русский язык и напечатан с сохранением авторской лексики в 1995 году.

Доктор Уоллок очень популярен в США. В 1991 году был выдвинут на соискание Нобелевской премии.

То, что Вы читаете, может полностью перевернуть Ваше представление о здоровье и о современной медицине и таким образом радикально изменить Вашу судьбу и судьбу Ваших близких.

Мне очень приятно встречаться со всеми Вами.

Я вырос на ферме, на западе графства Сент-Луис. В 50-х годах мы начали с разведения мясных коров. Если Вы знакомы с разведением домашнего скота, Вы, наверное, знаете,

что единственный путь заработать в сельском хозяйстве - это вырастить собственные корма, собственные кукурузу, соевые бобы, сено. На мельнице для нас размалывали кукурузу, бобы и сено, добавляя туда множество витаминов и минералов. Так мы готовили корм для коров.

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

Что интересно, делая это для коров, мы сами, представьте, не принимали никаких минералов и витаминов, а ведь мы были молоды, хотели прожить 100 лет без всяких болей и недугов.

Это меня очень волновало, и я спросил своего отца: "Папа, скажи, почему ты и для нас не делаешь то же, что и для коров?" И тогда отец подарил мне мудрую мысль, он сказал: "Помолчи, парень, ты должен ценить то, что ежедневно ешь свежие продукты с фермы, надеюсь, ты это 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 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 великолепный человек.

Через 2 года получил телеграмму с приглашением работать в зоопарк в Сент-Луисе. Национальный Институт здоровья выделил зоопарку ссуду в размере \$78 млн., и им был нужен ветеринар, чтобы производить вскрытие животных, умерших естественной смертью в зоопарке. Я согласился, приехал. Мне приходилось делать вскрытие животных, умерших не только в этом зоопарке, но и в зоопарках Брукволдском, Чикагском, Нью-Йорском национальном, Лос-Анжелесском и так далее.

В мои обязанности входило не только вскрывать животных, умерших естественной смертью, но и найти и наблюдать особей, сверхчувствительных к загрязнению окружающей среды, потому что в начале 60-х годов никто толком не знал об экологических проблемах и катастрофах. Итак, исследуя причины смерти людей и животных, я сделал 17500 вскрытий и вот к какому заключению пришёл:

"Каждое животное и человек, умершие естественной смертью, умирают от неполноценного питания, т.е. от дефицита питательных веществ."

Результаты химических и биохимических анализов с документальной точностью показали, 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. Её продавали за \$140 для студентов медиков. Я печатался в 1700 газетах и журналах, выступал в телепередачах и где только не выступал.

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

И, как ни удивительно, это сработало. Я провёл 15 лет в Торкмунде, штат Орегон, где занимался обычной врачебной практикой. И сегодня 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 уберёжете себя от многих неприятностей, страданий, сэкономите уйму денег и продлите на много лет свою жизнь.

Вам не достигнуть этого, т.е. не получить 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 5 народностей, представители которых доживают до возраста 120...140 лет на Востоке, Тибете и в Западном Китае.

Эти люди были описаны ещё в 1964г. Джеймсом Хилтоном, написавшим книгу "Потерянный горизонт".

Старейшим человеком, согласно имеющимся данным, хотя допускаю, что есть некоторые преувеличения, был доктор Ли из Китая, родившийся в Тибете. Когда ему было 150 лет, он получил от императорского китайского правительства сертификат, удостоверяющий, что ему действительно 150 лет, а родился он в 1677 году. Когда исполнилось 200 лет, он получил вторую грамоту. Документы свидетельствуют, что он умер в возрасте 256 лет. В 1933 году, когда он умер, о нём написали в "Нью-Йорк Таймс", "Лондон Таймс", где всё довольно хорошо подтверждено документами. Может быть, ему было всего 200 лет, не 256.

В восточном Пакистане жила группа людей, которых называли богазами. Эти люди тоже известны как долгожители. Они жили 120...140 лет. В бывшем Советском Союзе грузины, употреблявшие кисломолочные продукты, живут до 120 лет. Армяне, абхазцы, азербайджанцы доживают, прекрасно сохранившись, до 120...140 лет.

В 1973г. в январском номере "Нэйшнл Географик" была помещена отдельная статья о людях, которые прожили 100 лет и более. Материалы снабжены прекрасными иллюстрациями, какими славится этот журнал. Мне запомнились три из 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 престарелых, которому ещё 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-ю годовщины своей свадьбы.

На третьей фотографии был изображён мужчина, собирающий чай в горах Армении, слушающий небольшой транзисторный приёмник. Согласно записям его метрик - даты рождения, крещения, записи данных его детей - ему 167 лет и он самый старый человек на планете того времени. В Западном полушарии славятся долгожителями индейцы волкобанды и знаменитые жители Эквадора, живущие в Андах, в юго-восточном Перу, а так же любимые племена Тити-Кака и Мачу-пичу. Так вот, представители старейшего племени Тити-Кака живут 120 лет.

Американка Маргарет Пич из штата Вирджиния, внесённая 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, в первую очередь, кальция в организме. У неё не было сердечно-сосудистой недостаточности, рака или диабета, но через 3 недели после падения она умерла, т.к. в организме у неё не хватало кальция. Очень интересно, её дочь сказала, что перед смертью у Маргарет Пич была тяга к сладкому. Это заболевание известно под названием Пайка, об этом позже. Обычно, если Вы слишком увлекаетесь шоколадом, сладким, это значит, что в Вашем организме не хватает хрома и ванадия.

В одной из стран третьего мира, в Нигерии, вождь племени Бауэ умер в 126 лет. На похоронах одна из его многочисленных жён хвасталась, что когда муж умер, у него были все зубы свои, а это признак того, что и другие органы его выполняли свои функции надлежащим образом.

Один мужчина из Сирии умер в возрасте 133 лет в июле 1993г. Его внесли в книгу рекордов Гиннеса не потому, что ему было 133 года, многие доживают до этих лет, и не потому, что в 80 лет он женился в четвёртый раз, а потому, что после 80-ти лет он стал отцом 9-ти детей. Если Вы посчитаете, что на каждого ребёнка надо 9 месяцев плюс год на грудное вскармливание и год между каждым ребёнком, у Вас получится, что этот герой-производитель становился отцом и после 100 лет. Вот после чего его внесли в книгу рекордов.

Так что не отчаивайтесь, ребята, у Вас ещё есть надежда!

Теперь немного науки.

В ноябре 1993г. в Аризоне был произведён интересный эксперимент. Три пары провели 3 года в изоляции, где ели здоровую пищу, которую выращивали сами, дышали очищенным воздухом, пили незагрязнённую воду. Когда они вышли, их обследовали медики-геронтологи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.

Все данные - анализы крови и другие жизненно важные показатели - ввели в компьютер лос-анджелесского университета, который дал прогноз, что эти 3 пары, если будут продолжать жить так же, могут прожить 165 лет. И всё это лишний раз доказывает, что прожить 120...140 лет вполне возможно.

Средняя продолжительность жизни американцев сегодня 75,5 лет, продолжительность жизни магистра или врача - 58 лет.

Так что если Вы хотите отвоевать 20 статистических лет жизни, 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, то есть имеется в виду - избегать бессмысленных и беспричинных опасностей. Конечно, если Вы играете в русскую рулетку, курите, пьёте, выбегаете на скоростную дорогу в часы пик, вряд ли доживёте до 120. Это звучит забавно, но Вы не представляете, тысячи людей в год умирают из-за подобных глупостей. 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, особенно неизлечимую, Вы должны этой возможностью обязательно воспользоваться.

Во-вторых, Вы должны делать только то, что приносит пользу. Вам необходимо 90 добавок к пище: 60 минералов, 16 витаминов, 12 основных аминокислот и содержащих их белков и 3 основные жирные кислоты. Всего 90 добавок к ежедневной диете, иначе у Вас разовьются заболевания, вызванные их дефицитом.

Сегодня об этом пишут в газетах, говорят по радио и телевидению, все об этом знают, т.к. интересуются здоровьем, долголетием и добавками к пище, и врачи с нами говорят постоянно об этом. Но не потому, что их к этому принуждает медицинская профессия. Не подумайте, что медики просят газетчиков, нет, это происходит потому, что такая информация способствует лучшему распространению газет.

Моя любимая статья появилась в журнале "Таймс" 06.04.1992 года, и если Вы её не читали, настоятельно рекомендую достать её в школьной или публичной библиотеке. Сделать несколько фотокопий и приклеить их на дверь, в ванной, на холодильнике. Это всеобъемлющая статья, в ней говорится, что витамины способны побороть рак, сердечно-сосудистые заболевания и разрушительные действия старения.

На 6-ти поучительных страницах этой статьи есть всего одна отрицательная мысль, высказанная доктором, которому автор задаёт вопрос: "Что Вы думаете о витаминах и минералах, как добавках к нашему питанию?". "Поглощение витаминов не приносит пользы, - считает Виктор Хубин, профессор медицины нью-йоркской медицинской школы Маутсиной, - Все витамины, как дополнения, лишь делают нашу мочу более дорогой."

Если попробовать эти слова перевести на общечеловеческий язык, получается, что мы мочимся долларами, если принимаем витамины и минералы, т.е. просто тратим впустую 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 произвёл 17500 вскрытий на 14501 особях животных со всего мира и на 3000 людей, и всегда сам хотел быть здоровым, имея детей, внуков, да ещё и правнуков, я считаю, что, не инвестируя в самого себя на витамины и минералы, Вы инвестируете в благосостояние и

улучшение жизни докторов медицины.

Я твердо верю в то, что именно мы способствуем обогащению врачей. С 1776 г. и до второй мировой войны правительство США истратило около \$8,5 млн. на здравоохранение и научные исследования в области здравоохранения. Сейчас на здравоохранение тратится \$1,2 трлн. в год и этого ещё очень мало, ведь каждому хочется, чтобы медицина была бесплатной.

И я Вам скажу, что если использовать для сельского хозяйства, точнее, для животноводства, медицинскую систему человеческого типа, Ваши котлеты обойдутся Вам в \$275 за 0,5 кг. А если воспользоваться сельскохозяйственной системой, которую применяем в животноводстве, страхование на семью из 5 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 присылать хотя бы информационные письма о результатах новейших медицинских исследований.

Кто-нибудь из Вас, сидящих в зале, получал когда-нибудь подобную информацию от своего врача? Нет. Интересно, не правда ли? У меня Вы могли бы получить много информации. Хочу поделиться с Вами.

Первое. Язва желудка: Кто-нибудь из Вас слышал, что причина язвы желудка - 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 знали, что существует минерал, называемый висмут, 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 висмута, других минералов и тетрациклина. Национальные институты здоровья лишь в феврале 1994г. выступили с заявлением, что язва желудка вызывается бактериями, а не только стрессами, и 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 минерал висмут и тетрациклин". Тем, кто не знает, что такое висмут, 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.

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 провинции Хинай был зарегистрирован самый высокий уровень заболеваемости. За 5 лет исследованию подверглись 29 000 человек. Им давались витамины и минералы в два раза больше "нормы", т.е. если рекомендовано в день 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 10000 мг в день.

И вот результат: врачи, которые взахлёб спорили с ним, уже 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, живёт на ранчо в Калифорнии и преподаёт в Калифорнийском

университете в Сан-Франциско. Только Вам выбирать, прислушиваться к советам почивших докторов или же придерживаться мнения доктора Пола. Итак, вполне нормально принимать витамин С и витамин А - двойную норму, ничего плохого не случится, а также цинк, рибофлавин, молибден и т. п.

И одна группа особенно полезна. В неё входят 3 компонента: витамин Е, бета-каротин, минерал селен. Эти три компонента нужно применять в двойной норме, и, если Вы извлечёте 0,5% пользы, уже хорошо. В группе пациентов, получавших витамин Е, бета-каротин, минерал селен в течение 5 лет, смертность во всех случаях снизилась на 9%, т.е. 9 из каждых 100, обречённых умереть, выжили, а те раковые больные, кого уже сочли обречёнными на смерть, но которые принимали эти три компонента, в 3 случаях из 100 выжили.

В случаях преобладающих в провинции Хинай рака желудка и пищевода 21% выжили. В этом случае Ваш лечащий врач должен был прислать Вам информацию. Если он не хотел брать на себя ответственность, то он хотя бы мог информировать Вас, чтобы Вы могли сами выбрать. Вот почему такое отношение к пациентам я считаю просто смешным, а с другой стороны - это ещё одно подтверждение их равнодушия.

Далее, артрит. С сентября 1993 года в медицинской школе Гарварда и в Бостонской больнице проводилось лечение куриным протеином больных с распухшими от артрита суставами. Выбирались больные, чьё состояние не улучшалось в результате медикаментозного лечения. Этим больным проводились инъекции аспирина, преднизолона, кортизона, различные методы физиотерапии. Единственно, что оставалось, это хирургическое вмешательство по замене суставов. Тогда я сказал: "Послушайте, эти люди столько выстрадали, что если они согласятся пострадать ещё 90 дней, всего 3 месяца, я произведу небольшой эксперимент."

На этот эксперимент согласились 29 добровольцев. Эти 29 человек, для которых все возможности медицины были исчерпаны, а улучшений не наступило, подверглись следующему лечению: им давали каждое утро чайную ложку с верхом измельчённого куриного хряща, разведённого в апельсиновом соке. И через 10 дней, по наблюдению Гарвардской медицинской школы, все болевые воспаления и ощущения исчезли; через 30 дней они могли позволить себе кое-что, а через 3 месяца функции суставов полностью восстановились.

А теперь я Вас рассмешу. Смешная история связана с высказыванием доктора, который проводил эти исследования в Гарварде. Он объявил куриный хрящ лекарством, потому что если что-то помогает вылечить болезнь, значит это можно назвать лекарством, выдаваемым по рецептам. Мы сразу же видим, что его мозг начинает лихорадочно подсчитывать: "...\$3,00 капсула, всего 25 пациентов" и так далее. Ну, а если со всем этим связываться неохота, можно пойти в аптеку и купить ноксиджелон, женщины хорошо знают это средство. Его принимают для укрепления волос и ногтей. Основной компонент - коровий хрящ, который, в свою очередь, - хорошее укрепляющее средство 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 приеду, Вы подниметесь на сцену и начнёте меня целовать и обнимать, если ещё вспомните про артрит.

Кто из Вас слышал когда-нибудь о болезни Альцгеймера? Сейчас о ней знают все, а

когда я был маленьким, болезни Альцгеймера просто не было. Теперь же это один из распространённых недугов, поражающих одного из двух людей, достигших 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 понимала, зачем подошла к кормушке.

Поэтому 50 лет назад начали изучать, как предотвратить и вылечить в ранней стадии болезнь Альцгеймера в животноводстве. Делали мы это с помощью больших доз витамина Е. Вы должны были получить письмо от Вашего доктора в июле 1992 года, потому что серьёзная научно-исследовательская школа Калифорнийского университета Сан-Диего с 1992г. 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 надёжнее сходить к ветеринару.

Теперь скажите, кому из Вас приходилось испытывать такое неприятное переживание, как камни в почках. Вижу несколько рук. Скажите, отчего прежде всего доктор велел отказаться Вам в питании? От кальция. И никаких молочных продуктов, ничего, содержащего кальций. Потому что была уверенность: "кальций в почках появляется из кальция из продуктов, которые мы употребляем в пищу."

На самом деле камни в почках происходят из Ваших собственных костей. Когда Вы испытываете дефицит кальция, вот тогда у Вас камни в почках. Тысячу лет назад знали: для того, чтобы предотвратить появление камней в почках домашних животных, им нужно побольше давать кальция, магнезии и бора. Но быки, бараны, молочный скот, овцы имеют такую анатомию, что, когда они заболевают этим, они просто умирают. Когда же у нас появляются камни в почках, от боли остаётся жалеть, что не можешь умереть.

Мы знаем, как нужно предотвращать это заболевание. Вы должны были получить от Вашего доктора письмо ещё в 1993 году, и в нём должно было говориться, что кальций снижает риск образования камней в почках. Было изучено более 40000 пациентов, разделенных на 5 категорий. В группе, получавшей наибольшее количество кальция, ни у кого не было камней в почках.

Помните, я говорил, 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, должны есть не сливочное масло, а маргарин, не делать всякие глупости, умирают в 58 лет; в то время как люди в возрасте 120...140 лет кладут кусок каменной соли в чашку чаю, а пьют по 40 чашек в день, готовят на сливочном масле вместо оливкового и живут.

Так кому же Вы поверите - тем, кто живёт 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 причина аневризмы - дефицит меди в организме. Мы работали тогда над проектом, по которому наблюдали 200000 индеек. Им давали специальный рацион, в который включены 90 питательных веществ. И в первые 13 недель ровно половина индеек умерли. При вскрытии 125 тысяч индеек обнаружилось, что они умерли от аневризмы. Увеличив вдвое количество меди в питании, фермеры

вырастили 500 тысяч индеек, и ни одна из них не пала от аневризмы.

Этот эксперимент был произведён на мышах, кошках, собаках, коровах, свиньях и ещё не знаю на каких животных. И мы пришли к мнению, что именно дефицит меди - причина заболевания.

Преждевременная седина - первый признак, что у Вас дефицит меди в организме.

Причём кожа сморщивается, потому что нарушается эластичность тканей, появляются круги под глазами, линии на лице, и Вы становитесь похожими на чернослив.

Кроме того, существует такая проблема, как варикозное расширение вен, причина которого - нарушение эластичности тканей, всё Ваше тело начинает провисать, на руках, груди, животе, на щеках повисает, и Вы идёте к косметологу и прибегаете к пластической операции.

На самом деле Вам гораздо дешевле, практичнее и безопаснее принимать коллоидные минералы.

А теперь я Вас познакомлю с другим врачом - Мартином Картером. Он умер в 57 лет. Он получил степень врача в Гарвардской медицинской школе, степень доктора медицины в Йеле. Когда его вскрыли, определили, что причина смерти - 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.

Вот другой пример. Довольно известный адвокат из Детройта Элен 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 бывает тоже дефицит меди. И у неё тоже была недорогая моча.

Кто-нибудь из Вас слышал о человеке по имени Стюард Буркер? Он написал 5 нашумевших книг о здоровье, диете, питании, получил степень магистра медицины в медицинской школе Тора - это один из лучших медицинских авторитетов в Бостоне. Его книги включают диеты для потери веса. Он писал эти книги для 20-летних и моложе, а сам умер в 40 лет. Хотелось бы Вам последовать примеру и диете этого человека? Он умер в 40-летнем возрасте от кардиоанемии, причина которой - дефицит селена.

Некоторые фермеры просто приходят в магазин, где продаются корма, за селеном в инъекциях или в таблетках для своих животных, чтобы предотвратить это. А парень, что написал 5 книг по питательным продуктам, умер из-за недостатка селена в своём питании. И у него была недорогая моча.

Поверьте, Вы можете полностью предотвратить кардиоанемию всего за 10 центов в день, и если Вы этого не знаете, Вы законченные глупцы. Иначе я просто Вас назвать на могу, если Вы не принимаете в день на 10 центов селена, чтобы спасти собственную жизнь.

Многие из Вас, возможно, знают эту женщину. Её зовут Гейл Кларк. В возрасте 47 лет она была главным кардиологом графства Сент-Луис, и догадайтесь, от чего она умерла? Она умерла от кардиомиопатического приступа. Вы, наверняка, не раз видели, как коровы, которые с молоком интенсивно теряют много кальция, подбирают камни, кости, стараются жевать посторонние предметы, гальку, кровельную дрань.

Это и называется панька. Хорошему фермеру необходимо дополнить их рацион минералами, а не то они могут съесть и сарай целиком. У людей этот феномен наблюдается часто. Беременные женщины отличаются, как всем известно, тем, что они



постоянно что-то хотят. Толкая мужа в бок, говорят: "Эй, вставай, хочу мороженого с солёным огурцом". Это происходит от того, что растущий плод забирает из организма нужные ему минералы.

Небольшой совет: посмотрите на свои руки и лицо. Если Вы увидите розовые пятна, это свидетельство раннего дефицита селена. Обнаружив, начинайте принимать коллоидный селен в течении 6 месяцев. Всё исчезнет. За полгода Вам удастся повернуть 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 внимание на это, разовьётся всем известное заболевание, называемое диабет.

Что касается дефицита олова в организме, это проявляется в таком распространённом явлении, как лысина у мужчин, и у многих здесь присутствующих очевидный дефицит олова. Если эту нехватку долго не восполнять, развивается глухота.

Далее следуем: дефицит бора в организме. Женщины должны уважать и знать бор. Он помогает сохранить в костях употребляемый кальций, чтобы предохранять Вас от остеопороза. Бор помогает выработке эстрогена, а мужчинам в выработке тестостерона. Если не принимать достаточно бора, Вы, женщины, будете очень страдать во время менопаузы, испытывая все неприятные ощущения этого периода. А мужчинам при нехватке тестостерона и вовсе придётся 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 жалуетсяе, что не ощущаете вкуса. "Как, я провела весь день на кухне, чтобы приготовить вкусный обед, а ты даже его не хвалишь?" "Интересно, я пришёл 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 необходимо 90 элементов питания: 60 минералов, 16 витаминов, 12 аминокислот, 3 жирных кислоты. И нам очень повезло, растения способны производить необходимые нам аминокислоты, витамины и жирные кислоты. Растениям это по плечу, и нам следует употреблять в пищу 15...20 растительных компонентов в день в правильных сочетаниях, 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 выполнил дневную овощную норму. Нужно подходить к этому правильно. Итак, несмотря на то, что это теоретически возможно, практически мало кто получает нужное количество витаминов, аминокислот, жирных кислот в нужном соотношении в своей диете.

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

Другая история. Это минералы. С ними связана просто трагическая история, потому что растения больше не содержат минералы ни в каком виде. Их нет в почве, их нет и в самих растениях.

Мы подготовили для Вас копию документа сената США, документ 2.64 со второй сессии

74 Конгресса. В нём говорится, что содержание минералов в почвах наших ферм совершенно истощено, и поэтому 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 минеральные добавки. Так говорится в документе, подписанном Конгрессом США в 1936 году.

Изменилась ли сегодня ситуация к лучшему? Нет, лучше не стало. Стало, к сожалению, ещё хуже. Причина в том, что фермеры удобряют почву натрием, фосфором и калием. Три компонента в различных сочетаниях и соотношениях. Никто не заставит фермера добавлять в почву ещё 60 минералов, потому что от них не зависит урожайность. Поэтому каждый раз, собирая урожай, то есть растения, высасывающие из почвы минералы, много фунтов на каждый акр, Вы лишаете почву тех самых минералов. И если Вы кладёте обратно 3 минерала, а забираете 60, ситуация напоминает Ваш расчётный счёт в банке, если Вы ежемесячно кладёте на счёт \$3, а со счёта списываете \$60. Можете 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, несём полную ответственность за своё здоровье и сознательное дополнительное употребление минералов.

Меня часто спрашивают: "А что делали 1000 лет назад, когда не было удобрений, а в обществе были люди, которые жили много лет? И что Вы думаете о египтянах, китайцах, индусах?"

Они жили у великих рек Нила, Ганга, Жёлтой в Китае, которые почти ежегодно разливались и наполняли всё вокруг. И каждый раз наводнение, догадайтесь, догадайтесь, что приносило. Вода приносила ил и песок с гор на расстояние тысячу миль. И люди молились всем своим богам, 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 дорогих косметике и нарядах. Она была плоскогрудым, худым созданием, не отличавшимся сексапильностью. Почему же король женился на ней? Да потому, что в её владениях были лучшие поля. Все знали, что лучше зерновых, чем в Египте, нигде не сыщешь, а гигантская армия во главе с его сыном Александром Великим собиралась завоевать весь мир. Нужна великолепная мука для солдат, чтобы они могли маршировать 20 часов, драться 6 часов и побеждать. Если бы они пользовались зерновыми из бедной минералами почвы, они бы и 20 минут не выдержали, а скорее стали кричать: "Мама, забери меня!" Он знал, что Египет - место, где лучшие зерновые. Наводнения там отменно снабжали почву минералами, и мировые культуры, давшие миру великое искусство и технологии, происходят из этих мест. Люди обладали большим умственным потенциалом именно потому, что их пища была богата минералами.

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 распространённый минерал кальций. О нём все знают. Дефицит кальция - причина примерно 147 различных заболеваний.

Иногда они называются по именам людей, например Билсползи - это когда половина 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. Болезнь эта очень дорогостоящая. 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 есть 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 известно, не бывает. Например, у Вас в стаде 100 коров и в этом году нет ни одного телёнка, чтобы покрыть текущие расходы и Вас это беспокоит, так как надо платить за корма, услуги ветеринару, уход за пастбищем и фермой, удобрения, за починку забора и так далее. У Вас нет телёнка, чтобы продать его и получить наличные для покрытия расходов. Вы звоните ветеринару и говорите: "Что происходит? Не нужно ли избавиться от коров?" Ветеринар приходит, осматривает их и говорит, что дело совсем не в Ваших коровах. Затем осматривает быка и делает заключение: "Проблема ясна, у быка остеопороз, с его тазобедренными суставами ему трудно общаться с коровами". Но чтобы предотвратить это, нужно давать родившемуся телёнку кальция всего на 10 центов в день, и у него никогда не будет остеопороза.

Для профилактики пародонтоза и воспаления дёсен дантисты и пародонтологи советуют Вам чистить зубы после каждой еды и пользоваться флосом. Как ветеринару, мне приходилось сталкиваться с сотнями тысяч животных: мышей, крыс, кроликов, собак, овец, свиней, лошадей, львов, тигров, медведей. Они не страдают заболеваниями дёсен, они не пользуются флосом. У них порой несвежее дыхание, но здоровые дёсны. Причина того, что в животноводстве мы не встречаемся с заболеваниями дёсен, та же. Нет дефицита кальция.

Далее - проблема артрита. Если Вы помните, мы уже говорили про куриный хряц и желатин. 85% артритов вызвано остеопорозом 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 вдальбливали в голову. Но вспомним коров. Первое, что фермер добавляет в пищу домашнего скота - это кусок соли. Ни один фермер не будет конкурентособен, если не будет давать скоту кусок соли. Он просто умрёт при виде счетов от ветеринара, просто с ума сойти. И нам предлагается поверить, что нам не нужна соль, что то количество соли, которое мы получаем в пшеничном хлебе, в салате - достаточно. Не верьте. Представьте, врач, который доживёт до 58 лет, говорит Вам: "Не ешьте соль, не употребляйте сливочное масло", а те, кто жил 120 лет, употребляли сливочное масло и соль. Попробуйте сделать выбор.

Я взял контрольную группу в 5000 человек с повышенным кровяным давлением и увеличил вдвое потребление кальция, и через 6 недель прекратил экспериментировать, потому что у 65% из этой группы кровяное давление нормализовалось лишь путём удвоения кальция.

Когда эти пациенты, лечившиеся у врача, появлялись на приём, 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. Эмоциональное и физическое состояние, которое мы называем - истерикоэктомия. В Калифорнийском институте Сан-Диего было предложено удвоить дневную норму приёма кальция, и 85% эмоциональных и физических симптомов как не бывало.

И последнее - боли в пояснице. 65% 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, есть проблема с позвоночными дисками или нет. Если диску не на чем держаться, позвонок истощается,

разрушается, особенно если у Вас дефицит меди.

Последнее, о чём я хочу с Вами поговорить, это диабет. С этой проблемой был связан каждый. Это третья по счёту причина смертности в США. Его осложнения и побочные эффекты включают слепоту, нарушение почечной деятельности, сердечно-сосудистые заболевания различной степени. Что, в свою очередь, первая причина смертности среди американцев. Если у Вас диабет, продолжительность Вашей жизни в среднем ниже, чем у того, у кого его нет. В ветеринарии мы узнали в 1957 году, 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 Бригшколумбиум, в состоянии заменить 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 тысячах пациентов. Было бы хорошо, если мне удалось убедить Вас принимать минералы самим, а не рассчитывать на то, что они поступят в организм из продуктов питания. А тем более рассчитывать на то, что упаковано в коробки, пакеты, бутылки.

Существуют 3 типа минералов, на которые следует обратить особое внимание.

Первый тип: неорганические минералы. Это те, которые добывают, в основном, из каменных пород. Они усваиваются только на 8...12%. А когда Вы достигаете возраста 25...40 лет, усвояемость падает до 3...5%. Очень плохо, если Вы принимаете что-то вроде кальция лакте, обычного неорганического минерала. Предположим; что это кальций лакте в таблетках по 1000 мг. Многие люди, принимая по 2 таблетки в день, говорят: "Доктор, я принимала очень много кальция. Я слышала передачу по радио об артритах и принимала 2000 мг кальция в день, но это не облегчило мой артрит, а сделало хуже". Спрашивают: "А какой именно кальций Вы принимали?" Отвечает: "Кальций лакте". Вот в этом и есть Ваша ошибка, потому что лишь 250 мг из этого количества кальция. И если учесть, что Вы усваиваете лишь 10% из этого количества и 750 мг - это лактоза и молочный сахар, а 10% от 250 мг составляет 25 мг, то если Вы принимаете 2 таблетки, Вы получаете не 2000 мг, а 50 мг. Получается, что для того, чтобы получить необходимое количество кальция, Вам нужно принимать 90 таких таблеток в день, по 30 во время каждого приёма пищи. И не забывайте ещё об остальных 59-ти минералах.

В 60-е годы в сельском хозяйстве стали использовать хелатные минералы. Эти минералы представляет собой неорганические минералы с аминокислотами, протеинами или энзимами, обволакивающими неорганический 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 хелатные минералы и в 10 раз больше, чем неорганические. Коллоидные минералы могут быть только в жидком виде и в очень маленьких тельцах, в 7000 раз меньше, чем красное кровяное тельце, эритроцит. Каждая частица негативно заряжена, а покрытие кишечника заряжено положительно, и образуется электромагнитное поле, которое концентрирует минералы у стенок кишечника. Всё это, вместе взятое, дает Вам 98% усвоения.

Растения играют очень интересную роль в образовании коллоидных минералов. Они в своих тканях преобразуют неорганические минералы в коллоидные. Употребляя эти растения, мы накапливаем минералы в своем организме и используем их. Но так как в нашей почве нет минералов, в растениях, в урожаях недостаточно минералов.

Все долгожители, которые жили до 120...140 лет, имеют много общего. Они живут в высокогорных деревнях, выше 8000 и 14000 футов от уровня моря. У них не более 2 дюймов осадков в год, совсем нет дождей, не бывает снега. Это очень сухие регионы. И как, Вы думаете, они получают воду для питья и орошения? От таяния горных снегов. Вода, которая выходит из-под ледников, не такая чистая и прозрачная, как гейзеровская вода, а желтовато-белая или бело-голубая. Она содержит от 60 до 72 минералов.

В Тити-Кака, мне нравится повторять это название, или на Тибете её называют ледовым молоком. И они эту воду не только пьют, получая 8...12% абсорбции минералов, но и, что более важно, они орошают землю этой водой год за годом, урожаем за урожаем, поколение за поколением уже 2,5...5 тысяч лет.

И у них нет диабета, сердечно-сосудистых болезней, высокого кровяного давления, артритов, остеопорозов, 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 ли коллоидные минералы? И каждый раз, когда Вы один день не принимаете минералы, Вы укорачиваете свою жизнь на несколько часов или даже несколько дней.

Подумайте над этим и будьте здоровы!

Dr. Wallach, BS,DVM,ND, 1991 Nobel Prize Nominee, Medicine

"You can trace every sickness, every disease, and every ailment to a mineral deficiency"

Two time Nobel Prize winner Dr. Linus Pauling