

MIRĘ DAKTARAI NEMELUOJA

Išversta iš paskaitos fonogramos, prisilaikant autoriaus leksikos

1998

Daktaras Wollock (Valokas) labai populiarus Amerikoje. 1991m. buvo pristatytas Nobelio premijai.

Tai, ką jūs čia perskaitysite, gali labai pakeisti jūsų nuomonę apie sveikatą ir apie šiuolaikinę mediciną. Taigi – gali ir radikaliai pakeisti jūsų ir jūsų artimųjų likimą.

MAN LABAI MALONU SU JUMIS SUSITIKTI

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

Įdomiausia, kad taip rūpindamiesi karvėmis, mes patys nevartojome jokių mineralų nei vitaminų, o juk mes buvome jauni ir norėjome gyventi 100 metų be jokių skausmų ir negalavimų. Man visa tai taip rūpėjo, kad aš paklausiau savo tėvo: **“Kodėl mes sau nedarome to, ką darome karvėms?”**

Tėvas pasakė, kad aš turėčiau vertinti tai, kad kasdien gaunu valgyti fermoje užaugintus šviežius produktus, ir neuždavinėti nereikalingų klausimų... Vėliau aš įstojau į žemės ūkio mokyklą ir, apsigynęs mokslinį laipsnį, tapau gyvulininkystės ir augalininkystės specialistu. Po to išvykau į Afriką, kur man pavyko įgyvendinti paauglystės dienų svajonę – dirbti kartu su didžiu žmogumi – Mauru Parkinsu.

Po dviejų metų mane pakvietė dirbti Sant-Luiso zoologijos sode vete-ri-naru, atliekančiu zoologijos sode mirusių gyvūnų skrodimus. Aišku, skrodimus man teko daryti ne tik tame zoologijos sode, bet ir beveik visoje Amerikoje mirusiems gyvūnams. Be to aš turėjau ir rasti bei stebėti aplinkos užterštumui labai jautrius gyvūnus, kadangi šeštojo dešimtmečio pradžioje niekas nieko rimčiau nežinojo apie ekologines problemas ir katastrofas.

Taigi, tyrinėdamas žmonių ir gyvūnų mirties priežastis, aš padariau 17500 skrodimų ir priėjau štai kokią išvadą:

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

Cheminių ir biocheminių tyrimų rezultatai labai tiksliai rodo, kad natūrali mirtis ateina dėl neteisingo maitinimosi. Tai mane taip sukretė, kad aš vėl grįžau prie istorijos su karvėmis. Parašiau 75 mokslinius darbus ir straipsnius, 8 vadovėlius ir vieną knygą medicinos studentams, mano straipsniai buvo spausdinami 1700 laikraščių ir žurnalų, aš dalyvavau televizijos laidose ir... kur aš tik nedalyvavau. Bet tada, šeštajame dešimtmetyje mano darbai apie mitybą mažai ką į

Ankstesnis | Kitas | 1 2 3 4 5 6 7 ... 413 414 415 416 | Rodyti viską | Perjungti žymes Žinučių peržiūra: nuo 21 iki 40 (8317 iš viso)

audino. Teko grįžti prie mokslo ir tapti gydytoju. Tai man leido panaudoti visas anksčiau įgytas žinias apie mitybą. Ir tai suveikė. 15 metų Oregono valstijoje aš užsiiminėjau gydytojo praktika. Šiandien aš noriu pasidalinti su jumis savo žiniomis ir išvadomis, gautomis per tuos metus.

Ir jeigu jūs iš čia išsinešite bent 10% to, ką išgirsite, – jūs apsisaugosite nuo daugelio nemalonumų, kančių, sutaupysite daugybę pinigų ir daugeliu metų prailginsite savo gyvenimą. Jūs neturite jokių galimybių tai pasiekti, t.y. gauti papildomų savo gyvenimo metų, pasiekti savo genetinio potencialo šiaip sau, be jokių asmeninių pastangų. Dabar pasakysiu jums svarbiausią dalyką:

Žmogaus genetinis gyvenimo trukmės potencialas šiandien sudaro 120–140 metų. Šiuo metu galima rasti tik 5 tautas Rytuose, Tibete ir Vakarų Kinijoje, kurių atstovai išgyvena iki 120 – 140 metų.

Pagal turimus duomenis, seniausias žmogus buvo daktaras Li iš Kinijos ([Li Ching-Yuen](#)), gimęs Tibete. Kai jam buvo 150 metų, jis gavo Kinijos imperatoriškosios valdžios ypatingą sertifikatą, patvirtinantį jo amžių ir gimimo datą 1677 metus. Kas kiekvienus sekančius penkiasdešimt metų jis gaudavo eilinį panašų raštą.

Dokumentai liudija, kad jis mirė sulaukęs 256 metų.

(Lietuviškai plačiau apie tai pasiskaityti

[galima čia](#)

)

Kai jis mirė 1933 metais, apie jį rašė daugelis didžiausių laikraščių, **pateikdami gana rimtus tai patvirtinančius dokumentus.**

Rytų Pakistane gyveno grupė žmonių, kuriuos vadino ~dieviniais. Jie pagarsėjo kaip ilgaamžiai – išgyveno po 120–140 metų. Buvusioje SSRS gruzinai, armėnai, azerbaidžaniečiai, abchazai, vartojantys rauginto pieno produktus, išgyvena, gerai išsilaikydami, iki 120–140m.

“National geographic” 1973m. sausio numeryje buvo straipsnis apie žmones, išgyve-nu-sius virš 100 metų. Medžiaga buvo iliustruota puikiomis nuotraukomis. Iš tų daugelio aprašymų man ypač įsiminė trys.

– Vienoje nufotografuota 136m. moteris, sėdinti fotelyje, rūkanti kubietišką cigarą, gerianti degtinę, dalyvaujanti baliuje. Ji puikiai linksminosi senelių namuose, o ne gulėjo lovoje. **Sula ukusi 136m. ji džiaugėsi gyvenimu.**

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

– Trečioje nuotraukoje mačiau vyriškį, Armėnijos kalnuose renkantį arbatą ir klausantį nedidelio tranzistorinio radijo imtuvo. **Pagal įrašus jo dokumentuose – gimimo datą, krikšto datą, duomenis apie jo vaikus, – jam buvo 167m. ir tuo metu jis buvo seniausias planetos gyventojas.**

Vakarų pusrutulyje savo ilgaamžiais garsūs indėnai ~Vilkabandai ir žymieji Ekvadoro gyventojai, gyvenę Anduose, pietrytinėje Peru dalyje, o taip pat Titi-Kaka ir Maču-Pikču gentys. Seniausios Titi-Kaka genties atstovai gyvena iki 120 metų.

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

Vienoje iš trečiojo pasaulio šalių, **Nigerijoje, Bauė genties vadas mirė sulaukęs 126 metų.** Vi ena iš daugelio jo žmonų laidotuvėse gyrėsi, kad visi jos vyro dantys buvo sveiki, – o **tai reiškė, kad ir visi kiti jo organai pilnai atliko savo funkcijas.**

Vienas vyriškis iš Sirijos mirė 1993 metais, išgyvenęs 133 metus. Jis įrašytas į Gineso rekordų kny-gą ne todėl, kad jam buvo 133m. – daugelis sulaukė tokio amžiaus. Ir ne todėl, kad būdamas 80-me-tis jis vedė ketvirtą kartą, o todėl, kad virš 80m. amžiaus jis dar tapo devynių vaikų tėvu. Amžiaus skir-tu-mas tarp visų šių vaikų buvo daugiau kaip du metai. Į **Gineso rekordų knygą jį įrašė dėl to, kad šis gamybos didvyris vaikus “gamino” ir būdamas virš 100m. Taigi, ponai, – nenusiminkit – jūs dar turite viltį!**

————>□□□□□□ **Dabar truputis mokslo:**

1993m. lapkritį Arizonoje buvo atliktas įdomus eksperimentas:

Trys poros pragyveno izoliacijoje tris metus. Ten jie valgė sveiką, pačių užaugintą maistą, kvėpavo švarių, išvalytu oru ir gėrė šaltinio vandenį. Juos ištyrę medikai-gerontologai visus kraujo tyrimų, kitų gyvenimiškai svarbių rodiklių duomenis, įvedė į kompiuterį, kuris pateikė prognozę, kad **jeigu tie žmonės ir toliau gyvens tokiom sąlygom, tai jie gali gyventi iki 165 metų. Tai tik įrodo, kad gyventi 120-140 metų visiškai įmanoma.**

Šiandien vidutinis amerikiečių amžius 75,5 metų, o vidutinis gydytojų amžius 58 metai. **Jeigu jūs norite išsikvoti 20 statistinių gyvenimo metų, – nestudijuokite medicinos mokyklose.**□□

Yra du pagrindiniai dalykai, kuriuos reikia padaryti, norint ilgai gyventi:

Jeigu jūs tikrai norite išgyventi 100-:-140m. – atsiminkite:

– **Pirmiausia**, reikia vengti pavojų, neužlipti ant minų, t.y. vengti beprasmių ir nereikalingų pavojų. Aišku, jeigu jūs žaisite rusišką ruletę, rūkysite, gersite alkoholį, išbėgsite piko valandą į vidurį greitkelio, – kažin ar gyvensite 120m. Visa tai skamba gal ir juokingai, bet tūkstančiai žmonių per anksti miršta būtent dėl to, kad daro panašias kvailystes. Todėl pagalvokite: ten, kur įmanoma, reikia saugotis ir vengti pavojų. T.y., jei jūs galite išvengti ligos, ypač nepagydomos, – jūs turite būtinai ta galimybe pasinaudoti.

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

Šiandien apie tai rašo laikraščiai, kalba per radiją, televiziją; visi apie tai žino, nes domisi sveikata, ilgu gyvenimu ir maisto priedais. Nepagalvokite, kad tai medikai prašo laikraštinių apie tai kalbėti.

Priešingai. Tai vyksta todėl, kad tokia informacija padeda geriau išplatinti laikraščius. 1992,04,06 žurnale "Time" parašiau straipsnį. Tai buvo išsamus straipsnis apie tai, kad vitaminai gali nugalėti vėžį, širdies ir kraujagyslių ligas, ir sulėtinti senėjimą.

Šešių puslapių straipsnyje yra viena priešinga mintis, išsakyta gydytojo, kuriam aš uždaviau klausimą: "Ką jūs manote apie vitaminus ir mineralus, kaip maisto priedus?" Ir štai ką atsako tas gydytojas: "**Vitaminų rijimas neduoda jokios naudos. Visi vitaminai, naudojami kaip maisto priedai, tik daro mūsų šlapimą daug brangesnį**". Išėity, kad mes šlapinamės doleriais, jei vartojame vitaminus ir mineralus, t.y. paprasčiausiai veltui leidžiame pinigus vitaminams ir mineralams. Štai ką jis norėjo pasakyti.

Bet štai ką aš turiu jums pasakyti po to, kai padariau 17500 skrodimų 14500 gyvulių iš viso pasaulio ir 3000 žmonių, ir pats visada norėjau būti sveikas.

Turėdamas vaikų, anūkų ir proanūkių, – aš galiu konstatuoti, kad **neinvestuodami į save patį, vitaminų ir mineralų pirkimui, jūs investuojate į mediciną, skiriate tuos pinigus gydytojų gyvenimui pagerinti.**

Kaip tik mes stengiamės, kad gydytojai būtų turtingesni. Medicinai ir moksliniams tyrimams sveikatos apsaugos srityje išleidžiami milžiniški pinigai, bet medikai mažai ką išgydo. Jeigu mes žemės ūkyje, tiksliau gyvulininkystėje taikytume žmogišką medicinos sistemą – gyvulininkystė žlugtų. **Bet jeigu jūs pasinaudosite gyvulininkystės medicinos sistema, kurią mes taikome gyvulininkystėje, – 90% medikų taps bedarbiais.** Pasirinkite patys kaip norite gyventi.

Kadangi mes per draudimą ir valstybines subsidijas išlaikom gydytojus, jie mums taip pat kai ką skolingi. Na, galėtų atsiųsti bent informacinius biuletenius apie naujausių medicinos tyrimų rezultatus.

Gal kas nors iš jūsų gavo tokią informaciją nuo savo gydytojo? Ne?... Bet aš turiu daug informacijos, kurią jūs galėtumėte gauti. Noriu su jumis ja pasidalinti.

Pirma. Skrandžio žaizdos.

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

Negalėjome sau leisti daryti brangias kiaulės pilvo operacijas, o jei ir būtume galėję, **tokia kiau.liena būtų kainavusi \$500 už kilogramą.**

Bet veterinarai žino, kad yra toks mineralas, vadinamas ~bizmar, kuris apsaugo nuo skrandžio žaizdų ir net išgydo jas be jokio chirurginio įsikišimo.

Mes gydęme savo gyvulius bizmaru, kitais mineralais ir tetraciklinu, ir toks gydymas kainuodavo apie \$5 vienam gyvuliui.

Tik 1994m Amerikos nacionalinis sveikatos institutas padarę pranešimą, kad skrandžio žaizdas sukelia bakterijos, o ne stresai, ir kad jas “galima išgydyti derinant mineralą bizmarą su tetraciklinu”.

Tie, kurie nežino, kas yra bizmaras, turėtų užėiti į pirmą pasitaikiusią vaistinę ir nusipirkti už \$2 buteliuką su rožinės spalvos turiniu, pavadintu “peptobizma”. Taigi, vienas arbatinis šaukštelis per dieną – ir galima išgydyti žaizdą. **Jūs vėl turite pasirinkimą: arba išsigydyti už \$5, arba leisti, kad jus supjaustyti. Rinkitės.**

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

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

Dviem Nobelio premijom apdovanotas gydytojas Alanas Polas kalbėjo, kad **jeigu norite apsisaugoti nuo vėžio vitamino C pagalba, jūs turite naudoti jo po 1000mg per dieną.**

Štai jums rezultatas – **gydytojai, kurie su juo ginčijosi, jau iškeliavo iš šio pasaulio (amžiną jiems atilsį), o Alanas Polas gyvena sau sveikas. Jam 94m., dirba jis po 14 valandų per dieną, po 7 dienas per savaitę, gyvena rančoje, Kalifornijoje ir dėsto Kalifornijos**

universitete.

Tik jūs galite pasirinkti: klausyti mirusių daktarų patarimų ar prisilaikyti daktaro Polo nuomonės.

Taigi, visiškai normalu **virtoti dvigubą rekomenduojamą normą vitamino C – dvigubą vitamino A** (nieko blogo neatsitiks), **o taip pat riboflaviną, molibdeną ir pan.**

Ir dar viena labai naudinga grupė. **Jos sudėtyje vitaminas E, beta-karotinas ir mineralas selenas.** Šiuos tris komponentus reikėtų virtoti kasdien dvigubą rekomenduojamą normą.

Ir jei jūs turėsite bent 0,5% naudos – tai jau gerai.

Chinajaus provincijoje, kur daugiausia buvo sergančių skrandžio ir žarnyno vėžiu, išgyveno 21% žmonių, – tai yra **išgyveno 21 žmogus iš 100 pasmerktųjų.**

Šiuo atveju jūsų gydytojas irgi turėjo atsiųsti jums informaciją. Jeigu jis nenorėjo pats imtis atsakomybės už jūsų sveikatą, tai galėjo bent informuoti jus, kad jūs pats galėtumėte pasirinkti. Štai kodėl tokį gydytojų požiūrį į pacientą aš laikau paprasčiausiai juokingu, o iš kitos pusės tai dar vienas jų abejingumo ir beasmeniškumo įrodymas.

Trečia. Artritas.

1993m. rugsėjį, Harvardo medicinos mokykloje buvo gydomi ligoniai, iššokusiomis dėl artrito gyslomis. Juos gydė vištų proteinu. Buvo atrenkami ligoniai, kuriuos gydant nuo artrito medikamentais, jų sveikata negerėjo. Tiems ligoniams leido aspirino, mezotriksido, prednizolono, kortizono injekcijas, taikė įvairius fizioterapijos metodus.

Liko vienintelė žinoma galimybė – venų keitimo operacijos.

Mano eksperimentui atsirado 29 savanoriai, kuriems visos medicinos galimybės buvo išsekusios, tačiau sveikatos pagerėjimo nesulaukta. Juos gydėme sekant: **kas rytą duodavome arbatinį šaukštelį su kaupu susmulkintų vištos kremzlių, išmaišytų sultyse.**

Po 10 dienų visi skausmingi uždegimai praėjo; po 30 dienų jie jau galėjo vaikščioti, o po trijų mėnesių kraujagyslių funkcijos pilnai atsistatė.

Juokingiausia šios istorijos dalis susijusi su gydytojo, dalyvavusio šiame tyrime pasisakymu. **Jis paskelbė vištos kremzlę vaistais, kadangi jeigu kažkas padeda išgydyti ligą, reiškia tai reikia vadinti vaistais ir išdavinėti žmonėms pagal receptus, vaistinėse, už pinigus.**

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

Ketvirta. Ar kas nors girdėjot apie Alzheimerio ligą?

Dabar apie ją žino visi, o anksčiau Alzheimerio ligos paprasčiausiai nebuvo. Dabar tai viena iš labiausiai paplitusių nelaimių, pažeidžianti kas antrą žmogų, sulaukusį 70m. Gana bauginantys duomenys. O kaip nustatyti ir išgydyti Alzheimerio ligą gyvuliams, ankstyvoje jos stadijoje? Kokius nuostolius patirtų ferma, jeigu kiaulės neatsimintų, ko jos atėjo prie lovio?

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

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

Ko gero patikimiau mums būtų eiti pas veterinarą!

Penkta. Kam teko turėti nemalonumų su akmenimis kepenyse?

Pasakykite, kokio maisto daktaras jums liepė pirmiausiai atsisakyti? Nuo kalcio. Ir jokių pieno produktų, jokių produktų, kurių sudėtyje yra kalcio. Todėl, kad vyravo įsitikinimas, kad "kalcis kepenyse atsiranda iš suvalgomų maisto produktų, kurių sudėtyje yra kalcio".

Iš tikrųjų akmenys mūsų kepenyse susidaro iš mūsų pačių kaulų. Akmenys kepenyse atsiranda **būtent tada, kai organizme trūksta kalcio.**

Prieš tūkstantį metų žinojo, kad norint apsaugoti naminius gyvulius nuo akmenų jų kepenyse, jiems reikia duoti daugiau kalcio, magnezijos ir boro. Bet galvijų, avių anatomija surėdyta taip, kad jie susirgę ta liga paprasčiausiai miršta. Jei akmenys kepenyse atsiranda žmogui, jam lieka tik kenčiant skausmą gailėtis, kad negali numirti. Mes žinome, kaip reikia apsaugoti nuo šio susirgimo.

Jūs turėjote jau **1993 metais** gauti nuo savo daktaro laišką, kuriame rašoma apie tai, kad **kalcis sumažina akmenų susidarymo kepenyse riziką.**

Aš jums jau kalbėjau, kad gydytojai gyvena iki 58 metų, o mes su jumis iki 75,5 metų. Grupė žmonių, profesionalų, kurie nurodinėja kaip mums gyventi, įtikinėja nevartoti druskos, kofeino, valgyti ne grietininį sviestą, bet margariną, nedaryti įvairių kitų kvailysčių – miršta sulaukę 58 metų; o žmonės, sulaukę 120-:-140m. deda gabalėlį akmens druskos į kiekvieną arbatos puoduką ir geria per dieną po 40 tokių puodukų, valgo sviestą ir... gyvena 120 metų. **Tai kuo jūs tikėsite?**

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

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

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

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

c) Varikozinis venų išsiplėtimas, kurio priežastis – sumažėjęs audinių elastingumas, visas kūnas pradeda sudribti: ant rankų, krūtinės, pilvo, ant skruostų sudrimba oda, – ir jūs puolate darytis plastines operacijas.

Tačiau žymiai pigiau, praktiškiau ir saugiau būtų vartoti koloidinius mineralus.

O dabar aš supažindinsiu jus su kitu daktaru – Martinu Karteriu. Jis mirė sulaukęs 57 metų. Jis gydytoju tapo Harvardo universitete. Jeilyje apsigynė medicinos daktaro laipsnį. Po skrodimo išaiškėjo jo mirties priežastis – aortos aneurizma. Tokia Rokfelerio universiteto daktarų išvada.

Daktaras

numirė dėl vario trūkumo organizme. Jo šlapimas irgi “nebuvo brangus”.

Kitas pavyzdys. Pakankamai žymi Detroito advokatė Elen Wolter mirė 44 metų. Ji lankė vieną madingiausių sporto klubų, kuriuose moterys nori nebrangiai įsigyti “plieninius” kaulus. Ji taip pat mirė nuo aneurizmos. Skrodimo metu pastebėti paralyžiaus ar kraujo išsiliejimo simptomai. To priežastis taip pat yra vario trūkumas. Jos šlapimas taip pat nebuvo “brangus”.

Septinta. Ar kas nors girdėjote apie Stiuard-ą Buker-į? Jis parašė penkias triukšmingas knygas apie sveikata, dietą, mitybą; jis gavo medicinos magistro laipsnį Toro medicinos mokykloje, kuri yra vienas didžiausių medicinos autoritetų. Jo knygoje pateikiamos dietos, padedančios numesti svorį. Jis rašė šias savo knygas 20-metėms ir jaunesnėms, o pats numirė būdamas 40 metų.

Ar jūs norite sekti šio žmogaus pavyzdžiu ir dietomis? Jis mirė nuo Kardeoamepatijos, kurios priežastis – seleno trūkumas.

Kai kurie fermeriai paprasčiausiai nueina į parduotuvę kur parduodami pašarai ir nusiperka seleno ampulių ar tablečių savo gyvuliams, kad apsaugotų juos nuo šios ligos. Vyrukas, kuris parašė 5 knygas apie maisto produktus, – mirė 40 metų, dėl seleno stokos savo maiste. Jo šlapimas irgi nebuvo “brangus”.

Patikėkite, jūs galite pilnai apsisaugoti nuo kardeoamepatijos už 10 centų per dieną; ir jeigu jūs nevartojate kasdien už 10 centų seleno, norėdami apsaugoti savo gyvybę – jūs paprasčiausiai beviltiški kvailiai.

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

Jūs tikriausiai esate matę, kaip karvės, kurios su pienu praranda labai daug kalcio, graužia akmenis, kalkakmenius, kaulus... Geras fermeris žino, kad būtina jos racioną papildyti mineralais. Priešingu atveju tokios karvės gali sugrauzti ir visą daržinę...

Toks fenomenas gana dažnai pastebimas tarp žmonių. Nėščios moterys dažnai nori kažko neįprasto. Tai būna dėl to, kad augantis vaisius paima iš organizmo labai daug mineralų.

Nedidelis patarimas: Pažiūrėkite į savo veidą ir rankas. Jei pastebėsite rožines dėmes, žinokite – tai seleno trūkumo požymis. Pavartokite 6 mėnesius koloidinį seleną ir dėmelės dings. Per pusmetį jums pavyks pasukti šį procesą tinkama linkme.

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

Devinta. Alavo trūkumas organizme – vyrų plikimo priežastis. **Ilgiau užsitęsus šiam alavo trūkumui, žmogus gali apkursti.**

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

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

Eksperimentuojant su laboratoriniais gyvūnais paaiškėjo, kad yra bent penki mineralai, padedantys dvigubai prailginti jų amžių. Aš jau kalbėjau – **mums būtini 90 maisto elementų: 60 mineralų, 16 vitaminų, 12 amino rūgščių, 3 riebalinės rūgštys.**

Ir mums labai pasisekė, kad augalai sugeba gaminti mums reikalingas amino rūgštis, vitaminus ir riebalines rūgštis. Augalai tai sugeba. Ir mums būtina maistui naudoti bent 15–20 augalinių komponentų per dieną, teisingai juos derinant, kad galėtume gauti tuos būtinus 90 elementų.

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

Taigi, nedaugelis iš mūsų gauname reikiamą kiekį vitaminų, amino rūgščių ir riebalinių rūgščių su maistu. Todėl, jeigu jums brangi jūsų sveikata ir gyvybė, jūs turite patys tuo pasirūpinti, – be to gyventi sveikam bent 120 metų neįmanoma.

KITA ISTORIJA

Tai mineralai.

Su jais susijusi iš tiesų tragiška istorija, kadangi augalai nebeturi mums reikalingų mineralų. Jų nėra dirvoje, nėra ir pačiuose augaluose. Dabar dirvos taip nualintos, kad jose išaugintas derlius, nesvarbu, ar tai būtų grūdinės kultūros, daržovės ar vaisiai, juose nėra mineralų. ***Žmonės, vartojantys tuos produktus, automatiškai įsigyja ligas, sukeliamas mineralų stokos. Ir vienintelis kelias nuo jų apsisaugoti ir išsigydyti – naudoti maisto priedus, turinčius mineralų.***

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

Mūsų sveikata taip pat artėja prie katastrofos ribos. Kadangi nebėra mineralų mūsų dirvožemyje, kiekvienas iš mūsų atsakome už savo sveikatą ir sąmoningą mineralinių maisto priedų vartojimą.

Manęs dažnai klausia: “O ką žmonės darė prieš 1000 metų, kada neturėjo trąšų? Tačiau tarp jų buvo ilgaamžių. Egiptiečiai, kiniečiai, indai.” Jie gyveno prie didelių upių: Nilas, Gangas, Geltonoji Kinijoje, kurios beveik kasmet išsiliedavo ir viską aplinkui apsemdavo. Ir kasmet vanduo atnešdavo dumblą ir kalnų smėlį iš kalnų, esančių už tūkstančių mylių. Ir žmonės meldėsi savo dievams, dėkodami už potvynius. Dabar mes meldžiamės, kad potvynių nebūtų. O potvyniai praturtindavo dirvą nuosėdomis, dumbliu ir mineralais, tuo pačiu praturtindami ir būsimą derlių.

Karalius Pilypas, Aleksandro Didžiojo tėvas, vedė 12-metę mergaitę, Egipto karalaitę Kleopatrą. Ji, toli gražu, nebuvo Elizabet Teilor, išsipusčiusi brangiais apdais ir prancūziška kosmetika. Ji buvo plokščios krūtinės, liesas negražus sutvėrimas, nepasižymintis ypatingu seksualumu. Karalius ją vedė dėl to, kad jos valdose buvo derlingiausi javų laukai. Visi žinojo, kad geresnių nei Egipte grūdų niekur nerasi, o didžiulė armija, vadovaujama jo sūnaus, Aleksandro, ruošėsi užkariauti visą pasaulį. Kareiviams reikėjo labai gerų miltų, kad jie galėtų žygiuoti 20 valandų, kautis 6 valandas ir nugalėti.

Jie žinojo, kad Egiptas – geriausia vieta auginti javams. Potvyniai gerai aprūpindavo dirvą mineralais ir visos pasaulinės kultūros, davusios pasauliui didį meną ir technologijas, kilusios iš tų vietų. Ten žmonės turėjo didžiausią proto potencialą būtent todėl, kad maistas, kurį jie valgė buvo turtingas mineralais.

Dabar, kaip pavyzdį, aš panagrinėsiu tik porą mineralų. Bet žinokit, kad **tai tinka visiems mineralams be išimčių.**

Pirmas mineralas – kalcis.

Apie jį žino visi. Kalcio trūkumas būna 147 įvairių ligų priežastis. Pavyzdžiui, susirgimas, nuo kurio viena veido pusė išsikreipia. Tai ne paralyžius, o dėl kalcio trūkumo degradavęs veido nervas.

Osteoporozė – tai susirgimas, užimantis 10-tą vietą suaugusių žmonių mirtingumo ligų sąrašė. Jei ši liga užleista, jos gydymas būna labai brangus.

Jeigu atsimenate, mano minėta misis Pič iš Virdžinijos, sulaukusi 115 metų mirė dėl

kompliakacijų po griuvimo, kurios gavosi dėl kalcio trūkumo organizme. Norint apsaugoti nuo šios pavojingos ligos karves, joms kasdien duodama kalcio už dešimtadalį dolerio. Ir jos niekada nesirgs osteoporozė. Tai nejaugi mums reikia pavirsti karvėmis, kad apsisaugotume nuo kalcio trūkumo?

Paradontozės ir dantenų uždegimų profilaktikai dantistai ir paradontologai pataria dantis valyti po kiekvieno valgymo ir naudoti specialias dantų pastas.

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

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

Arterinė hipertoniija arba padidintas kraujospūdis. Pirmiausia, ką rekomenduoja daktarai – mažinti druskos kiekį maiste. **Atsiminkime karves.** Pirmiausia, ką fermeris deda joms į maistą – tai gabalėlis druskos. Jeigu to nedarytų – fermeris prarastų sveiką nuovoką nuo iš veterinaro užplūdusių sąskaitų. O mus verčia patikėti, kad druska nereikalinga; kad užtenka to kiekio, kurį gauname valgydami salotas.

Situacija: gydytojas, miręs 58 metų, įtikinėdavo jus “nevalgyti druskos, nevirtoti sviesto”, o tie, kas išgyveno 120 metų, valgė ir druską ir sviestą. Pasirinkite patys.

Aš paėmiau kontrolinę **5000 žmonių su padidintu kraujospūdžiu grupę** ir dvigubai padidinau jų per dieną suvartojamo kalcio normą. Po 6 savaičių eksperimentą nutraukiau, nes 85% šios

grupės žmonių kraujospūdis normalizavosi vien padvigubinus suvartojamo kalcio kieki.

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

Ir paskutinis – **juosmens skausmai**. 85% žmonių skundžiasi nugaros skausmais, nepriklausomai nuo to ar jie sėdi prie kompiuterio, dirba krovikais, ar vairuoja autobusus. Skausmai juosmenyje – tai stuburo osteoporozė, nepriklausomai nuo to ar yra problemų su stuburo diskais ar ne. Jeigu diskui nėra ant ko laikytis, stuburas plonėja, lūžta, ypač, jeigu jums dar trūksta ir vario.

Antras pavyzdys – chromas ir vanadis.

Pakalbėkime apie **diabetą**. Tai trečia iš eilės JAV suaugusių žmonių mirtingumo priežastis. Liga būna su įvairiom komplikacijom, įskaitant apakimą, kepenų veiklos sutrikimus, širdies ir kraujagyslių įvairias ligas. Jeigu jūs sergate diabetu, bet kokiu atveju jūs gyvensite trumpiau nei be diabeto.

1957 metais veterinarijoje jau žinojome, kad mineralų chromo ir vanadžio pagalba galima ne tik apsisaugoti nuo diabeto, bet ir išsigydyti nuo jo.

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

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

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

1 tipas – akmeniniai mineralai.

Tai tokie, kurie gaunami pagrindinai iš akmeninių uolienų. Organizmo jie pasisavinami tik iki 8–12%. **O sulaukus 25-30 metų, tik 3-5%.**

Labai blogai, jeigu jūs vartojat kalcio tabletes, kuriose jis yra paprastas akmeninis mineralas. Tokiu atveju jums, norint gauti pakankamą kalcio kiekį, reikėtų suvalgyti po 90 tokių tablečių per dieną – tris kartus per dieną po 30 tablečių! Ir neužmirškite apie kitus 59 mineralus.

Šeštame dešimtmetyje žemės ūkyje imta naudoti “keleided”-mineralus. Tai akmeniniai mineralai su amino rūgštimis, proteinais arba enzimais, apgaubiančiais mineralo atomą.

Tokia sudėtis apie 40% padidina mineralų įsisavinimą.

Todėl maisto pramonė griebėsi šios idėjos.

Trečia forma – koloidiniai mineralai.

Juos organizmas absorbuoja geriausiai. O juk mus labiausiai ir domina būtent absorbcija – įsiurbimas.

Koloidiniai mineralai pasisavinami iki 98%, kas 2,5 karto daugiau už “keleided” mineralus ir 10 kartų daugiau už akmens mineralus.

Koloidiniai mineralai paprastai būna skystyje, labai mažų dalelių pavidalu. Tos mineralų dalelės 7000 kartų mažesnės už raudonąjį kraujo kūnelį – eritrocitą. Kiekviena mineralo dalelė turi neigiamą elektrinį krūvį, o žar-ny-no paviršius įsielektrinęs teigiamai. Susidaro elektrinis laukas, pritraukiantis tuos mineralus prie žar-ny-no sienelių. Tai įgalina organizmui paimti 98% mineralų.

Augalai atlieka labai įdomų vaidmenį koloidinių mineralų susidarymo procese. Savo audiniuose **augalai paverčia akmens mineralus koloidiniais. Valgydami augalus, mes kaupiame koloidinius mineralus savo organizme ir panaudojame juos.**

Tačiau, jei mūsų dirvoje nėra akmeninių mineralų, jų nėra ir mūsų valgomuose augaluose.

Visi ilgaamžiai, kurie gyveno virš 120 metų, turi daug bendro. Jie visi gyvena aukščiau nei 8000-14000 pėdų (2440-4270m) virš jūros lygio. Pas juos kritulių būna mažiau nei 2 coliai per metus, arba iš viso nelyja ir nesninga. Tai labai - labai sausi regionai.

Bet iš kur jie gauna vandens gėrimui ir žemės derliui? Iš tirpstančio kalnų sniego. Vanduo, tekantis iš po kalnų ledo ne toks švarus ir skaidrus, kaip geizerių vanduo – jis balzganai gelsvas arba balzganai žydras. Jame yra nuo 60 iki 72 mineralų. Tibete tokį vandenį vadina ledo pienu.

Vietiniai gyventojai ne tik geria tą vandenį, gaudami 8-12% juose esančių mineralų, bet ir laisto juo savo augalus metai iš metų, derlius po derliaus, karta iš kartos. Ir taip jau 2,5 – 5 tūkstančiai metų.

Ir jie neserga diabetu, širdies ir kraujagyslių ligomis, aukštu kraujospūdžiu, artritu, osteoporoze, vėžiu, katarakta, glaukoma. Ten nėra apsigimimų, nėra kalėjimų, nėra narkomanų, ***nėra gydytojų ir jie gyvena 120-147 metus be jokių ligų. Kaip manote, – ar mūsų organizmui svarbūs tie koloidiniai mineralai?***

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

Dar trumpa citata iš „Daktaro patarimų“ 2003m rudens priedo:

„Ekspertai atrado unikalų metodą, mažinantį valstybės išlaidas sveikatos apsaugai. Pasirodo, **norint išvengti milžiniškų išlaidų ligonių gydymui ir slaugai, reikia tik nemokamai aprūpinti gyventojus polivitamininiais preparatais.**

Kaip parodė tyrimai, atlikti nepriklausomos tarptautinės organizacijos *Wyeth Consumer Health* su *The Lewin Group* fondo palaikymu, tokia valstybinė programa galėtų sutaupyti vidutinei Europos šaliai apie porą milijardų dolerių į metus...“

Kaip manote, ar daktarai pritartų tokiai valstybės (ir gyventojų) lėšų taupymo programai? Ar jie norėtų likti bedarbiais? [lietuviško vertimo redaktoriaus pastaba]



Ta tema „užveistas“ [forumas](#) , kur prašome išsakyti savo mintis, gal pasiginčyti...

[Išeitis yra! Tik reikia jos ieškoti \(ir norėti\).](#)

Cituoiant mūsų straipsnius prašome pateikti nuorodą į originalą.

<http://aistis.eu>

//