

## **Mrtví lékaři nelžou!** - přepis přednášky Dr. Joel Wallacha

Zkrácený přepis přednášky Dr. Joe Wallacha MVDr., MUDr., kterou přednesl v roce 1994 v Kansas City. Dr. Wallach byl v roce 1991 navržen na Nobelovu cenu.

My lidé se chceme dožít vysokého věku a přitom nejíme žádné vitamíny a minerály. To mě trápilo. Proto jsem se jednoho dne zeptal svého otce, proč nepřidáváme do naší stravy potřebné živiny, tak jako je dáváme našemu dobytku. Můj otec na to jen zabručel něco jako: "Buď zticha hochu a vař si čerstvé stravy, kterou tu máme."

Po střední škole jsem se rozhodl studovat zemědělství na universitě v Missouri. V nějakém čase jsem přešel na studium veterinářství. Tam jsem také obdržel odpovědi na většinu mých otázek z klukovských let. Je zajímavé, že veterináři vědí jak předejít a někdy i léčit nemoci u zvířat jednoduše a levně pomocí správné výživy. Chcete-li se uživit jako farmář, musíte umět o zvířata správně pečovat a tím přejdete řadě problémů a výdajů a to jen z pomoci výživy. Pro zvířata totiž nemáme žádné pojišťovny ani Červený kříž a tak je musíme udržovat plněm zdraví.

Po ukončení studia se mi naskytla příležitost splnit si jeden z mých chlapeckých snů. Odjel jsem do Afriky pomáhat při záchraně divokých zvířat jako veterinář. Po dvou letech práce se slony a nosorožci jsem dostal telegram ze ZOO v St. Luis. Vzhledem k mému zkušenostem s divokými zvířaty mi nabídli místo veterináře. Nabídku jsem přijal a mým úkolem bylo provádět pitvy zvířat, která uhynula přirozenou smrtí. ZOO v St. Luis obdrželo dotaci 75 milionů dolarů na výzkum příčin smrti u zvířat a na vyhledávání druhů zvířat, jež jsou obzvláště citlivá na znečištění (daleko citlivější než lidé).

Tato zvířata by se pak používala ke sledování vlivu znečištění prostředí na živé organismy. Proto, aby bylo možno zjednat nápravu stavu zvířete, než se negativní vlivy projeví na člověku. Tak jsem strávil 12 let pitváním zvířat a celkově jsem provedl 17 000 pitev. Také jsem se zúčastnil okolo 3 000 pitev na lidech. Závěr byl takový, že každý případ přirozené smrti, ať již u zvířete nebo u člověka, je projevem nedostatku živin. Tyto výsledky mě fascinovaly. Opět jsem si vzpomněl na své dětství, náš dobytek a hlavně na to, jak jsme jej krmili.

Chtěl jsem ukázat lidem, jak je výživa důležitá. Začal jsem psát články do novin a časopisů. Napsal jsem také několik knih, mluvil jsem v rozhlase, televizi.

Mé poznatky však nechávaly lidi vlažné. Nikdo se mnou nesdílel mé nadšení a lékaři byli k mým výsledkům tím pesimističtější. Rozhodl jsem se tedy jít studovat medicínu jen proto, abych si mohl otevřít svou vlastní lékařskou praxi a zde využít výsledky svých výzkumů pro lidi. Po ukončení studia jsem 15 let v Portlandu, ve státě Oregon, vykonával praxi jako praktický lékař. Musím říci, že výsledky veterinářské praxe se potvrdily při aplikaci na lidi a pokud si z toho, o čem dnes budu hovořit, odnesete jen 10%, ušetříte si spoustu zbytečného trápení a přidáte si mnoho let života za plného zdraví. Chci Vám ukázat, že stojí za to podstoupit určité úsilí a něco pro sebe udělat. Protože jen ti z Vás, kteří se pevně rozhodnou, mohou očekávat nějaké výsledky.

Ve světě je nejméně 5 oblastí, kde se lidé dožívají věku 120 až 140 let. Vědecké poznatky ukazují, že genetický potenciál lidského těla je rovněž 120 až 140 let. Chci se zde zmínit o těchto národnostech podrobněji.

Pokud jde o údaje dlouhověkosti, lze předpokládat, že některé budou přehnané. Omezím se proto jen na údaje, které jsou písemně dokumentované.

Z oblasti Tibetu je to případ čínského doktora Li, který obdržel od čínského císaře uznání za dlouhověkost při příležitosti oslavy svých 150ti let. Doktor Li se údajně narodil v roce 1777 a zemřel v roce 1933. Na základě toho napsal James Hilton v roce 1934 svoji knihu nazvanou "Ztracený horizont".

Další oblastí, kde se lidé běžně dožívají věku 120 až 140 let, je východní Pákistán, dále jsou to jižní části bývalého Sovětského svazu.

Jsou to oblasti, kde žijí Arméni, Azerbajdžánci a Jerevanci.

Například lednové číslo časopisu National Geographic z roku 1973 pojednává o lidech, kteří se dožili sta a více let. V paměti mi utkvěly tři fotografie. Na první je paní ve věku 136 let se sklenkou vody v jedné ruce a doutníkem ve druhé. Tedy žádná křehká stařenka v nemocnici či domově důchodců, obávající se termínu placení za drahou léčbu, ale někdo, kdo se stále ještě raduje ze života. Na dalším obrázku byla skupina tří manželských párů oslavujících své 100leté, 115tileté a 120tileté výročí svatby. Na posledním obrázku je pán sbírající čajové listí na plantáži v Arménii. Dle jeho rodného listu a rodných listů jeho dětí, bylo tomuto muži 167 let!

Na západní polokouli stojí za zmínku andský kmen Vilka Bambe z oblasti Ecuadoru. Z oblasti jihovýchodního Peru je to kmen indiánů Tiki Caca.

Lidé v obou těchto oblastech se dožívají věku 120 až 140 let.

Pokud jde o Američany, nejstarším občanem USA byla paní Margaret Steechová, o které je zmínka v Guinnessově knize rekordů a která zemřela na následky pádu ve věku 120 let. Paní Steechová byla před pádem naprosto zdravá a podle úmrtního listu zemřela na ledstůlek vápníku tři týdny po pádu. Dcera paní Steechové uvedla, že její matka měla v posledním období svého života nezvyklou chuť na sladké věci. Toto je projev nedostatku chrómu a vanadu.

Další dokumentovaný případ je náčelník jednoho amerického kmene, který byl velice vychvalovaný jednou z jeho žen. Zemřel ve věku 126 let a měl stále původní chrup. Dá se tedy předpokládat, že i jeho ostatní schopnosti byly stejně zachovalé.

Muž ze Sýrie, který zemřel ve věku 120 let, se čtvrté oženil v 80 ti letech a stal se otcem devíti dětí (do svých 100 let). Rovněž uvedeno v Guinnessově knize rekordů. Takže pánové - stále máte naději.

Všichni máme přinejmenším stejnou možnost dožít se 120 až 140 let. Průměrný věk ve Spojených státech je dnes 75,5 let. Průměrný věk lékařů v USA je 58 let. Chcete-li alespoň statisticky získat 17 let života, nestudujte medicínu. Pokud se ovšem chcete dožít 120 až 140 let, pak musíte udělat dvě věci.

První je vyhnout se hlavní příčině ztráty života, já tomu říkám "životním minám"! Tyto vás mohou stát život. Jsou to - každodenní kouření, dennodenní kocovina anebo běhání v černém úboru v noci podél silnice a podobně.

Možná vám to připadá nesmyslné, ale je s podivem, kolik Američanů přijde tímto způsobem každý rok o život. Další důležitou věcí je - vyhněte se lékařům. Jsem si vědom, že toto je velice autoritativní tvrzení. Musím Vám vysvětlit proč.

Tříletá studie skupiny pro ochranu spotřebitele od společnosti Ralph Nather ze 13. 1. 1993 uvádí, že v důsledku lékařské nedbalosti přijde ročně v amerických nemocnicích o život okolo 300 000 lidí. Lékařskou nedbalostí se rozumí: špatné stanovení diagnózy a způsobu léčby, aplikace nevhodných léčiv, chyba v desetinném místě a následné předávkování léčiv atd. Pro bližší představu si uvědomte, že v průběhu celé desetileté války ve Vietnamu Američané ztratili 56 000 mužů, což je 5 600 mužů ročně. Tenkrát vyšly do ulic miliony lidí protestovat proti válce. Dnes však nikdo neprotestuje - chraňte nás před lékaři! Proto je velice nutné předcházet nemocem a tím se vyhnout riziku při styku s lékaři!

Za druhé: musíte začít dělat něco pro své zdraví.

K zajištění správné funkce vašeho těla denně potřebujete okolo 90ti látek. Je to 60 minerálů, 16 vitamínů, 12 aminokyselin a 3 mastné kyseliny. Většina lidí si kupuje vitamín C a o dalších nutných prvcích nemá ani ponětí. Myslíte-li to se svým zdravím vážně, potřebujete denně 90 látek.

V dnešní době jsou lékaři příliš zaměstnáni chemoterapií, operacemi a transplantacemi, než aby jim zbyl čas nám říci jak tomu všemu předejít. Novináři sice vědí, že lidé mají zájem o zdraví a občas je někde podle nejnovějších výzkumů popsán vliv vitamínů na zdraví lidí. Jde o šest velmi pozitivních stránek. Na závěr je názor odborníka Dr. Victora Herberta, profesora lékařství na univerzitě Mount Sinai v New Yorku poté, co byl novinářem požádán o komentář. Dr. Herbert zde poznamenává, že krmení se vitamíny je k ničemu. Výsledkem přijímání minerálů a vitamínů je pouze drahá moč. Jinými slovy řekl, že lidé povídající o výživě jsou podvodníci, kteří z vás jenom tahají peníze. Zřejmě to tak musí být, jsou to přece slova profesora lékařství a vyšlo to tiskem. Nebo ne?

Něco vám povím. S mojí zkušeností ze 17 000 pitev je denní moč za 50 centů to nejlevnější pojištění jaké znám a pokud neinvestujete do svého zdraví, investujete do příjmu nějakého lékaře. Ani cent z výdělku lékaře nejde na výzkum jak předcházet nemocem, jež lidstvo sužuje. Kdyby tomu bylo jinak, lékaři by za chvíli neměli koho léčit a tato lukrativní profese by se stala minulostí. A pak tu přece máme různé politiky, kteří nám nabízejí lékařskou péči zdarma, pokud budeme volit právě toho kterého z nich, nebo to je alespoň to, co chtějí abychom si mysleli a my se pak divíme, proč máme tak vysoké daně. Jak je toto vše možné? Je to tím, že jsme odevzdali zodpovědnost za své zdraví lékařům a vládě!

Podářilo se jim nás totiž přesvědčit na úrovni podvědomí, že sami na to nestačíme a že bez nich je každý z nás ztracený. Jen se někdy pozorujte jak jednat s lékařem. Velice zřídka je to jako rovný s rovným. Lékaři znají tisíce faktů o nejrůznějších nemocích, ale jen někteří vědí jak léčit. Myslím si, že lékaři nám něco dluží a že by měli uvést faktory léčby a správnou míru. Chci se zde proto zmínit o několika falešných mýtech.

Každý z vás pravděpodobně slyšel, že žaludeční vředy jsou způsobeny stresem. Již před třiceti lety se ve veterinářství vědělo, že vředy (nespán u vepřů) způsobuje bakterie "HelicoBacter Pylori". Léčba je vlastně velmi jednoduchá a spočívá v podávání minerálu vizmutu spolu s antibiotikem tetracyklin. Lékaři již na to také přišli. Někdy Národní institut Zdraví v jedné své zprávě z roku 1994 uvádí: "Žaludeční vředy jsou způsobeny bakterií HelicoBacter Pylori a mohou být vyléčeny podáváním tetracyklinu a vizmutu".

Dalším mýtem je rakovina. Rakovina je ve Spojených Státech na druhém místě jako příčina smrti. V září roku 1993 zveřejnila Harvardská universita spolu s národním Institutem Zdraví výsledky pětileté studie prevence rakoviny prováděné v Číně.

Čína byla zvolena proto, že v jedné tamní provincii je nejvyšší výskyt rakoviny na světě vůbec. Experimentu se zúčastnilo 29 000 lidí a spočíval v tom, že tito lidé byli rozděleni do několika menších skupin a každé skupině byly podávány určité živiny, minerály či vitamíny, nebo kombinace několika živin, ve dvojnásobné než doporučené dávce. Toto jsou výsledky studie: u skupin, jimž byl podáván pouze jeden vitamín či minerál, nedošlo statisticky k žádnému zlepšení. Ve skupině kde byl podáván vitamín E, beta karoten a prvek selenu došlo k poklesu úmrtí na rakovinu žaludku o 21 %, pokles úmrtí na ostatní druhy rakoviny o 13 % a pokles na jiné druhy úmrtí o 9 %. Uvědomte si, že k tomuto zlepšení došlo v důsledku podávání pouhých tří živin z celkového počtu devadesáti.

Další oblastí kde nám lékaři dluží informace, je operativní léčení kloubů. V roce 1993 zveřejnila Harvardská universita ve spolupráci s tamní vojenskou nemocnicí výsledky experimentu týkajícího se léčení zánětu kloubů. Při tomto experimentu byla vybrána skupina lidí, kteří nevykazovali žádný pokrok při tradiční léčbě. Tato tradiční léčba se sestávala z injekcí, podávání kortizonu, prednizonu, podávání léčiv a fyzikální terapie s jediným výsledkem: nutná operativní výměna kloubů.

Lékař pověřený vedením experimentu shromáždil pacienty a oznámil jim, že vojenská nemocnice hledá dobrovolníky, kteří by byli ochotni snášet bolesti po dalších maximálně devadesát dnů a byli by ochotni podrobit se novému druhu léčby. K tomuto pokusu se přihlásilo 29 dobrovolníků a léčba spočívala v podávání lžice sušených kuřecích chrupavek každé ráno spolu se snídaní. Podle této

zprávy zánět a bolesti ustoupily po deseti dnech a po třech měsících došlo k úplnému obnovení funkce kloubů.

Další mýtus se týká Alzheimerovy nemoci. Přestože před padesáti lety byla Alzheimerova nemoc u lidí neznámá, trpí dnes touto nemocí každý druhý Američan ve věku nad 70 let. Za doby mých studií veterinářství jsem se učil, že je možno tuto nemoc u vepřů vyléčit zvýšenými dávkami vitamínu E spolu s rostlinným olejem. V červenci roku 1992 publikovala kalifornská universita v San Diegu zprávu, kde se mimo jiné uvádí, že vliv Alzheimerovy nemoci u lidí je možno zmírnit zvýšenými dávkami vitamínu E.

Pokud trpíte ledvinovými kameny, první, co vám lékař poradí, patrně bude, abyste omezili mléčné výrobky a příjem vápníku. Lékaři mají zafixovanou představu, že vápník ve vašich ledvinových kamenech pochází z vápníku, který se dostává do vašeho těla s potravou.

Tento vápník však pochází z vašich kostí, když si ho vaše tělo nedokáže v kostech udržet. Tato neschopnost je ale způsobena nedostatkem prvku bóru a v důsledku toho trpíte vážným nedostatkem vápníku. Jako student veterinářství jsem se učil, že pokud chcete předjet ledvinovým kamenům u dobytka, musím podávat vápník, hořčík a bór. V dokumentu z roku 1993 zveřejněném opět Harvardskou universitou se mimo jiné uvádí: "Ve studii jezdící na hlavu veškerou dosavadní lékařskou praxi, výzkumníci zjistili, že příjem vápníku snižuje riziko utváření ledvinových kamenů.

Z pěti skupin po 9 000 dobrovolnících měla skupina s největším příjmem vápníku nejmenší výskyt ledvinových kamenů".

Ovšem skutečnost, že v mléku je přítomen vápník, neznamená, že jej dokáže náš metabolismus z něj vytěžit a také využít ...

Když jsem před léty začal s touto osvětovou činností pro Američany a začal jezdit od města k městu po celých Státech, bylo mi jasné, že si musím najít nějaké hobby na ukrácení volného času.

A protože jsem chtěl najít něco, co by mě bavilo a zároveň bylo prospěšné lidem, rozhodl jsem se sbírat úmrtní listy lékařů a pacientů. Již dříve jsem uvedl, že průměrný věk lékařů ve Spojených Státech je 58 let, zatímco průměrný věk Američanů je 75,5 let. Je zajímavé, že ti, kteří nám říkají, co máme a nemáme jíst, se dožívají 58 let a ti, co se dožívají 120 let, si dávají do čaje hroudu másla. Budete se tedy muset rozhodnout, komu z nich chcete věřit. Zdali mrtvým lékařům nebo těm, kteří se dožívají jedné z těchto velkých věků. Chci se s vámi nyní podělit o některé informace ze své sbírky úmrtních listů.

Stejný osud přivedl i Dr. Martin Carter, jež zemřel ve věku 57 let. Rovněž v důsledku prasklé srdeční tepny. Dr. Carter vystudoval lékařství na prestižním Harvardu a postgraduální kurzy na universitě v Yalle.

Dále je to např. Dr. Stuart Burder. Dr. Burder napsal pět knih o správné výživě, zemřel ve věku 40 let na srdeční meopatidu, což je nedostatek selenu. Jeho knihy zahrnují tituly jako:

- Věčně mlád
- Průvodce redukční dietou
- O 20 let mladší během 20 týdnů
- Jak určit správnou stravu

Máte zájem následovat rady tohoto lékaře? Prosim.

Přítom stačí užívat přípravek selenu za 10 centů denně, který vyléčí jakýkoliv druh meopatidy. Pokud toto neuděláte, pak se jedná o něco, co já nazývám "zhoubnou hloupostí" a hazardujete se svým životem. Klasický způsob léčení této nemoci je transplantace srdce s patřičným účtem na 750 000 dolarů. Zamyslete se nad tím. Srdce je zdarma od dárce, nitě na šití přijdou na 10 dolarů a za výkon zaplatíte 749 990 dolarů.

Na začátku jsem se zmiňoval o přehnané chuti na sladkosti, což je projevem nedostatku některých minerálů. Jiným projevem nedostatku minerálů je, když těhotná žena jde v noci do ledničky a zajídá

kyselé okurky zmrzlinou. Podobně je tomu v živočišné výrobě, kdy farmáři vědí, že když dobytek začne okusovat stodolu, nebo když vidí krávu s kostí v tlamě, jedná se o jasnou známku nedostatku minerálů.

Tak například prvotní známky nedostatku selenu se projeví jako tzv. stařecké skvrny. Pokud v tomto stavu začnete užívat koloidní minerály obsahující selen, skvrny během 4 až 6 měsíců zmizí. Uvědomte si, že nedostatek selenu poškozuje vnitřní orgány, ovšem pro oko je toto poškození samozřejmě neviditelné. Chci tím říci, že pokud zmizí skvrny na kůži, zmizí i vnitřní poškození a vaše srdce, ledviny, mozek a játra začnou pracovat jako dříve.

Pokud máte nedostatek chrómu a vanadu, projeví se to jako neuhasitelná chuť na sladké, neboť máte nízký obsah cukru v krvi. Trvá-li tento stav dlouho, může se změnit na cukrovku. Problémy s cukrem jsou vždy ve spojení s nedostatkem chrómu a vanadu.

Prvopočátky nedostatku cínu se projeví u mužů jako částečná hluchota. Když se tak rozhlížím po tomto sále, vidím, že značné procento mužského osazenstva v tomto sále trpí nedostatkem cínu. Necháte-li tento stav setrvat, začne se zhoršovat váš sluch a přestanete slyšet úplně.

Při nedostatku bóru vaše tělo ztratí schopnost udržet vápník v kostech a vaše kosti se začnou odvápnňovat. Bór také pomáhá udržovat správnou hladinu estrogenu u žen a testogenu u mužů. Pokud tedy trpíte nedostatkem bóru jako žena, budete procházet peklem v období menopausy, zatímco pokud jste muž, nebudete si jistý, zdali máte za účinnou parketu partnerku vést či následovat.

První známka nedostatku zinku je ztráta chuti k jídlu. Jídla vám prostě nebudou chutnat tak jako dříve.

Při pokusech na laboratorních zvířatech se prokázalo, že prvky vzácných zemin jako je lanthan, praseodym, neodym, samarium, europium, yttrium a thulium, prodlužují dobu jejich života na dvojnásobek. Já osobně doukám na to, až lékaři tento poznatek vědecky odsouhlasí, protože ti se stále ještě nemohou shodnout na vitamín C a užívám všechny tyto prvky vzácných zemin.

Nyní jde všude o to, jak dostat všech těchto 90 potřebných živin do těla. Většina lidí se přiklání k názoru, že správným je dodávat živiny tělu ze zeleniny a ovoce. Já souhlasím, jsou zde však dva podstatné problémy.

Za prvé, naše ornice je využívána, nebo ještě lépe řečeno zneužívána, tak intenzivně, že bez přihnojování umělými hnojivy už není schopna poskytovat úrodu. Umělá hnojiva dodávají rostlinám pouze pár základních minerálů jako je dusík, fosfor, draslík, případně další dva, tři minerály. Tímto přihnojováním dodáváme rostlinám pouze hmotu, to znamená, že jsme schopni zvýšit pouze hektarový výnos. Pokud však jde o výživnou hodnotu, ta je hluboko pod úrovní, než jakou měly plodiny řekněme před 200 lety. Nezapomeňme také na to, že hnojením se ničí půdní bakterie. Znamená to tedy, že většina právě těch pro tělo důležitých minerálů, je z ornice již dávno vyčerpána. Rostliny spolu s půdními bakteriemi tedy nemají odkud zabudovat do svých buněk tyto cenné minerály, aby je pak dále mohly předat člověku.

Za druhé, i pokud bychom měli zeleninu s patřičným obsahem potřebných minerálů, museli bychom jí denně konzumovat několik kilogramů a to v 15ti až 20ti druzích, což jistě není příliš praktické.

K ilustraci celé situace se chci zmínit o dokumentu amerického senátu číslo 264 z druhého zasedání 74 kongresu. V tomto dokumentu se uvádí:

"Zemědělská půda je ochuzena o minerály a v důsledku toho úroda z této půdy obsahuje nedostatek minerálů. U lidí, kteří jedí takovouto stravu, dojde k výskytu nemocí spojených s nedostatkem minerálů. Jediným způsobem jak těmto nemocem předejít, je užívat potravinové doplňky obsahující minerály". Tento dokument pochází z roku 1936!

Jako další příklad uvedu starý Egypt. Staroegyptšané se modlili ke každému bohu, kterého jen znali, aby přišla povodeň a přinesla úrodný kal na jejich pole. Naši američtí farmáři se naopak modlí, aby žádné povodně nebyly. Tento jemný kal, který s sebou přinesly povodně, obsahoval minerály z celého toku Nilu. Tím se stalo, že úroda rostla vždy na "nové" půdě. Není se proto co divit, že Egypt byl strategicky tak důležitým místem. Ten, kdo ovládal Egypt, měl přístup k plnohodnotnému obilí. Kdyby tehdejší vojevůdci dávali svým vojákům obilí z ochuzených půd v Řecku a v Římě, jen těžko by jejich vojsko bylo schopno pochodovat 20 hodin denně a ještě vyhrát bitvu.

Pokud ještě stále pochybujete o tom, jak jsou minerály důležité, uvedu, co se stane, pokud tělu schází. Tak například nedostatek vápníku se projevuje zhruba 147 druhy onemocnění. Z těch nejběžnějších se zde zmíním o odvápnění kostí, obnažení dásní, odvápnění kloubů, vysoký krevní tlak, nespavost, ledvinové kameny, ostruhy, křeče, PMS u žen a bolesti zad. Trpíte-li u ustupováním dásní, dentista vám patrně doporučí flossovat (používat dentální nit) dvakrát denně.

Z mých zkušeností se zvířaty vím, že zvířata netrpí ustupováním dásní, přestože si zuby ani nečistí, ani neflossují. Tím nechci říci, že jim není cítit z tlamy. Nicméně zvířata netrpí ustupováním dásní, neboť jim farmáři dávají do potravy minerály. Ustupování dásní způsobené odvápněním čelistí a máte-li tento problém, pak máte osteoporózu v pokročilém stádiu.

Při vysokém krevním tlaku vám lékař zakáže sůl a mléčné výrobky, protože mléko obsahuje vápník. Před nedávnem se uskutečnil experiment s 10 000 dobrovolníky v ceně 35 milionů vašich daňových dolarů. Tato skupina byla rozdělena na dvě podskupiny po 5 000 lidech. Lidé v první podskupině se vzdali veškerých léků a přešli na dietu s nízkým obsahem soli. Ve druhé podskupině zvýšili lidem denní doporučenou dávku vápníku na čtyřnásobek.

Toto jsou výsledky pokusu: V první podskupině došlo k poklesu tlaku u 0,3 % lidí. Tento výsledek nebyl považován za statisticky významný a závěr byl, že příjem soli patrně nehraje roli ve vztahu k vysokému krevnímu tlaku. Ve druhé podskupině byl pokus po třech týdnech přerušen jednoduše proto, že u 95 % lidí došlo k návratu tlaku na normální hodnotu.

Nespavost se ve Spojených Státech řeší prášky na spaní. V důsledku předávkování však přijde ročně o život okolo 10 000 lidí. Nemá se však proti tomu nebouří, neboť se jedná o schválený lék.

Při ledvinových kamenech nebo ostruhách vám lékař přikáže omezit příjem vápníku. Lékaři jsou přesvědčeni, že tělu vápník pochází z vaší stravy.

Ve skutečnosti se však jedná o vápník, který si vaše tělo v kostech nedokáže udržet. Podle výzkumu university v San Diegu, zveřejněném před pěti lety, se při zdvojnásobení doporučené denní dávky sníží emociální a tělesný dopad PMS u žen o 85 %.

Bolesti v kříži nejsou nic jiného než odvápnění obratlů, protože když destičky nemají na čem držet, hádejte, jak se vám bude shýbat. Pokud k tomu navíc trpíte nedostatkem mědi a chybí vám tím elastická vlákna, jsou i vaše destičky ty tam.

Je velmi zajímavé si všimnout, kolik lékařských oborů se zabývá nemocemi způsobenými nedostatkem vápníku a v důsledku lékařské tendence se snaží léčit následky místo odstranění jejich příčin!

ortoped - bolesti v kříži

gynekolog – PMS

internista - neurolog – křeče

revmatolog - ortoped - chirurg – ostruhy

urolog - internista - chirurg - ledvinové kameny

internista – nespavost

kardiolog, internista - vysoký tlak

revmatolog - ortoped – artritida

zubní lékař - parodontolog - ustupující dásně

Cukrovka je ve Spojených Státech na třetím místě jako příčina úmrtí. S cukrovkou je spojena řada komplikací, jako různé druhy zhoršení zraku, selhání ledvin, kardiovaskulární onemocnění, amputace apod. Ve veterinářství je známa od roku 1957 možnost, jak cukrovce u zvířat předejít a vyléčit ji pomocí dvou stopových prvků. Zpráva byla publikována v časopise amerických vědců "Federation Proceedings".

Těmito prvky jsou chróm a vanad. Podle nedávných výzkumů Vancouverské university v Britské Kolumbii je vanad sám o sobě schopen nahradit postupně během 4 až 6 měsíců potřebu užívání insulínu.

Pokud tedy začínáte poznávat, že minerály jsou důležité, musím vám také něco říci o minerálech samotných a o tom jak je nejlépe užívat. Na trhu jsou k dostání tři druhy minerálů. Jsou to:

- minerály anorganické (elementární)
- minerály chelatované
- minerály koloidní

Anorganické minerály nejsou v podstatě nic jiného, než rozpuštěná sloučenina. Vstřebatelnost pro tělo je 5 % až 10 % a po 35 roce klesá na 3 % až 5 %.

Vezmeme-li například sloučeninu vápníku a laktózy, pak v 1 000 mg této látky je 250 mg vápníku a 750 mg laktózy. To znamená, že z jedné takové tablety dostaneme do těla při 5 % vstřebatelnosti 12,5 mg vápníku. Chceme-li tedy vstřebat celkovou dávku 1000 mg vápníku, musíme zkonsumovat 80 tablet.

Chelatované minerály byly vyvinuty v posledních letech v konkurenci při zásobování farmářů minerály pro dobytek. Tyto minerály znamenaly významné zlepšení vstřebatelnosti a tím i zlepšení zdravotního stavu dobytka s následným zlevněním chovu. Chelatovaný minerál je prvek, na který je navázána aminokyselina, enzym nebo protein. Tím, že minerály jsou navázány na látku, jež je tělu vlastní, vzrostla vstřebatelnost až na 40 %.

Koloidní minerály jsou jedinečné molekuly určité látky rozptýlené ve vodě. Nejedná se tedy o tablety, ale o tekutiny. Rozptýlené částice mají záporný elektrický náboj, zatímco střevní stěna má kladný náboj. To vše má za následek, že tyto minerály jsou vstřebatelné až z 98 %.

Vraťme se nyní zpět k oněm místům, kde se lidé běžně dožívají vysokého věku. Když začnete hledat, co mají tyto oblasti společného, zjistíte, že jsou v nadmořské výšce 2 800 metrů a výše, s méně než 50 milimetry srážek ročně. Jedná se tedy o velmi suché a chladné oblasti. Způsob, jakým tam lidé získávají vodu, je, že odstraní vrstvu patnácti až dvaceti centimetrů kamení přikrývající ledovec a zachytávají vodu z tajícího ledovce do připravených nádob. Tato voda není čirá, ale je kalná, se zabarvením od bílé až po hnědou, podle toho jaký minerál převládá. Takto získaná voda obsahuje koloidní minerály a lidé ji používají jak k pití, tak i na závlahu svých políček. Díky tomu je jejich hornatá půda velmi bohatá na živiny, které my v civilizovaném světě postrádáme.

Neexistuje tam cukrovka, rakovina, odvápnění kostí, vysoký krevní tlak, srdeční nemoci, šedý zákal, nerodí se tam postižené děti a nemají tam ani lékaře. Přesto se dožívají 120 až 140 let. Většina lidí se ovšem nerozhodne žít v těchto místech, protože tam nemají vytápěné domy s televizí, ani auta a nákupní střediska. Zato tam však mají dostatek minerálů v koloidní formě, a pokud vy neužíváte koloidní minerály, zkracujete si každý den svůj život o několik hodin.