

Nieżywi lekarze nie kłamią

Naturalne suplementy diety - gwarancją zdrowia

Artykuł napisany na podstawie wystąpienia Joela Wollesa, które zostało zatytułowane „Nieżywi lekarze nie kłamią”.

Przeczytajcie go uważnie, bo informacje w nim zawarte mogą uratować zdrowie, a nawet życie wasze, waszej rodziny i znajomych. Dr Joel Wolles został nominowany w 1991 roku do Nagrody Nobla.

Tym wszystkim, którzy urodzili się lub mieszkali przez dłuższy czas na farmie muszą powiedzieć, że jesteście ludźmi mojego pokroju. Ja właśnie urodziłem się i wychowałem na farmie. Moi rodzice prowadzili hodowlę bydła rzeźnego. Jak wicie zapewne, by móc zarobić na hodowli, należy produkować własną żywność. W związku z tym uprawiali kukurydzę i soję. Raz w tygodniu przyjeżdżał do nas na farmę specjalny samochód z urządzeniem, które rozdrabniało siano, kukurydzę i fasolkę. Do tego dodawaliśmy odpowiednią dawkę witamin i minerałów i dopiero taką mieszanką przez okres 6 miesięcy karmiliśmy nasze bydło, a następnie sprzedawaliśmy je do rzeźni. **Ciągle zastanawiało mnie wtedy dlaczego bydło, które karmione jest wyłącznie naturalną paszą, dostaje dodatkowo witaminy i minerały, a ludzie nie.**

Kiedy zapytałem o to mojego ojca otrzymałem wielce naukową odpowiedź: - Nie gadaj tyle, tylko bierz się do roboty. Pytanie to jednak nie dawało mi spokoju. Po ukończeniu szkoły średniej poszedłem na uniwersytet i zrobiłem specjalizację dotyczącą żywienia zwierząt, a następnie postanowiłem zostać weterynarzem. Na weterynarii otrzymałem wreszcie odpowiedź na moje pytanie. - To proste: rolnicy nie mają żadnych ubezpieczeń dla zwierząt na wypadek śmierci czy chorób i nie stać ich na kosztowne leczenie i operacje. Stosują więc niezwykle tani, prosty i skuteczny zabieg. Podają zwierzętom odpowiednie suplementy. **Dowiedziałem się, że podając witaminy i minerały zapobiegamy ewentualnym chorobom zwierząt hodowlanych.**

Jakiś czas po ukończeniu weterynarii pracowałem w Afryce i leczyłem różne zwierzęta, również te wielkie, jak słonie, żyrafy i nosorożce. Po dwóch latach pracy otrzymałem telegram z St. Luise z zapytaniem, czy nie zechciałbym pracować na stanowisku weterynarza w tamtejszym ZOO. Otrzymało ono bowiem dodatkowe dotacje od rządu w wysokości 4,5 miliona dolarów, przeznaczone na przeprowadzenie specjalnych badań na tych zwierzętach, które zdechły w naturalny sposób. Chodziło o to, aby odkryć przyczynę ich śmierci. Przyjąłem tę posadę i wtedy zacząłem pracować w różnych ogrodach zoologicznych na terenie USA. W swoich badaniach miałem zwracać szczególną uwagę na te zwierzęta, które były nieodporne na zmiany zachodzące w środowisku naturalnym. W latach 50. dopiero zaczęliśmy się uczyć o wpływie zanieczyszczonego środowiska na organizmy żywe. W ciągu 12 lat przeprowadziłem 17,5 tysiąca sekcji zwierząt należących do różnych gatunków, a także uczestniczyłem w sekcjach ponad 3 tysięcy ludzi żyjących wcześniej w okolicach interesujących mnie ogrodów zoologicznych.

Dzięki tym badaniom dokonałem pewnego odkrycia i doszedłem do wniosku, że wszystkie zwierzęta i wszyscy ludzie, którzy zmarli w naturalny sposób, zmarli na skutek braku podstawowych składników odżywczych, jakimi są witaminy i minerały.

Pomimo że napisałem na ten temat wiele rozpraw naukowych oraz książkę, referowałem ten temat na wielu spotkaniach, to nie mogłem wzbudzić należytego zainteresowania i właściwych w tym względzie

reakcji. W latach 50 nikt nie ekscytował się sprawami wyżywienia. Zrozumiałem wtedy, że powinienem zostać lekarzem, aby wiedzę uzyskaną w trakcie leczenia zwierząt móc wykorzystać do właściwego leczenia ludzi. Ukończyłem więc studia medyczne i przystąpiłem do pracy jako lekarz. Pracowałem w tym zawodzie przez 12 lat. Dzisiaj chcę państwu opowiedzieć, w jaki sposób stosowałem prawidłowe żywienie w leczeniu pacjentów, a przede wszystkim w zapobieganiu chorobom. Jeśli z moich informacji skorzystacie choćby tylko w 10%, unikniecie mnóstwa problemów, zaoszczędzicie bólu i pieniędzy, związanych z chorobami i ich leczeniem. Będziecie mogli korzystać z życiowego potencjału przez długie lata, ciesząc się dobrym zdrowiem i kondycją.

Genetyczny potencjał życia człowieka wynosi 120 do 140 lat. Aktualnie mamy do czynienia z pięcioma takimi grupami, gdzie średnia życia wynosi 120-140 lat. Jedną z nich są narody Tybetu i zachodnich Chin, inni żyją w Pakistanie, Gruzji i Azerbejdżanie. W 1973 r. Nationale Geographic poświęcił cały numer pisma długowiecznym. Jest ich około 35, w tym dwanaścioro z Azerbejdżanu. Mieszka tam m.in. 136-letnia kobieta. Na zdjęciu siedzi z wielkim kubańskim cygarem i szklanką wódki, wokół niej tańczą dzieci, które mają 110-120 lat. Nie żyje w przytułku dla starców, nikt nie musi płacić za opiekę nad nią, jest pełna energii i radości. Inne zdjęcie pokazywało Armeńczyka zbierającego tytoń na polu. Miał on wówczas 167 lat i był najstarszym człowiekiem na świecie. W południowym Peru, nad jeziorem Titikaka, żyje plemię indiańskie o takiej samej nazwie. Średnia długość życia członków plemienia wynosi 120-140 lat. W maju 1995 roku najstarszą osobą w USA była Margaret Smyth, która zmarła w wieku 115 lat. Okazało się, że przyczyną jej śmierci było niewłaściwe odżywianie się, czyli brak odpowiednich składników w dostarczonym organizmowi pokarmie, a szczególnie dotkliwy niedobór wapnia. Doprowadziło to do osłabienia kości i w rezultacie złamania nogi. Wywiązały się inne choroby. Córka zmarłej powiedziała, że matka przed śmiercią miała chorobę łaknienia, podobnie jak kobiety w ciąży, czyli cierpiała na tzw. zachcianki. Wódz ludów Nigerii miał 126 lat. Jedną z jego licznych żon opowiadała, że miał wszystkie własne zęby. Możemy przypuszczać, że inne narządy też funkcjonowały prawidłowo. Inny człowiek umarł w Syrii w wieku 136 lat. On też znalazł się w Księdze Rekordów Guinnessa, ale nie z powodu długowieczności, lecz dlatego, że ożenił się ponownie w wieku pięćdziesięciu kilku lat i potem spłodził jeszcze dziewięćdziesięciu dzieci.

W listopadzie 1993 roku wyszła na powierzchnię grupa ludzi, która spędziła dwa lata pod ziemią w odpowiednio przygotowanych warunkach sanitarnych. Dotyczyło to tlenu, oświetlenia i pożywienia. Następnie trzy małżeństwa biorące udział w eksperymencie zostały poddane wszelkim możliwym badaniom. Były one przeprowadzane na uniwersytecie w Kalifornii. Badania wykazały, że gdyby nadal odżywiali się w ten sam zaplanowany sposób i przebywali nadal w tak zdrowym środowisku, mogliby dożyć 160 lat. Obecnie średnia długość życia Amerykanów wynosi 75,5 roku, w tym lekarzy tylko 57 lat. Wniosek jest prosty, że jeśli ktoś chce żyć przeciętnie 20 lat dłużej niech podaruje sobie studia medyczne i zawód lekarza.

Jeśli chcecie dożyć 120-140 lat musicie zrobić tylko dwie podstawowe rzeczy:

Po pierwsze chronić się przed:

- wypadkiem,
- nadmiernym piciem i paleniem,
- przed rosyjską ruletką
- i przed lekarzami.

Jak zauważyliście, do tej wielkiej grupy niebezpiecznych rzeczy zaliczam również wizyty u lekarzy. To bardzo mocne oświadczenie pragnę podeprzeć raportem ze stycznia 1993 roku, wystosowanym przez grupę ludzi, w którym ogłoszono wyniki specjalnych badań prowadzonych przez trzy lata w szpitalach amerykańskich. Dotyczyły one przyczyn zgonów pacjentów. Pozwolę sobie zacytować fragment tego raportu: - 300 tysięcy ludzi rocznie było mordowanych w szpitalach amerykańskich z powodu źle wykonywanej pracy lekarzy. Raport nie twierdzi, że zgony były przypadkowe, że ktoś się gdzieś przewrócił, udusił itp. Nie twierdzi, że były one wynikiem zaniedbania warunków bezpieczeństwa. Podaje

jednoznacznie: - Było mordowanych. Jeśli Amerykanie używają słowa mordowani, to rozumieją to dosłownie. W tym są np. przypadki, kiedy lekarz pomylił przecinki, umieścił niewłaściwą datę ważności lekarstwa lub w ogóle zaordynował złe lekarstwo, czy postawił złą diagnozę itp. Raport oświadcza jednoznacznie - 300 tysięcy ludzi zostało zamordowanych. Jeśli porównamy to z liczbą tych, którzy zginęli w czasie wojny wietnamskiej, gdzie strzelano, bombardowano, używano napalmu, liczba będzie przerażać jeszcze bardziej. W ciągu 10 lat wojny w Wietnamie zginęło 56 tysięcy ludzi, czyli rocznie przeciętnie 5600. I wtedy tysiące ludzi demonstrowało przeciwko wojnie. Dziś 300 tysięcy jest mordowanych, jak orzeka raport i przyjmujemy to jako coś normalnego. Nikt nie protestuje, nikt nie urządza demonstracji. Nikt nie wznosi haseł, nie taszczy transparentów z napisami: - Boże chroń nas przed lekarzami i współczesną medycyną.

Drugą sprawą jest robienie rzeczy pozytywnych.

- Zaliczam do nich przede wszystkim dostarczanie organizmowi odpowiednich suplementów, witamin i minerałów. Nasz organizm potrzebuje dziennie 90 składników odżywczych, których powinno dostarczać mu pożywienie. Jest to 60 minerałów, 16 witamin, 12 podstawowych aminokwasów i 3 podstawowe tłuszcze. Dłuższy niedobór któregoś z tych składników może prowadzić do różnego typu chorób. Nie wszystkie z nich żywność dostarcza organizmowi w optymalnych ilościach. W trakcie studiów i później podczas wielu badań, pytałem ludzi, czy zażywają jakieś witaminy. Najczęściej padała odpowiedź, że tylko witaminę C. Inne znali słabo lub w ogóle.

Sprawą prawidłowego odżywiania nie interesują się lekarze zajęci leczeniem chorób wywołanych często niedoborem witamin i minerałów.

Na co dzień zajmują się tym reklamy w środkach masowego przekazu, które najczęściej karmią nas zwykłym śmieciem lub wręcz truciznami.

6 kwietnia 1992 roku w miesięczniku Time ukazał się artykuł zatytułowany Potęga witamin. Przedstawione zostały w nim najnowsze badania naukowe, które wskazują na potężny wpływ witamin, jeśli chodzi o zapobieganie chorobom serca, nowotworom oraz szybkiemu starzeniu się. Temu problemowi poświęcono sześć stron. Wśród licznych wypowiedzi tylko jedna była negatywna. Lekarz, którego autor tekstu zapytał, co sądzi o uzupełnieniu naszej diety witaminami i minerałami odpowiedział: - Branie dodatkowo witamin i minerałów nie czyni nic dobrego dla organizmu. Wszystkie potrzebne składniki możemy pozyskać z normalnego pożywienia. Jeśli będziemy je przyjmować dodatkowo, będziemy mieli tylko droższy mocz. Ludzie z Missouri powiedzieliby po prostu: Nie ma potrzeby sikać dolarami. Czy ta wypowiedź jest prawdziwa? Muszę wam powiedzieć, że po tych moich 17,5 tysiącach sekcjach zwierząt i ludzi osobiście jestem gotów każdego dnia wysikiwać pół, czy dolara dziennie, gdyż i tak jest to najtańsze ubezpieczenie jakie można sobie wyobrazić.

Jeśli nie zainwestujecie w swoje zdrowie i zdrowie waszych bliskich, będziecie musieli wydać duże pieniądze na leczenie siebie i swojej rodziny u lekarzy takich, jak cytowany powyżej. Będziecie spłacać domy, mercedesy, wakacje swoich lekarzy i firm ubezpieczeniowych. Bierzcie przy tym pod uwagę, że z tych pieniędzy ani jeden cent nie pójdzie na badania, lecz wszystkie do prywatnych kieszeni. Owszem, władzę każdego kraju wydają duże pieniądze na badania medyczne, ale pochodzą one z budżetu, który zasilany jest przecież waszymi podatkami. Rząd amerykański wydaje obecnie około 1,3 trylionu dolarów rocznie na badania zdrowotne. Przy okazji chcemy wam uświadomić, że gdybyście tych samych ubezpieczeń i systemu medycznego używali w stosunku do zwierząt, to jeden hamburger kosztowałby 250 dolarów. Gdyby natomiast odwrócić tę sprawę to wtedy miesięczne ubezpieczenie pięcioosobowej rodziny kosztowałoby tylko 10 dolarów. Pamiętajcie, że sami decydujecie o sobie, sami wybieracie. Poprzez system ubezpieczeń medycznych bardzo wielu agentów ubezpieczeniowych i lekarzy stałoby się ludźmi bogatymi. To jest dług, który oni powinni kiedyś nam spłacić. Powinni może zrobić to, co producenci samochodów robią w stosunku do właścicieli samochodów i samych aut. Zdarzało się kilkakrotnie, że firmy samochodowe ściągały z całego kraju sprzedaną partię aut, gdyż odkryto w nich

poważną usterkę. Tak było np. z Fiatem, który kilka lat temu umożliwił pełną przebudowę, naprawę lub zwrot samochodów Punto, bowiem wypuszczono je z istotną wadą.

- Tu zabija się 300 tysięcy ludzi rocznie i nie słyszymy nawet słowa: - Przepraszam. Wielu lekarzy powinno wezwać swoich pacjentów i naprawić to, co zepsuli.

- W zasadzie powinni wezwać tych, których leczyli z wrzodów żołądka. Prawdopodobnie wszyscy albo prawie wszyscy ludzie, w tym również lekarze, twierdzą, że głównym powodem chorób wrzodowych jest stres. Weterynarze już 50 lat temu wiedzieli, że wrzody są wywołane bakterią znaną dobrze specjalistom. Rolników nie stać na kosztowne leczenie zwierząt hodowlanych, kosztowne operacje i dlatego bydło i trzodę leczą, chronią zupełnie inaczej, a przy tym znacznie taniej i skuteczniej. Weterynarze już dawno wiedzieli, że wrzody żołądka są leczone szczątkowymi ilościami minerałów, z dodatkiem odpowiedniego antybiotyku. Takie lekarstwo jest bardzo skuteczne. Leczenie wrzodów żołądka świnii kosztuje dzięki temu 5 dolarów, a nie setki czy tysiące, jak w przypadku ludzi.

W 1974 roku Amerykański Instytut Zdrowia podał oficjalnie, że wrzody żołądka nie są wywoływane stresem, lecz bakterią, dokładnie tą samą, która już dawno była znana i leczona u zwierząt. Podano również, że mogą być leczone przy pomocy takiego samego lekarstwa. Można się więc wyleczyć za 5 dolarów, albo poddać się bardzo drogiej operacji.

Jedną z chorób powodujących dużą liczbę zgonów u ludzi jest obecnie rak. Łącznie z rachunkiem za leczenie lekarze powinni dawać wam kopię artykułów na temat nowotworów.

- We wrześniu 1993 r. Nationale Country Institute prowadził, wraz z uniwersytetem w Harvardzie, badania nad problemem nowotworów. Dzięki nim opracowano sposób odżywiania się, który zapobiega tej chorobie.

- Pewien dwukrotny laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny twierdzi, że jeśli chcemy zapobiegać powstawaniu raka oraz go leczyć musimy przyjmować 10 000 mg witaminy C dziennie. Noblista ma dzisiaj 94 lata, cieszy się dobrym zdrowiem i świetną kondycją. Pracuje po 14 godzin dziennie na uczelni w San Francisco i na swojej farmie. Lekarze, którzy wyśmiewali się kiedyś z diagnozy noblisty, zmarli 35 lat temu.

Komu będziesz wierzyć?

Tym, którzy umarli?

Wybór należy do ciebie.

Obiektem badań NCI i uniwersytetu harwardzkiego były rejony Chin, w których odnotowano szczególną zachorowalność na nowotwory. Do badań przystąpiło 29 tysięcy ludzi. Podawano im przez pięć lat różnego typu witaminy i minerały sprawdzając wpływ tych suplementów na stan ich zdrowia. Pacjentom tym podawano dawki dwa razy większe niż są przewidziane dziennie dla człowieka. W grupie, która zażywała witaminy E, C i beta karoten aż 13% ludzi uciekło ze szponów raka. Jeśli chodzi o typ raka, który powodował największą śmiertelność w tej prowincji, czyli rak żołądka, poprawa była jeszcze większa, bo aż 21 % tych, którzy mieli umrzeć - żyło. Są to bardzo dobre wyniki, biorąc pod uwagę, że w tej dziedzinie za satysfakcjonującą uważa się 0,5% poprawę.

Każdy lekarz, moim zdaniem, powinien wysłać do swojego pacjenta kopię wyników tych badań.

- Obecnie prawie co druga osoba w wieku powyżej 70 lat choruje na chorobę Alzheimera. Weterynarze i rolnicy już 50 lat temu wiedzieli jak chronić przed nią zwierzęta. Wystarczy podać

witaminę E, by przeciwdziałać chorobie. W sierpniu 1992 roku uniwersytet w San Diego opublikował artykuł, w którym podkreśla między innymi, że witamina E zmniejsza zaniki pamięci.

- **Zadajmy sobie wobec tego pytanie: - Czy mamy leczyć się u weterynarzy?**

Lekarze przyjmujący pacjentów z kamieniami nerkowymi w pierwszej kolejności zalecają ograniczenie spożycia mleka i jego przetworów, czyli zmniejszają dostarczaną organizmowi dawkę wapnia. W swej głupocie i naiwności sądzą, że kamienie nerkowe to odkładający się wapń pochodzący z pożywienia. Wobec braku innych możliwości nasz organizm pobiera ten składnik z kości, które rzeszotowięją. Kamienie nerkowe i tak powstaną, a dodatkowo mamy problemy z kośćcem. Już lata temu wiadano, że aby zapobiec kamicy nerkowej u zwierząt należy podawać im zwiększoną ilość wapnia i magnezu. Krowy i owce przy kamieniach nerkowych po prostu zdychają, a my zwijamy się z bólu. Jakies 5 lat temu postanowiłem zbierać wyniki sekcji zwłok lekarzy i prawników. Przyjrzyjmy się temu.

- Przeciętna długość życia lekarzy wynosi 57 lat,
- podczas gdy przeciętnego Amerykanina wynosi 75,5 roku.

Właśnie ta grupa krótko żyjących ludzi uczy nas, co wolno, a czego nie wolno.

Jednocześnie obok nas ludzie dożywają 120-140 lat, a my ich nie zauważamy i nie pytamy o receptę na długowieczność.

Kto powinien być dla ciebie autorytetem?

Krótko żyjący lekarz, czy 140-latek cieszący się dobrym zdrowiem i kondycją?

Wiele chorób i zaburzeń w pracy organizmu spowodowanych jest niedoborem miedzi np. siwienie włosów, powstawanie zmarszczek, obwisła skóra, rozszerzenie żył, które prowadzi do zgonu.

W wielu przypadkach można rozwiązać czasowo te problemy idąc na operację plastyczną, ale czy nie tańsze i bezpieczniejsze będzie zażywanie suplementów zawierających właśnie miedź. Warto zadbać o swoje serce, którego wymiana kosztuje około 750 tysięcy dolarów. Jeżeli go nie zabezpieczysz, bo nie chcesz mieć drogiego moczu, może czekać cię przygoda za cenę życia.

- **Rolnicy dobrze znają chorobę łaknienia. Objawia się ona u zwierząt bardzo często. Np. krowy oddając mleko pozbawiają się dużych ilości wapnia i magnezu i liżą wtedy ziemię, kamienie, mury obory wybielone wapnem. Dobry rolnik wie, że należy podać im wtedy dodatkowo minerały, bo jeśli tego nie uczyni to musi liczyć się z budową nowej obory.**

U ludzi dolegliwość ta występuje równie często. Choroba łaknienia czegoś z powodu niedoboru pewnych substancji w organizmie widoczna jest szczególnie u kobiet w ciąży. Potrafią one np. zbudzić się w środku nocy i ku zdziwieniu męża wysłać go do nocnego sklepu na przykład po lody śmietankowe. Okazuje się, że brakuje im wtedy składników mineralnych pobieranych przez dziecko z organizmu matki. Zdarza nam się również widywać dziecko zjadające ziemię lub tynk ze ścian. Nie jest ono psychicznie chore, po prostu odczuwa niedobór minerałów.

- **Jeśli zobaczycie u siebie tzw. kwitnienie paznokci lub plamy na skórze to otrzymaliście sygnał, że wasz organizm potrzebuje selenu.** Nie czekajcie na atak serca, ale zaaplikujcie sobie jego dodatkową dawkę, po 3-4 miesiącach plamy znikną i oddalicie od siebie groźbę zawału.

Przyczyną zwiększonego poziomu cukru we krwi jest niedobór wanadu i chromu. Kiedy te braki pogłębiają się, mamy ogromne szanse zachorować na cukrzycę.

- Oznaką braku cynku jest łysienie. Jeżeli w porę nie zareagujemy, to oprócz utraty włosów czekają nas problemy ze słuchem, utrata poczucia zapachu i smaku.

Aby dostarczyć organizmowi potrzebne składniki musielibyśmy spożywać żywność z odpowiednio czystych ekologicznie plantacji i zjadać je w wielkich ilościach. Byłoby to prawdopodobnie kilka kilogramów mieszanki składającej się z 15-20 różnych roślin, owoców, produktów zbożowych i białka.

- W praktyce jest inaczej. Jeśli twoje życie ma dla ciebie taką wartość jak moje dla mnie, to powinieneś się upewnić, czy pobierasz z pożywienia to wszystko, co jest potrzebne twojemu organizmowi. Jeżeli okaże się inaczej, czym prędzej należy **uzupełnić dietę suplementami: witaminami i minerałami** w tabletkach.

Zaręczam, że nie dożyjecie 120 czy 140 lat w dobrej kondycji, jeśli nie będziecie spożywać odpowiedniej ilości i jakości dodatków spożywczych.

Jeśli chodzi o minerały sytuacja jest wręcz dramatyczna. Witaminy są wytwarzane przez rośliny, minerały - niestety, nie. Pobierane są one przez rośliny z gleby i wody. Bardzo często jednak ich tam nie ma, bowiem gleby są wyjąłowane, zanieczyszczone ołowiem, innymi metalami ciężkimi i radioaktywnymi.

- **W 1936 roku Senat amerykański na II sesji 74 Kongresu wydał dokument nr 264 stwierdzający, że ziemia w USA jest bardzo uboga, wręcz pozbawiona minerałów.**

Tak, niestety, dzieje się na całym świecie. Czy sytuacja od 1936 roku poprawiła się? Raczej nie. Wręcz przeciwnie. Podczas sztucznego nawożenia dostarczamy glebie tylko trzy podstawowe składniki: nitrogen, fosfor i potas. Są one potrzebne do wzrostu roślin, co jest ważne szczególnie dla rolników, bo nie zarabia on na zawartości witamin w swoich plonach, lecz na ich ilości. Wystarczy 5-10 lat aby przy braku odpowiedniego nawożenia całkowicie wyjąłować glebę ze wszystkich znajdujących się tam składników.

- **Jeśli z gleby wyciąga się 60 składników a dostarcza tylko trzy, to bilans jest całkowicie zachwiany.**

Możesz to porównać z twoim kontem w banku. Pomyśl, co stanie się, jeśli będziesz z niego więcej wyciągał niż wkładał. Musimy zatem uzupełniać nasze pożywienie witaminami i minerałami spożywanymi w innej postaci. Dawniej dieta ludzka bazowała tylko na płodach ziemi, której nie nawożono sztucznymi nawozami. Robiła to natura. Ludzie żyli wśród wielkich rzek, nawadniali swe pola wodami spływającymi z gór. Starożytni modlili się nie tylko o deszcz, ale i o powódź, gdyż dzięki temu gleba była wzbogacana minerałami. W dalszej części pragnę państwu uświadomić jakie spustoszenie w organizmie powoduje niedobór minerałów.

Brak wapnia może spowodować, czy choćby mieć wpływ na powstawanie aż 140 chorób.

Jedną z nich jest **reumatyzm**. Jest on na 10 miejscu w USA wśród chorób powodujących śmierć. W bardzo ciężkich przypadkach pacjentom wymienia się stawy. Zabieg ten kosztuje około 35 tysięcy dolarów. Ludzie boją się śmierci, więc za leczenie gotowi są płacić ogromne sumy. A przecież wystarczy dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę łatwo przyswajalnego wapnia w tabletkach. Zwierzęta nie chorują na reumatyzm. Dlaczego? Bo farmer nie ma 35 tysięcy dolarów, aby zapłacić za operację jednego kolana krowy. Załóżmy, że rolnik wzywa do chorego zwierzęcia specjalistę, czyli weterynarza. Ten po zbadaniu pacjenta stwierdza reumatyzm i mówi: - Jak chcesz, to ja ci go zoperuję za 120-140 tysięcy dolarów. W tym momencie farmer wyciąga broń i strzela do byka, czy krowy. Ale tak naprawdę to rolnik nie dopuści do reumatyzmu u swoich zwierząt, ponieważ daje im codziennie wapń. To go kosztuje parę groszy. Człowiek, niestety, kieruje się fałszywie pojętą oszczędnością, a skutki są fatalne i dla jego zdrowia, i kieszeni.

Również wszelkie bóle kręgosłupa w 90% spowodowane są brakiem wapnia w organizmie.

Lekarze przepisują wtedy środki przeciwbólowe, które łagodzą cierpienie, ale nie leczą przyczyny. Wyobraź sobie taką sytuację: źle dokręciłeś korek wlewu oleju w swoim samochodzie. W czasie jazdy cały olej został wychłapany, a w aucie zapaliła się czerwona lampka. Ponieważ światelko po pewnym

czasie zaczyna cię denerwować, więc odcinasz kabelek doprowadzający światło tej lampki. Jak daleko w ten sposób dojedziesz? Czy nie przypomina ci to sytuacji z tabletkami przeciwbólowymi?

Inną niebezpieczną chorobą, mającą przyczynę w braku wapnia, jest **wysokie ciśnienie**. Pierwszą rzeczą, którą zaleci lekarz, jest wyeliminowanie soli. A co w takich wypadkach robią farmerzy hodujący bydło i leśnicy? Zawieszają w paśnikach bryły soli kamiennej. Gdyby farmer tego nie zrobił, to nie wypłaciłby się weterynarzowi.

- Z badań nad grupą 5 tysięcy nadciśnieniowców, którym na okres 20 lat wyeliminowano z diety sól wynika, że u 99,7% badanych nie miało to wpływu na zmianę ciśnienia. Ciągła obawa przedawkowania soli wywołuje stres, który znacznie bardziej podwyższa ciśnienie niż mogłaby to uczynić właśnie sól.
- Drugiej grupie, 5 tysięcy nadciśnieniowców, podawano przez 6 tygodni zwiększoną dawkę wapnia i w tym czasie u 86% badanych ciśnienie spadło i uregulowało się. Czy komukolwiek z was lekarz przysłał sprostowanie dotyczące zalecenia w sprawie diety? Czy naprawił swój błąd? Czy zalecił zażywanie soli? Następną chorobą, uwarunkowaną brakiem wapnia jest **insania**. Objawia się ona tym, że człowiek wstaje bardziej zmęczony, niż gdy kładł się spać. Lekarze tradycyjnie przepisują wtedy pigułki nasenne, aby zapewnić mocny, głęboki sen. Około 10 tysięcy ludzi umiera rocznie na skutek przedawkowania środków nasennych.

Także nocne skurcze mięśni, problemy kobiet w czasie miesiączki, bóle w dolnej części kręgosłupa, na które uskarża się 80% Amerykanów, to skutek niedoboru wapnia.

Jeśli przeanalizujemy choćby te wyżej wymienione choroby stwierdzimy, że do ich leczenia potrzebujemy około 15 specjalistów. Ludzie wydają rocznie od 25 do 250 tysięcy dolarów na leczenie, zabiegi i operacje, gdy w większości przypadków można by tego uniknąć stosując odpowiednią dietę bogatą w witaminy i minerały.

Cukrzyca jest w USA chorobą nr 3 jeśli chodzi o przyczynę zgonów. Wywołuje ona jeszcze wiele innych schorzeń i niedomagań, jak ślepotą, czy problemy wątrobowe, łącznie z koniecznością transplantacji tego organu. Cukrzycy znacznie krócej żyją.

- W 1975 roku dowiedziono, że chrom i wanad, występujące jako minerały śladowe, zapobiegają i leczą cukrzycę.
- W czerwcu 1959 roku miesięcznik *Nationale Help* przedstawił światu te dwa wyżej wymienione minerały. Ze szczegółowych badań Uniwersytetu Medycznego w Vancouver wynika, że w dużym stopniu mogą one zastąpić insulinę. Oczywiście, cukrzycy nie mogą całkowicie jej odrzucić, trwa to stopniowo, od 4 do 6 miesięcy. Pozytywne skutki oddziaływania tych minerałów odnotowano u tysięcy ludzi cierpiących na cukrzycę.
- Zwróćcie uwagę na fakt, że kiedy zapyta się firmę produkującą karmę dla zwierząt, jakie są w jedzeniu suplementy, to okaże się, że jest tam ponad 40 składników odżywczych, witamin i minerałów. W jedzeniu przygotowywanym dla szczurów jest 28 takich składników. Zakładam się z każdym z was, że nie znajdziecie dziś formuły, jeśli chodzi o zestawy spożywcze dla dzieci, które zawierałaby więcej niż potrzeba ważnych dla organizmu, suplementów. To wręcz kryminał.

Chcę wam jeszcze opowiedzieć o bardzo ciekawym zdarzeniu. Otóż kiedyś, wykładając na uniwersytecie w stanie Michigan, poznałem człowieka, który jest właścicielem przenośnej ubikacji. Opowiedział, co w nich znajduje wśród nie strawionych przez ludzki żołądek resztek. Zawartość pojemnika przenośnej toalety, zanim zostanie wpuszczona do kanału przechodzi przez filtry, na których zatrzymują się rzucane przez dzieci do muszli kamienie oraz wszelkie nie rozpuszczone sokami żołądkowymi substancje. Mój rozmówca zaprowadził mnie do swojego warsztatu i pokazał stertę czegoś, co nazwał witaminami i minerałami. Zapytałem go skąd on to wie, że to witaminy. Odpowiedział, że na tym jest przecież napisane np. multiwitamina.

- Wiele firm produkuje witaminy, które źle rozpuszczają się zarówno w wodzie, jak i w soku żołądkowym. Jeśli na opakowaniu przeczytacie np. tlenek żelaza Fe Acide, czyli po prostu rdza, to nie

zawracajcie sobie głowy takimi suplementami i nie obciążajcie nimi żołądka. To jest nieprzyswajalne. Lepiej polizać jakiś zardzewiały płot lub samochód. Właściwą formą żelaza jest Fumaran Żelaza.

- Podobnym przykładem jest Calcium, czyli wapń, który bardzo tanio możemy kupić w każdej aptece. Jest to źle przyswajalna forma wapnia. Prawidłową formą jest Calcium Magnesium, czyli wapń z zawartością magnezu, który wpływa na prawidłową przyswajalność potrzebnego składnika. Ktoś może uważać, że te składniki są dostępne w sposób naturalny.

Są przynajmniej cztery powody, dla których nie możemy asymlować wszystkich potrzebnych składników z pożywienia:

- Musielibyśmy spożywać bardzo duże ilości warzyw i owoców, produktów zbożowych i białka, przy założeniu, że zawierają one właściwe ilości suplementów. Kupowane w sklepach produkty są bardzo ubogie w składniki mineralne, a wręcz pozbawione ich, na co wpływa wiele czynników, m.in.:
- Transport i przechowywanie. Produkty spożywcze często pokonują daleką drogę między producentem a twoim stołem. Podczas tej podróży mogą utracić część zawartych w nich witamin.
- Mycie i gotowanie. Wiele witamin rozpuszczalnych w wodzie jest wrażliwych na działanie wysokiej temperatury, kwasów i związków alkalicznych. Na przykład brokuły mogą utracić 40% witaminy C podczas pierwszych 10 minut gotowania.
- Przetwarzanie. Ceną, jaką płaci nasz organizm za wygodę korzystania z przetworzonej żywności jest gorszy stan odżywienia. Mrożone warzywa często zawierają do 50% mniej witaminy C niż świeże. Mielone ziarno zbóż traci niejednokrotnie do 90% zawartych witamin.

Produkty mogą być skażone substancjami rakotwórczymi, co w dobie tak dużego zanieczyszczenia jest wręcz oczywiste. Sklepy ze zdrową żywnością nie zawsze oferują pełnowartościowe produkty, zdarza się, że są one niewiadomego pochodzenia.

Witaminy i minerały to nie antybiotyki, który bierzesz przez tydzień, gdy jesteś chory, a potem przestajesz. Jeśli chcesz cieszyć się dobrym zdrowiem i kondycją przyjmujesz je stale. Suplementację kończysz, gdy kończy się zapotrzebowanie twojego organizmu na tlen.

Jeśli twoje życie jest dla ciebie ważne, zadbaj o swój organizm, dostarczając mu potrzebnych składników produkowanych przez najlepsze, sprawdzone firmy. Jest ich bardzo dużo, ale niewiele produkuje naturalne, niesyntetyczne suplementy.

Niech cię nie zwiedzie napis na opakowaniu, czy zapewnienie sprzedawcy, że produkt jest w 100% naturalny, bo w USA, Kanadzie i wielu innych państwach prawo nie zabrania umieszczania takich napisów, jeśli tylko jeden składnik jest naturalny. Zdarza się również, że główne składniki takiego suplementu są naturalne w 100%, ale aby je połączyć w tabletkę używa się chemicznego lepiszcza, które w dużym stopniu dyskwalifikuje dany produkt jako naturalny. Podobnie ma się sprawa z barwnikami chemicznymi, dodatkami zapachowymi lub kolorystycznymi. Warto zwrócić na to uwagę kupując, a następnie zażywając suplement. Należy też sprawdzić, czy dana firma posiada własne plantacje, gdzie one się znajdują oraz w jaki sposób prowadzone są uprawy. Firmy, które swoje suplementy produkują z roślin, warzyw i owoców pochodzących z obcych plantacji, nie mają kontroli nad procesem produkcji. Należy poznać historię rozwoju danej firmy i tradycje, zaplecze badawcze, system kontroli jakości i wielkość produkcji oraz rynek odbiorców.

Często słyszy się, że zdrowie jest najważniejsze, ale tak naprawdę niewiele dla niego robimy. Efekty nieprawidłowego odżywiania się, czyli braku odpowiednich witamin i minerałów, dadzą się na pewno

odczuć z opóźnieniem kilku lat. Dzisiaj możesz się przed tym ustrzec. Dobre suplementy, witaminy i minerały to najlepsze i najtańsze ubezpieczenie.

Chciałbym wam na zakończenie powiedzieć coś, moim zdaniem, bardzo ważnego:

Jeżeli twój lekarz uważa, że dodatkowe zażywanie suplementów nie jest ci potrzebne, lub że znajdziesz je w codziennym pożywieniu, szybko zmień lekarza. Im szybciej tego dokonasz, tym- większą masz szansę cieszyć się długim życiem w zdrowiu i dobrej kondycji.