

## I MEDICI DEFUNTI NON MENTONO



Questo testo è un rifacimento di una traduzione in russo di una registrazione del dott. Wallach che risale al 1998. Il dott. Wallach è molto famoso negli USA. Nel 1991 è stato candidato al premio Nobel. Ciò che leggerete in questo scritto potrebbe stravolgere completamente il vostro modo di guardare alla salute e alla medicina moderna e potrà cambiare radicalmente il vostro destino e il destino dei vostri cari.

Sono molto contento di conoscervi. Sono cresciuto in una fattoria, a occidente di Sant Louis. Negli anni '50 iniziammo ad allevare vacche da carne. Se vi intendete di allevamento di bestiame, saprete che l'unico modo di guadagnare è coltivare da sé il mangime – mais, soia e fieno. Facevamo macinare il nostro mais, la soia e il fieno e così ottenevamo molte vitamine e minerali. Preparavamo il mangime per le mucche che dopo 6 mesi potevano venire vendute. Facevamo una cernita e lasciavamo per noi i capi migliori. La cosa più interessante era che facevamo mangiare così le mucche ma noi stessi non prendevamo nessuna vitamina o minerale. Eravamo giovani, volevamo campare cent'anni senza dolori e sofferenze.

Allora mi preoccupavo e chiesi a mio padre: "Papà, dimmi perché per noi tu non fai la stessa cosa che fai per le mucche?" Allora mio padre mi disse una cosa saggia: "Zitto, ragazzo, tu dovresti apprezzare il fatto che ogni giorno mangi cibi freschi della nostra fattoria, mi capisci?"

Non volli insistere, perché non volevo rimanere senza pranzo o cena. Poi mi iscrissi alla scuola di agronomia, diventai specialista in allevamento di bestiame e in agricoltura. Andai 2 anni in Africa e si esaudì il mio sogno di bambino, lavorare con Marlin Perkins. Molti ricorderete i suoi libri – un grand'uomo.

Due anni più tardi fui invitato a lavorare nello zoo di Sant Louis. L'istituto statale della salute diede allo zoo una sovvenzione di 78 milioni di dollari e avevano bisogno di un veterinario che avrebbe fatto le autopsie agli animai, morti allo zoo per cause naturali. Accettai l'incarico e dovetti fare autopsie non solo agli animali morti in quello zoo, ma anche a Chicago, New York, Los Angeles, ecc. Il mio compito era non solo eseguire autopsie, ma anche individuare se c'erano delle contaminazioni, perché allora, all'inizio degli anni '60, nessuno sapeva niente di problemi e catastrofi ecologiche.

Durante quegli anni ho eseguito 17.500 autopsie a più di 454 specie diverse e 3.000 autopsie su uomini. Quello che ho imparato mi sembra avere una valenza innovativa e pionieristica: il corpo di ogni animale, come anche di ogni uomo morto per cause naturali, ha sempre rivelato una mancanza significativa di sostanze nutrizionali. Ciò significa che ogni cadavere aveva almeno una mancanza rilevante e mortale di un determinato gruppo di sostanze nutrizionali.

I risultati delle analisi chimiche e biologiche mostravano con esattezza documentata che la morte naturale sopravviene per un'alimentazione sbagliata e questo mi colpì talmente che ritornai alla storia delle mucche. Scrisi 75 articoli e trattati scientifici, 8

manuali assieme ad altri autori e un libro mio. Si vendeva agli studenti di medicina a 140\$. I miei scritti sono stati pubblicati da 1700 giornali e riviste, fui invitato a innumerevoli trasmissioni televisive.

Ma allora, negli anni '60 i miei lavori sull'alimentazione preoccupavano poche persone. Non mi rimase altro che ritornare allo studio e diventare medico. Questo mi diede la possibilità di utilizzare tutte le mie conoscenze sull'alimentazione che ottenni nella scuola di veterinaria. Questo funzionò. Trascorsi 15 anni nello stato dell'Oregon, dove lavorai come medico di base. Ora voglio condividere le mie esperienze. Se comprenderete almeno il 10% di ciò che sto per dirvi, potrete evitare molte sofferenze, risparmierete molti soldi e allungherete di molto la vostra vita.

Non potete raggiungere questo, ovvero, non potete ricevere anni di vita in più, non migliorerete il vostro potenziale genetico senzache ci sia alcuno sforzo da parte vostra. Ora voglio dirvi la cosa più importante. Il potenziale genetico della durata della vita è di 120-140 anni.

Attualmente ci sono solo 5 popoli tra i quali ci sono persone che raggiungono 120-140 anni, in Oriente, nel Tibet e nella Cina occidentale. Queste persone sono state descritte già nel 1964 da James Hilton, autore del libro *Orizzonte perduto*.

L'uomo più vecchio, secondo i dati contenuti nel libro – anche se forse è un'esagerazione – era il dottor Li dalla Cina, nato in Tiber. Quando compì 150 anni ricevette da parte dell'imperatore cinese un certificato che provava la sua età. Era nato nel 1677. Quando compì 200 anni ricevette un nuovo certificato. Dei documenti testimoniano che morì all'età di 256 anni. Nel 1933, quando morì, ne scrissero il Times di New York e di Londra e il tutto era provato dai suddetti documenti. Forse aveva solo 200 anni e non 256.

Nel Pakistan orientale viveva un gruppo di persone che venivano chiamate "hunza". Sono persone note per la loro longevità. Vivevano 120-140 anni. Nell'ex Unione Sovietica i georgiani che si nutrono di prodotti fatti di latte acido, vivono fino ai 120 anni. Gli armeni, gli abcas e gli azeri vivono in ottima salute fino ai 120-140 anni.

Nel 1973 nel numero di gennaio del National Geographic venne pubblicato uno speciale sulle persone che hanno vissuto per 100 e più anni. L'articolo è corredato da bellissime fotografie, per le quali è famosa questa rivista. Me ne sono rimaste nella memoria tre.

Su una è rappresentata una donna di 136 anni. Stava seduta in poltrona, fumava un sigaro cubano, beveva grappa e partecipava ad una festa. Si divertiva, non era costretta a letto in un ospizio, al quale bisogna anche pagare di tasca propria 2000 \$ al mese. All'età di 136 anni si godeva la vita.

Su un'altra fotografia c'erano due coppie che festeggiavano i 100 e i 105 anni di matrimonio.

Sulla terza c'era un uomo che raccoglieva foglie di the nei monti dell'Armenia e ascoltava una piccolo radio transistor. Secondo i suoi dati anagrafici – data di nascita, di battesimo, i dati riguardanti i suoi figli – aveva 167 anni ed era l'uomo più vecchio del pianeta in quel tempo. A occidente sono famosi per la loro longevità gli indiani

d'America, gli abitanti dell'Equador che vivono nelle Ande, nel Perù sud-orientale e anche le tribù del Titikaka e del Machu Picchu. I rappresentanti della tribù più anziana del Titikaka vivono 120 anni.

Margret Steech

L'11 maggio 1993 è morta la più vecchia americana mai documentata prima nel libro dei Guinness: la signora Margret Steech di Redfort in Virginia. È morta all'età di 115 anni per malnutrizione, direi. Il suo medico dice invece che è morta a causa di una caduta. Di che cosa è morta veramente? È morta per mancanza di calcio. Non aveva subito un infarto, non aveva nessun tumore, né il diabete; non aveva altri punti deboli. Tre settimane dopo la sua caduta è morta perché non aveva abbastanza calcio nel corpo. Questa tesi è molto interessante. Inoltre sua figlia diceva che sua madre aveva tanta voglia di mangiare dolci, una malattia denominata "picacismo" o "pica". Si parla di questa sindrome quando si avverte un grande bisogno di mangiare zucchero e cioccolata. È il segno che nel corpo mancano cromo e vanadio.

Un capo della Nigeria

In Nigeria, un paese del terzo mondo, è morto un capo all'età di 126 anni. Una delle sue mogli affermava che aveva ancora tutti i suoi denti. Significa che anche tutti gli altri suoi organi adempivano alle loro funzioni.

Un uomo della Siria

E penso anche ad un uomo Siriano. È morto nel luglio del 1993 all'età di 133 anni! Anche lui era citato nel libro dei Guinness. Ma non perché era così vecchio - tante persone sono più longeve - ma perché era diventato padre nove volte dopo il traguardo dei 100 anni. Il che significa che era ancora fertile nonostante la sua età.

E ora un po' di scienza.

Nel novembre del 1933 è stato terminato un esperimento in Arizona. 6 persone, tre coppie, hanno vissuto per 2 anni in un mondo artificiale e senza inquinamento.

Mangiavano cibi che coltivavano da soli, respiravano aria purificata e bevevano acqua incontaminata. Terminato l'esperimento, le sei persone furono esaminate da molti medici a Los Angeles. I dati sono stati poi trasferiti ad un PC che ha pronosticato una aspettativa di vita di 160 anni, se avessero continuato a vivere in quel modo. Tutto questo mostra come siamo in grado di vivere per 140 anni e anche di più.

La media della lunghezza di vita degli americani è di 75,5 anni, mentre la lunghezza di vita di un medico è di 58 anni. Se volete nella vostra vita conquistarvi i 20 anni della statistica, non iscrivetevi alla facoltà di medicina.

Se volete vivere fino ai 120 - 140 anni ricordatevi la cosa più importante. Prima di tutto bisogna evitare di cadere in un buco o di imbattersi in una mina antiuomo.

Con questo voglio semplicemente dire di non mettersi a fare qualcosa di stupido come: fumare troppo, bere troppo oppure correre in autostrada con una benda nera attorno agli occhi. Se pensa che sono proprio cose stupide, non si rende conto di quante persone muoiono per futili motivi. E, dov'è, possibile dovete pensare alla vostra sicurezza. Se avete la possibilità di prevenire la malattia, soprattutto quella incurabile, dovete servirvi di questa possibilità.

In secondo luogo voi dovete fare solo ciò che vi è utile. Voi avete bisogno di 90 integratori alimentari: 60 minerali, 12 vitamine, 16 aminoacidi fondamentali e proteine, 3 acidi grassi fondamentali. In tutto sono 90 integratori da aggiungere alla vostra dieta quotidiana, altrimenti potrete contrarre le malattie causate dalla loro carenza.

Oggi ne scrivono i giornali, ne parlano alla radio, alla televisione, tutti lo sanno, perché a tutti interessano la salute e la longevità, e gli integratori alimentari, e i medici non fanno che parlarne con noi. Ma non perché costretti dalla loro professione di medici. Non pensate che i medici preghino i giornalisti di scrivere. No, ciò accade perché informazioni del genere fanno vendere più giornali.

Il mio articolo preferito è stato pubblicato nella rivista Time il 6.04.1992. Se non l'avete letto, vi consiglio di trovarlo in qualsiasi biblioteca, fare delle fotocopie e attaccarle alla porta, in bagno, sul frigorifero. E' un articolo nel quale si afferma che le vitamine possono combattere il cancro, le malattie cardiovascolari e gli effetti dannosi dell'invecchiamento. Su 6 pagine dell'articolo c'è solo un pensiero negativo, espresso da un medico al quale l'autore pone la domanda: "Che ne pensate delle vitamine e dei minerali come integratori alimentari nella nostra dieta?"

Ecco cosa rispose il medico:

"Assumere vitamine è inutile", dice Victor Hubin professore alla Scuola di medicina Mt.Sinai di New York: "Tutte le vitamine, come integratori, non fanno che rendere la nostra urina più cara." Se vogliamo tradurre queste parole in una lingua comune, significa che se prendiamo vitamine e minerali uriniamo dollari. Ecco cosa ha voluto dire.

E se l'hanno pubblicato, significa che c'è qualcosa di vero. Dopo aver effettuato 17.500 autopsie di 14.500 animali di tutto il mondo e di 3000 persone, e volendo sempre essere sano, dopo aver avuto figli, nipoti e pronipoti, credo e posso dire che investire in se stessi con minerali e vitamine, voi investite nella ricchezza e nel miglioramento di vita dei medici. Io sono profondamente convinto che siamo proprio noi a fare arricchire i medici.

Nel periodo dal 1776 e la seconda guerra mondiale il governo degli Stati Uniti ha speso circa 8,5 milioni di dollari per la sanità pubblica, per le ricerche scientifiche nell'ambito della sanità pubblica. Ora per la sanità pubblica vengono spesi 1,2 trilioni di dollari all'anno. E questo è anche poco, perché tutti vorrebbero che il servizio sanitario fosse gratis.

E se noi volessimo utilizzare nell'allevamento del bestiame il sistema medico di tipo umano, la vostra carne costerebbe 275 % per mezzo chilo. Se invece usassimo per noi il sistema che applichiamo all'allevamento del bestiame, l'assicurazione per una famiglia di cinque persone costerebbe 10\$ al mese. Potete scegliere.

Sono convinto che siccome aiutiamo ad arricchire i medici con l'aiuto di assicurazioni e sussidi statali, anche loro devono dare qualcosa a noi. Dovrebbero almeno inviarci dei testi informativi sui risultati delle ricerche scientifiche più recenti. Qualcuno di voi qui presenti ha mai ricevuto una informazione del genere da parte del proprio medico? No. Interessante, vero? Ma io ho una grande quantità di informazioni che desidero condividere con voi.

Come prima cosa: l'ulcera gastrica. Qualcuno di voi ha sentito che la causa dell'ulcera gastrica è lo stress? Già 50 anni fa nella veterinaria sapevamo che nei maiali l'ulcera si sviluppa dai batteri. Non potevamo permetterci una cara operazione allo stomaco del maiale, la vostra cotoletta sarebbe costata 275 \$. Venimmo a conoscenza di un minerale che si chiama bismuto. Con questo abbiamo potuto curare l'ulcera gastrica nel maiale senza nessun intervento chirurgico. Facendo così abbiamo speso circa 5\$ per ogni maiale. Cura a base di bismuto, altri minerali e tetraciclina.

Gli istituti sanitari statali affermarono solo nel febbraio del 1994 che l'ulcera gastrica

viene causata dai batteri e non dallo stress e che può venire curata. I ricercatori medici di solito dicono: "... mostra risultati promettenti, che potranno essere efficaci..." Ora gli istituti sanitari statali usano già la parola "curare" senza doppi sensi. Dicono: "... guarita con il metodo che combina bismuto e tetracilina". Coloro che non sanno che cos'è il bismuto vadano in un qualsiasi negozio di alimentari o farmacia e comprino una bottiglia con un contenuto di colore rosa da 2\$. Si chiama pepto-bismol: Un cucchiaino da tè al giorno e si riesce a guarire dall'ulcera. Quindi potete scegliere. Ci si può curare con 5\$ o permettere che vi taglino. La scelta è vostra.

Il cancro è la seconda causa di morte negli Stati Uniti. Nel settembre del 1992. l'istituto nazionale del cancro e la scuola medica di Harvard hanno svolto uno studio e hanno trovato un alimento contro il cancro. Questo studio fu fatto in Cina in una regione dove l'incidenza del cancro è molto alta. Con questo studio hanno esaminato 2900 soggetti. La cosa che facevano i medici era molto semplice: somministravano una doppia quantità di vitamine e minerali rispetto a quella raccomandata - e questo è ancora una quantità piccola. Ad un gruppo davano ad esempio la vitamina C. La dose raccomandata sono 60mg al giorno, l'hanno raddoppiata a 120mg.- una quantità che non si può comprare in America perché non esiste la vitamina C al di sotto di 500 mg. Il signor Linus Pauling (premiato due volte con il Nobel) dice, se lei vuole evitare il cancro, deve assumere 10.000 mg al giorno. Vuole ridere? Tutti i medici che hanno litigato 35 anni fa con lui sono già morti. Oggi (1993) Linus Pauling ha 94 anni, lavora 7 giorni alla settimana, 14 ore al giorno.

Voi siete i soli a poter scegliere, seguire i consigli dei medici defunti o assumere il punto di vista del dott. Pauling. Quindi va bene assumere il doppio della vitamina C - non succederà niente di grave. Così come lo zinco, la riboflavina, il molibdeno. E c'è un altro gruppo di vitamine molto utili che contengono tre componenti: la vitamina E, il betacarotene e il selenio. La loro dose giornaliera va almeno raddoppiata e se ne avrete solo il 0,5 % di utile, sarà già ottimo.

Un altro gruppo di soggetti ingeriva ad esempio vitamina E, il betacarotene e selenio per un periodo di 5 anni: la morte per qualsiasi causa diminuiva del 9%. Ogni decimo che statisticamente doveva morire in questo periodo, sopravviveva. Rispetto al cancro, non importa di che tipo, sopravvivevano in misura del 13%. La cosa più importante è che il tumore allo stomaco e alla trachea, che è molto comune nella provincia di Hinan, diminuiva ben del 21%. Sono informazioni che il vostro medico dovrebbe fornirvi, per darvi una possibilità di scelta. Ecco perché un tale atteggiamento nei confronti dei pazienti mi sembra ridicolo, inoltre è un'altra conferma dell'indifferenza dei medici.

L'artrite

Nel 1993 venne effettuato un esperimento molto interessante nell'ospedale di Boston. I medici utilizzarono dei pazienti che soffrivano di artrite e che non rispondevano più ad alcun tipo di farmaco, incluso il cortisone. A tali soggetti vennero somministrati

ancora una volta diversi tipi di farmaci, anche quelli che avevano già provato nelle terapie precedenti. Alla fine l'unica possibilità che rimaneva ai pazienti era l'operazione. Qui iniziava il vero e proprio esperimento: ad ogni paziente venne chiesto se era disponibile a soffrire ancora 90 giorni per partecipare ad una terapia sperimentale. Trovarono 29 volontari per questo esperimento. La terapia consisteva nell'assumere tutti i giorni un cucchiaio pieno di cartilagine di pollo tritata e seccata. Si è proprio così, cartilagine tritata di pollo! E il risultato? Dopo 10 giorni erano spariti tutti i dolori! Come detto i pazienti erano persone che non rispondevano più a nessun farmaco tradizionale. Dopo 30 giorni potevano già aprire un bicchiere di cetrioli sottoaceto, superando la resistenza del sotto vuoto, quando la maggior parte di loro prima non poteva nemmeno tenere una penna tra le dita senza dolori. Alla fine, dopo i 90 giorni dell'esperimento, i pazienti erano rientrati in possesso della funzionalità di tutte le articolazioni. Tutto questo grazie agli ingredienti e alle sostanze nutrizionali che assumevano dalla cartilagine tritata dei polli.

E ora vi farò ridere. La parte comica è legata alla dichiarazione fatta dal medico che condusse l'esperimento nella scuola di medicina di Harvard. Definì la cartilagine dei polli medicina, perché se qualcosa può aiutare a curare una malattia, lo si può chiamare medicina e può venire prescritta da una ricetta. Vediamo subito come il suo cervello ha incominciato a fare calcoli, tipo "300\$ a pillola, per 25 pazienti, ecc."

Si può anche andare in farmacia e comperare la gelatina granulata. Le donne la conoscono bene, perché serve a rafforzare unghie e capelli. La sua componente principale sono le cartilagini dei polli che sono un ottimo rimedio per le vostre cartilagini e le ossa. La gelatina è fatta di cartilagini e legamenti bovini e se ne prenderete mezzo cucchiaino al giorno con succo d'arancia assieme ai minerali colloidali, la prossima volta quando verrò, se ricorderete ancora di aver avuto l'artrite, salirete sul palco ad abbracciarmi e baciarmi.

Il morbo di Alzheimer.

40 anni fa nessuno conosceva la malattia di Alzheimer. Semplicemente perché non esisteva ancora. Nemmeno sotto forma di un altro nome. Nel 1979, 29 anni fa, è stata riconosciuta come malattia. Oggi il morbo di Alzheimer si trova al quarto posto dopo le malattie cardiovascolari, cancro e diabete sulla lista mortale negli adulti che hanno più di 65 anni.

Già 50 anni fa la medicina veterinaria sapeva come gli animali potevano guarire dalla malattia nello stadio iniziale. Per questo si forniva all'animale una grande quantità di vitamina E con un pochino di olio, perché la vitamina E è solubile in olio. Questo miscuglio veniva somministrato agli animali per prevenire l'Alzheimer. Molto tempo dopo, esattamente nel luglio 1992, i medici scoprivano che la vitamina E poteva diminuire la perdita della memoria nei pazienti con l'Alzheimer. Con questo i medici che si occupano di medicina umana sono pervenuti solo 50 anni dopo agli stessi risultati che avevano già trovato i veterinari tanto tempo fa. Probabilmente forse è molto meglio e anche più sicuro per lei farsi curare da un veterinario?

Ora parliamo dei calcoli renali. Chi di voi ne ha già sofferto? E qual è la prima cosa che dice il medico se lei per caso avesse dei calcoli renali? Niente calcio ed

evitare assolutamente i latticini. E comunque in nessun caso assumere pillole con vitamine e minerali perché contengono calcio! Perché i medici dicono questo? È semplice, perché pensano ancora in un modo stupido ed ignorante, come se il calcio che rinveniamo nei calcoli derivasse dal calcio che si assume nel cibo. La realtà è proprio l'opposto: viene prelevato dalle proprie ossa a causa di una osteoporosi. Il calcio viene estratto dalle ossa, proprio come succede in una osteoporosi: così pure si

formano i calcoli renali. Anche questo fatto era conosciuto già 50 anni fa nella medicina veterinaria. Se vogliamo evitare i calcoli renali degli animali dobbiamo arricchire il loro cibo con il calcio! Hanno bisogno di più magnesio e boro. La causa è questa: Se ai buoi, alle capre e agli altri animali vengono i calcoli renali, essi muoiono con la cosiddetta "*pancia d'acqua*". Muoiono con molto dolore. Se a noi vengono i calcoli renali, abbiamo un forte desiderio di morire. Nessun contadino è così stupido da pagare il mangime per poi lasciar morire l'animale prima di portarlo al mercato.

Lei avrebbe dovuto subito ricevere una telefonata dal suo medico, quando nel marzo del 1993 una pubblicazione della scuola medica di Harvard affermava e provava come il calcio diminuisce il rischio di soffrire di calcoli renali. Questo studio pubblicato allora avrebbe dovuto cambiare tutta la scienza medica, perché dimostrava come una dieta ricca di calcio diminuisce il rischio di ammalarsi di calcoli renali (Rohkost). Questo studio coinvolgeva più di 45.000 persone, che furono divise in 5 gruppi. Il gruppo che assumeva più calcio non aveva i calcoli renali.

Ricordate, vi avevo detto che i medici vivono fino a 58 anni, mentre noi fino a 75,5. Quindi un gruppo di professionisti che vi dicono come dovete vivere e vi convincono che non dovete usare sale, caffeina, mangiare margarina al posto del burro e di non fare tutta una serie di sciocchezze, muoiono all'età di 58 anni; mentre persone che all'età di 120-140 anni mettono un po' di olio di roccia in una tazza di the e bevono 40 tazze al giorno, quindi utilizzano 40 parti di olio di roccia al giorno, cucinano usando burro invece dell'olio di oliva e vivono fino a 120 anni. Allora a chi credete, a quelli che vivono fino a 120 anni o a quelli che vivono fino a 58? Sta a voi scegliere.

Un altro esempio: il dottor Cartwright, un medico di 38 anni, è morto di un ictus. Un aneurisma (ictus) è un gonfiore di un'arteria troppo debole. Il medico è crollato come se fosse stato colpito da un'ascia. I veterinari hanno imparato, già dal 1957, che un aneurisma viene causato dalla mancanza di rame.

Abbiamo seguito un progetto con 250.000 tacchini. Abbiamo aggiunto al loro cibo 90 sostanze nutrizionali. Sa cosa è successo? Dopo 13 settimane la metà dei tacchini è morta. Dopo aver fatto l'autopsia ci siamo accertati che erano morti a causa di aneurisma. Così abbiamo raddoppiato la quantità di rame e l'anno dopo non è morto nemmeno un tacchino.

Lo stesso esperimento venne eseguito anche con i cani, i gatti, i conigli, le pecore, i maiali, i roditori, i topi e tanti altri animali. I test non erano orribili come quelli farmaceutici o cosmetici. Con questi test hanno provato che la mancanza di rame causa tante malattie: innanzitutto provoca l'imbianchimento dei capelli, ma anche le rughe nel viso, perché diminuisce l'elasticità della pelle. Anche le vene varicose si producono a causa di una minore elasticità del tessuto connettivo. In generale la mancanza di rame genera la debolezza del tessuto connettivo, il seno flaccido, la diminuzione della muscolatura sotto le braccia e sulle gambe. Naturalmente Lei può utilizzare la chirurgia estetica, ma è sicuramente molto più sicuro e meno costoso assumere semplicemente un po' di rame in più. Sì, è un po' macabro dirlo, ma il dott. Cartwright è morto di una malattia, della quale oggi non muoiono nemmeno più i tacchini.

C'era un altro medico, Martin Carter, morto all'età di 57 anni. Medico diplomato alle università di Harvard e di Yale. L'autopsia stabilì che è morto per aneurisma dell'aorta. Quindi il medico è morto per insufficienza di rame. Anche lui aveva un'urina "non cara". Un altro esempio è quello di un'avvocata di Detroit, Elen Joyce Walter, morta a 44 anni. Frequentava un prestigioso fitness club – oggi le donne desiderano avere ossa d'acciaio con un minimo di dispersione di energia. Anche lei è morta di aneurisma. L'autopsia rivelò segni simili alla paralisi. Anche in questo caso la causa è una carenza di rame. Anche lei aveva un'urina "non cara".

Parliamo di Stew Burger. Forse ha letto uno dei suoi libri sulla salute. Anche lui era un medico di Harvard e Yale. Ha scritto i seguenti libri: "Dieta Southhamton per ridurre il peso", "Forever Young", " 20 anni più giovane in 20 settimane" e poi lui è morto a 40 anni. Non è tragico? Vuole proprio seguire i suoi consigli? Lui è morto di miopatia cardiaca (cuore ingrandito, infiammato e debole). Lei sa che cosa è in verità ? Una semplice mancanza di selenio. E' la stessa mancanza che può accadere negli animali. Ma che cosa fa un contadino per evitare questo? Ogni contadino sa che può acquistare delle iniezioni di selenio per i suoi animali. Il dott. Burger che ha scritto 5 libri sulla nutrizione, è morto a causa di una scarsa nutrizione. Anche lui aveva un'urina "non cara". Anche in questo caso lei può evitare la miopatia cardiaca solo con un euro al giorno. Ma anche la dottoressa Gayle Clatch, eminente chirurgo della clinica coronaria in St. Louis ovest, morì anche lei a causa di un infarto. Avrete sicuramente visto spesso come le mucche, che con il latte perdono la maggior parte del calcio, raccattano pietre, ossa, avanzi di materiali edili. Un buon contadino deve integrare il loro fabbisogno di minerali, altrimenti gli animali si mangiano l'intero cortile. E' un fenomeno che si riscontra spesso nelle persone. Le donne in gravidanza hanno sempre qualche desiderio particolare. La notte possono dire al marito: "Dai, alzati, ho voglia di gelato con i cetriolini." Questo accade perché il feto crescendo prende dall'organismo della madre i minerali di cui ha bisogno. Un piccolo consiglio: osservate le vostre mani e il viso. Se vedete delle macchie rosa, queste stanno ad indicare un principio di carenza di selenio. Se scoprite questo, iniziate ad assumere selenio colloidale per 6 mesi. Sparirà tutto. In metà anno riuscirete a invertire questo processo. Perché se spariscono le macchie all'esterno, spariranno anche dagli organi interni, sul cervello, il cuore, il fegato, i reni.

E quanti di voi soffrono di abbassamento repentino di glicemia? Sono quasi il 10% della popolazione. Avete mai visto un bambino iperattivo a cui viene dato dello zucchero? L'abbassamento glicemico del sangue è un tipico segnale di mancanza di cromo e vanadio. Porta a problemi glicemici e se non viene curato in tempo, al diabete.

Per quanto riguarda la carenza di stagno, questa è comune come la calvizie negli uomini. Se non si rimedia a questa carenza, a lungo andare questo può portare alla sordità.

Nell'organismo ci può essere carenza di boro. Le donne devono conoscere e rispettare il boro. Esso serve a mantenere nelle ossa il calcio assunto per difendere dall'osteoporosi. Il boro favorisce la produzione di estrogeno, mentre negli uomini alla produzione di testosterone.

Se le donne non assumono una quantità sufficiente di boro, avranno molte difficoltà nel periodo della menopausa, mentre gli uomini rischiano l'impotenza.



Il primo segno di carenza di zinco è la perdita dell'olfatto e del gusto, quando non vi piace il cibo preparato da vostra moglie e vi lamentate di non sentirne il gusto. "Come, ho passato il giorno intero in cucina per preparare un buon pranzo e tu non lo lodi?" "Interessante, sono entrato in cucina e non ho sentito niente." Questa è carenza di zinco.

Sono stati effettuati degli esperimenti che hanno fatto individuare 7 minerali che aiutano ad allungare la vita di coppia. Ricordate? Vi avevo detto che avete bisogno di 90 integratori alimentari: 60 minerali, 12 vitamine, 16 aminoacidi, 3 acidi grassi.

Abbiamo fortuna, le piante riescono a produrre gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno, le vitamine e gli acidi grassi. Voi dovrete usare nella vostra alimentazione 15-20 componenti vegetali al giorno, combinati nel giusto modo, per ottenere quei 90 elementi necessari. In teoria questo è possibile, ma gli americani non lo fanno. L'americano medio pensa che se ha mangiato un po' di patate in forma di patatine ha assunto il fabbisogno quotidiano. Bisogna farlo nel modo giusto. Anche se questo è teoricamente possibile, pochi di noi assumono la giusta dose di vitamine, aminoacidi, acidi grassi. Dovete preoccuparvi da soli di assumere la giusta quantità di queste sostanze, altrimenti non vivrete 120 o 140 anni.

Un'altra storia sono i minerali. Sono legati ad una storia tragica, perché le piante non ne contengono più. Non ci sono nel suolo e nemmeno nelle piante. Il senato degli USA, nella 74 sessione del congresso, documento 2.64, dice che il contenuto di minerali nel nostro suolo è esaurito e perciò il raccolto, semi, verdura, frutta, non contengono minerali. Le persone che mangiano questi alimenti automaticamente si ammalano a causa di carenza di minerali. L'unico modo di curarsi è assumere integratori alimentari. Questo documento fu redatto dal Congresso degli USA nel 1936.

E' migliorata la situazione odierna? No, purtroppo oggi è anche peggio. La causa sta nel fatto che gli agricoltori concimano con sodio, fosforo e potassio in combinazioni e componenti in diverse. Nessuno li costringe ad aggiungere ancora 60 minerali, perché il raccolto non dipende da questi. Perciò, ogni volta quando si raccoglie, si prende le piante che hanno assorbito dal suolo 60 minerali, mentre noi ne abbiamo messo solo tre. Si crea una situazione simile a quella di un conto in banca, dove ogni mese versiamo 3\$ e preleviamo 60\$.

La nostra salute è sull'orlo della catastrofe, perché non ci sono più minerali nel nostro suolo e perciò noi tutti insieme e ognuno singolarmente abbiamo la responsabilità della nostra salute e per assumere in modo consapevole gli integratori alimentari.

Spesso mi chiedono: "Ma che facevano le persone 1000 anni fa, quando non c'erano concimi, ma lo stesso c'erano persone che vivevano a lungo? Che ne pensate degli egiziani, i cinesi, gli indu?" Loro vivevano accanto a grandi fiumi: il Nilo, il Gange, il fiume Giallo in Cina che ogni anno allagavano i campi. E indovinate che succedeva? L'acqua portava fango e ghiaia dalle montagne per migliaia di miglia. E la gente ringraziava gli dei per l'allagamento. Noi invece preghiamo che non ci fossero straripamenti. Ma gli allagamenti arricchivano la terra con fango e minerali, quegli stessi minerali che arricchivano il grano.

Il re Filippo, padre di Alessandro Magno, sposò una bambina di 12 anni, Cleopatra, la regina di Egitto. Sicuramente non era una Liz Taylor, truccata e elegante, ma un essere magro, per niente sexy. Perché l'ha presa in moglie? Perché nel suo regno c'erano i migliori campi di grano. Lo sapevano tutti e l'immenso esercito condotto da suo figlio Alessandro Magno stava per conquistare il mondo intero. Avevano bisogno di un'ottima farina per i soldati, perché potessero marciare per 29 ore, combattere 6 ore

e vincere. Se avessero mangiato grano cresciuto su di un suolo povero di minerali, non avrebbero resistito nemmeno 20 minuti e avrebbero chiamato in aiuto la mamma. Sapevano che l'Egitto è il posto migliore per il grano. Gli straripamenti arricchivano la terra di minerali e tutte le culture del mondo, che hanno donato al mondo una grande arte e alta tecnologia, provengono da quei luoghi. Avevano un grande potenziale intellettuale proprio perché la loro alimentazione era ricca di minerali.

#### Esempio sul calcio

La carenza di calcio può causare circa 147 malattie diverse.

Se soffre di sindrome premestruale può scegliere se andare dal ginecologo, dall'internista, dal suo psichiatra o anche dal terapeuta di famiglia, oppure dall'avvocato per il divorzio. Altrimenti può scegliere di assumere semplicemente più calcio.

Se lei soffre di crampi, molto probabilmente è già stato dal neurologo, da un medico dello sport, da un ortopedico oppure dall'internista. Oppure può semplicemente scegliere di assumere più calcio.

Se soffre di alluce valgo - può andare dall'ortopedico, dal chirurgo, o dal medico dello sport -. Oppure può semplicemente scegliere di assumere più calcio.

Se soffre di calcoli renali - può andare dall'urologo, dall'internista ed infine dal chirurgo. Oppure può semplicemente scegliere di assumere più calcio.

Se soffre di insonnia, può andare dal neurologo, può incontrare un bravo psicologo, farsi fare un controllo approfondito alla clinica del sonno, scegliersi un lavoro notturno. Oppure può semplicemente scegliere di assumere più calcio.

Se soffre di pressione alta - può iniziare dall'internista, eventualmente passare allo psicologo, dopo di che andare da un cardiologo e alla fine dallo specialista di trapianti del cuore. Oppure può semplicemente scegliere di assumere più calcio.

Se soffre di artrite, può andare dall'ortopedico, dal neurologo oppure dall'internista. Oppure può semplicemente scegliere di assumere più calcio.

Se soffre di paradentosi, può andare solo dal suo dentista. Oppure può semplicemente scegliere di assumere più calcio.

Se soffre di osteoporosi, può andare da molti specialisti finché le verrà diagnosticata la malattia. Oppure può semplicemente scegliere di assumere più calcio.

Pensi quanto costano queste malattie e come influenzano la nostra vita attiva. E tutto questo solo per una semplice mancanza di calcio, che lei può evitare di avere spendendo un euro al giorno. Preferiamo invece spendere tanti soldi per le cure, ci lasciamo fare tante operazioni e tutto questo solo per una mancanza di calcio. Non è ridicolo?

E l'esempio del calcio si può fare anche con tante vitamine e minerali!

Un altro problema sono i crampi. Vi svegliate la notte e non potete muovere la gamba. Di solito si tratta di carenza di calcio nell'organismo.

La cura medica per il dolore premestruale è l'asportazione dell'utero, una isterectomia, che è assolutamente inutile. Uno studio dell'università di San Diego sui sintomi emozionali e fisici della sindrome premestruale ha dimostrato 3 anni fa che si può diminuire gli effetti emozionali della sindrome premestruale se si raddoppia l'assunzione giornaliera di calcio.

L'85% degli americani soffre di dolori alla vita, quando lavorano, sono al computer o fanno lavori pesanti. Di cosa si tratta? È semplice: è osteoporosi della colonna vertebrale. Oppure si tratta di problemi ai dischi di cartilagine tra una vertebra e l'altra. Se i dischi non hanno più un luogo dove allocarsi, perché la vertebra si

rovina, che cosa succede? La causa è sempre una mancanza di rame che modifica il tessuto connettivo elastico e fa diventare il disco intervertebrale come una specie di palloncino riempito di acqua sotto pressione.

L'ultimo argomento sul quale voglio soffermarmi è il diabete. E' al terzo posto come causa di morte presso gli adulti negli USA. Porta a complicazioni, effetti collaterali, compresa la cecità, scompensi nell'attività epatica, malattie cardiovascolari, a loro volta causa di morte degli americani. Se avete il diabete vivrete meno a lungo di coloro che non ce l'hanno. Nel 1957 nella veterinaria abbiamo scoperto che si riesce a curare il diabete con l'ausilio dei minerali, il vanadio e il cromo. Il cromo può addirittura sostituire l'insulina. Certamente non si può eliminare subito l'insulina. Per molti il processo si protrae da 4 a 6 mesi, è un processo lungo durante il quale bisogna assumere cromo e vanadio. Ho visto con i miei occhi come questo rimedio ha funzionato su centinaia e centinaia di pazienti.

Mi piacerebbe convincere a prendere i minerali e non ad aspettare che entrino nel vostro organismo attraverso gli alimenti. Oppure a dipendere da ciò che trovate confezionato o imbottigliato.

Ci sono tre tipi di minerali che dovete tener presente.

Il primo tipo sono i minerali metallici. Si tratta dei minerali che vengono estratti generalmente dalle pietre. Questi vengono assorbiti per l'8-12%. Quando raggiungete l'età dai 25 ai 45 anni, vengono assorbiti al 3-5%.

Molto male se prendete qualcosa di simile al lattato di calcio che è un semplice minerale metallico. Supponiamo che questo lattato di calcio si trova in pastiglie da 1000 mg. Molte persone, prendendo due pastiglie al giorno dicono al dottore: "Ho preso molto calcio, 2000mg al giorno, ma ciò non ha alleviato la mia artrite. E' ancora peggio." Allora chiedo: "Quale calcio ha preso?" Risponde: "Lattato di calcio." Ecco dov'è l'errore. Perché solo 250mg di questa quantità è calcio metallico. E se tenete conto che assorbite solo il 10% di questa quantità e che i restanti 750 mg sono lattosio e zucchero del latte, mentre il 10% dei 250 g è 25 mg, vuol dire che prendete due pastiglie e avete preso non 2000 mg, ma solo 50 mg. Quindi per ricevere la quantità necessaria di calcio, al giorno dovrete prendere 90 pastiglie del genere, 30 ad ogni pasto. E non dimenticatevi i restanti 59 minerali.

Negli anni 60 in agricoltura hanno iniziato ad usare i minerali chelati. Sono minerali metallici con aminoacidi, proteine o enzimi che creano un involucro sull'atomo metallico. I minerali in questa forma vengono assorbiti per il 40%. Per questo l'industria alimentare si è entusiasmata di questa idea.

Il terzo tipo di minerali sono i minerali colloidali. Hanno l'assorbimento più elevato. Questa è la cosa che ci preoccupa di più. I minerali colloidali si assorbono per il 98%, il che è 2,5 volte più dei minerali chelati e 10 volte più dei minerali metallici. I minerali colloidali possono essere solo in forma liquida, in particelle molto piccole, 7000 volte più piccole del globulo rosso – gli eritrociti. Ogni particella è caricata negativamente, mentre l'involucro dell'intestino è caricato positivamente. Quindi si forma un campo elettromagnetico che concentra questi minerali intorno alle pareti dell'intestino. Ciò vi dà il 98% di assorbimento.

Le piante hanno un ruolo molto interessante nella formazione dei minerali colloidali. Nei loro tessuti trasformano i minerali metallici in minerali colloidali. Utilizzando queste piante, le raccogliamo nel nostro organismo e le usiamo. Ma siccome nel nostro suolo non ci sono minerali metallici, le nostre piante il nostro raccolto non hanno una quantità di minerali sufficiente. Tutti i longevi, che hanno vissuto fino a 120-140 anni hanno molto in comune. Tutti hanno vissuto in paesi di alta montagna.

Ci sono poche precipitazioni, poca pioggia, non c'è neve. Sono regioni molto secche. E come pensate che ottengano tutta la loro acqua potabile? Quando si sciolgono le nevi dei ghiacciai. L'acqua che esce dai ghiacciai non è così pura e trasparente come l'acqua di un geiser, ma se la versiamo in un bicchiere vedremo che è giallognola o azzurra. Contiene dai 60 ai 72 minerali.



Nella regione del Titikaka o in Tibet la chiamano latte di ghiaccio. E loro non solo bevono questa acqua, ottenendo l'8-12% di assorbimento dei minerali. Ma la cosa più importante è che loro irrigano con questa acqua la loro terra, anno dopo anno, raccolto dopo raccolto, generazione dopo generazione 2,5-5 mila anni. E non hanno diabete, né malattie cardio-vascolari, pressione alta, artrite, osteoporosi, tumori, cataratte, glaucomi. Non ci sono deformazioni dei bambini alla nascita, non ci sono prigionieri, tossicodipendenti, non ci sono medici. E vivono 120-140 anni senza malattie. Secondo voi sono importanti questi minerali colloidali?

E ogni giorno passato senza prendere i minerali, abbreviate la vostra vita di qualche ora e addirittura di qualche giorno.

**Pensateci e siate sani!**