

„A Betegség nem a Fájdalommal kezdődik, hanem a Sejtek éhezésével!“

Dr. Mehmed OZ

Dr. Joel Vallach kutatóorvos, patológus, humanológus és állatorvos Nobel díjra terjesztett, modern-kori tényfeltárási anyaga:

Nem tudom sem azt, hogy milyen a jelenlegi élethelyzete, sem azt, hogy mennyire foglalkoztatja az egészség vagy a betegség témája.

Talán mostanáig inkább gondatlanul és könnyelműen bánt a testével, jóllehet ez az egyetlen, amivel rendelkezik! De az is lehet, hogy mindig is követte a rendszeres testedzés szabályait, és láthatóan duzzad az erőtől, a kitartástól és az energiától. Legszívesebben szökdécselne a lépcsőkön és szemei a teljes, tartalmas élettől csillognak.

Azt sem tudom természetesen, hogy Ön, Tisztelt Hallgatóm, komolyan belegondolt-e valaha abba, hogy milyen élet vár Önre? Belegondolt-e már abba, hogy mennyi ideig akar élni? 60, 70 vagy 100 évig? Vagy esetleg úgy gondolja, hogy más kezében van a döntés, hogy Ön mennyi ideig fog élni?

Igaz, végül is nem is lényeges, hogy melyik csoporthoz tartozik – egyvalamit bizonyosan ígérhetek Önnek: **ez az üzenet meg fogja változtatni az életét.**

Feltéve persze, hogy nem engedi, hogy a következő percekben bármilyen zavaró tényező csökkentse a koncentrációját, vagyis eltérítse a figyelmét, és feltéve továbbá azt is, hogy engedi az eddigi, egészséggel, táplálkozással és élettel szembeni elvárásait átalakítani és újraprogramozni.

Ebben az esetben megígérhetem Önnek, hogy az élete teljesen megváltozhat és meg is fog változni!

Nos, mivel én nemcsak embereket, hanem állatokat is gyógyítok, teljesen más szemlélettel rendelkezem az egészség fogalmáról. Az állatgyógyászatban például nincsen úgy betegbiztosítás az állatok részére, ahogy az-az embereknél létezik. Mindenkit sokkolna, ha az embereknél használatos betegbiztosítást az állatoknál is alkalmazni kezdenék. Egy több tízezer forintos hamburger például azonnal megfizethetetlen lenne.

A csirkemell filét majdnem 100 ezer forintért vesztegetnék, és az ezer forintos tojásból készült rántotta ára is az egekbe szökne. És mindez csak azért, mert az állat-betegbiztosítás költségeit valamiből fedezni kellene. Ezért aztán az állattenyésztés területén már régen megtanulta mindenki, hogy a hús, a tejtermékek, a baromfi és a tojás árát a lehető legalacsonyabban kell tartani. Olyan alacsonyan, hogy egy átlag európai nyugodtan megengedhesse magának, hogy ezeket a termékeket naponta fogyassza. Ezt egy egyszerű táplálkozási képlet segítségével értük el. Az ételadagokat kis egységek, úgynevezett **pellet** formájában kezdtük gyártani. Így el lehetett azt kerülni, hogy az állatok a takarmányból csak a szőlőszemeket vagy a napraforgómagot egyék ki. Minden magocska ugyanolyan volt, mint a többi, és tartalmazott minden fontos tápanyagot. Így a csorda legbutább állata is kifogástalan táplálásban részesült – a termelést pedig sikerült egységesíteni. Ma már pellettel etetik az egereket, a patkányokat, a hörcsögöket, a tengerimalacokat és a nyulakat is. A pellet a szárított kutya-, és macskaeledel fő alkotóeleme is. Minden szelídített, vagy laborkísérletre szánt állat táplálása – ahogy azt valószínűleg már Ön is sejti – pellettel történik, ez az állatok esetében tökéletes megoldás. A pellet felmérhetetlenül nagy segítség a gazdaság és az ipar számára. **A sikere akkora volt, hogy az elmúlt 75 évben több mint 900 betegséget sikerült megszüntetni. Az állatok várható élettartamát sikerült a kétszeresére, sőt akár a**

háromszorosára emelni. És mindezt ezzel a nagyon egyszerű, kis táplálkozási képlettel.

Adódhat tehát a kérdés, hogy miért nem alkalmaztuk ugyanezt a technológiát az embereknel is. Mostanáig mai árfolyamon mintegy 80 milliárd eurót költöttünk arra, hogy az állatok esetében megoldást találjunk, mindezt 75 év alatt. Ez az összeg semmi ahhoz képest, amit az emberi egészségmegőrzésre évente kiadunk. Ha így nézzük, akkor sikerült elég olcsón megszüntetni 900 állatbetegséget.

Mielőtt orvos lettem, egy időben részt vettem Marlin Perkins egyik nagy kutatási projektjében. Marlin Perkins lenyűgöző személyiség és időtlen jelenség volt. Igazán nagy megtiszteltetésnek vettem, hogy engem az állat-és növényvilág patológusának tekint. Abban az időben éppen Afrikában tartózkodtam, egy környezetvédelmi munkán dolgoztam. Egyik nap táviratot kaptam tőle, hogy meghívására repüljek vissza Amerikába, mivel a Nemzeti Egészségügyi Intézettől kapott 7,5 millió dollárt, hogy a környezet, a környezetszennyezés és az ökológia területén kutasson. Meghívását örömmel elfogadtam.

Munkám mindössze abból állt, hogy nagy amerikai állatkertekben természetes módon elpusztult állatokat boncoljak fel. Ezek a hatalmas állatkertek általában nagy városok közelében voltak. Ha tehát ezekben a városokban környezetszennyezési problémák adódtak, akkor biztos lehetett találni legalább egyet az állatkertben fellelhető állatok között, amelyik a szennyezésre érzékenyen reagált. Ezeknek az állatoknak körülbelül úgy vettük hasznát, mint a régi bányászok a kanáriknak: régebben a bányászok ugyanis kanárikat is vittek magukkal a mélybe. Abban az esetben, ha valamilyen gáz, pl. metán szabadult fel, a madarak azonnal „reagáltak”: holtan fordultak le rúdjukról, jóval korábban, mint ahogy az emberek veszélybe kerültek volna akár robbanás, akár fulladás révén. Na de, hogy rátérjek a lényegre: az évek során több mint 454 különböző állatfajon 17500 boncolást végeztem el, ezen kívül összehasonlításképp 3000 emberen is végeztem boncolást. A tanulság számomra alapvetően újszerű és egyben előreutató is volt: **minden természetes halállal meghalt állatnál és embernél jelentős tápanyaghiány-jelenség volt megfigyelhető.** Ez azt jelenti, hogy valamennyi felboncolt testben kimutatható volt valamely tápanyag halálos mértékű hiánya. Megismételném még egyszer ezt a kijelentést, mert ez egy rendkívül mélyreható megfigyelés: **minden természetes módon meghalt állat és ember tápanyaghiány-jelenségben hal meg!**

Ezt a megállapítást természetesen az orvoslás sok szakértője – mint ahogy az már az újkori felfedezések esetében oly sokszor előfordult – nem vette komolyan. Hogy halna meg bárki is a felvilágosodott, jómódú nyugati világban tápanyaghiány-jelenségben? Miközben műholdakat küldünk a világűrbe, wireless-technológiával kommunikálunk szinte mindenütt, a szabadidőnket pedig Disneyland-ben töltjük, eközben pont a jól ismert és megfelelően leírt tápanyagokban kellene keresnünk elhalálozásunk okát? Végso soron mostanáig még arra sem találtunk bizonyítékot, hogy a vitaminokkal és ásványi anyagokkal betegségeket tudunk megelőzni vagy gyógyítani. És végül: az orvosok is ezt mondják, sok szakértő is ezt mondja, a professzorok is ezt mondják, mindenki ezt mondja. Vagy esetleg mégis vannak bizonyítékok?

Hallott már valaha a **skorbutról**? Bizonyára tudja, hogy a skorbutot C-Vitaminnal meg lehet előzni és gyógyítani is lehet. Hányan hallottak Önök közül az **angolkórról**? Általánosan ismert tény, hogy az angolkórt D-vitamin segítségével meg lehet előzni és gyógyítani is lehet. A **strúmát** valószínűleg Ön is ismeri, és azt is tudja, hogy jóddal, rézzel és szelénnel meg lehet előzni és gyógyítani is lehet. A **vérszegénységről** valószínűleg mindannyian hallottak. Mint ahogy Önök is tudják, a vérszegénységet vas, réz, folsav és B-12 vitamin segítségével meg lehet előzni és gyógyítani is lehet. Az életfontosságú tápanyagokat azért nevezik „életfontosságú tápanyagoknak”, mert ha nincs belőle elég a szervezetünkben, akkor megbetegszünk – vagyis tápanyaghiányban fogunk szenvedni! **Ha tehát Ön megbetegszik, akkor beveszi a szükséges tápanyagot, és szervezete le tudja győzni a betegséget. Minden orvos és professzor, mindenki, aki azt állítja, hogy nincs meggyőző bizonyíték arra, hogy a**

vitaminok preventív módon megakadályozzák a betegségeket, és a már kialakult panaszokat képesek gyógyítani, nos, ezek a szakértők nem vesznek tudomást a nyilvánvaló realitásról. Nagyon megörültem, amikor 2002 októberében megláttam a WHO (az ENSZ Egészségügyi Világszervezete) egyik tanulmányának eredményét. Ez a tanulmány világosan rámutatott arra, hogy **az ember várható élettartama táplálékának minőségétől függ.** A tanulmány kimondta továbbá, hogy a korai elhalálozások, és a megbetegedések mintegy 30%-a is a helytelen táplálkozásra vezethető vissza.

Ennek a 30%-nak két fő oka van:

1. A legszegényebb országokban nincs elegendő táplálék.

2. A jómódú országokban helytelen és tápanyagban szegény a táplálkozás.

A valószínűleg legfontosabb megfigyelés ugyanakkor mégis az volt, hogy a betegségek kialakulásában váratlanul nagy szerepe van 3 alapvető tápanyag elégtelen mértékű felvételének. Ez a „három alapvető tápanyag” kifejezés valószínűleg nem sokat mond Önnek. Nos, itt a **cinkről**, a **vasról** és az **A-vitaminról** van szó. De mit szól ahhoz, ha azt mondom, hogy **összesen 91 ismert, életfontosságú tápanyag létezik?** És ha azt mondom, hogy a másik 88-ról a tanulmány még csak említést sem tesz? – A következményeket Ön is el tudja képzelni: számos kétkedő számára Napnál is világosabbá vált, hogy itt csak a jéghegy csúcsáról van szó, és a tudomány területén földcsuszamlásszerű változások fognak bekövetkezni! Így a közvéleményt a WHO ezzel a tanulmánnyal pontosan ugyanahhoz a végkövetkeztetéshez vezette el, amelyet én már 40 évvel ezelőtt megfogalmaztam. A tápanyagokról és hatásukról beszélgetve valamiről nem szabad elfeledkeznünk: az életfontosságú tápanyagokat a test nem tudja maga előállítani, a táplálékkal és a táplálék-kiegészítőkkel kell felvennünk őket nap, mint nap. Ennek során **az ásványi anyag felvételének jut a legfontosabb szerep, mert az életfontosságú tápanyagok jó 2/3-a ásványi anyag.** A táplálékkal azonban nem tudunk ásványi anyagot felvenni, mert ezeket a növények nem tudják előállítani. Az étkezési céllal termesztett növények, a gabona, a zöldségfélék, a gyümölcsfélék és a magvas növények arra képesek, hogy vitaminokat, aminosavakat és zsírsavakat állítsanak elő, ásványi anyagot viszont nem képesek előállítani. Nem létezik egyetlenegy növény sem a Földön, amelyik ásványi anyagot tudna termelni. És így a legkiegyensúlyozottabb táplálkozással sem tudjuk bejuttatni szervezetünkbe az összes olyan tápanyagot és ásványi anyagot, amelyre annak a napi működéshez szüksége van. Itt jegyezném meg, hogy testünknek pontosan 60 különböző ásványi anyagra van szüksége. Vessünk ezután egy pillantást a mezőgazdaságra: egy növénynek nem kell 60 féle ásványi anyag ahhoz, hogy életben maradjon, elég neki kilenc. Tudjuk ugyanakkor azt is, hogy a jó aratás a jó termőfölddel közvetlen összefüggésben van. Egy 1995-ös tanulmány szerint a mezőgazdasági hasznosítás alatt álló területek majdnem 40%-a jelentősen kizsigerelt terület. Ez azt jelenti, hogy a növénytermesztésre felhasznált földterület majdnem felén az alapvető tápanyagok már nincsenek jelen. Egy 1992-es, valamennyi kontinenst vizsgáló tanulmányban az áll, hogy az afrikai termőtalaj a termőképességének nagyjából 74%-át elvesztette. Ázsiában 73%-ot mértek, Ausztráliában ugyanakkor 55%, Európában 72%, Észak-Amerikában 85%, Dél-Amerikában 76% volt ez az érték.

2000 januárjában elkészült egy másik tanulmány is, melynek eredményeit a nyilvánosság elé tárták. **1975 és 1997 között bizonyos élelmiszerekben meghatározott tápanyagértékeket és tartalmakat hasonlítottak össze.** Olyan, nálunk is ismert zöldségfajtákat vettek a szó szoros értelmében nagyító alá, mint a brokkoli, a káposzta, karfiol, petrezselyem és így tovább. A **vizsgálat 53%-os kalciumcsökkenést** mutatott ki. A növények **38%-kal kevesebb A-vitamint**, és **48%-kal kevesebb riboflavint** (más néven B2-vitamint) tartalmaztak. **Tiaminból (vagyis B1-vitaminból) 35%-os, niacinból (vagyis B3-vitaminból) 29%-os** volt a csökkenés. Ha tehát a létfontosságú ásványi anyagok már a talajban sem fordulnak elő, akkor a növények a növekedésük során vajon honnan tudnák beszerezni őket? A majdnem teljesen kizsigerelt talajban így veszíti el minden növény azt a képességét, hogy vitaminokat

állítson elő. Ismert tény, hogy **a gabona manapság már csak kb. 8%-nyi értékes proteint tartalmaz. 1900-ban ez az érték még 23% volt** – vagyis az akkori gabona háromszor olyan jó minőségű volt, mint a mai! Talán már Ön is érti, mire akarok kilyukadni. Érti már, milyen útra terelt minket a globalizáció? Felismeri már, mennyire rossz úton járunk? Az egyre növekvő környezeti ártalmak miatt szervezetünknek egyre nagyobb dózisu tápanyagokra lenne szüksége, a tápanyagok ebben pedig egyre szegényebbek!

Ha meg akarunk tudni az egészségről valamit, akkor orvoshoz vagy gyógyszerészhez fordulunk. Azt gondoljuk ugyanis, hogy ő többet tud a témáról, mint mi.

Ha viszont egy statisztikában azt olvasom, hogy az amerikai orvosok átlagosan mindösszesen 56 évig élnek (Mo.-n 57 évig!), akkor olyan érzésem támad, hogy az orvosok – elnézést a szókimondásért – nem igazán tudják, miről is beszélnek. Egy átlagos ember várható élettartama ma kb. 75 év (Mo.-n 69 év). Nem találja különösnek ezen előrejelzés láttán, hogy az orvosok átlagosan 56 évesen befejezik földi pályafutásukat? Ha hihetünk a statisztikának, akkor mindenesetre Ön már jól járt azzal, ha nem orvosi egyetemen végzett, és nem orvosként dolgozik.

Az orvosok sajnos elhitették velünk, hogy az egészség nagyon bonyolult és komplex terület. Ez nem igaz. Az egészség nagyon egyszerű, és természetes dolog! Én is tudok egészségesen élni, és Ön is tud – nagyon egyszerű az egész! Senkinek nem kell 7-10 évig egyetemre járnia ahhoz, hogy megtanulja az egészséges életmódot. Ha mostanáig mégis így gondolta, akkor ezután ne gondolja így. Egészségesen élni nagyon egyszerű!

Genetikai állományunkat tekintve valamennyien képesek lennénk több, mint 100 évig élni. A várható élettartamot és a genetikát kutató szakértők azt mondják, minden egyes ember 100 évnél is tovább tudna élni. Ha ezt a kort mégsem érvük el, az egyedül azt jelenti, hogy – egyszerűen fogalmazva – a rossz dolgokból túl sokat, a jókból pedig túl keveset tettünk meg. Azok számára, akik a tudományos megfogalmazást kedvelik: Arizonában novemberben zárult le egy kísérletsorozat. 6 kísérleti személy, 3 pár, két éven át egy úgynevezett mesterséges világban élt, ahol semmilyen szennyeződés nem érte őket. A kísérlet befejeztével Los Angeles-ből érkezett orvosok vizsgálták meg a személyeket. Az eredményeket számítógépre vitték, a gép pedig ezután **várható élettartamnak 160 évet adott ki**, feltéve, hogy a személyek továbbra is ilyen körülmények között élnek tovább. Mindez azt kell, hogy mutassa Önnek, hogy teljességgel lehetséges 140, vagy több évig élni. Két dolog van csupán, amelyre figyelnie kell:

1. Ne lépjen árkokba, és 2. Kerülje az aknákat.

Ezzel azt akarom mondani, hogy ne tegyen semmi ostobaságot, olyat, mint amilyen az, ha rálép egy aknára. Vagyis: **ne dohányozzon sokat, ne igyon sokat, vagy ne fusson ki az autópályára sötét fűrdőruhában.** Most természetesen gondolhatja azt, hogy ezek mind tényleg nagyon nagy butaságok... érdekes, mégis mennyien halnak meg ezekben a butaságokban.

A „Kerülje az aknákat” tanácshoz hozzátartozik az is, hogy – lehetőség szerint – **kerülje az orvosokat is!** Ezt a kemény és erőteljes kijelentést egy 1993-ban végzett amerikai tanulmánnyal szeretném alátámasztani, mely megrázó eredményt hozott: **kórházi hanyagság miatt évente kb. 300 ezer amerikai hal meg az amerikai kórházakban.** Ez azt jelenti, hogy bizonyos kórházi kezelések hibásnak bizonyultak, illetve orvosok nem a megfelelő gyógyszert adták be a betegeknek, vagy az adagolót egy tizedessel tovább tolták, és ezzel gyakorlatilag nem a megfelelő, halálos adag szert adtak be nekik. Ha hiszünk a 3 évig készült tanulmánynak, akkor ezt a 300 ezer embert gyakorlatilag megölték.

Ha képet akarunk kapni ennek a számnak a nagyságáról, akkor összehasonlíthatjuk például az Egyesült Államok vietnami veszteségeivel. Ott 10 év alatt összesen 50 ezer ember esett el, egy évben átlagosan 5600. Ők háborúban haltak meg, nyílt, véres harcban, haditervekben előkészített összecsapásokban, melyek célja az ellenség megsemmisítése, megölése volt. Ez

ellen emberek milliói tiltakoztak, az érzelmeiket a téma jelentősen felkorbácsolta, szabályos hadjáratokat vezettek a háború ellen. Itt pedig, a „másik oldalon“ orvosok állnak velünk szemben. Olyan szakmát képviselnek, mely a mi adónkból tartja fenn magát, és csak az Egyesült Államokban évente 300 ezer embert öl meg. Olyan plakátot mégsem látunk, hogy „Védjétek meg az orvosoktól.“

Tisztában vagyok azzal, hogy kijelentéseim bántóak is lehetnek, de engedjenek meg még néhány tény felsorolnom, hogy még teljesebb képet kapjunk:

Egészségvédelemre az egész világon jelenleg évente 2,2 billió eurót adnak ki. Ebből csak az USA kiadása 1,3 billió euró. Azt hihetnénk, hogy így ők ügyelnek a leggondosabban az egészségükre. Mégis, egy a különböző országokban a várható élettartamot vizsgáló tanulmányban Amerika lakói csak a 17. helyet érték el.

Bizonyára szeretnék tudni, hogy kik végeztek az élen. Nos, azok a **japánok**, akik amúgy erős dohányosok. Még kimondani is sok, de a japánok 68%-a dohányzik, mégpedig napi 3-5 dobozzal. Ehhez járul az átlagban 12-15-20 grammos napi sófogyasztásuk. Ez egy sószórónyi mennyiséget jelent személyenként. Mi ezzel szemben napi 1 mg sót fogyasztunk, s annak is egy része nehezen kiürülő kálisó!!! A japánoknál ennek ellenére 85%-kal alacsonyabb a rákos-, és a szív-, és érrendszeri megbetegedések száma.

Ennek a tragikus állapotnak a megnyugtató megoldásához először is mindenféleképpen tisztáznunk kell a mostani helyzetünket: lehet, hogy a gyógyszereink nem is használnak? Lehet, hogy nem is hatnak? Vagy nem a legjobb tanácsokat kapjuk? Az orvosok és a gyógyszergyártók szava igazából nem számít, a tények azt mutatják, hogy egyértelműen rossz irányba haladunk. Ez az, ami vitathatatlan.

Dean Ornish, aki a Harvardi Orvosi Iskola lelkes orvosa, elvégzett egy rendkívül érdekes kísérletet. **Olyan emberek százaival végzett kísérletet, akiknél a három szívkoszorúér elzáródása elérte a 90%-ot.** Alapesetben – a hivatalos álláspont szerint – az elzáródott artériák kezelésének egyetlen módja a by-pass műtét. Ornish azonban „szívesebben“ választott más utat: **szigorú diétát rendelt el pácienseinek, táplálék-kiegészítőket adott nekik, és könnyű testmozgást (pl. jóga vagy úszás) írt elő számukra. 6 hónap elteltével a páciensek artériáiban 100%-osan megszűnt az elzáródás, anélkül, hogy meg kellett volna őket operálni.** Szenzációs felfedezésről lenne szó? Az orvosok szerint lehetetlen ilyen eredményt elérni. Így aztán a tanulmányt megismételték, mivel az orvosok nem akartak hitelt adni Ornish módszerének. De a második kísérletsorozat is ugyanezzel az eredménnyel zárult! Szenzációs felfedezésről lenne szó? Mindenképpen, ha a hagyományos orvoslásban hiszünk, és azon számos, igen elterjedt tévedés foglyai vagyunk, melyeket orvosok akarnak velünk elhitetni. De semmiképpen sem szenzációs a felfedezés, ha az ember ismeri az esszenciális vitaminok és ásványi anyagok titkát.

Tegyük fel, hogy Ön is koszorúér-elzáródásban szenved, és választania kell a lehetséges kezelési módszerek közül. Ismer olyan orvost, aki ebben az esetben Önnek a következőt mondaná: „Kellene egy kicsit diétáznia, és még néhány táplálék-kiegészítőt szednie. És javaslok valami kis rendszeres, könnyű testmozgást is. Ezzel a kezeléssel egyébként jóval kevesebbet kell az ételekre költenie, magyarul spórolhat is. És ha az állapota mégis rosszabbodna, akkor megfontoljuk az operáció lehetőségét.“ Gondolom, egyetért velem abban, hogy egy orvos sem mondana ilyet.

1997-ben jelent meg az a tanulmány, amely az orvosokkal szembeni bizalmatlanságomat tovább erősítette. Ez a tanulmány azt írta, hogy különösen a fiatal orvosok nem tudnak teljesen jól bánni a sztetoszkóppal. Mint ahogy azt bizonyára Ön is tudja, a sztetoszkóp az orvos leggyakoribb segédeszköze. Sok olyan orvos, aki esetleg jól tud bánni a legmodernebb orvosi segédeszközökkel, nem tudja pontosan, hogyan kell megfelelően használni egy sztetoszkópot. A tanulmány azt is kimutatta, hogy **a fiatal orvosok a nekik bemutatott szívproblémáknak csak mintegy 20%-át képesek felismerni.** Elképesztő, de a többi 80%-

ot vagy hiányosan, vagy egyáltalán nem tudták beazonosítani. Nem is értem, hogy-hogy lehetséges 10-15 évig a gyógyításról tanulni úgy, hogy az ember nem tanulja meg a sztetoszkópot rendesen használni. Olyan ez, mintha egy asztalosinas hét év tanulódó után nem tudna a kalapáccsal dolgozni. A sztetoszkóppal az orvosok képesek lennének a szívproblémákat diagnosztizálni, mégsem tanulják meg, mert plusz 10 percükbe tellene a szív, a billentyűk és az egyes artériák minden négyzetmilliméterét meghallgatni. **Ha szánánk arra időt, hogy a szívdiagnózisok felállításának metodikáját megfelelően megváltoztassuk, akkor megsokszorozódna a szívvel kapcsolatos vizsgálatok hatékonysága, mivel a sztetoszkóppal alapvetően minden szívprobléma felismerhető.** Egyvalamit szeretnék hangsúlyozni: nem az a célom, hogy Ön az orvosokat ellenségnek tekintse. Hangot kell adnom ugyanakkor a jelenlegi rendszerrel szembeni nagyfokú elégedetlenségemnek, mivel a betegségek felismerésében és gyógyításában fényévekkel kellene előrébb járnunk– sőt, továbbmegyek: **ezen betegségek többsége már nem is létezne, ha alkalmaznánk megszerzett tudásunkat. Így én inkább abban látom a feladatomat, hogy olyan információkat jutassak el Önhöz, melyeket egyébként nagy valószínűséggel elhallgatnának Ön elől.**

Térjünk át azonban egy másik, hasonlóan fontos témára, a koleszterinre.

A koleszterinszint mérésére minden évben horribilis összegeket fordítanak. Tulajdonképpen miért is? Létezik olyan betegség, amelyet a magas koleszterinszint okoz? Nem, nincsen olyan betegség, amelyet a magas koleszterinszint okoz. Ha a vérben a koleszterin és a triglicerid értékei magasak, akkor ennek más okai vannak. **Lehet, hogy a szervezetében nincs elég a B3 (niacin)-vitaminból, vagy két ásványi nyomelemből, a krómból és a vanádiumból.** De az is lehet, hogy a szervezete az alapvető fontosságú zsírsav hiányára hívja fel ily módon a figyelmet. **De így lehet felismerni az Omega3 és az Omega6 zsírsavak közötti egyensúly felbomlását is.** Szenvedhet Ön ugyanakkor korai strúmában, vagy **pajzsmirigy elégtelenségben** is, ezek is a vér koleszterin és triglicerid értékének emelkedésével járnak. Újabb okként jöhet szóba a **kezdeti cukorbetegség** is, a koleszterin és triglicerid mennyisége már jóval azelőtt elkezd a vérben emelkedni, hogy a vércukorérték felszökne. Ha az imént leírtakat esetleg nekem nem hiszi el, akkor menjen el egy könyvtárba, és nézzen utána egy egészségügyi könyvben az általános diagnosztikának. Nézze meg, mely változások lépnek fel a vérképben kezdődő diabétesz esetén? Megnövekedett koleszterin és triglicerid értékek. Mik a pajzsmirigy elégtelenség első jelei? Megnövekedett koleszterin és triglicerid értékek. A megnövekedett koleszterin és triglicerid értékek okozhatnak bármiféle betegséget? Nem. Csak jelzésül szolgálnak, az okokat máshol kell keresni.

A férfi, ill. a női nemi hormon, a tesztoszteron, ill. az ösztrogén 95%-ának a koleszterin a forrása, de ugyanígy 95%-os az arány az adrenalin hormonnál is. Szervezetünk a koleszterinnek csupán 10%-át tudja a előállítani, a többi 90%-ot a táplálékkal kell magunkhoz vennünk. Ha tehát az Ön adrenalin-készletei kimerültek, akkor bizony Ön túl kevés koleszterint juttat be a szervezetébe. A „New England Journal“ nevű lapban 13 évvel ezelőtt megjelent egy beszámoló, melynek címe a következőképpen hangzott: „A 88 éves bácsinak napi 25 tojást eszik meg, mégis normális a koleszterinszintje!“ Lehet, hogy valaki felteszi a kérdést, hogy miért fogyaszt el ez az ember naponta 25 tojást? Talán már nem volt foga a hús megrágásához, talán tyúkokat tartott, és a minőségellenőrzést szerette maga végezni. Bármilyen is lehetett az ok, számunkra az a fontos, hogy napi két tucat tojás elfogyasztása mellett mégis normális koleszterinszintet tudott felmutatni. **Nos, a tojásban létfontosságú protein található, de csak ha nem olajban süti meg a tojást.** Ne tegyen tehát így, és hasonlóképpen ne használjon margarint!!!!!! A tojást egészséges módon vízben lehet elkészíteni, lágy vagy kemény tojásként, vagy vajjal, alacsony hőmérsékleten, tükörtőjásként vagy rántotta formájában. **Margarint ne használjon, mert a margarinban jelentős mennyiségű szabad gyök és transz zsírsav található!!!!!!**

Következzen egy sajnálatos módon manapság nagyon gyakori és elterjedt betegség: **az Alzheimer-kór.**

Az Alzheimer-kórt 40 évvel ezelőtt még nem is ismerték. Azért nem ismerték, mert ez a betegség nem is létezett. Sem ezen a néven, sem más néven. Betegségként 1979-ben tartják számon. Ma az Alzheimer-kór a 65 év feletti felnőttek halálozási okai között a negyedik helyet foglalja el, a szív-, és érrendszeri betegségek, a rák és a cukorbetegség mögött. Ezzel kapcsolatban a következőket érdemes tudni: az emberi agy 75%-ban mielinből áll, ez egy zsírtartalmú szigetelőhüvellyel. Fontos, hogy más anyaggal nem lehet helyettesíteni, másrészt az is fontos, hogy 100%-ban koleszterinből épül fel. A szervezet a napi koleszterinszükségletnek mindössze 10%-át termeli meg, a többi 90%-ot a táplálékból kell felvennünk. **Ha tehát Ön hallgat orvosa tanácsára, és nem fogyaszt többé tojást, margarint használ vaj helyett, nem eszi meg a csirke bőrét, és tofut, vagyis szójatúrót eszik vörös hús helyett, akkor bizony könnyen Alzheimer-kóros lehet!**

2000 márciusában hozták nyilvánosságra azt az anyagot, mely szerint a következő 25 évben elképesztően sok, 14 millió amerikai haláláért tehető majd felelőssé az Alzheimer-kór. Az előző 25 évben összesen 250 ezer áldozatot követelt a kór, 25 évvel azelőtt pedig egyetlen ember sem halt meg emiatt az alattomos, magunk által megásott csapdában.

Az állatgyógyászatban már 50 évvel ezelőtt is ismert tény volt, hogy az Alzheimer-kórt korai stádiumában állatoknál le lehet győzni. Ehhez nagy adag E-vitaminhoz kis mennyiségű növényi olajat adtak – mivel a vitamin zsírban oldódik. Ezt a keveréket adták be az állatoknak, hogy ne betegedjenek meg Alzheimer-kórban. Csak jóval később, 50 évvel ezután, egészen pontosan 1992 júliusában fedezték fel a kutatók, hogy az E-vitamin képes lassítani az Alzheimer-betegek emlékezetvesztését. Így az emberek orvoslásában sikerült alig 50 év alatt az ismereteknek ugyanarra a szintjére eljutni, mint ahová az állatorvoslás már rég eljutott.

Lehet, hogy Önnek is tanácsosabb, sőt, lényegében biztonságosabb is, ha állatorvoshoz fordul?

Szeretnék még néhány szót szólni a magas vérnyomásról.

Hallott már arról, hogy a só árt az egészségének, mert magas vérnyomást okoz? Vagy mondtak már olyat Önnek, hogy a magas vérnyomás a génekkel függ össze? Nos, egyik állítás sem igaz!!!! **A magas vérnyomás sem a sófogyasztással, sem az öröklött génállománnyal nem függ össze közvetlenül!!!** Mint ahogy azt már Ön is sejtheti, az ok egyetlenegy anyag hiányára vezethető vissza. **Egyetlenegy anyag hiányzik mindösszesen a szervezetből, ez pedig a kalcium!**

Egy 20 éves, 2 milliárd dollárt felemésztő tanulmány befejezésekor bölcs tudósok a következő eredménnyel álltak elő: 5000 magas vérnyomásban szenvedő embert vizsgáltak, akikről megvonták vérnyomáscsökkentő gyógyszereiket, és sószegény diétára fogták őket. Tudják, mi lett az eredménye? A kísérlet résztvevői valamennyien meghaltak. Számomra ez nem volt meglepő fejlemény. Ilyen vizsgálatok révén állapították meg ugyanis, hogy a **sófogyasztás csökkentése semmilyen eredményt nem hoz**, a vérnyomás a tesztalányok mindössze 0,3%-nál csökkent kismértékben.

Ennek láttán belekezdtek egy másik kísérletbe, melyet ismét 5000 magas vérnyomásban szenvedő alannyal végeztek el. Az ajánlott napi kalciummennyiséget megduplázták (napi kb. 1700-2500, 1700-2500 mg-ra). Ezt a kísérletet 6 hét után abbahagyták. Bizonyára most azt kérdeik, miért kellett másfél hónap után abbahagyni a vizsgálatot? Nagyon egyszerű: **a vizsgált személyek 85%-ának megszűnt a magas vérnyomása.** Tényleg szenzációs eredmény! Nos, tisztelt hallgatóság, a kérdésem Önökhöz a következő: kapott bármikor is olyan üzenetet orvosától, hogy valójában mindegy, mennyi sót fogyaszt, és mostantól csak a

kalciumfogyasztás növelésére ügyeljen?

Nem kapott. A magas vérnyomás kezelése ugyanis a belgyógyásznál kezdődik, aztán bevonnak egy pszichológust, esetleg még egy kardiológust is, végül aztán egy szívátültetésre specializálódott szakember a végállomás. – Vagy esetleg elkezd kalciumot szedni!

Következő témánk az elhízás.

Az amerikaiak 40%-a szenved ebben a betegségben, melyről akkor beszélünk, ha a testsúly kb. 15 kg-mal haladja meg az ideális testsúlyt. Az elhízás szintén korunk új betegségei közé tartozik. 50 évvel ezelőtt az amerikaiaknak még csak 15%-a, 100 évvel ezelőtt mindössze 1%-a volt túlsúlyos. Ma már tudjuk, hogy ennek a veszélyes állapotnak egyetlen probléma az oka, ez pedig a létfontosságú ásványi anyagok hiánya. **A súlyprobléma legtöbbször nem más, mint ásványi anyagok hiányának jelensége.** Ügyeljen tehát arra – már csak az alakja miatt is – hogy elegendő mennyiségű ásványi anyagot vegyen magához. Így kézben tudja tartani súlyproblémáit is.

Egy 1997-es jelentésben kimutatták, hogy az Egyesült Államokban 26 év alatt elképesztő összeget, 30 milliárd dollárt költöttek a rák elleni küzdelemre. A 26 évnyi kutatás ellenére a szakértők **csak annyit tudtak javasolni, hogy a figyelmet a megelőzésre kellene koncentrálni.** 30 milliárd dollárt látszólag eredménytelenül dobta ki, csak azért, mert a kutatók nem léptek ki a saját világukból. Igazából nem gyógymódot kerestek, hanem csak jobb kemoterápiát. Míg tehát az idők során a gyógyszerért folytatott költségek és fáradozások megsokszorozódtak, addig a halálozási arány közel ugyanaz maradt, vagy rosszabbodott!!! Nyilvánvaló, hogy nem a jó helyen keresték a megoldást.

Egy másik tanulmány, az ún. „Egészségügyi tanulmány a Harvard Kórház Nővéreiről” azt mutatta ki, hogy 90 ezer, táplálék-kiegészítőt több mint 15 évig szedő kórházi nővér esetében a bélrák kockázata 75%-kal csökkent. Ezzel kapcsolatban az a kérdésem, hogy létezik-e bármilyen gyógyszer, amelyik a bélrák kockázatát 75%-kal csökkenti? Nem létezik. És arról hallott-e már, hogy a zsírszegény táplálkozás csökkenti a bélrák, a mellrák, és alapjában véve valamennyi rákos megbetegedés esélyét? Valószínűleg igen. Minden orvos azt mondja, hogy a zsírszegény táplálkozás csökkenti a rák kockázatát, míg a zsírban gazdag táplálkozás növeli azt. Nos, ezzel a 90 ezer nővérral elvégeztek egy második kísérletet is, melynek során a nővérek két csoportját hasonlították össze: az egyik csoportban azok voltak, akiknek kalória-bevitelében a zsír aránya meghaladta az 50%-ot, a másik csoportban azok, akiknél ez az arány 20% alatt volt. Az 50%-os érték zsírban rendkívül gazdag táplálkozást jelent, a 20% alatti pedig rendkívül zsírszegényt. Ha tehát a táplálék zsírtartalmának jelentős befolyásoló szerepe van a rák szempontjából, akkor az 50%-os csoportban több rákos megbetegedést kellene regisztrálni, mint a 20%-os csoportban. Logikusnak látszik, nem? A vizsgálat eredménye mégis az lett, hogy a két csoport között semmilyen érdemleges különbség nem volt tapasztalható. **A táplálékkal felvett zsír mennyisége semmilyen összefüggésben nincsen a rákos megbetegedés kockázatával, amely önt is fenyegetheti.**

Döntő azonban az – és most figyeljen kérem – hogy a zsírt hogyan készíti el, és főzi meg!

Egy 1998-as tanulmány szerint a jól átsütött hús mellrákhoz, továbbá prosztatata és bélrákhoz vezet. A közepesen átsütött húst kedvelő nőkhez képest 462%-kal magasabb a mellrák kialakulásának esélye azoknál a hölgyeknél, akik az alaposan átsütött húst eszik szívesen, ahol tehát a hús mellett a zsír is alaposan átsül. Nem 50%, nem 100%, nem is 200%, még csak nem is 300%. **462%-kal nagyobb a kockázat arra, hogy mellrákban, prosztatata és bélrákban betegdjünk meg, csak azért, mert jól megsütve szeretjük a húst, és ezáltal megégett állati zsírokat juttattunk be a szervezetünkbe.** Ez az alacsony hőtüro képességű növényi olajokra is igaz (repce, napraforgó, földimogyoró), mert sütéskor azok is „megégnek“!!

És még valami a rákkal kapcsolatban: **igen egyszerűen és 60-80%-kal csökkentheti a rák kockázatát, ha fekete áfonyát, málnát, meggyet és epret fogyaszt. A rák rizikóját továbbá általánosan csökkenti a szelén, ez az ismert nyomelem.** Ezzel kapcsolatban

szintén végeztek vizsgálatokat, és az eredmények a szelén fontosságát egyértelműen bizonyították.

Leginkább az előrehaladott korban jelentkezik a szenvedés egy további forrása, az ízületi gyulladás.

Az ízületi gyulladás 80%-át az ízületek környékén megjelenő csonttritkulás okozza. Ide tartozik az összes reumás panasz, így például a lumbágó is. A panaszokat a csontvégek oszteoporózisos elváltozása okozza. Az orvos felír Önnek egy fájdalom-, vagy gyulladáscsökkentő szert, mely a fájdalmakat bizonyosan csökkenti is. De a baj csak így lesz igazán komoly. Képzelje el, hogy autójával az autópályán halad, és a motorból folyik az olaj. A jelzőlámpa pirosan világít. Ön emiatt mérgesen kiszáll az autóból, felnyitja a motorháztetőt, és elvágja a jelzőlámpa kábelét, majd visszaül, és folytatja útját. **Hogy értelmes ember soha nem tenne így? Ön sem? Ugye hogy nem? Pedig pontosan ezt teszi a testével! Izületi gyulladásban szenved, beveszi a fájdalomcsillapítót, és úgy tesz, mintha minden rendben lenne.** Aztán megint visszamegy az orvoshoz, és talán még azt is elmeséli, hogy mennyire jól használt a felírt gyógyszer. Ismét elmegy táncolni, aerobikra, fitnessterembe, és még sok más helyre. **Ugyanakkor, amit valójában tesz, az az, hogy még jobban elhasználja az ízületeit, és végül véglegesen, visszafordíthatatlanul tönkreteszi őket.** Viszont cserébe gazdagabb teszi orvosát, mert hamarosan új csípőre lesz szüksége.

Nagyon érdekes az a kísérlet is, amelyet 1993-ban egy bostoni kórházban végeztek el. Olyan ízületi gyulladásban szenvedő pácienseket vontak be, akik a hagyományos gyógyszerekre – pl. a kortizonra – már nem reagáltak. A résztvevő betegeken megpróbálták még egyszer a hagyományos gyógyszeres kezeléssel segíteni. Minden létező gyógyszerrel, mellyel már kezelték őket, továbbá fizikális terápiával is. Ezek után már csak egyetlen megoldás maradt a betegek előtt, a műtéti beavatkozás. Ekkor kezdődött el igazából a kísérlet. Minden egyes pácienszt megkérdeztek, hogy hajlandó lenne-e még 90 napig szenvedni, és a műtét előtt részt venni még egy kísérleti terápián. 29 beteg válaszolt igennel. **A terápia abból állt, hogy a pácienseknek minden nap egy púpozott teáskanál örölt, szárított csirkeporcot adtak.** Az eredmény? **10 nap elteltével minden fájdalmuk elmúlt!** Mint ahogy említettem, a kísérletben olyan személyek vettek részt, akik a hagyományos eszközökre és szerekre semmilyen módon nem reagáltak. 30 nap elteltével ki tudtak nyitni egy vákuumos uborkakonzervet, pedig legtöbbjük elvileg még egy golyóstollat sem tarthatott volna a kezében fájdalom nélkül. **90 nap elteltével a páciensek ízülete teljesen rendbejött.** Hála azoknak az értékes tápanyagoknak, melyekhez az örölt csirkeporcból hozzájutottak. Nem titok ma már az sem, hogy vitaminok és ásványi anyagok megfelelő bevitelével meg lehet előzni sőt, gyógyítani is lehet betegségeket. A „Time Magazine“ 1992-ben címlapján közölte: **„A vitaminok valódi ereje! Az új kutatások alapján legyőzik a rákot, a szívbetegségeket, és az öregedéssel járó panaszokat.”** Összesen 75 tudományos cikk jelent meg orvosi, állatorvosi és kóronctani folyóiratokban, melyek mélyrehatóan foglalkoznak a témával. Ezekben a cikkekben emberi és állati betegségek sokaságát sorolták fel, melyeket vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, aminosavak és zsírsavak hiánya okoz.

Én 1978-ban kezdtem el alkalmazni az emberi gyógyászatban az állatgyógyászatból már ismert táplálkozási képleteket – emlékeznek: ezek a „pelletek“. Mindenképpen el akartam érni azt a célt, hogy pácienseim az átlagos 75 év helyett száz, vagy annál is több évig éljenek. Ezért aztán információgyűjtésbe kezdtem, hogy hogyan tudták bizonyos emberek ezt a nagyon tiszteletreméltó 100 évet, vagy még annál is többet megélni. Érdekesnek találtam néhány páciensem azon válaszát, hogy ők nem is akarnak 100 évig élni. A miértre leggyakrabban azt a választ adták, hogy „Nem szeretném egy idősek otthonában végezni, hogy ott visszaéljenek az állapottommal.“ Ezt az aggodalmat természetesen megalapozottnak véltem.

Mégis nekiveselkedtem, és elkezdtem a lehető legtöbb információt begyűjteni a 100 évesekről

és a 100 évesektől. Abban reményben tettem mindezt, hogy az eredmények majd engem igazolnak. Kutatásaim során bukkantam rá Clive McKay munkájára. Egy 1935-ben megjelentetett írás alapján kutatása a következőképpen nézett ki: patkányokból 3 csoportot alkotott. Az 1-es csoport naponta 1 patkány-pelletet kapott. Ezek a patkányok átlagosan 2 évig éltek. Már ez az eredmény is nagy sikernek számított, mivel a patkányok átlagosan 11 hónapig éltek – a pellettel etetett egyedek viszont már 2 évig! A 2. csoportba tartozó állatok szinte ugyanazt a pelletet kapták, csak a szénhidráttartalmat csökkentette a kutató 30%-kal. A vitamin és ásványianyag tartalmat változatlanul hagyta. Ez azt eredményezte, hogy az ebbe a csoportba tartozó állatok átlagban 36 hónapig éltek, azaz 3 évig. Ezen felbuzdulva McKay a 3. csoport patkányainál már 60%-kal csökkentette a szénhidráttartalmat, a vitamin és ásványianyag tartalmat viszont ugyanúgy változatlanul hagyta. Az eredmény? A csoport állatai 4 évig is éltek! **Szenzációs eredmény, négyszerese az eredeti várható élettartamnak!**

A kísérletet ezek után pókokkal, bogarakkal, gilisztákkal, galambokkal és sok más állatfajjal is végrehajtották. A tudósok arra jutottak, hogy az eltérő eredményeket a vitaminok és az ásványi anyagok szénhidráthoz viszonyított részaránya okozza. Nem a táplálékot csökkentették, csak a szénhidrát kalóriák számát. Ez magyarázza meg McKay eredményét is, ahol a 3. patkánycsoport szénhidrát kalóriaként háromszor annyi vitamint és ásványi anyagot kapott, mint az 1. csoport. Ez a tény okozta azt, hogy képesek voltak tovább élni. Térjünk át a következő témákra, de ne felejtjük el közben, amit az imént a patkányokról és a csökkentett szénhidráttartalomról megtudtunk.

Pakisztán északnyugati részén él a lahunsza nevű nép. A Himalája közelében, 5800 méter magas hegyek között rendkívül szegényes körülmények között élnek, jobban mondva inkább „léteznek“. Nincs áramuk, nincsenek gépeik, kórházról vagy gyógyszertárról sem hallottak még – orvosokat sem ismernek. A lahunszák kizárólag házi készítésű szereket, gyógyfüveket használnak, vagy masszázssal segítenek magukon. Mégis – vagy talán éppen ezért – ők élnek a Földön a leghosszabb ideig.

Ebben a már-már gyilkos tengerszint feletti magasságban némi búzát, rozst, paradicsomot és káposztát termesztene. A rövid aratási időszak miatt nagyon keveset tudnak ezekből betakarítani. Szénhidrátot egyedül tortillával visznek be a szervezetükbe. Szénhidrát ezen kívül máshol nem fordul elő a táplálkozásukban. Táplálékuk legnagyobb részét a kecske, bárány, ürü, teve, ökör és nyúl húsa alkotja. Esznek még tyúkot és tojást is. A kecsketejből sajtot és joghurtot állítanak elő, tehéntejet nem fogyasztanak! A főzéshez vaját használnak. Összefoglalva: a lahunszák, a világ leghosszabb ideig élő népe úgymond csökkentett szénhidráttartalmú táplálékon él. Számomra ez a magyarázat arra, hogy ilyen magas életkort érnek el.

A rendkívül szokatlan népcsoport tanulmányozása közben felfedeztünk még egy titkot. Ezt a titkot egy egyedülálló és nagyon figyelemreméltó eseménysorozatban láthattuk: közvetlenül a hegyekből, tehát a Himalája szívéből folyik a lahunszák területére egy mesebeli gleccserfolyam, amit a „gleccser teje“ névvel illetnek. Ez az étellel teli és magas ásványianyag-tartalmú víz szürke és nem átlátszó – ezért nevezik tejnek. Kis köszemcsék és több mint 60féle fontos ásványi anyag található benne. Mindig, amikor a „gleccser teje“ folyni kezd, a lahunszák kimennek a mezőre és földdel dúsítják fel a vizet. Gereblyéikkel és csizmáikkal addig tapossák a vizet a földbe, amíg az kásássá nem válik. A talajt így nem csak öntözik, hanem még nagyon sokféle ásványi anyaggal is dúsítják. Gondolhatják, hogy az ebből a földből kinövő növények csak úgy duzzadnak az értékes vitaminoktól és ásványi anyagoktól. **Minden zöldségben és gyümölcsben benne van a Himalája hatalmas ereje, az ásványi anyagok a maguk legősibb formájában!** Ehhez jön még az is, hogy az átalakulás ezen folyamata – az élettelen talajból a fotoszintetizáló növényekig – olyan biológiai értéket ad, mely a lehető leghatékonyabbá teszi ezen anyagok felvételét.

Egyedülálló ez a természeti adottság! És ismét beigazolódott az a feltevésem, mely időközben már mély meggyőződéssé szilárdult: **a szénhidrátban szegény táplálkozás, melyet értékes ásványi anyagok és vitaminok bevitele egészít ki, nemcsak az állatoknál, hanem az embereknél is döntően képes meghosszabbítani az életet.**

Kiegészítésképpen még egy megfigyelés: a lahunszák a ház körül és a földeken elégetett faágak hamuját is szétosztják. Amint az kiderült, ez a hamu – bizonyára már Önök is sejtik – értékes ásványi anyagok sokaságát tartalmazza.

További útjaimon olyan emberek születési és halálozási értesítőinek sokaságát gyűjtöttem össze, akik elérték a 100 éves kort. Nagyon kíváncsi voltam, miben rejlik magas életkoruk titka. Első példám Ralph Charles Ohióból. Ő 1999 októberében ünnepelte varázslatos 100. születésnapját. Benne az-az elképesztő, hogy – nem fogják elhinni – de még mindig pilótaként dolgozik. Bizony, Amerika középső részén szállít utasokat. Egészségügyi papírjain és a pilótaengedélyén semmiféle korlátozás nem szerepel. Egész megjelenése olyan lendületes, hogy azt hinném, 70-es évei végén, vagy 80-as évei elején jár.

A dél-afrikai Dora Amathebe is nemet mondott a gyors elmúlásnak. Ő 1881-ben született. Amikor 1995-ben, 114 éves korában megkérdezték, mit gondol, hogyan érhetette el ezt a magas kort, azt válaszolta: „Szöcskét, tökmagot, teknősbékahúst, mindenféle füvet és aszalt gyümölcsöket eszem, és minden nap megiszom egy csésze kávé.” Ez számomra már mindent elárult. Nem azt mondta, hogy kenyeret, burgonyát, rizst vagy kukoricát eszik. Szénhidráthoz legfeljebb a szárított gyümölcsből jutott. Proteint a szöcske-, és a teknősbékahúsból vett fel. A létfontosságú zsírsavak a tökmagból jutottak a szervezetébe. És ha a füveket zölden ette, akkor ily módon némi C-vitamint, folsavat és béta-karotint is fogyasztott.

A 90-es években még Guinness-rekorder volt Jean Calment, mint a legidősebb élő nő. Bizonyítani tudta, hogy 1995 február 21.-én volt 120 éves. 122 évesen és 164 napon halt meg 1997 augusztusában szélütés következtében. A kezeiben érzett reumától eltekintve sosem kínoztta fájdalom, semmilyen panasa nem volt, nem volt Alzheimer-kórja sem. Élénk és szellemileg friss maradt egészen haláláig.

Afrikában, közelebről Nigériában egy törzsfőnök 126 évesen halt meg. Egyik felesége arról áradozott, hogy férjének minden foga megvolt még ebben a korban is.

Egy szíriai férfi jut még eszembe. Ő 133 évesen halt meg 1993 júliusában. Ő is Guinness-rekorder volt. De nem azért, mert ilyen sokáig élt – sokan élnek tovább is - hanem mert még kilencszeres apa tudott lenni. Ez azt jelenti, hogy 100 év feletti korban is nemzőképes tudott maradni.

A legutolsó haláleset, amelyet be szeretnék mutatni, egy hölgyé, a neve Mazzoumi Dousti. **Ő 161 éves korában halt meg.** Elég hihetetlennek hangzik, de 6 még élő 120 és 128 év közötti gyermeke bizonyíthatja ezt. Legidősebb fia mesélte nekünk, hogy édesanyja sosem járt orvosnál, és soha nem szedett gyógyszert. A gyógyfüvek természetes gyógyító erejével élt csak. Mit gondolnak, Mazzoumi asszonyt beoltották gyermekkorában? Természetesen nem! Gyermekei közül sem kapott senki oltást. Egy iráni hegyi kőkunyhóban született, ott nem volt lehetőség oltásra. Biztos vagyok abban is, hogy haláláig nagyon sokat mozoghatott, ott a hegyekben tudvalevőleg nincsenek idősotthonok.

Mennyi beszámoló, tény és rendkívüli emberi sors. Jó néhány közülük szenzációsnak és teljesen hihetetlennek tűnik. **Arról nem lehet szó esetleg, hogy ezek a dolgok csak a mi „felvilágosodott” nézőpontunkból tűnnek olyan idegennek és elérhetetlennek? Nem lehet, hogy már annyira elfordultunk a természettől, hogy a normálisat nem tekintjük normálisnak?** Tényleg lemondtunk a hosszú élet természetes igényéről? Az a véleményem, hogy teljesen át kell alakítanunk a gondolkodásunkat. A dolgok rendbetételére pedig soha

nem volt kedvezőbb az idő, mint most.

Ha írna egy levelet egy állateledelt gyártó cégnek, amelyik nagyon korszerű állateledelt gyártására szakosodott, és ebben a levélben megkérdezné, hogy ez a speciális készítmény hányféle ásványi tápanyagot tartalmaz, akkor a válasz nagy valószínűséggel 40 lenne. Ha megkérdezné ez után, hogy a patkányeledel hányféle ásványi tápanyagot tartalmaz, akkor a válasz nagy valószínűséggel 28 lenne. Nos, azt a ténytet figyelembe véve, hogy összesen 60 féle ásványi anyag létezik, amelyre szükségünk van, ezek a számok nem különösebben meglepőek, mégiscsak átlagos állateledelről beszélünk.

A gond, vagy jobban mondva, a minden szempontból érthetetlen és kínzó tény azonban az, hogy mindezidáig még nem találtam olyan bébiételt, amelyik szerény 11 ásványi anyagnál többet tartalmazott volna. **Míg tehát a patkányok 28 féle ásványi anyagot kapnak, addig a drága kisbabák a legfontosabb fejlődési szakaszban, a legjobb esetben is csak 11 féle ásványi anyagban részesülnek.** El tudom képzelni, hogy nehezen hiszik el, amit mondok, de én semmi mást nem teszek, csak a hétköznapi realitást mutatom be. Azt a valóságot, amely újra és újra szomorú képet ad az ember értékéről – kimondhatatlan dráma. A kutyaeledelbe tehát 40 ásványi anyagot tesznek, a patkányok sem panaszkodhatnak a 28 féle ásványi anyaggal, és eközben a kisbabák nevetséges módon 11 féle ásványi anyagot kapnak csak a bébiétellel. **Kimondhatatlan dráma, melynek főszereplője az ember.**

Amúgy mellékesen feltűnt már Önöknek az, hogy a kutya soha vagy csak nagyon ritkán tűnik betegnek? Nem csoda, hiszen a számára készült eledelt 40 féle ásványi anyaggal gazdagítják. Amint azt már említettem, a patkányokét 28 féle, a csecsemők bébiételét viszont elképesztően kevés, 11 féle ásványi anyaggal egészítik ki, miközben – és ez csak tovább tetézi a bajt – egy átlag felnőtt európai táplálékában ez az érték még a csecsemőkénél is sokszorta rosszabb! Ön, kedves hallgatóm, aki most hallgatja ezt az üzenetet, nagy valószínűséggel egy ezen felnőttek közül. Gondolja ezt végig! Most! Tartok ehhez egy rövid szünetet (szünet)

Boltban kapható **kutyaeledel: 40 féle** ásványi anyag!

Bébiétel: maximum **11 féle** ásványi anyag – és mi felnőttek még ennek is a töredékét vesszük magunkhoz egy nap.

Nincs olyan elfogulatlanul és józanul gondolkodó ember, aki ezt a helyzetet elfogadhatónak tartaná. **Ez a tévút inkább egy alattomos csapdához hasonlít, amelyben Ön is, mi is benne vagyunk– függetlenül attól, hogy tudunk-e róla vagy sem.**

Még egyszer szeretném kiemelni, mert ezt nem lehet elégszer hangsúlyozni: **az embernek pontosan 91 alapvető ásványi anyagra van szüksége, ezek hiányában úgynevezett hiányjelenségek lépnek fel.** Az a megcáfолhatatlan tény pedig, hogy minden természetes halállal meghalt emberben kimutatható valamilyen hiányjelenség, segíti megértetni, vagy legalábbis éreztetni ennek az üzenetnek a fontosságát!

Szeretném Önöket ezenkívül arra is emlékeztetni, hogy ha a sorsukat nem veszik a saját kezükbe, akkor ezt más fogja megtenni Önök helyett. Az élet pedig általában nem túl kegyes hozzánk, főleg nem a mai időkben. **Képezzék magukat, ne bízzanak meg vakon az orvosokban, ezzel nem csak pénzt spórolhatnak, de ami lényegesebb, meghosszabbíthatják az életüket.** Ezzel egyúttal arról is döntenek, hogy nagymértékben javítanak-e a jelenlegi és jövőbeli életminőségükön. Érték el az időskort egészségesen, és haljanak meg egészségesen!

Mától fogva nem mondhatják többé, hogy „Erről nem is tudtam!” vagy hogy „Bárcsak lett volna lehetőségem!” – mától fogva ugyanis ismerik a titkot. A hosszú élet titkát. Mától kezdve Önnek is megvan az esélye! Megvan az esélye arra, hogy egészségesen öregedjen meg!

Saját maga szabja meg, mennyi ideig fog élni, és milyen egészségesen! Vegye a saját kezébe élete irányítását, mert Önnek is csak egy élete van!

Dr. Joel Wallach

Kiegészítés:

A fenti megállapítások; az ásványi anyagok, makro- és mikroelemek valamint vitaminok esetében KIZÁRÓLAG A SZERVEZETKÉSZ FORMÁTUMÚ, az ember emésztőrendszere miatt (a belek hosszúsága mutatja meg, hogy egy emlős ragadozó-e vagy növényevő!) csak a vegyszermentesen termelt növényi, SZERVES tápanyagokra vonatkoznak!!!

Az ásványvizekben és patikai vitaminos készítményekben lévő KŐPOR ÁLLAPOTÚ SZERVETLEN ásványi anyagok, - már a molekuláris méretüknél fogva is - csak további lerakódásokat okoznak, és mérgekként terhelik a szervezetet, egyfajta mérgek lehetnek. Ezek bevitelét tehát tanácsos minimálisra, vagy teljesen lecsökkenteni. A SZERVES, TEST-AZONOS anyagok felvételéhez megfelelő összetételű, biológiailag aktív, vércsoportunk számára megfelelő lektineket tartalmazó növényi tápanyagra tiszta vízre (desztillált, vagy szűrt esővíz, vagy ro.víz) és tiszta (minimum 99,5 %-os tisztaságú NaCl) sóra van szüksége a szervezetünknek!

Weixl-Várhegyi László