

Dr. Stockwell:

Amikor közel harminc évvel ezelőtt elkezdtem orvosként dolgozni, meg voltam győződve arról, hogy az orvostudomány terén minden a lehető legnagyobb rendben van. Úgy gondoltam, hogy betegségeink minden típusához rendelkezésünkre áll a megfelelő gyógyszer, és a leginkább alkalmas műtéti beavatkozás. Így tehát elvben senkinek sem kell meghalnia!

Mennyire naiv voltam! – hamarosan megtanultam, hogy a valóság távol áll az elképzeléseimtől. Fokozatosan rá kellett döbbernem, hogy gyakran éppen az orvosok azok, akik megnövelik a betegségek kialakulásának esélyét. Végül beláttam, hogy bizonyos körülmények között még a legtehetségesebb orvos sem tud segíteni. Így az az egyetlen lehetőségünk marad, hogy mobilizáljuk a szervezetünkben rejlő erőket.

Gondolják csak el! Már életünk legelején működésbe lép az idegrendszerünk, létezésünk 8. napján megkezdődik a sejtosztódás, és kialakul a gerincvelővel együtt az agytörzs is. Ez az a központ, ahonnan fejlődésünk során létrejönnek azok az idegpályák, melyek összeköttetést biztosítanak a szervezet létfontosságú szervei és az agy megfelelő részei között. Mi magunk alkotjuk az idegrendszerünket, így ha az kifogástalanul működik, úgy szervezetünk is kifogástalanul funkcionál. Ameddig idegrendszerünk csorbítatlan marad, nem kell tartanunk a betegségektől sem.

Szervezetünk fontos tulajdonsága az öngyógyító képesség, amely idegrendszerünk természetadta feladata az általános jó közérzet helyreállítására és megőrzésére. E fontos feladat betöltésére azonban bizonyos segítségre van szükségünk; pontosan erről szól a munkám, melyet Salt Lake Cityben végzek. Feladatom az, hogy az idegrendszeri betegségeket gyógyítsam. Betegeimnek mindig elmagyarázom, hogy táplálkozásukban idegrendszerük szempontjából milyen tényezőkre kell fokozott figyelmet fordítaniuk. Így szervezetük számára védelmet biztosíthatnak a betegségekkel és a fájdalmakkal szemben. Az emberi szervezet 90%-ban egy igen egyszerű terv alapján működik. Erről szeretnék beszélni:

160 évesnek lenni?

Néhányan Önök közül talán emlékeznek arra a kísérletre, amit néhány évvel ezelőtt Arizonában végeztek el egy bioszféra meglehetősen zárt területén. A kísérletben három pár vett részt, akik két éven át a bioszféra önfenntartó környezetében éltek. A kísérlet két éve alatt a résztvevők csupán a körülöttük fellelhető termésekből táplálkoztak, melyeket a bioszféra tápanyagban gazdag termőföldje kínált számukra. Levegőjüket szűrték, így nem voltak kitéve annak szennyezettségében rejlő veszélyeknek.

A két év elteltével számos orvosi teszt következett. Így többek között a los angelesi orvosi kar gerontológusai is elvégeztek néhány vizsgálatot. Egy olyan számítógép állt a rendelkezésükre, amely alkalmas volt a vérkép és a vizelet elemzésére, beleértve a szövetek tulajdonságainak vizsgálatát is. A teszt eredménye az lett, hogy a bioszférában eltöltött két év következtében a résztvevők várható élettartama 160 évre növekedett.

Gyakran jelennek meg olyan újságcikkek, melyek száz évnél is többet megélt emberekről számolnak be, akik életük végén is remek egészségnek örvendtek. Földünkön mindössze öt olyan kultúrát ismerünk, melyben az emberek átlagos élettartama 100-120 év közötti. Különböző fajúak, földrajzi és kulturális szempontból is jelentős különbségeket mutatnak, tehát mindenben különböznek egymástól, amit csak el tudunk képzelni. Közéjük tartoznak az orosz grúzok – Azerbajdzsán lakói, az örmények – és az Urál északi részén élő Aksaka népe.

E népek átlagos élettartama meghaladja a száz esztendőt, és a férfiak még száz évesen is nemzőképesek.

Az említett népek mellett egy Pakisztán keleti részén élő kis nép, egy nyugat-tibeti nép valamint két dél-amerikai népcsoport várható élettartama is hasonlóan magas. Úgy tűnik, hogy a magas életkortól eltekintve nem sok közös jegyet találhatunk e népcsoportok között, azonban egy valamiben megegyeznek: különböző vallási okok miatt száműzetésbe kényszerültek. Ebben rejlik a hasonlóságuk. Valamennyi népcsoport fenn a hegyekben, mindennemű civilizációtól távol él.

Ritka és száraz levegőt lélegeznek, az erdőhatár közelében élnek, ahol kevés csapadék esik. Levegőjük szennyezettségi foka a töredékét képezi annak a szennyezettségnek, amelyben mi élünk. Ivóvizüket a gleccserek biztosítják. A száraz klíma következtében arra kényszerülnek, hogy földjeiket öntözzék. Az ivóvíz mellett az öntözéshez használt vizet is a gleccserek szolgáltatják. Bizonyára mindannyian tudják, hogy mi is a gleccsersuszamlás. Az ilyen omlások következtében a gleccserek évenként mintegy 10 cm-t mozognak, amely során szétporlasztják a jég alatt található kőzeteket. Az év melegebb szakaszaiban, amikor a gleccserek felengednek, a gleccservíz széttöredezett kőzetet sodor magával, melyet a földművelők öntözővízként és ivóvízként használnak fel; ezt mi feltehetően nem tennénk, hiszen ez a víz fehéres, néha sárgás, de akár kékesfehér színű is lehet. Leginkább a tejhez hasonlíthatnánk.

Az így áramló vizet gyakran gleccsertejként nevezik meg. 35-40%-ban szilárd iszap alkotja, amely tartalmazza a föld alkotóelemeit. Ezek az alkotórészek a szervezetben eltárolódnak, így termőföldjük a gleccservízzel történő öntözés révén folyamatosan biztosítja az ásványianyag-ellátást. Ezek az emberek, akik ott élnek a hegyekben, olyan tápanyagpótlékkal rendelkeznek, amely a mi kultúránkban élők számára elérhetetlen.

Ásványi anyagok az idegrendszernek

Már korábban említettem, hogy a hozzám forduló betegek felépülését követően az idegek tápanyagellátásának kérdését helyezem előtérbe. Ugyanazt biztosítom számukra, amit az előbb leírt kultúrák esetén hallhattak: vagyis ásványokat. Hiszen ezek képezik az életünk alapköveit.

De vajon elgondolkodtak-e már azon, hogy miből épül fel a szervezetünk? Haj, bőr, izomzat, csontok, inak, kötőszövetek és szervek... Ebben áll a létezésünk? Mi alkotja a testünket, ha leszámítjuk mindezt? Nos a válasz: föld és víz. Szervezetünket 65%-ban víz, 35%-ban pedig ásványok alkotják.

Ez valójában föld, amely ásványokból és a legkisebb kőzetdarabokból tevődik össze. Fizikailag nézve az ásványok képezik azokat az alapelemeket, amelyekről kémiaórákon a periódusos rendszer alapján hallhattunk. Ezeket az elemeket azonban folyamatosan biztosítanunk kell a szervezetünk számára. Az izzadás során nagy mennyiségű ásványt veszít a szervezet. Ezeket az ásványi anyagokat azonban ne úgy képzeljük el, mint a szervezetben ide-oda áramló miniatűr kőzeteket. Többek között ezek alkotják a testszöveteket.

Valamennyi ásvány közül a kalcium képviseli magát a legnagyobb mennyiségben. Így kalciumhiány esetén egy egész sor egészségügyi probléma léphet fel. Küszködött Ön már gerincproblémákkal? Hallottak már Önök olyasmit, hogy valakinek azért lett vesekőve, mert túl sok tejet ivott, vagy túl sok sajtot evett? Nos, ezek a kijelentések helytelenek. Attól senki sem kap vesekövet, mert túl sok kalcium jutott a szervezetébe, éppen ellenkezőleg: a kalcium hiánya okozhat vesekövet!

Amennyiben a szervezete akut kalciumhiánytól szenved, olyan állapotba kerülhet, melynek következménye a helyi vagy az általános csontritkulás veszélyével fenyeget. Ez annyit jelent,

hogy a csontszövetek aránya fokozatosan csökkenni kezd a csontokban. Egy ilyen esetben a szervezet elkezd a kalciumtartalékainak átcsoportosítását az életbentartás érdekében. A vesekövek kialakulásának hátterében egészen más jellegű tényezők állnak. A vese a szervezet azon része, ahol a kalcium röviddel a vizelet kiválasztódása előtt felszívódik. A veseműködés hihetetlen teljesítményről tanúskodik. Nem csupán a vizelet kiválasztásában játszik szerepet, hanem az ásványi anyagok kiválasztását is szabályozza, mielőtt azok a szervezetből kikerülnének.

Amennyiben szervezetünket a csontritkulás kialakulásának veszélye fenyegeti, a vese aktívabbá válik, és fokozza a kalcium visszatartását. Így következik be a vesekövek kialakulása, még mielőtt a vesékben felhalmozódott kalcium mennyiség továbbjutna a szervezet más területeire. Ezt a folyamatot követően a szervezet kalciumhiánya megszűnik.

A következő betegségek alakulhatnak ki, ha a szervezet nem kap elegendő kalciumot:

- Csontritkulás
- Álmatlanság
- Szívproblémák
- Magas vérnyomás
- Fogínysorvadás
- Izomrángás
- Idegesség
- ... esetleg kihagytam valamit?

Táplálkozási szükségletek

Szeretném hangsúlyozni, hogy a kalciumhiány ma olyan gyakran előforduló jelenség, hogy csak azoknál nem jelentkezik, akik valamiféle étrendkiegészítőt szednek. Tudják Önök, hogy mennyi pénzt adunk ki egy évben arra, hogy betegségeinkből kikúráljuk magunkat? Csupán arra szeretnék rávilágítani, hogy a betegségek legnagyobb hányada olyan jellegű, melyek fellépését meg lehet akadályozni, ha minden nap biztosítjuk szervezetünk számára a megfelelő kalciummennyiséget!

Az említett kiadások kapcsán nem csak azokat a betegbiztosítási díjakat kell érteni, hanem azokat az adóként befizetett összegeket is, melyeket az állam az egészségügyi gondozásra költ. Ezek az intézkedések leginkább az idősebbeket érintik, hiszen ők a leggyakrabban betegek. És kik azok, akik a leginkább szenvednek az ásványi anyagok hiányától?

Az idősek!

Miért? – mert ők azok, akik életük során a leghosszabb utat tették meg anélkül, hogy megfelelő étrendkiegészítőket használtak volna. Még ha kiváló minőségű táplálékokhoz is juthatnak az ételmiszerüzletekben, kérem ne gondolják, hogy nem lehet gondjuk a hiánybetegségekkel. Választhatják a legjobb ételmiszereket a legjobb üzletekből, de egyáltalán nem kizárt, hogy ásványhiányban szenvednek.

Miért van ez így?

Ennek oka abban keresendő, hogy termőföldjeink kimerültek, és már nem képviselik azt a tápértéket, mint korábban.

Úgy hatvan évvel ezelőtt az Egyesült Államok mezőgazdasági minisztériuma nyilvánosságra hozta az amerikai kongresszusban a 264-es számú kormányzati iratot. A dokumentumból egyértelműen kiderült, hogy az amerikai népesség 99%-a nem biztosítja szervezete számára a szükséges ásványokat. Mindez összefüggésbe hozható azzal a ténnyel, hogy Amerika termőföldjeinek ásványforrása a 100 évvel ezelőtti értéknek csupán a 15%-ára redukálódott. El lehet képzelni, hogy szervezetünknek mennyivel nehezebb feladata van napjainkban, mint száz évvel ezelőtt. A kalciumhiány veszélyeit már érintettem.

De mi a helyzet a születési rendellenességekkel?

Ezek a problémák többnyire arra vezethetők vissza, hogy a szervezet nem tartalmaz megfelelő arányban cinket. A **cink** a fejlődő magzat számára a legfontosabb ásványi anyagok egyike. Ha az anyaméhben fejlődő magzat nem jut elegendő mennyiségű cinkhez, akkor az következő károsodásokat idézheti elő:

Mongolizmus – farkasszáj – különböző agykárosodások vagy nyitott gerinccel születés.

Ha a cink már a kisbábák számára ekkora jelentőséggel bír, milyen fontos lehet a felnőttek számára? A cinkhiány a felnőtteknél az alábbi tüneteket idézheti elő:

Rendellenes étvágy – ízlelő- és szaglóképesség elvesztése – meddség – a sebek lassú gyógyulása – az immunrendszer diszfunkciója – a fejlődés visszamaradása – a nővé érés megkésése – vérszegénység – hajhullás – hasmenés – rögeszmés megbetegedések – depresszió – orális és preorális dermatitisz – akut súlyvesztés – jóindulatú prosztatanagyobbodás – kóros lesóványodás – bulimia – az ivarmirigy működésének csökkenése.

Nos, azt hiszem ezek a példák elég bizonyítékot szolgáltatnak arra vonatkozóan, hogy a szervezetünknek rendkívül nagy szüksége van a cinkre.

Az alábbi tápanyagokat szervezetünk napi szinten igényli:

60 ásványt, 15 vitamint, 12 lényeges aminosavat és további 3 fontos zsírsavat. Összegezve tehát 90 tápanyag bevitelére van szükségünk nap mint nap. Most nem tanácsokat szeretnék osztogatni, csupán a szükségletekre szeretnék rávilágítani.

Körülbelül tíz kórállapot köthető az említett 90 tápanyag mindegyikéhez, amennyiben nem kerülnek elegendő mennyiségben a szervezetbe. Ez annyit jelent, hogy mintegy 900 betegség kiváltója vezethető vissza valamelyik ásvány hiányára.

Gondolja el, mit jelent mindez gyermekeinkre nézve! – ők egészségesek lehetnének, ha gondoskodnánk arról, hogy ez a 90 tápanyag minden nap biztosítva legyen a szervezetük számára. A világ képe teljesen átalakulna, ha ezek a megelőzhető betegségek eltűnnének a semmibe!

De hogyan keletkeznek a betegségek? Valóban vírusok és baktériumok váltják ki azokat?

Vagy sokkal inkább a legyengült emberi szövetek állnak a háttérben? Például abban az esetben, ha a szervezetünk nem jut elegendő tápanyaghoz, bizonyos funkciókat már nem képes többé ellátni. Mivel a hiány következtében a szervezet valóban legyengül, nem tud ellenállni a vírusok és a baktériumok általi támadásoknak, így kialakul a betegség.

Egy egyszerű váladékvétel a torokból kimutatja, hogy minden ember nyálkahártyájának természetes lakói a sztreptobacilusok és a sztreptokokkusok. Mégis csak keveseknél alakul ki a torokgyulladás. Miért? A válasz igen egyszerű. A szervezet sajátjának mondható védekezési rendszer a legtöbb esetben erősebbnek bizonyul, illetve a testszövetek túlságosan intaktak ahhoz, hogy megfelelő táptalajt biztosítsanak a sztreptobacilusok elszaporodásához.

A vírusok és a baktériumok támadása sohasem eredményes egészséges testszövetek esetén, ezt akár egy törvényszerűségként is értelmezhetjük. Csak beteg szövetekben képesek szaporodni.

Ők a legkisebb természetes dőgevők. Táplálékukat kizárólag beteg szövetek alkotják. Két orvos, **Pasteur és Bernard** a múlt évszázadban egy hosszú és eldöntetlen vitát indítottak meg. A vita arról a kérdéstről folyt, hogy a betegségek lefolyásában vajon minek van fontosabb

szerepe: a szöveteknek vagy a kórokozónak. Pasteur meggyőződése szerint kórokozók állnak a betegségek kialakulásának hátterében, Bernard pedig a beteg testszöveteket tette felelőssé. A vita évekig elhúzódott, és Pasteur csak a halálos ágyán ismerte be, hogy Bernard-nak van igaza. Hogy jutott el idáig? Felismerte, hogy magasan az alpesi hegyekben élő emberek igen jó egészségnek örvendenek, hiszen tiszta gleccservíz isznak, és azzal locsolják a termőföldjüket is. Ellenben azok az emberek, akik alacsonyabban fekvő területeken éltek, és földjeik ásványértéke meg sem közelítette a fenti területekét, gyakrabban váltak betegekké. Azt tapasztalta, hogy azok a földművelők mégis egészségesebbek, akik olyan völgyben laktak, melynél a szántóföldeket rendszerint elárasztják a hegyről alácsurgó folyók. Az előtött földek tápanyagokban jóval gazdagabbak voltak. Íme egy érv, amely igazolja az ókori Egyiptom búzájának hírnevét. Az emberek elsősorban a Nílus deltájánál telepedtek le, ugyanis az Assuan gát megépítése előtt az ottani területeket rendszeresen elárasztotta a Nílus.

A talajminőség kérdése összefüggésbe hozható az amerikai népesség nyugati vándorlásával is. Ez a vándorlás nem volt egy egységes nyugati terjeszkedési hullám. Mivel a termőföldjük minden 7-10 évben elhasználódott, az emberek egyre sorvadtabbá váltak (így vált ismertté a tuberkolózis ebben az időszakban). A gyermekek gyakran szenvedtek tüdőgyulladástól és bőrproblémák miatt. Mindemellett gyakorivá váltak a születési rendellenességek is. Az emberek ezekből a jelekből megértették, hogy itt az ideje a továbblépésnek, hogy új és ásványokban gazdag termőföldet találjanak.

A kutyaeledel jobb!

A születési rendellenességgel világra jövő gyermekek száma napjainkban is igen magas. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) néhány évvel ezelőtt egy olyan vizsgálatot végzett, melybe a világ 33 legfejlettebb ipari országát vonta be, és bizonyos egészségügyi tényezőket vizsgáltak. A születéskor várható élettartam tekintetében Amerika a 17. helyet szerezte meg, tehát az eredmény szerint 16 országban az emberek hosszabb életkort élnek meg. Az egy év alatti gyermekek halálozási aránya szempontjából az Amerikai Egyesült Államok csupán a 23. helyen áll, ami annyit jelent, hogy 22 ország jobb esélyeket biztosít az újszülöttek számára az első évben, mint az USA.

Ami pedig a szöveti megbetegedéseket illeti, nos az Egyesült Államok ebben a tekintetben a legutolsó helyen áll.

De miért van mindez így? Az adatok egyben azt is jelentik, hogy leginkább az amerikaiak szenvednek ásványhiányban. Már évekkel ezelőtt a mezőgazdaságért és állattenyésztésért felelős minisztérium azt a tanácsot adta a farmereknek, hogy a vágómarhákat biztosítsák az olyan betegségekkel szemben, mint például az Alzheimer-kór, a reumatikus ízületi gyulladás, diabétesz, a szívér-koszorú és a szívizom megbetegedései.

Körülbelül 50 évvel ezelőtt számos farmer és tehenész belátta, hogy ha az állatok takarmányát ásványi anyagokkal pótolják, azok a betegségekkel szemben jóval védekezőbbé válnak.

Egészen eddig az időpontig mindenféle olyan birkákat lehetett látni, melyek idegrendszere olyan súlyos mértékben megsérült, hogy az evés módját is elfelejtették. Másutt diabéteszben szenvedő lovakkal találkozhattak, melyek a betegség következtében kómába estek, majd elpusztultak. A sertéseket csonttritkulás kínozta, így a párzás során nem ritkán szabályosan kettétört a hátsó lábuk.

Ezek voltak napirenden.

Később megtanulták a farmerek, hogyan kell egészséges állatokat tenyészteni. Takarmányukhoz vitaminokat és ásványi anyagokat adagoltak.

Ismerik Önök azt az adatot, amely megmutatja, hogy napjaink Amerikájában hány újszülött látja meg a világot valamiféle születési rendellenességgel?

Az arány egy az ötezerhez. Az állatok esetén ugyanez az adat egy az ötvenezerhez. Tehát az esély mintegy százszor kisebb.

A háttérben álló ok a következő:

Azt a kutyaeledelt, melyet például a Health Packing Company állít elő 40 különböző ásványi anyag felhasználásával készítik el. A laboratóriumi körülmények között élő állatok eledele 28 ásványfélélt tartalmaz. Nos, menjünk csak el a legközelebbi élelmiszerüzletbe, és olvassuk el egy bébiétel összetevőit. Egyetlen olyan dobozt sem fognak találni, amely 12-nél több ásványi anyagot tartalmazna! Ez több, mint aggasztó, vagy?

Mikor láttak Önök beteg kutyát?

Beteg gyermeket sajnos minden szünetben láthatunk, ha egy iskola udvarán körülnézünk. Nem is egyet. Gyermek, akik köhögnek, zihálnak, orrot fújnak, és már a felnőttkoruk előtt meghatározó szerepet tölt be életükben a betegség. Az egészségesnek tűnő gyermekek is gyakran olyan problémákkal küszködnek, mint például koncentrációs zavarok, vagy hiperaktivitás, esetleg mindkettő.

Ha arra gondolunk, hogy gyermekeink számára a megfelelő tápanyagbővítményekkel egy egészségesebb jövőt biztosíthatunk, akkor azt sem szabad elfelejtenünk, hogy a várandós anyák számára is elsődrendű kérdés, hogy elegendő mennyiségű vitamin és ásványi anyag álljon a rendelkezésükre.

Az egyik várandós betegem fertőzéses tünetekkel jelentkezett nálam. Második látogatásának alkalmával megkértem arra, hogy mutassa meg azt a készítményt, melyet nőgyógyásza kifejezetten prenatális, vagyis terhességgondozás végett írt fel neki. Ez a termék mindössze **négy ásványi anyagot tartalmazott**, ráadásul a dobozán az a felirat állt, miszerint a készítmény kizárólag receptre vásárolható.

Elmagyaráztam a kismamának, hogy ebben a helyzetben igen könnyelműen viselkedett, ami a babára nézve is veszélyt jelenthet. A táplálkozással kapcsolatban a nőgyógyász azt a tanácsot adta a hölgynek, hogy lehetőség szerint sok zöldséget egyen.

Ha valamennyi orvos szakember ilyen tudatlan lenne, minden bizonnyal tovább növekedne a gyermekek halálozási aránya.

Egy alkalommal visszautasítottam egy betegem kezelését, aki ellenezte, hogy étrendjét plusz ásványi anyagokkal egészítsem ki. Azért tettem, mert így nem tudok felelősséget vállalni ezért a betegemért.

Tudják Önök, hogy azok a gyermekek, akik betegen jönnek a világra többnyire későn szülő nők vagy már több gyermeket világrahozott anyák gyermekei?

A magyarázat abban áll, hogy az anyák szervezete az utolsó szülés idején extrém magas vitamin- és ásványianyag hiányban szenved. Így az utolsó gyermek kezdő esélyei rendszerint nem túl jók, hiszen már a terhesség elejétől kezdve nem kapják meg azokat a tápanyagokat, melyekre szükségük lenne.

Ha az Ön orvosa legközelebbi látogatás során azt mondja, hogy a vitaminok és az ásványok mint étrendkiegészítők nem olyan fontosak, kérem kérdezze meg őt, hogy akkor miért olyan fontos az étrendkiegészítés terhes nők esetén, és mesélje el neki a farmerek történetét.

Még hogy a vitaminoknak ne lenne értéke!

Várja meg mit válaszol majd.

Érzett már leküzdhetetlen evési vágyat? Látott már olyan terhes nőt, aki az éjszaka közepén felkelve uborkát, paprikát, pisztáciát habzsol, és ha lehet még egy jó adag shake-et is megiszik? A jelenség háttérében az az egyszerű tény áll, hogy a kismamák szervezete akut tápanyaghiányban szenved, amely ilyen formában hívja fel magára a figyelmet.

A kismamák ilyen esetben tehát egy belülről fakadó vágnak tesznek eleget, amely arra sarkallja őket, hogy megszerezzék a szükséges tápanyagokat. Mindannyian birtoklunk hasonló rendszerszabályzó erőket. Mindezt egy olyan haderőként képzelhetjük el, amely kedvező esetben szervezetünk védelmére kel. Azonban, ha ezeket az erőket megzavarják, olyan hibák léphetnek fel a rendszerben, melyek káros hatást gyakorolnak a szervezetre és a magzatra egyaránt.

Az említett abnormális vágyakozás az ételek iránt nem csupán terhes nők esetében léphet fel. Éreztek már Önök leküzdhetetlen vágyat csokoládé, cukor, koffein vagy akár föld iránt? Ha a kérdésre igennel felelnek, akkor Önök az úgynevezett **pykaszindrómában** szenvednek. A helyzet ekkor ugyanaz, akár csak a terhes nők esetében.

A tudatalattijuk jelzést ad a hiányról, amely így a hiány kiegyenlítésére készíti Önöket. Sajnos a tudatalattink nem képes arra, hogy szavakban kommunikáljon. Csupán jelzéseket küld érzések formájában, amely arra sarkallja az embert, hogy kompenzálja a tápanyag háztartást.

Az alkohol, koffein és fehér cukor vagy csokoládé a szervezettől még több tápanyagot von el. A nikotin szintén hasonlóan alattomos hatást gyakorol a szervezetre. Ezek az anyagok megvonják az ásványokat a rendszertől, és még ugyanabban lépésben arra ösztönzik a szervezetet, hogy még több alkoholhoz, vagy egy újabb szál cigarettához jusson.

Hogy hogyan ismertem fel mindezt?

Számos olyan betegem van, akik isznak és dohányoznak is egyúttal, mégis kiváló egészségnek örvendnek. Ennek oka az, hogy ezek a páciensek már évek óta vitaminokkal és ásványokkal egészítik ki étrendjüket, hogy egészségüket megőrizzék.

Persze ez nem egyfajta szabadságlevél ahhoz, hogy alkoholisták és láncdohányosok legyenek! Csupán azt szeretném megvilágítani, hogy a halál fő oka a dohányzók és az iszákosok körében nem a cigaretta vagy a pohár sör, *hanem az általuk kiváltott rendszerzavar a szervezetben*. A nikotin és az alkohol ugyanis megzavarja a szervezet természetes tápanyagháztartását, így azok a dohányzók és alkoholfogyasztók, akik megfelelő étrend kiegészítők nélkül élnek, sokkal nagyobb eséllyel válnak betegekkel más csoportokkal szemben.

Nos, egy másik megközelítés. Hányan szenved napjainkban a túlsúlytól? Tudják Önök, hogy miért nem képesek ezek az emberek az étvágyuk csökkentésére? Ebben az esetben is a tudatalatti jut fontos szerephez, amely arra kényszeríti az embert, hogy az ásványhiányt szabályozza. Az így keletkező belső vágy hatására ezek az emberek mindent magukba tömnek, és néhány órával később újra éhséget éreznek. A valódi éhségük azonban belülről fakad, hiszen annak a 60 ásványnak a pótlásáról van szó, melyre nap mint nap szüksége van a szervezetünknek.

Vegyünk egy másik esetet. Az egyik betegem nemrég hunyt el rákbetegségben. Életében gyakran hajtogatta, hogy a C-vitaminnak milyen döntő szerepe van a rák megelőzésében. Mégis rákban halt meg, igaz, 93 évesen. Mindazonáltal 20 évvel magasabb kor élt meg kortársainál, és 35 évvel haladta meg az orvosok átlagéletkorát. Nyilvánvaló, hogy nem volt teljesen helytelen, amit mondott, azonban a rák megelőzésében a C-vitaminon túl másra is szükségünk van.

A legjobb orvosi egyetemek kutatócsoportjai által írott tanulmányok igazolják, hogy a szelént tartalmazó étrendkiegészítés a szívbetegségek javulását idézte elő. Ez az ásvány tehát rendkívül fontos az egészségünk és jó közérzetünk számára!

A szelénhiány a következő egészségi problémákat idézheti elő:

- A vörös vértetek csökkenő aktivitása
- Állandó fáradtságérzet
- Izomgyengeség
- Izomfájdalmak
- Izomsorvadás
- Gerincferdülés
- Sclerosis multiplex
- Szívdobogás
- Szívritmus zavar
- Májzsugorodás
- Hasnyálmirigy-gyulladás
- Parkinson-kór
- Alzheimer-kór
- Meddőség
- Csekély születési testsúly
- Magas gyermekhalálozási arány
- Hirtelen gyermekhalál, szekunder vérszegénység

Láthatjuk, hogy csupán egyetlen nyomelem hiánya milyen hatásokat idézhet elő. Tudták Önök, hogy az Egyesült Államokban csupán 24 olyan orvostudományi kar van, ahol létezik táplálkozástudományi szak? Nemegyszer pedig csupán mellékszakként vehető fel. Ha valóban a betegségeket kiváltó okokat kezdenék el kutatni, ahelyett, hogy a kialakult betegségek feletti ellenőrzés művészetét gyakorolnák, akkor az orvosi ellátásban merőben új utak nyílnának, új eredményekkel. Az elmúlt években az Egyesült Államokban több pénzt adtak ki a hagyományos orvostudomány kezeléseire, mint az általános orvosokra és a kórházakra. Egy újabb érv arra, hogy a gyógyszerek nem gyógyítanak ténylegesen. Nem a betegséget magát győzik le, csupán annak tüneteit.

Egészségi rendszer?

Az 1993-as év szeptemberi kiadásában a Reader's Digest a következő címmel közölt cikket: Bízhatunk-e az orvosokban? Az inkább mérsékeltnek mondható és emberbarát folyóiratban ez a cím igencsak meglepő.

A cikk arról a sajátságos eljárásról értekezik, amellyel néhány orvos diagnosztizálja a páciensek betegségeit. Előfordul ugyanis, hogy – teljesen fölöslegesen – speciális vizsgálatokat írnak elő, melyeket olyan laborokban kell elvégezni, ahol az orvosnak az így befolyó összegből részesedése van.

Ha más foglalkozási csoportban hasonló tevékenységet folytatnak emberek, ezért a viselkedésért a törvény akár börtönbüntetést is kiszabhat rájuk.

Miért történnek ilyen dolgok?

Vajon miért nem adják tovább az orvosok betegeknek azokat az eredményeket, melyek a táplálkozástudományhoz fűződnek?

Indítékuk megegyezik a gyógyszeripar érveivel, hiszen ezen a területen gondosan ügyelnek arra, **hogy megőrizzék saját aranybányájukat.**

Így 50 cent értékű kémiai porokat üvegenként 75\$-os áron adnak el. A pénz képezi a nyugati kultúra életnedvét, mindenkit csupán a saját profitja érdekel. Még akkor is, ha mindezért ártatlanok fizetnek meg.

Miért láthatunk ismét a televízióban orvosi műsorokat, és olyan show-kat, melyek orvosi témákkal foglalkoznak? Az orvosok szeretnék visszaszerezni azokat a pácienseket, akik az elmúlt években a szokványostól eltérő utat választottak egészségük visszaszerzésének érdekében.

Kérem ne értsenek félre – a hagyományos orvoslásnak is fontos szerepe van. A jól felszerelt intenzív osztályok és a szaktudás számos emberéletet ment meg. Azonban amint valaki az intenzív osztályról egy másik osztályra kerül, megtapasztalhatja a szakorvosok alapelveit, akik kizárólag gyógyszerkészítményeket alkalmaznak vitaminok és ásványi anyagok helyett. Nos ekkor valóban érdekesebb a saját kezükbe venni az életüket.

A **Denver Post** hasábjain 1993 márciusában megjelent egy cikk, amely a béta-karotin, a szelén és az E-vitamin eredményes alkalmazásáról számolt be rákos megbetegedések kezelésekor. Azonban hogyan jutottak el a kutatók ehhez az eredményhez?

Kísérleteiket a kínai Hing Non tartományban végezték el, ahol feltűnően sok gyomorrákos beteget kezeltek. 5 éven át végezték el azt a terápiát, melyben kb. 29.000 ember vett részt. A terápia során a résztvevők különböző mennyiségű és összetételű étrend kiegészítőket kaptak. A kutatás végeztével nyilvánvalóvá vált, hogy azon Hing Non tartománybeli lakosok körében, akik rendszeresen béta-karotint, szelént és E-vitamint kaptak, jelentősen csökkent a gyomorrák kialakulása.

Aki valaha komolyabban foglalkozott a táplálkozástudománnyal, az tudja, hogy a béta-karotin, a szelén és az E-vitamin fontos antioxidánsok, és hogy a rák kizárólag oxigénhordozó szövetekben alakul ki.

Ha a szervezetben lecsökkentjük a szabad gyökök számát, és a szöveteknek elegendő mennyiségű tiszta oxigén áll rendelkezésre, úgy a rák kialakulásának gyakorlatilag nincs esélye. Amikor az idősebb George Bush elnöksége alatt sok évvel ezelőtt kijelentette, hogy rákbeteg, a hír az egész Kongresszust megrázta.

Napjainkra a rákos betegségek kialakulási aránya 18%-kal magasabb lett. Minden 8. nőnél fennáll a mellrák kialakulásának veszélye, de nem csupán a rákbetegségek aránya növekedett meg.

A következő betegségek kialakulásának veszélye is jelentősen megnőtt az utóbbi években:

- Ízületi gyulladás
- Diabétesz
- Szívbetegségek
- Alzheimer-kór
- Csontritkulást
- Depresszió
- Vesebetegségek stb.

Fel kell tennünk a kérdést, hogy mi áll e riasztó adatok hátterében, vannak-e felelősök, és mi motiválja őket.

Mindig lehet olyat találni, aki kikutatva egy új gént, azt felelőssé teszi például a légzési zavarok kialakulásáért. A gyógyszeres terápiákat végzők köréből azonban még soha senki sem fáradozott azért, hogy a betegségek rohamos növekedését megakadályozza.

Azonban a gyógyszeres terápiákon túl léteznek olyan természetes alapú orvosságok, melyek a szervezet sajátjának mondható szubsztanciák, ásványok segítségével érik el hatásukat. Számos olyan páciensem van, akik ezt bizonyíthatják.

Jónéhány olyan tanulmány született, amely azt bizonyítja, hogy a szívbetegségben elhunyt betegek felénél egyáltalán nem volt jelen a sokat emlegetett **három fő rizikófaktor**, vagyis a magas vérnyomás, magas koleszterinszint és a dohányzás.

Tudniuk kell, hogy a magas vérnyomás és a magas koleszterinszint elsősorban a szervezet kalciumhiányára vezethető vissza.

Számos betegemnek, akik ilyen panaszokkal jelentkeztek, kizárólag kalciumos kezelést írtam elő. 3 hónap elteltével azt tapasztalták, hogy koleszterinszintjük és vérnyomásuk újra a normális értéket mutatja.

Az orvostudomány nap mint nap újabb tényeket hoz nyilvánosságra; azonban a problémák magvát csak kevesen látják. Az az öt etnikai csoport, akikről már beszéltem, egyáltalán nem ismerik a következő betegségeket:

- Szívbetegségek
- Cukorbetegség
- Ízületi gyulladás
- Csontritkulás
- Alzheimer-kór
- Vesebetegségek
- vagy depresszió

Természetesen a speciális egészségkutató programokat és a betegségi biztosítást sem ismerik. Szükség esetén rendelkeznek bizonyos betegellátó rendszerrel, amely azonban a betegek csupán igen rövid ott tartózkodására van kialakítva. A nálunk tapasztalható hosszútávú orvosi ellátásra és kórházakra nincs szükségük, hiszen ott nem jelennek meg azok a betegségek, melyekben mi szenvedünk.

Hogy lehetséges, hogy az orvosi ellátás területén ilyen nagy fokú a hanyagság?

A válasz egy szóval: **pénzéhség**. Ez az egész rendszer pedig az Önök által befizetett adókon alapul. A kutatók még azelőtt megkapják a pénztámogatást, mielőtt bármilyen kutatási eredményt az asztalra tennének. A semminél csak némileg nagyobb az az eredmény, amely egy-egy kutatás végén megszületik. Az igazán úttörő eredmények rendszerint elsikkadnak. Erre kényszeríti a kutatókat saját gondolkodásuk is, amely a profitot helyezi előtérbe.

Azok a beszámolók, melyek olcsó és hatékony étrendkiegészítőkről tudósítanak, rendszeresen igen hamar feledésbe merülnek.

Azok az emberek, akiket az orvostudományi kérdésekre adott valódi válaszok érdeklik, aligha kapnak kutatási támogatást. Úgy tűnik, hogy a gyógyszeripar az egyik legnagyobb hatalom a világon.

Ön azonban most megindíthat valamit, és olyan eredményeket érhet el, melyeket korábban elképzelhetetlennek tartott.

A gyümölcs és a zöldség jelentik a megoldást?

Már korábban említettem, hogy szervezetünk körülbelül 60 ásványt, néhány vitamint, aminosavakat, és zsírsavakat napi szinten igényel. Gondoskodnia kell arról, hogy szervezetének a megfelelő táplálékot biztosítsa.

Gondoljon azonban arra is, hogy az üzletekben kapható élelmiszerek már nem garantálják a tápanyagban gazdag ellátást a szervezet számára.

A termőföldek és a legelők már nem biztosítják a számunkra szükséges tápanyagokat. A mezőgazdasági termékeknél még csupán az ár számít, nem pedig a minőség. Természetesen minden gazdálkodó boldog, ha megkétszerezheti a termését.

De mit kapunk mi mint fogyasztók? Hogyan érik el, hogy a paprika smaragdzöld legyen, és hogy a gabonák olyan magasra nőjenek, akár egy elefánt?

A válasz egyszerű: **egy vegyülettel**, amely nitrogénből, foszforból és káliumból áll. NPK-ként is szokás nevezni. Ugyanaz az anyag, mellyel a kertjeinket szoktuk trágyázni tavasszal és ősszel. Itt tehát három ásvány kombinációjáról van szó.

De hol marad a többi 57, amelyre szükségünk van?

Ha Önök úgy döntenek, hogy mellőzik az NPK használatát, így nem célozzák meg a jó termést – a kert vagy a gazdaság talaja már magába szívta ezt a vegyületet. Mi lesz azonban a többi ásványi anyaggal, mint például a kalcium, vas, cink, vanádium, szelén...és még sorolhatnánk. A termőföldek már jóval az Önök születése előtt kimerültek. A táplálékok négy csoportját – mint ahogy azt az iskolában is tanították – cukrok, fehérjék, zsírok és egyéb szénhidrátok alkotják, ám ezek a valóságban számos fontos tápanyagot nem tartalmaznak.

De miért termelik így a gyümölcsöket és a zöldségeket?

Nos, az ok egészen egyszerű: különben a termés silány és jelentéktelen lenne.

Ez egy tény. **Az akut ásványhiány Önökben is hasonló hatásokat kelt.** Egyet sohasem szabad elfelejtenünk: bolygónkon az élet a vízen és az ásványokon alapszik. Amennyiben ásványi anyag hiányban szenved a szervezet, az nem csupán belső betegségek formájában jelenik meg, hanem a külsőnkön is meglátszik. Ilyenkor kimerültnak és fáradtnak tűnik az ember.

Azok a termőföldek, melyeket rendszeresen növekedést elősegítő tápanyagokkal látnak el, nem igényelnek többé semmiféle növényvédő szert.

Azokon a területeken, ahol megjelennek a kártékony férgek, előfordul, hogy a védekezés egyetlen módjaként a növényvédő szerek bevetése szolgál, így ezek a termőterületek már nem alkalmasak emberi fogyasztásra való termesztésre.

Mi magunk hasonlóan egészségtelenné válunk, ha olyan kártékony élőlények támadnak meg minket, mint a vírusok és a baktériumok. A termőföldekhez hasonlóan a szervezetünk esetén is egyetlen ok áll az idegen organizmusok támadásának hátterében. A szükséges ásványok hiánya miatt a szervezet védekezőképessége nem képes tovább folytatni a harcot.

Most egy könnyedén elvégezhető apró kísérletről szeretnék beszélni.

Nézzon egyszer a szemközti szomszédjának szemébe. Figyelje meg alaposabban a szem alsó részét. Amennyiben pirosas, zöldes vagy barnás elszíneződéseket lát, könnyen lehet, hogy partnere egy szívroham előtt áll. Az ilyen típusú elszíneződések ugyanis a szelén hiányára

utalnak a szervezetben. Ha feltűnik az arcon a vérerek hálózata, előfordulhat, hogy rézhiány áll a jelenség hátterében.

A szájszögletben megjelenő gyulladáscsökkentő betegségek cink és B2-vitamin hiányra utalnak.

Nem rejtőzhetünk el. A bőrünk és a szemünk mindent elmond az egészségi állapotunkról.

Ha bőrünk egyenetlen és nagyon száraz, szervezetünknek rézre, szelénre, A-vitaminra, C- és E-vitaminra van szüksége.

De hogyan juthatunk hozzá ezekhez az értékes tápanyagokhoz? Természetesen választhatunk élelmiszert olyan termőföldről, amelyeket tápanyagban gazdag közterülettel gyarapítanak, amely a hegyek gazdag tápanyagforrásából származik. Ekkor azonban 100\$-ba kerül egy steak, és tengernyi pénzt elkérnek egy kiló paradicsomért.

Vagy elköltözhetünk a világnak egy olyan pontjára, ahol korábban még sohasem folyt mezőgazdasági termelés. Mindez csupán 7-10 év előnyt jelentene számunkra.

A lehetőségek között szerepel, hogy azon öt egészségesen élő kultúra egyikéhez csatlakozzunk, melyek – mint már előadásom kezdetén is említettem - a civilizációk peremén élnek. Ebben az esetben azonban el kell sajátítanunk egy új nyelvet és egy merőben más életstílust. Ez nyilván sokunknak nehezebbre esne.

Mennyire jók a forgalomban lévő készítmények?

Egy további lehetőség abban áll, ha napi táplálékunkat ásványokkal egészítjük ki. A kereskedelem igen változatos formában kínál különféle étrend kiegészítőket. Azonban csak kevesen tudják, hogy ***a kapható készítmények 90%-a teljesen értéktelen!***

Ezek a termékek akkor válhatnak a legnagyobb hasznunkra, ha otthon szétmorzsoljuk, és az így keletkező port szétszórjuk a kertünkben. Ugyanis ez az egyetlen módja annak, hogy az emberi szervezet számára is hasznosítható, szerves anyaggá alakuljanak át.

A legtöbb ásványt ugyanis tiszta fémek formájában árúsítják!

Elmesélek egy példát:

Amikor a betegeimet arról kérdezem, hogy szednek-e rendszeresen valamilyen ásványi kiegészítőt, szinte valamennyi idősebb hölgy igennel felel, és elmondják, hogy kalciumot például azért vesznek, mert félnek a csontritkulás kialakulásától. Ekkor azonban mindig megkérdem, hogy milyen típusú kalciumot szednek.

Erre a kérdésre rendszerint nem érkezik válasz. Azonban makacsul állítják, hogy igazi kalciumot használnak.

De miért ennyire fontos a típus?

Hatalmas különbségek vannak. Gyakran olyan hölgybetegek röntgenképén ismerem fel az erős ásványhiányra utaló gerincelváltozást, akik teljesen meggyőzően állítják, hogy már évek óta kalciumkészítményeket vásárolnak.

Most szeretném bemutatni az ásványi étrend kiegészítők három nagy csoportját:

Sajnos, napjainkban azok a legkedveltebb étrend-kiegészítők, melyeket a szervezet egyáltalán nem képes felszívni, mivel fémek formájában tartalmazzák az ásványokat. Szinte minden élelmiszerüzletben kapható néhányféle kalciumkészítmény. A doboz felirata szerint kalcium és magnézium tablettákat tartalmaz. A pirulák rendszerint nagyok és szürkék, lenyelésükhöz sok víz szükséges.

Az összetevőket olvasva megtudhatják, hogy 1000 mg-os a kiegészítés, melyet a kapszula kalciumkarbonát formájában tartalmaz. Következésképpen a kalcium itt egy karbonát

molekulával alkotott vegyületében van jelen. Tehát a két alkotóelem együttese alkotja a készítményt.

A kalcium tényleges aránya az ilyen termékekben 48% körüli, ami annyit jelent, hogy az 1000 mg-os kalciumtablettaként feltüntetett termék mindössze 480mg kalciumot tartalmaz a valóságban. **Tehát nagyobb arányban tartalmaz karbonátot, mint kalciumot.**

Azonban mi történik a 480mg kalciummal a szervezetben?

Jóllehet, a növények 100%-ban képesek felszívni a fémes szerkezetű ásványokat, az emberek azonban annak csupán 3-5%-át tudják hasznosítani. Gyorsan kiszámíthatjuk, hogy ebben az esetben az 1000 mg-os tablettaként hirdetett kalciumkészítményből csupán 24 mg-ot hasznosít a szervezet.

Tehát: ha szeretnénk megcélozni az 1000 mg-os értéket, akkor mintegy 40 darab tablettára lesz szükségünk.

Erről bizonyára vásárlóként halvány fogalmuk sem volt! Az eladók nyilván nem kötik a vásárlók orrára; a termékismertető feliraton szintén nem találunk ilyen jellegű információt. **Az érvényben lévő szabályok szerint csupán az összetevőket kell megnevezni, a felszívódó képességet megjelölésére nem lehet kötelezni a gyártókat.**

Gondolom el tudják képzelni, hogy micsoda felháborodást keltene az egész élelmiszeriparban, ha a polcokon található valamennyi terméknek informálnia kellene a vásárlót arról, hogy azt az emberi szervezet mennyire képes felhasználni.

Lehet, hogy jobbat tennénk magunkkal szemben, ha a tablettákat eldobálnánk, és inkább a csomagolást ennénk meg! ☺

Ne gondolják, hogy a gyártók erről mit sem sejtjenek! Óriási tévedés lenne azt hinni, hogy emberbarátságból állítják elő termékeiket, hogy azok a betegségekől megvédő tápanyagokkal gondoskodjanak rólunk.

Elsősorban a profit érdekli őket. A lehető legrövidebb úton szeretnék rengeteg dollárhoz, euróhoz, rubelhez vagy yenhez jutni. Mindent elkövetnek annak érdekében, hogy a vásárlókat meggyőzzék gyönyörű csomagolásaikkal, ragyogó színeikkel arról, hogy ez a termék számukra a lehető legjobbat képviseli.

Azok a termékek, melyeket reformboltok, drogériák és bioboltok polcairól emelünk le, rendszerint **szintén silány felszívódóképességgel rendelkeznek.**

Talán most már értik, hogyan lehetséges az, hogy az egyik betegem röntgenfelvétele alapján csontritkulást azonosítottam annak ellenére, hogy a hölgy éveken át hűségesen szedte a kalciumkiegészítő tablettákat.

Amikor megkérem a betegeimet, hogy a következő látogatásuk alkalmával hozzák magukkal az általuk használt kalciumkészítményt, 10-ből 9 esetben kiderül, hogy azok fém formában tartalmazzák a tápanyagot. Természetesen elmagyarázom nekik, mit is jelent mindez. Érthető módon ilyenkor szemmel láthatóan le vannak sújtva.

Nem értik, hogyan történhet meg az, hogy mindezidáig senki sem informálta őket.

Kérem engedjék meg, hogy a szóban forgó biológiai folyamatot még egyszer megjelenítsem Önöknek.

A természetben zajló folyamatok lehetővé teszik a növények számára, hogy a talajból fémes formában jussanak hozzá a tápanyagokhoz. A levegő széndioxid tartalmából származó szénnel vegyületeket alkotnak, így a fémes ásványok szénbázisú szerves molekulákká alakulnak át, amelyek már 98%-os felszívódó képességgel rendelkeznek.

Micsoda hatalmas különbség! Ugyanaz az anyag míg az emberek szervezetébe csupán 5%-ban szívódik fel, a növények képesek úgy átalakítani őket, hogy 98%-ban hasznosíthatóvá váljanak!

Ezek olyan természetadta folyamatok, melyeket ha nem sikerül a javunkra fordítani, és továbbra is vásároljuk a szépen csomagolt ásványi kiegészítőket, akkor könnyen előfordulhat, hogy egy olyan szörnyű betegség áldozatai leszünk, amely a szervezet egyszerű ásványhiányára vezethető vissza.

Ám a tápanyag ellátásnak létezik egy jobb módja annál, amit a növények esetén figyelhetünk meg.

Önök azok, akik léphetnek egészségük érdekében:

- Tegye meg most a lépést a helyes irányba!
- Biztosítsa szervezete számára azt, amire szüksége van ahhoz, hogy egészséges maradjon.
- Adja meg szervezetének mindazt, amire természetesen szüksége van – a létfenntartó ásványokat.

Köszönöm a figyelmüket.

Dr. Jackson Stockwell