

Queste informazioni non parlano dei prodotti Forever Living Products ma di sostanze nutritionali e integratori alimentari e la loro utilità per il nostro benessere.

Per vedere i prodotti della Forever: www.aloeveraonline.it

Per domande: Martina Hahn, incaricata Forever, Cell: 3407012181

Il Segreto di 91 Sostanze Nutritive



Estratto dal Libro

“Dead Doctors Don’t Lie” del dottor Joel D. Wallach

Il segreto di 91 sostanze nutrizionali

1.	Il Dott. Joel D. Wallach	3
2.	Introduzione	3
3.	Assicurazione di vita per animali?	4
4.	Principale causa di morte: mancanza di sostanze nutritive	5
5.	L'aspettativa di vita dipende dalla nutrizione	7
6.	Sostanze essenziali nutrizionali minerali e vitamine	7
7.	Perdita delle sostanze nutritive nel cibo dal 1975 al 1997	8
8.	Medici americani con una aspettativa di vita di 56 anni	8
9.	La capacità genetica per vivere più di 100 anni	9
10.	Malattie del cuore	10
11.	Aneurisma rotto (Ittero)	11
12.	12. Colesterolo	12
13.	Alzheimer	13
14.	Pressione alta	13
15.	Obesità, problemi con il peso	14
16.	Cancro	15
17.	Artrite, Iombaggine, osteoporosi	16
18.	Osteoporosi, calcoli renali	17
19.	Sindrome di Pica	18
20.	Melasma o macchie dell'età	19
21.	Glicemia, diabete	19
22.	PMS - Sindrome premestruale	19
23.	Osteoporosi, dolori alla vita	20
24.	Assunzione di vitamine e minerali	21
25.	100 anni e anche più vecchio	21
26.	Un popolo chiamato "Hunza"	22
27.	Esempio: 100 anni o anche più vecchio	24
28.	Minerali nel cibo degli animali e nel cibo dei neonati	25
29.	Confronto con il conto in banca	27
30.	Riassunto	27

Il segreto di 91 sostanze nutrizionali

1. Il Dott. Joel D. Wallach

Il Dott. Joel D. Wallach, medico e veterinario, è stato nominato nel 1991 dall'Association of Eclectic Physicians per il premio Nobel in medicina. E' figlio di una famiglia contadina, allievo di un Istituto agrario, studente di medicina e veterinaria, scrittore di libri e relatore su temi riguardanti la salute.

Il Dott. Joel Wallach ha scritto un libro con il titolo provocatorio *"Dead doctors don't lie"* *"I medici deceduti non mentono"* in cui parla delle sue esperienze con i minerali e le malattie, narra anche delle sue esperienze personali con le sostanze nutrizionali come vitamine, minerali e microelementi.

La sua ricerca si è sempre interessata al rapporto tra lo sviluppo delle malattie e la mancanza di alcuni minerali, vitamine e microelementi. Con il suo studio ha trasportato le conclusioni raggiunte dalla ricerca veterinaria, alla medicina umana così che i risultati si rivelavano equamente efficaci sia sull' uomo che sugli animali. Queste esperienze sono riportate in quattro libri, che offrono una panoramica molto interessante sui successi raggiunti dalla medicina ortomolecolare (medicina che utilizza minerali, aminoacidi e microelementi).

Wallach è anche un uomo di marketing, il cui biglietto da visita è la provocazione. Il suo hobby preferito è collezionare i necrologi delle morti di medici e chirurghi. Secondo i suoi appunti l'aspettativa di vita dei medici in America arriva solo a 56 anni, mentre quella dell'intera popolazione americana si attesta sui 75 anni.

2. Introduzione

Ecco come si rivolge il Dott. Joel D. Wallach al suo ipotetico interlocutore:

Io non conosco la sua condizione di vita e non so fin quanto lei abbia pensato all'argomento della salute o alla tematica della "malattia". Probabilmente è stato fino ad oggi negligente o addirittura incosciente nei riguardi del suo corpo (N.B. l'unico che le hanno dato a disposizione!). Ma potrebbe essere che lei sia invece un buon esempio di equilibrio e che abbia seguito tutte le regole del fitness e oggi sia in piena salute, con così tanta energia e forza, che gli occhi le brillano di coraggio per la sua vita intensa e soddisfatta.

Naturalmente non sono a conoscenza se abbia mai pensato alla sua aspettativa di vita! Ha mai dichiarato la sua ipotetica età desiderata? Con questo voglio semplicemente dire: ha mai dichiarato quanti anni vorrebbe vivere? 60, 70 o 100 anni? O pensa che spetti a qualcun altro decidere quanti anni vuole campare?

È assolutamente indifferente a quale gruppo di persone appartenga - una cosa Le posso promettere con sicurezza - **il messaggio che sto per darle cambierà la sua vita.**

Supponiamo che sia capace di bloccare tutte le possibili sorgenti di disturbo, così che non riescano ad abbassare la sua concentrazione nei prossimi minuti: questo significherebbe che le conoscenze che lei possiede sulla salute e sull'alimentazione si potrebbero aggiornare e la sua conseguente aspettativa di vita potrebbe essere inevitabilmente riprogrammata!

Le prometto che **la sua vita potrebbe non essere più la stessa!**

3. Una polizza-vita per animali?

Essendo non solo medico, ma anche veterinario, il mio modo di vedere la salute è diverso dal solito. In veterinaria non esiste un'assicurazione per animali, come invece per noi uomini. Ciascuno di noi resterebbe scioccato se il nostro sistema assicurativo venisse utilizzato anche per gli animali. La conseguenza sarebbe che un "hamburger" costerebbe



220,00 euro, oppure per un petto di pollo senza ossa e senza pelle, si pagherebbe al negozio 360,00 euro e anche un uovo arriverebbe a costare circa 5 euro, così da far lievitare il prezzo di una frittata con le verdure. Questo permetterebbe di pagare la polizza-vita agli animali. L'industria ha invece imparato a tenere i prezzi della carne, dei latticini e delle uova i più bassi possibili. Così bassi che un europeo si può permettere di mangiare questi prodotti tutti i giorni. Siamo riusciti a fare questo grazie ad una piccola formula nutrizionale. Abbiamo iniziato a dare agli animali solo chicchi tutti uguali che abbiamo chiamato "pellets". Così siamo riusciti ad evitare che gli animali si cibassero solo degli alimenti più appetitosi, ad esempio l'uvetta oppure i semi di girasole, lasciando il resto nella ciotola. Tutti i chicchi sono uguali e possiedono tutte le sostanze nutrizionali. Così anche l'animale più stupido del gruppo riceveva un'alimentazione perfetta e la produzione è diventata così standard. Oggi abbiamo "pellets" per uccelli, roditori, criceti, maialini d'india e conigli. Anche i croccantini per gatti e cani sono pellets. Per tutti gli animali che crescono in cattività con l'uomo o vengono usati per esperimenti in laboratorio, sono stati elaborati specifici pellets. I pellets

rappresentano un vero rimedio per gli animali. Per l'economia e l'industria è stata addirittura una benedizione inaspettata. Abbiamo avuto così tanto successo che siamo riusciti ad eliminare negli ultimi 75 anni più di 900 malattie diverse del mondo animale. Non solo, l'aspettativa di vita degli animali è raddoppiata ed in alcuni casi è diventata anche il triplo. E tutto questo solo con una semplice piccola formula nutrizionale.

La domanda è presto fatta, perché non usare anche questa tecnologia sugli uomini? Sono stati spesi solo 80 miliardi di euro fino ad oggi nell'arco degli ultimi 75 anni, per la ricerca sugli animali. Questo è davvero nulla, rispetto a quello che spendiamo tutti gli anni per la prevenzione della salute umana. Se la vediamo da questo punto di vista, eliminare negli animali circa 900 malattie è stato davvero molto economico.

4. Principale causa di morte: mancanza di sostanze nutritive



Prima di diventare medico lavoravo ad un grosso progetto di ricerca con Marlin Perkins. Marlin Perkins è una persona emozionante e senza età. Ero molto contento perché lui mi considerava un patologo del mondo degli animali e delle piante. In quel periodo vivevo in Africa dove facevo ambientalismo, quando un giorno ricevetti il suo

telegramma. Mi invitava a tornare negli Stati Uniti perché aveva ottenuto 7,5 milioni di dollari dall'Istituto Nazionale della Salute e voleva coinvolgermi nel suo progetto per fare ricerca sull'inquinamento dell'ambiente e sull'ecologia. Accettai volentieri la sua offerta.

Il mio lavoro consisteva nel fare l'autopsia di animali morti per cause naturali nei grandi zoo in America. Questi enormi zoo si trovavano normalmente sempre vicino alle grandi città. Se le città avevano problemi di inquinamento, si trovavano quasi sempre animali dello zoo che reagivano sensibilmente a questa nocività. Abbiamo utilizzato questi animali come gli operai usavano i canarini nelle miniere di carbone. Portavano le gabbie con gli uccelli in miniera per monitorare la salubrità dell'aria; se ci fosse stata una presenza eccessiva di gas, l'uccello sarebbe morto prima delle persone, permettendo così la fuga ed evitando l'asfissia o le eventuali esplosioni. 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 nutritive. Ciò significa che ogni cadavere aveva almeno una mancanza rilevante e mortale di un determinato gruppo di sostanze nutritive.

Voglio ripetere questa frase perché è molto importante: **Ogni animale e ogni uomo che muore per cause naturali, muore perché mancano sostanze nutritive!**

Questo messaggio non è stato preso in seria considerazione da tanti esperti di medicina, come spesso accade nella storia dell'evoluzione umana. Come può accadere che si possa morire nel mondo ricco e sviluppato, per carenza di sostanze nutritive? Mandiamo satelliti nello spazio, comunichiamo con la tecnologia wireless



e andiamo nel tempo libero a Disneyworld - e nonostante questo, la causa della nostra morte è la semplice mancanza di sostanze nutritive ben conosciute e studiate?

La medicina ufficiale ci dice che "non esiste ancora la prova che possiamo guarire o eliminare malattie con vitamine e minerali". Lo dicono i medici, come anche tanti esperti e professori. Ma

davvero non esistono le prove?

Scorbuto (la sindrome di Moeller - Barlow, avitaminosi)

Ha già sentito parlare dello scorbuto? Lei sa sicuramente che si può evitare e guarire lo scorbuto con la vitamina C.

Rachitismo (malattia delle ossa)

Quanti di voi hanno già sentito parlare di rachitismo? Tutti sanno che si può guarire ed evitare il rachitismo con la vitamina D.

Il gozzo (malattia delle tiroide)

Che cosa è il gozzo? Lo si può evitare e guarire con lo iodio, il rame e il selenio.

Anemia (malattia del sangue)

Quanti di voi hanno sentito parlare di anemia? Sapete bene che si può evitare e guarire un'anemia col ferro, il rame, l'acido folico e la vitamina **B12**.

Mancanza di sostanze nutritive

Tutte le sostanze nutritive basilari vengono chiamate "**sostanze essenziali**" poiché, se vengono meno, ci ammaliamo. Dunque ci ammaliamo per mancanza di sostanze nutritive! In caso di malattia è infatti necessario somministrare la sostanza nutriente mancante per guarire. Ogni medico e ogni professore che afferma la non esistenza di una prova tangibile che dimostri come le vitamine e i minerali possano prevenire e guarire malattie in corso, esula dalla realtà.

5. L'aspettativa di vita dipende dalla nutrizione

Fui molto contento quando lessi nell'ottobre 2002 il risultato di uno studio dell'Organizzazione Mondiale della Salute. Questo studio mostrava che l'aspettativa di vita di una persona rifletteva la qualità di cibo che aveva ingerito. Lo studio affermava anche che circa il 30% dei casi di morte precoce, siano da attribuirsi alla nutrizione. Enumerava inoltre le cause di questo 30% :

1. Troppo poco cibo nei paesi poveri.
 2. Una nutrizione sbagliata e scarsità di sostanze nutritive nei paesi ricchi.
- La maggior parte delle malattie viene da una carenza di tre sostanze essenziali. Lei conoscerà sicuramente queste tre sostanze essenziali: si tratta di **zinco**, **ferro** e **vitamina A**.

In realtà, esistono **ben 91 sostanze essenziali** conosciute.

Le rimanenti 88 sostanze nutrizionali non sono state nemmeno prese in considerazione in occasione di quello studio del 2002. Anche le persone più scettiche hanno capito che i risultati di quell'analisi hanno rivelato solo la punta di un iceberg e che crolleranno presto le antiche certezze!

Lo studio dell'Organizzazione mondiale della sanità mostrava così alla popolazione la stessa conclusione a cui ero pervenuto 40 anni prima.

6. Sostanze essenziali nutrizionali minerali e vitamine



Quando parliamo di sostanze nutrizionali e del loro effetto, occorre sapere che esse non possono essere sintetizzate dal nostro corpo, ma dobbiamo assorbirle tramite il cibo, o tramite integratori. Quando mancano queste sostanze possiamo contrarre malattie orribili e mortali. La cosa fondamentale da sapere è che i minerali rappresentano i 2/3 delle sostanze nutrizionali che dovremo integrare. Tramite la nostra alimentazione non possiamo assumere minerali perché anche le piante non riescono a produrli. I cereali, le verdure e la frutta possono produrre vitamine, aminoacidi e acidi grassi, ma non sono in grado di produrre i minerali. Nessuna pianta della terra è in grado di produrre minerali. Dunque nemmeno con una dieta equilibrata e bilanciata riusciremo ad assorbire tutte le sostanze nutrizionali e soprattutto i minerali, che servono al nostro corpo per la sua funzionalità quotidiana. Il nostro corpo ha bisogno esattamente di 60 tipi diversi di minerali.

Diamo uno sguardo al mondo vegetale. Una pianta ha bisogno soltanto di 9 minerali

per vivere, rispetto ai 60 che servono all'uomo. Sappiamo anche che per un raccolto sano abbiamo bisogno di un terreno sano. **Uno studio del 1995 fa presente che quasi il 40% del terreno agricolo è gravemente degradato.** Questo vuol dire che, quasi nella metà del terreno che usiamo per coltivare, vengono a mancare queste sostanze nutrizionali. Uno studio del 1992 testimonia che in **Africa** il terreno ha perso il **74%** della sua fertilità. In **Asia** viene misurata una perdita del **73%**, mentre in **Australia** del **55%**. Il suolo **europeo** ha perso il **72%** della sua fertilità, **nell'America del nord** si arriva addirittura **all'85%** e **nell'America del sud** al **76%**.

7. Perdita delle sostanze nutritive nel cibo dal 1975 al 1997

E' stata riscontrata una perdita di calcio del 53%. E anche una perdita di vitamina A del 38%, come una perdita di vitamina B2 del 48%. E' stata riscontrata una mancanza del 35% di vitamina B1, e 29% di Vitamina B3. Se non esistono più abbastanza sostanze nutrizionali nel terreno, da dove prenderanno la piante le sostanze nutrizionali per la loro crescita? **Così la pianta perde la sua capacità di sintetizzare le vitamine.** Oggi sappiamo che il nostro grano odierno contiene solo l'8 % delle proteine. Nel 1900 il grano conteneva ancora il 23 % di proteine, il che vuol dire che era tre volte più prezioso rispetto ad oggi.

Sa che cosa voglio dire con questo? E' in grado di percepire il problema che il capitalismo ha portato con sé? Si rende conto della fregatura di oggi?

8. Medici americani con una aspettativa di vita di 56 anni

Quando vogliamo sapere qualcosa sulla nostra salute solitamente interroghiamo il nostro medico oppure il farmacista. Ovviamente pensiamo che loro sappiano più di noi su questo tema.

Se guardiamo le statistiche queste ci mostrano come l'aspettativa di vita di un medico americano sia di soli 56 anni. Mi sembra che, mi scusi la franchezza, i medici sulla salute non sanno proprio di che cosa parlano. Un normale cittadino americano ha una aspettativa media di vita di 75 anni. Non le sembra strano che un medico lasci questo mondo dopo soli 56 anni? Se dobbiamo credere alla statistica, Lei ha già vinto, soprattutto perché non ha studiato medicina, e non è diventato un medico.

I medici ci hanno convinto che la salute è un tema complicato e complesso, ma non è vero. **La salute è una cosa semplice e naturale!** Posso vivere in un modo sano e anche Lei lo può fare, ed è molto semplice! Nessuno ha bisogno di studiare medicina per 7 - 10 anni per sapere come mantenere sano il proprio corpo. Se ha pensato così fino ad oggi, da ora in poi non lo crederà più. Vivere sano è molto semplice!



9. La capacità genetica per vivere più di 100 anni

Tutti abbiamo la capacità genetica di vivere più di 100 anni. Gli esperti di genetica ci dicono che tutti, ciascuno di noi, ha la possibilità di vivere oltre 100 anni. Se non arriviamo a questa età vuole dire che facciamo troppe cose che ci fanno male o troppo poche cose che ci fanno bene, detto in parole

semplici.

Per tutti coloro che amano la scienza:

In novembre è stato terminato un esperimento in Arizona. 6 persone, tre coppie, hanno vissuto per 2 anni in un mondo artificiale e senza inquinamento. Terminato l'esperimento, le sei persone sono state 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. Ci sono solo due cose che occorre evitare:

1. cadere in un buco
2. 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.

Al momento tutto il mondo spende all'anno 2,2 bilioni di euro per la prevenzione delle malattie. Di questi 2,2 bilioni di euro la maggior parte sono spesi dalla popolazione statunitense (quasi 1,3 bilioni di euro), per rimanere in buona salute. Nonostante questa enorme spesa, gli Stati Uniti sono solo al 17.esimo posto nella graduatoria mondiale, per quanto riguarda l'aspettativa di vita.

Sicuramente vorrà sapere chi è al primo posto? Ci sono proprio i giapponesi, nonostante fumino tantissimo. Il 68% dei giapponesi fuma dalle 3 alle 5 scatole di sigarette al giorno. Inoltre usano anche tanto sale, in media 12 - 15 grammi al giorno. Questo significa un intero barattolo di sale al mese a persona. Nonostante questo, loro soffrono l'85 % in meno di malattie cardiovascolari e tumori

rispetto agli americani.

Per trovare una risposta soddisfacente a questa tragedia, dobbiamo prima chiarire una questione: Forse i nostri medicinali sono inefficaci? Oppure i consigli che ci vengono dati non sono i migliori? Nonostante quello che dicono i medici e l'industria farmaceutica, i fatti dimostrano che abbiamo preso una direzione sbagliata. Questa circostanza non è disquisibile.

10. Malattie del cuore



Il blocco delle tre arterie del cuore - l'operazione bypass?

Un medico della scuola medica di Harvard chiamato **Dean Ornish** ha fatto uno studio cieco molto interessante. Ha esaminato centinaia di persone che soffrivano di una chiusura del 90 % delle tre arterie coronarie. Normalmente, l'unico modo per trattare le arterie chiuse è un'operazione di bypass. Invece

Dean Ornish ha fatto tutta un'altra cosa. Ha messo i suoi pazienti a dieta, ha dato loro integratori e ha fatto iniziare un pò di sport, ad esempio lo yoga o il nuoto. Dopo solo sei mesi di trattamento le arterie dei suoi pazienti erano di nuovo aperte al 100%, senza operazione. Secondo i medici questo risultato era impossibile. Così lo stesso studio fu intrapreso un'altra volta, perché i medici non credevano a Dean Ornish. Ma anche il secondo studio condusse allo stesso risultato! Un miracolo ? Sì, se vogliamo confidare nello yoga orientale o se restiamo ancorati a tutti gli errori che i medici ci vogliono far credere. No, se conosciamo i segreti delle vitamine essenziali e dei minerali.

Supponiamo che Lei soffra di una chiusura delle arterie e debba decidere sul metodo di trattamento. Mi faccia conoscere un solo medico che le consiglierà tranquillamente :*"Inizi questa piccola dieta, assuma un pò di integratori e faccia regolarmente uno sport leggero. Se Lei riduce le quantità di cibo potrà anche risparmiare dei soldi. E se il suo stato di salute dovesse peggiorare, potremo sempre pensare ad una eventuale operazione."* Concederà con me nel credere che nessun medico dirà e farà mai una cosa simile.

Non voglio che lei veda ogni medico come un nemico. Ma voglio soltanto dire che non sono soddisfatto di questo sistema, perché oggi dovremmo essere molto più avanti nella diagnosi e nella cura delle malattie. Anzi, la maggior parte delle malattie

non esisterebbero nemmeno, se si usassero le conoscenze di oggi. Così mi sento in obbligo di darle delle informazioni, che sicuramente non le verrebbero mai fornite.

Miopatia cardiaca (cuore ingrandito e debole)

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 in questo caso lei può evitare la miopatia cardiaca solo con un euro al giorno. L'alternativa medica per risolvere la miopatia cardiaca è il trapianto del cuore , che costa 750.000 dollari. A lei forniscono un cuore, se ne hanno uno, da un donatore (che lo ha donato gratis), il sangue lo recupera ancora gratis dai suoi parenti, per pochi dollari ha a disposizione gli strumenti chirurgici, i cerotti, le bende e qualcos'altro, e poi la sua assicurazione pagherà 750.000 dollari.

Ma anche la dottoressa Gayle Clatch, eminente chirurgo della clinica coronaria in St. Louis ovest, morì anche lei a causa di un infarto.

11. Aneurisma rotto (Ittero)

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 non muoiono oggi nemmeno più i tacchini.

Anche un altro avvocato molto famoso, probabilmente muscoloso perché membro di un fitnessclub molto esclusivo, è morto per un ictus ischemico, ma nel 99% dei casi si tratta di un aneurisma emorragico. Un segno di semplice mancanza di rame.

12. Colesterolo

Parliamo ora di un argomento diverso ma importante: il colesterolo.

Ogni anno spendiamo tanti soldi per valutare quantitativamente il colesterolo. Perché? **Esiste una malattia che viene causata dall'aumento di colesterolo? No**, non esiste nessuna malattia che viene causata da un colesterolo troppo alto. Se lei ha il colesterolo e i trigliceridi alti, la causa è un'altra. Probabilmente le manca la **vitamina B3** oppure il **cromo ed il vanadio**, cioè 2 minerali. Un'altra causa può essere che al suo corpo mancano i grassi essenziali, oppure esiste uno squilibrio tra omega 3 e omega 6. Ci sta anche che lei soffra di **gozzo**, oppure un **ipo-tiroidismo**, che portano ad un aumento di trigliceridi e colesterolo. Anche un diabete precoce potrebbe essere un'altra causa. Il diabete aumenta il colesterolo e i trigliceridi prima che aumenti il glucosio nel sangue. Se non mi crede, vada in una biblioteca e si informi su un libro di medicina. Che cosa cambia nel sangue quando si soffre di diabete? Il colesterolo ed i trigliceridi alti. Che cosa sono i primi sintomi di un ipotiroidismo? Il colesterolo e i trigliceridi alti. Il colesterolo e i trigliceridi possono causare alcune malattie? No, sono solo segnali, ma le cause sono altre.



Il colesterolo nel nostro corpo produce il 95% dell' ormone sessuale maschile, il **testosterone**, il 95% dell' ormone sessuale femminile o **estrogeno**, e anche il 95% dell' ormone **adrenalina**. Di colesterolo ne possiamo produrre solo il 10%, l'altro 90% dobbiamo assumerlo tramite il cibo. Se lei sente una mancanza di adrenalina, vuol dire che assorbe troppo poco colesterolo. 13 anni fa è stato pubblicato nel giornale "New England Journal" una relazione con il titolo: "I valori normali di colesterolo trovati in un 88enne, che mangia tutti i giorni 25 uova." Probabilmente lei si chiederà perché questo uomo mangia tutti i giorni 25 uova? Forse non aveva più denti per masticare una bistecca. Oppure era proprietario di una fattoria di galline e controllava tutti i giorni la qualità delle sue uova. Non importa quale fosse la ragione del suo consumo di uova, importante per noi è che il suo colesterolo rientrava nella norma. Le uova contengono proteine pregiate, ma solo se non

vengono fritte. Non frigate le uova e non cuocetele con la margarina. I metodi sani per fare le uova sono: cuocerle in acqua, uova alla coque o la frittata fatta con un po' di burro a temperature basse. Non usate la margarina che contiene tanti radicali liberi e acidi grassi

13. Alzheimer

Parliamo ora di una malattia molto comune ed estesa: 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. Alcune informazioni: il nostro cervello è composto nel 75% da mielina, un involucro isolante che contiene il grasso. Questa mielina è indispensabile per il nostro cervello e contiene il 100 % di colesterolo. Lei stesso produce solo il 10% di colesterolo del suo fabbisogno giornaliero, mentre gli altri 90 % devono provenire dalla sua dieta. Se Lei segue i consigli del suo medico e smette di mangiare le uova, usa margarina invece di burro, non mangia più la pelle del pollo e alla fine si ciba solo di tofu invece di mangiare la carne rossa, è molto probabile che si ammali di Alzheimer!

Nel marzo del 2000 hanno pubblicato un articolo nel quale annunciavano che l'Alzheimer, nei prossimi 25 anni, causerà la morte di 14 milioni di americani. In questi 25 anni sono morti 250.000 persone di Alzheimer, mentre ancora 25 anni fa non moriva nemmeno una persona di questa malattia!

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?

14. Pressione alta

Voglio anche parlare della pressione alta.

Lei ha già sentito che il sale fa male, vero? Perché il sale causa pressione alta! Oppure le hanno detto che qualcuno è geneticamente predisposto ad avere la pressione alta? Entrambe le affermazioni sono false. Né il consumo elevato di sale, né la genetica hanno a che fare con la pressione alta. La causa della pressione alta

deriva dalla mancanza di una sola sostanza nutrizionale. Questa sostanza nutrizionale si chiama: **calcio!**



Dopo 20 anni di studio e 2 miliardi di dollari spesi, i medici hanno mostrato i loro risultati a tutti. Nello studio i medici hanno esaminato 5.000 persone che soffrivano di pressione alta. Dovevano prendere i medicinali che abbassano la

pressione e dovevano anche fare una dieta priva di sale. Che cosa è successo? Tutti sono morti. Per me non è stata una grande sorpresa. Con questo studio hanno constatato che la diminuzione di sale non ha nessun effetto. Solo nello 0,3% delle persone la pressione diminuiva leggermente. Poi è stato fatto un altro studio. A 5.000 persone, che soffrivano di una pressione troppo alta, hanno somministrato il doppio dosaggio di calcio (circa 1.700 – 2.500 mg al giorno). Dopo sei settimane è stato interrotto lo studio. Lei si chiederà sicuramente perché è stato interrotto lo studio dopo un mese e mezzo? È semplice. L' 85% dei pazienti non soffriva più di pressione alta. Un risultato davvero sensazionale!

Ora le chiedo: Lei ha mai sentito dire da un medico che è insignificante quanto sale lei consuma, ma che è estremamente importante fornire all'organismo più calcio da oggi in poi?

No, quando si soffre di pressione alta si va prima dall' internista, poi ci rivolgiamo allo psicologo, poi al cardiologo ed infine andiamo da uno specialista di trapianti del cuore. Oppure forse è meglio assumere più calcio!

15. **Obesità, problemi con il peso**

Parliamo ora di un altro tema: l'obesità - il 40% degli americani soffrono di questa malattia, che viene diagnosticata come malattia quando si supera di circa 15 chili il proprio peso ideale. L'obesità viene annoverata tra le malattie del nostro millennio. 50 anni fa solo il 15% e 100 anni fa solo l'1 % della popolazione americana soffriva di obesità. Oggi sappiamo che questa condizione pericolosa viene causata da un solo problema: la mancanza di minerali importanti. I Problemi con il peso sono spesso causati solo da una mancanza di minerali! Faccia attenzione nell'assumere

anche per il suo peso corporeo una quantità sufficiente di minerali. In questo modo saprà gestire meglio i problemi di peso.

16. Cancro

Nel 1997 è stato pubblicato uno studio che mostrava come negli ultimi 26 anni gli Stati Uniti abbiano speso 30 miliardi di dollari per combattere il cancro. Dopo 26 anni di ricerca gli scienziati hanno proposto di interessarsi alla prevenzione. 30 miliardi di dollari sono stati spesi senza alcun risultato, semplicemente perché gli scienziati non volevano guardare oltre la medicina. Non hanno veramente cercato un metodo di guarigione, ma solo una chemioterapia migliore. Nonostante siano stati spesi sempre più soldi per trovare un metodo di guarigione dal cancro, la mortalità non è diminuita nel tempo. È chiaro che non hanno cercato nel posto giusto.



Lo studio della salute delle infermiere di Harvard

Un altro studio chiamato "Lo studio delle infermiere di Harvard" dimostrava che 90.000 infermiere che avevano assunto per più di 15 anni delle vitamine come integratori, diminuivano del 75% il rischio di ammalarsi di tumore all'intestino. Ora le chiedo: esiste un altro farmaco che diminuisce il rischio di prendere un tumore all'intestino del 75% ? No, non

esiste.

Ha già sentito dire che una dieta con meno grassi diminuisce il rischio di ammalarsi di un tumore intestinale, un tumore al seno e di tutti i tipi di tumori? Probabilmente sì. Tutti i medici dicono che una alimentazione con pochi grassi diminuisce il rischio di ammalarsi di tumore, mentre una dieta grassa lo aumenta. Con queste 90.000 infermiere fu fatto un secondo studio. Sono state considerate quelle che assumevano più di 50% di calorie di grasso. Il 50% delle calorie di grasso corrispondeva ad una dieta grassa, mentre il 20% di calorie corrispondeva ad una dieta magra. Se la percentuale di calorie che vengono dal grasso ha a che fare con il rischio di ammalarsi di un tumore, quelle che assumevano più del 50% di grasso avrebbero dovuto ammalarsi più facilmente rispetto a quelle che facevano una dieta con meno del 20% di grasso. Questo sarebbe logico, giusto?

Il risultato dello studio fu che non esisteva una grande differenza tra i due gruppi di persone. La quantità di grasso che si assume con il cibo non aumenta il rischio di ammalarsi di tumore. Anche se è molto importante come lei prepara e cuoce il grasso! Secondo uno studio del 1998, la carne che viene cotta bene causa il tumore al seno, poi alla prostata e all'intestino. Tra le donne che preferivano mangiare la

carne cotta bene, dove il grasso veniva bruciato, il rischio di prendere un tumore al seno aumentava del **462%** rispettivamente a quelle che mangiavano la carne cotta al sangue. Non il 50%, non il 100%, non il 200% e nemmeno il 300% -ma proprio il **462%** di rischio in più di ammalarsi di un tumore al seno, intestino o prostata, solo perché a noi piace mangiare la carne cotta bene e con essa assumiamo i grassi bruciati.

Lo studio dell'istituto nazionale del cancro e della scuola medica di Harward

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 Harward 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 290.000 soggetti. La cosa che facevano i medici era molto semplice: somministravano una doppia quantità di vitamine e minerali rispetto a quella raccomandata dalla RDA e dalla DGE (società tedesca di nutrizione)- e questo è ancora una quantità piccola. Ad un gruppo davano ad esempio la vitamina C. La dose raccomandata dalla RDA 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. Un altro gruppo di soggetti ingeriva ad esempio **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%.

Cose ancora da dire sul cancro

Lei può ridurre il rischio di ammalarsi di cancro del 60-80%. E' sufficiente mangiare lamponi, ciliegie, fragole e ribes. Inoltre l'assunzione di selenio, un minerale comune, ridurrà il rischio di tumore. Sono stati fatti molti studi che dimostrano l'efficacia di selenio.

17. Artrite, lombaggine, osteoporosi

Un'altra piaga dell'età è l'artrite. L'80% delle artriti viene causata dall'osteoporosi delle ossa all'altezza delle articolazioni. A questo problema appartengono anche tutte le malattie che si manifestano sotto forma reumatica, come la lombaggine. Tutto ciò viene causato dall'osteoporosi nelle articolazioni. Il medico solitamente prescrive un farmaco antinfiammatorio o antidolorifico, che sicuramente aiuta. Ma con questo inizia anche il problema: si immagini, per un momento, che lei percorra

con la sua macchina l'autostrada e perda olio. La lampadina rossa del cruscotto lampeggia. Lei è molto irritato e ferma subito la macchina. Apre il cofano e taglia il cavo elettrico che conduce il segnale alla lampadina e continua tranquillamente il suo viaggio. Nessun uomo ragionevole lo farebbe, vero? Neanche lei, ma è proprio quello che lei fa con il suo corpo! Soffre di artrite e artrosi, prende antidolorifici e continua come se non fosse successo niente. Anzi lei si reca dal suo medico e gli fa gli elogi sul benefico funzionamento del farmaco. Poi continuerà ad andare a ballare, a fare l'aerobica, fitness o altro. Ma che cosa sta facendo veramente? Avviene che le sue giunture si consumano del tutto e si distruggono in modo irreparabile. Così il suo medico diventerà ancora più ricco, perché fra poco a lei servirà una nuova articolazione dell'anca.



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 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 cucchiaino 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 sott'aceto, superando la resistenza del sotto vuoto, quando la maggior parte di loro non poteva nemmeno sostenere 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.

18. Osteoporosi, calcoli renali

Ora parliamo dei calcoli renali. Chi di voi ne ha già sofferto? E quale 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. Un'altra volta la medicina umana ha impiegato quasi 50 anni per arrivare alla medesima sapienza della medicina veterinaria.

19. **Sindrome di Pica**

Sicuramente lei conosce la sindrome di Pica? Anche i contadini conoscono questa malattia.

Sindrome di Pica sugli animali

Esiste anche negli animali. Ad esempio le mucche che perdono tanti minerali attraverso la mungitura, masticano i sassi o le ossa vecchie, che trovano nel terreno. Ogni contadino sa che deve dare ai suoi animali i minerali per non fargli mangiare la sua stalla.

Sindrome di Pica sulle donne in gravidanza

Avviene qualcosa di simile anche con le donne incinte. Durante la notte si svegliano con tanta di quella fame che vorrebbero mangiare i cetrioli con il gelato. Che cosa significa? È semplicemente il maggiore desiderio di assumere delle sostanze vitali. Ho avuto nel mio studio pazienti che pensavano di essere impazziti perché avevano durante la notte avevano il desiderio di uscire di casa con un cucchiaino e la voglia di mangiare la terra. Ho detto a loro che va bene, ma di stare solo attenti che la terra sia pulita.

20. Melasma o macchie dell'età

Se ha una mancanza di selenio e non vuole aspettare di morire per insufficienza cardiaca, può osservare se ci sono delle macchie sulla pelle e verificare se ci troviamo in uno stadio preliminare di mancanza di selenio, oppure di fronte ad un danno vero e proprio causato dai radicali liberi. Va bene se lei se ne rende conto presto e integra il selenio. Prendendolo per quasi 4/6 mesi constaterà una diminuzione delle macchie. Queste macchie andranno via anche dal fegato, dal cuore e dai reni. E soprattutto dal cervello.

21. Glicemia, diabete

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? Probabilmente tutti i genitori si sentono colpiti da questo problema. Le persone che hanno problemi con lo zucchero sono come degli alcolizzati. Ci sono sindromi buone e cattive. Un alcolista buono beve un po' e poi si mette a dormire. Così capita anche a quelli che hanno problemi di dipendenza con lo zucchero. Fanno un pasto abbondante e poi vanno a dormire. Poi esistono anche gli alcolisti cattivi, che dopo due bibite si vorrebbero fare del male. Anche con la glicemia si può diventare aggressivi. Forse lei ricorda il caso "Twinky". E' un dolce che somiglia tanto alla barretta "Mars". Una persona ha ammazzato due uomini, aveva mangiato due ore prima un "Twinky" e voleva essere perdonato. Tutte le volte che assumeva zucchero diventava incapace d'intendere e di volere.

Questa dipendenza è un tipico segnale di mancanza di **romo e vanadio**. Porta a problemi glicemici e se non viene curato in tempo, al diabete.

22. PMS - Sindrome premestruale

La cura medica per il dolore premestruale è l'asportazione dell' utero, una isterectomia, che è assolutamente inutile. Ogni anno vengono asportati inutilmente 280.000 uteri negli Stati Uniti. Anche l'Associazione Americana dei Medici sa che questi interventi sono inutili, ma non fa nessuna campagna per fermarli. Ora si immagina una povera trentenne. Dottore, lei mi deve aiutare, ogni volta che stendo i panni fuori, i figli della mia vicina mi chiamano "strega". I miei figli pensano che sono matta. Mio marito se ne andato ed è probabile che perderò anche il mio lavoro. Non è una terribile caricatura: le paure e i disturbi emozionali di questa donna sono del tutto reali. 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. Dopo la pubblicazione di questo studio, le persone facevano la fila davanti ai negozi che vendono integratori alimentari. La fila era di soli uomini, per le loro mogli, figlie e amiche.

23. Osteoporosi, dolori alla vita



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. Normalmente il medico prescrive un farmaco rilassante per la muscolatura, a volte anche del valium, fino ad arrivare ad una operazione chirurgica. Nessuno le dirà mai che dopo non sarà probabilmente più lo stesso.

Esempio sul calcio

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!

24. Assunzione di vitamine e minerali

Non è più un segreto il fatto che si possono evitare e guarire le malattie tramite l'aggiunta costante di vitamine e minerali. Nel 1992 il "Time Magazine" ha pubblicato un testo: "**La vera potenza delle vitamine!** La ricerca mostra, che ci possiamo difendere dal cancro, dalle malattie del cuore e dalla vecchiaia." In questi ultimi anni sono stati pubblicati 75 articoli scientifici nei giornali medici, veterinari e patologici, che parlavano su questo tema. Questi articoli hanno dimostrato che tante malattie- dell' uomo come dell' animale- vengono causate dalla mancanza di vitamine, minerali, microelementi e acidi grassi.

25. 100 anni e anche più vecchio



Nel 1978 ho iniziato a dare all' uomo le sostanze nutritive che già conosciamo grazie alla medicina veterinaria: si ricorda "**i pellets**"?. Volevo che i miei pazienti vivessero più della media americana dei 75 anni ed arrivassero cioè a 100 e anche più anni. Per questo ho iniziato a raccogliere tante informazioni, su come era possibile per l'

uomo arrivare ad una età di 100 anni e anche di più. Trovai molto interessante che alcuni miei pazienti non volevano neppure diventare così vecchi. Dopo che domandai loro la ragione, mi risposero: "Non voglio finire in una casa di riposo dove verrò torturato." Naturalmente questa risposta era per me una preoccupazione fondata.

Nonostante tutto iniziai a cercare informazioni su persone che avevano più di 100 anni. Dentro di me aveva la speranza che i risultati mi avrebbero mostrato che

facevo la cosa giusta.

Studio con i ratti

Durante i miei studi scoprii un esperimento che aveva condotto un uomo che si chiamava **Clive McKay**. Nel 1935 aveva pubblicato uno studio sui risultati osservati su tre gruppi di roditori. Al primo gruppo aveva fatto mangiare tutti i giorni un pellet per roditori. Questi roditori vivevano in media 2 anni. Questo risultato era già un grande successo, perché normalmente i roditori vivono solo per 11 mesi, mentre con un pellet già 2 anni! Al secondo gruppo aveva dato lo stesso pellet del primo, ma aveva diminuito la quantità di calorie e carboidrati del 30%, lasciando invariata la misura di vitamine e minerali. Come risultato questi roditori vivevano in media 36 mesi, quindi 3 anni. Molto entusiasta di questo risultato McKay si rivolgeva al terzo gruppo e riduceva questa volta le calorie dei carboidrati del 60%, lasciando costanti le quantità di vitamine e minerali. Questa volta i roditori raggiungevano una età di 4 anni! Un successo sensazionale, più di quattro volte l'aspettativa di vita !

Questo stesso esperimento venne eseguito su ragni, scarafaggi, bruchi, colombe e tante altre specie di animali. La scoperta che fecero gli scienziati fu che la quantità di vitamine e di minerali per carboidrato faceva la differenza. Non diminuivano la percentuale di cibo, ma solo le calorie dei carboidrati. Questo spiega il risultato di McKay, dove il terzo gruppo di roditori otteneva una percentuale triplicata di vitamine e minerali per calorie di carboidrati rispetto al primo gruppo. Questa percentuale è la causa della loro longevità.

26. Un popolo chiamato "Hunza"

Lasciamo memorizzare l'esperimento con i roditori e la riduzione dei carboidrati nella nostra testa, mentre guardiamo questa recensione da vicino:

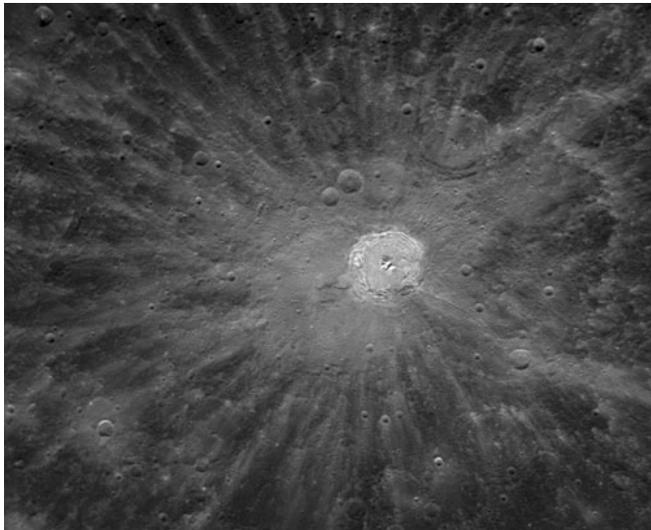
Nel nordovest del Pakistan vive un popolo chiamato "**Hunza**". Vivono nei monti, vicino all'Himalaja, ad una altezza di 5800 metri e vivono - o per meglio dire "sopravvivono" - in condizioni di estrema povertà. Non hanno elettricità, sanitari e nemmeno ospedali e farmacie e non conoscono nemmeno i medici.

Gli "**Hunza**" utilizzano solo rimedi popolari, erbe o usano terapie con dei massaggi. Nonostante- o proprio per questo- **sono i più sani e più longevi uomini al mondo, con una aspettativa di vita di 120 anni**. Ad un'altezza estrema per la vita coltivano un pochino di grano, segale, scarsi pomodori e cavolo.

I periodi della raccolta sono molto brevi, per questo ottengono una raccolta di limitate quantità e gli unici carboidrati che assumono durante la giornata sono piccole tortillas. Non troviamo altri carboidrati nella loro dieta. La maggior parte del loro cibo consiste in carne di pecora, capra, bue e coniglio. Mangiano anche polli e uova. Il latte serve agli "Hunza" per fare yogurt e formaggio. Cuociono tutto con il burro. Detto in breve: gli "**Hunza**", il popolo che vive di più sulla terra, hanno una

dieta povera di carboidrati. Per me questa è la spiegazione per la quale vivono così a lungo.

Mentre studiavamo questo popolo particolare, abbiamo scoperto un altro segreto. Questo segreto è osservabile in modo singolare. Direttamente dalle montagne, dal cuore dell'Himalaja, scorre un fiume le cui acque sono quelle di fusione di un ghiacciaio, chiamato "**latte glaciale**". L'acqua arriva fino alle case degli "Hunza". Quest'acqua è molto ricca di minerali, tanto da avere un colore quasi grigio e non trasparente- per questo il suo nome di "latte". È piena di microscopici sassolini e contiene più di 60 minerali importanti. Ogni volta che questo "latte glaciale" scende dalla montagna, gli "Hunza" lo dirigono ai campi e lo mescolano con la terra. Con i loro rastrelli e le spatole mettono l'acqua in profondità nel terreno, finché diventa una pappa.



Il terreno, in questo modo, non viene soltanto annaffiato, ma anche arricchito con tantissimi minerali. È possibile immaginare come l'ortaggio che cresce su questo terreno sia pieno di minerali e sostanze vitali. Ogni frutto porta in sé la grande forza del Himalaja, i minerali nella loro forma biodisponibile! Tramite il processo di trasformazione del minerale dal terreno morto alla piante vivente, attraverso la fotosintesi - viene offerta la possibilità biologica all'uomo di

massimizzare la qualità dell'assimilazione !

Anche questa volta le mie previsioni ed osservazioni diventano una solida convinzione: una dieta povera di carboidrati, ma ricca di minerali e vitamine non solo prolunga la vita degli animali, ma anche quella degli esseri umani.

Infine c'è anche da aggiungere che gli "Hunza" distribuiscono la cenere prodotta dalla legna, nell'orto e sui campi. Come sappiamo questa cenere contiene altri preziosi minerali.

I Tibetani

Esistono come minimo 5 culture sul pianeta, dove le persone hanno una aspettativa di vita tra 120 e 140 anni. Iniziamo con i tibetani, che diventarono famosi nel 1934 tramite **James Hilton** con il suo libro "The lost Horizon". Nel 1937 è stato fatto un film su di loro, documentando anche la persona più vecchia del mondo, un certo Li Ching-Yuen, tibetano-cinese che sosteneva di essere nato nel 1734, mentre addirittura un certificato del governo del principato cinese riportava l'anno di nascita

addirittura al 1677. Quando morì nel 1933, il 6 di maggio, il London Times ed il New York Times hanno scritto che nel libro di Hilton era stata descritta la sua storia. Certamente non possiamo sapere con certezza se avesse davvero 256 anni, o "solo" 199: è uguale, comunque era molto vecchio. Alla fine degli anni '60 hanno rifatto il film con il nome "Shangri-la".

27. Esempio: 100 anni o anche più vecchio

Durante la mia esperienza iniziai a collezionare innumerevoli annunci di nascite e morti di persone che avevano 100 anni e più. Ero molto curioso di vedere dov'era il segreto della loro longevità.



Ralph Charles di Ohio

Il mio esempio è **Ralph Charles** dell' Ohio. Nell'ottobre 1999 superava il limite magico dei 100 anni. La cosa affascinante è che, pur avendo più di 100 anni, lavorava ancora come autista. Sì, trasportava passeggeri e nei suoi certificati di sana e robusta costituzione e nei documenti da autista non erano inserite restrizioni di alcun tipo. Ralph

Charles è molto dinamico, e sembra un uomo tra i 70 o gli 80 anni.

Dora Amathebe dell'africa del sud

Anche Dora Amathebe del Sudafrica ha di fatto giocato un tiro alla sorte. Dora è nata nel 1881. Quando le è stato chiesto nel 1995, all'età di 114 anni, come fosse arrivata ad avere una simile età lei rispose: "Mangio i grilli, i semi di zucca, la carne di tartaruga, l'erba, i frutti secchi e bevo tutti i giorni una tazza di caffè. Questo aveva per me un significato. Non diceva che mangiava pane, patate, riso oppure il mais. Gli unici carboidrati che mangiava erano dei frutti secchi. Le proteine le prendeva dai grilli e della carne di tartaruga. Gli acidi grassi essenziali li prendeva dai semi delle zucche. E se mangiava l'erba verde cruda, assumeva anche un po' di vitamina C, acido folico e il beta-carotene.

Jean Calment

Negli anni 90 nel libro dei Guinness era citata la signora Jean Calment, come la donna più vecchia ancora in vita. Lei poteva dimostrare di avere 120 anni il 21 febbraio del 1995. E' morta nell'agosto del 1997 all'età di 122 anni e 164 giorni a causa di un ictus. A parte un po' di reumatismo alle mani, non aveva altri dolori e non soffriva di Alzheimer. La signora Calment era intelligente e mentalmente lucida

fino alla sua morte.

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, non pensa? 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 mancano cromo e vanadio nel corpo.

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.

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.

Mazzoumi Dousti

L'ultimo annuncio di morte che voglio documentare riguarda una donna chiamata Mazzoumi Dousti. È morta all'età di 161 anni. Non sembra molto attendibile, ma i suoi 6 figli che vivono ancora ed hanno un'età compresa tra i 120 e i 128 anni, lo possono dimostrare. Il più vecchio dei suoi figli racconta che sua madre non ha mai frequentato un medico e non ha mai assunto un farmaco. Ha utilizzato per tutta la vita la forza naturale delle erbe. Forse penserà che la signora Mazzoumi è stata vaccinata quando era bambina? Naturalmente no! Nemmeno uno dei suoi figli è stato vaccinato. È nata in una casa di pietra nelle montagne dell'Iran. Lassù non avevano vaccini. Sono sicuro che fosse molto attiva fino alla sua morte, perché in montagna non esistono case di riposo.

28. Minerali nel cibo degli animali e nel cibo dei neonati

Così tante pubblicazioni, fatti e destini di persone particolari. Tutto ciò sembra a noi sensazionale ed incredibile. Ma può risultare tutto così estraneo ed inarrivabile? Probabilmente siamo già così devianti che le cose normali non le riconosciamo più come normali! Abbiamo abbandonato definitivamente la pretesa di diventare più

vecchi? Credo che dobbiamo pensare in un altro modo. Credo che sia giunto il momento di sovvertire l'ordine alle cose.

Se per curiosità lei volesse scrivere a una fabbrica di cibo per animali che si è specializzata in cibo High-tech per animali domestici e chiedesse loro quante sostanze minerali si trovano nel loro mangime, lei otterrà con alta probabilità come risposta il numero "40". E se volesse sapere quanti minerali si trovano nel cibo per



roditori la risposta potrebbe essere il numero "28".

Esistono almeno 60 minerali diversi che vengono utilizzati dall'organismo umano, la risposta non è molto spettacolare, perché parliamo sempre di un cibo normale per animali!

La cosa davvero triste è che non ho trovato neppure un alimento

per poppanti che contenga più di 11 minerali. Ai roditori propongo 28 minerali, mentre ai nostri bambini che sono in fase di crescita vengono somministrati al massimo solo 11 minerali.

Forse lei non ci vuole credere in questo momento, ma purtroppo le testimonio semplicemente la cruda realtà di tutti i giorni. Una realtà che mostra tristemente il valore che viene assegnato all'essere umano: un dramma annunciato. Al cibo per cani vengono aggiunti 40 minerali, i roditori vivono con 28 minerali, mentre i nostri bebè si devono accontentare di scandalosi 11 minerali. Un dramma davvero tutto umano.

Lei si è già reso conto, che un cane non si ammala quasi mai? Non è un miracolo, il suo cibo viene arricchito con ben 40 minerali. Quello dei roditori con 28 e quello dei nostri bebè con 11 minerali, mentre - ancora peggio - il cibo di un **europeo medio adulto** contiene solo una quantità ancora più bassa di minerali se paragonato a quella di un bebè. È molto probabile che proprio lei che sta ricevendo adesso questa informazione, è proprio uno di loro.

Il cibo del cane: circa 40 minerali!

Il cibo del bebè: al massimo 11 minerali

Noi adulti otteniamo al giorno, con i nostri alimenti, solo una parte del valore del cibo che riceve un bebè.

Nessun uomo, ignaro fino ad oggi di tutto questo, senza preconcetti e pensante

direbbe che tutto questo sia giusto! Tanto più che ci troviamo a finire lentamente e inconsapevoli in una vera e propria trappola.

29. Confronto con il conto in banca

Lei si immagini questo paragone con il suo conto in banca. Se lei preleva ogni volta 5.000 euro e versa solo 100 euro, che cosa succede? Lei è responsabile che sul suo conto rimangano sempre abbastanza soldi per affrontare le emergenze e deve fare attenzione a prelevare meno di quello che viene versato, altrimenti sono guai. La medesima cosa avviene con il nostro corpo, abbiamo la responsabilità di versare una quantità maggiore di minerali, vitamine e microelementi rispetto a quelli che vengono da lui utilizzati. Altrimenti cominceremo ad avere piccoli problemi.

30. Riassunto



Voglio ancora sottolineare:

L'organismo umano ha bisogno di assumere esattamente 91 sostanze nutrizionali essenziali e indispensabili. Se viene meno anche una sola o più di queste sostanze essenziali il corpo entra in uno stato di carenza.

Il fatto è che ogni uomo che muore per cause naturali muore SEMPRE a causa di una mancanza di sostanze nutritive. Questo aiuta a comprendere quanto sia importante questo messaggio!

Voglio anche ricordarle che se lei non prende in mano il suo destino lo farà sicuramente qualcun altro. Normalmente la vita non è molto gentile con noi, particolarmente nei nostri tempi. E' molto importante informarsi per proprio conto delle questioni riguardanti la propria salute e non creder sempre ciecamente ai medici. Solo così potremo risparmiare molti soldi ed allungare la nostra vita. Ed aumentare anche la qualità della vita.

Diventerete vecchi e sani. E morirete sani!

Da oggi lei non può più dire : **"Non ne sapevo niente"** o **"Desideravo di avere una**

possibilità che non mi è stata data! Perché da oggi lei conosce il segreto. Il segreto per una età longeva. Da oggi lei ha una chance! La chance di diventare vecchio in salute!

Lei stesso deciderà della sua aspettativa di vita e del suo stato di salute!

Prenda la vita nelle sue mani, perché ne ha soltanto una!