(Продолжение)

«Жизнь на нашей планете основана на воде и минералах», - говорит д-р Джексон Стокуэлл, американский врач, автор и директор клиники в Солт-Лейк-Сити, штат Юта. Он считает нормальной продолжительность жизни от 100 до 120 лет и даже...

«Жизнь на нашей планете основана на воде и минералах», - говорит д-р Джексон Стокуэлл, американский врач, автор и директор клиники в Солт-Лейк-Сити, штат Юта. Он считает нормальной продолжительность жизни от 100 до 120 лет и даже больше.

Д-р Стокуэлл получил известность благодаря своим исследованиям и лекциям по вопросам здоровья, в частности по значению минеральных веществ для человеческого организма. Вот одно из его самых известных высказываний: «Адекватное обеспечение минеральными веществами является фундаментальным для здоровья, и многие заболевания можно было бы предотвратить благодаря оптимальному поступлению питательных веществ. Наш организм нуждается ежедневно в 60 различных минералах, помимо 15 витаминов, 12 основных аминокислот и 3 основных жирных кислот.»

В своей лекции д-р Стокуэлл говорит, что на Земле известно по меньшей мере пять культур, в которых люди живут от 100 до 120 лет. К ним относятся русские Грузии, жители Азербайджана, армяне, народ на северном Урале, небольшой народ на востоке Пакистана, группа в западном Тибете и две этнические группы из Южной Америки. Все они живут намного дольше 100 лет, и мужчины остаются полностью фертильными даже после своего 100-летия. Что общего у этих народов помимо их долголетия?

Каждый из этих народов живёт в отдалении от всякой цивилизации, высоко в горах близ границы леса, в сухом климате с чистым воздухом. «Их питьевая вода и вода для орошения полей - это ледниковая вода. Когда ледник смещается примерно на 10 см в год, он перемалывает скальные породы под льдом. В более тёплые времена года, когда ледник тает до скалы, ледниковая вода несёт с собой перемолотую скальную породу и отлагает её на полях местных фермеров. Эти минералы накапливаются в почве людей.

Растения уменьшают минералы в миллионы раз. Они извлекают их в металлической (неорганической) форме из почвы и преобразуют в органическую форму, усваиваемую человеком. Растение функционирует как химический завод, поэтому люди

естественным образом получают все необходимые питательные вещества, которые в современных обществах приходится поступлять в виде пищевых добавок», - говорит д-р Стокуэлл.

Почему минеральные вещества должны быть сублимированы? Д-р Стокуэлл говорит: «Вы могли бы питаться каждый день в лучших отделах продовольствия лучших продуктовых магазинов и всё равно голодали бы из-за недостатка минералов, потому что продукты, растущие на наших истощённых почвах, практически не имеют питательной ценности.» Поэтому минеральные вещества должны быть сублимированы.» На вопрос о том, может ли минеральная вода служить источником минеральных веществ, д-р Стокуэлл отвечает словами: «Проведите следующий эксперимент: возьмите литр минеральной воды и кипятите его до тех пор, пока не останется жидкости. В виде твёрдых остатков вы найдёте менее горсти размером с булавочную головку. Почему тогда это вообще называют минеральной водой?»

К относительно низкому содержанию минеральных веществ в большинстве минеральных вод добавляется также проблема низкой биодоступности. Организм может переработать только очень небольшую часть минералов из минеральной воды.

It's good.
to be truu.