

podstoupit určité úsilí a něco pro sebe udělat. Protože jen ti, kteří se pevně rozhodnou, mohou očekávat nějaké výsledky.

Ve světě je nejméně 5 oblastí, kde se lidé dožívají věku 120 až 140 let. Vědecké poznatky ukazují, že genetický potenciál lidského těla je rovněž 120 až 140 let. Chci se zde o těchto národnostech zmínit podrobněji. Pokud jde o údaje o dlouhověkosti, lze předpokládat, že některé asi budou přehnané. Omezím se proto jen na písemně potvrzené údaje.

Z oblasti Tibetu je to případ čínského doktora Li, který od čínského císaře obdržel uznání za dlouhověkost při příležitosti oslavy sto padesátých narozenin. Doktor Li se údajně narodil v roce 1777 a zemřel v roce 1933. Na základě tohoto případu napsal James Hilton v roce 1934 svoji knihu „Ztracený horizont“.

Další oblastí, kde se lidé běžně dožívají věku 120 až 140 let, je východní Pákistán, dále jižní části bývalého Sovětského svazu. Jsou to oblasti, kde žijí Arméni, Azerbajdžánci a Jerevanci. Lednové číslo časopisu National Geographic z roku 1973 například pojednává o lidech, kteří se dožili sta a více let. V paměti mi utkvěly tři fotografie. Na první je paní ve věku 136 let se sklenkou vody v jedné ruce a doutníkem v druhé. Tedy žádná křehká stařenka v nemocnici či domově důchodců, obávající se účtů za drahou léčbu, ale člověk, který se ještě stále raduje ze života. Na dalším obrázku byla skupina tří manželských párů oslavujících výročí stoleté, sto patnáctileté a sto dvacetileté svatby. Na posledním obrázku je pán sbírající čajové listy na plantáži v Arménii. Podle jeho rodného listu a rodných listů jeho dětí, bylo tomuto muži 167 let!

Na západní polokouli stojí za zmínku andský kmen Vilka Bambe z oblasti Ecuadoru. Z oblasti jihovýchodního Peru je to kmen indiánů Tiki Caca. Lidé v obou těchto oblastech se dožívají věku 120 až 140 let.

Pokud jde o Američany, nejstarším občanem USA byla paní Margaret Steech, o níž je zmínka v Guinnessově knize rekordů. Zemřela na následky pádu ve věku 115 let. Paní Steech byla před tímto úrazem úplně zdravá a podle úmrtního listu zemřela na nedostatek vápníku tři týdny po nehodě. Dcera paní Steech

vedla, že matka měla v posledních týdnech života nezvyklou chuť na sladké věci. To je projev nedostatku chromu a vanadu.

Další dokumentovaný případ je náčelník jednoho nigerijského kmene, velice vychvalovaný jednou z jeho žen. Zemřel ve věku 126 let a měl stále původní chrup. Dá se tedy předpokládat, že stejně zachovalé byly i ostatní jeho schopnosti.

Muž ze Sýrie, který zemřel ve věku 133 let, se počtvrté oženil v osmdesáti letech a do svých 100 let se stal otcem devíti dětí. Stojí to v Guinnessově knize rekordů. Takže pánové – máte stále naději.

Všichni máme přinejmenším stejnou možnost dožít se 120 až 140 let. Průměrný věk ve Spojených státech je dnes ale jen 75,5 roku. Průměrný věk lékařů v USA je dokonce jen 58 let. Chcete-li alespoň statisticky získat 17 let života, nestudujte medicínu. Pokud se ovšem chcete dožít 120 až 140 let, musíte udělat dvě věci.



První je vyhnout se životním hloupostem, já tomu říkám „životním minám“! Tyto vás mohou stát život. Jsou to – každodenní kouření, dennodenní kocovina anebo běhání v černém úboru v noci podél silnice a podobně. Možná vám to připadá nesmyslné, ale je s podivem, kolik Američanů tímto způsobem každý rok přijde o život. **Další důležitou věcí je – vyhněte se lékařům!** Jsem si vědom, že to je velice autoritativní tvrzení a musím vám vysvětlit proč.

Třiletá studie skupiny pro ochranu spotřebitele společností Ralph Nather z 13.1.1993 uvádí, že v důsledku lékařské nedbalosti přijde ročně v amerických nemocnicích o život okolo 300 000 lidí. Lékařskou nedbalostí se rozumí: špatné stanovení diagnózy a způsobu léčby, aplikace nevhodných léčiv, chyba v desetinném místě a následné předávkování léčiv atd. Pro bližší představu si uvědomte, že Američané v průběhu celé desetileté války ve Vietnamu ztratili 56 000 mužů. Tehdy vyšly do ulic milióny lidí protestovat proti válce. Dnes však nikdo neprotestuje – Chraňte nás před lékaři! Proto je velice nutné předcházet nemocem, a tím se vyhnout riziku při styku s lékaři!

Za druhé: musíte pro své zdraví začít něco dělat.

K zajištění správné funkce vašeho těla denně potřebujete okolo devadesáti látek. Je to 60 minerálů, 16 vitamínů, 12 aminokyselin a 3 mastné kyseliny. Většina lidí si kupuje vitamín C a o dalších nutných prvcích nemá

• Obsah

Gozo - klenot středomoří ...	1
Mrtví lékaři nelžou ...	2
Molekulární vodík v tabletách ...	8
Nové trendy terapie molekulárním vodíkem ...	11
Toxické kovy ...	13
Molekulární vodík - kazuistiky ...	15
Boží soud ...	18
Rakovina z pohledu dědka kořenáře B. Nového ...	24
Vodík - nejjednodušší prvek a palivo života ...	32
Evropa v době ledové ...	34
Neuvěřitelný příběh ...	37