

Содержание

[О Докторе Поле Эке](#)

[Посвящается Полу Эку](#)

[Раздел 1 — Усталость](#)

[Из-за усталости люди не видят, кем они являются на самом деле](#)

[Седые волосы — предупредительный сигнал о том, что в вашем теле кончается энергия](#)

[Интенсивные физические упражнения могут заставить людей думать, что они в лучшей форме, чем они есть на самом деле.](#)

[Почему одна только диета обычно не вызывает обширного увеличения сил](#)

[Добавки железа и анемия](#)

[Вам нужны силы, чтобы выразить любовь](#)

[Здоровье, секс и жизненная сила — все истекает из “Фонтана энергии”](#)

[Когда у вас есть силы, вы естественным образом становитесь собой, вам не нужно пытаться](#)

[Раздел 2 — Как наш организм производит энергию](#)

[Как щитовидная и надпочечные железы вырабатывают энергию](#)

[Две части надпочечной железы](#)

[Расположение надпочечных желез](#)

[Как организм производит энергию](#)

[Как минералы воздействуют на щитовидную и надпочечные железы](#)

[Нормальные уровни для четырех наиболее изобилующих минералов в организме](#)

[Как понять насколько эффективна ваша щитовидная железа](#)

[Как понять насколько эффективна ваша надпочечная железа](#)

[Как измерить показатель “Суммарной потери энергии”](#)

[Раздел 3 — Типы окисления, и как они отражаются на энергии](#)

[Что подразумевается под “типами окисления”](#)

[Психология и химия медленного, быстрого, смешанного и сбалансированного окислителя](#)

[Нарушения здоровья, обычно связанные с медленным окислением](#)

[Хроническая усталость ЭТО И ЕСТЬ преждевременное старение](#)

[Раздел 4 — Важная роль минералов](#)

[Принцип цепной реакции: как один минерал в дисбалансе может повлиять на все остальные минералы в организме](#)

[Ошибочная идея беспорядочного приема добавок](#)

[Раздел 5 — Понимание науки анализов волос](#)

[Как я определил свои “нормальные” уровни минералов](#)

[Почему я использую точные показатели минеральных уровней вместо широкого диапазона](#)

[Минеральные уровни и минеральные соотношения одинаково важны](#)

[Небольшая разница в минеральном соотношении может означать огромную разницу в здоровье](#)

[Различные типы минерального дисбаланса](#)

[Девять наиболее важных правил минерального анализа](#)

[Спецификации некоторых минеральных соотношений](#)

[Самый быстрый и надежный способ оценить состояние энергии и жизненного тонуса человека](#)

[Как соотношение натрия к калию отражается на вашей способности быть любящим и сексуально активным](#)

[Почему я предпочитаю анализ волос анализу крови](#)

[Раздел 6 — Что вы должны знать о минеральной программе Пола Эка](#)

[Вопросы и ответы о минеральной программе Пола Эка](#)

[Прием других БАДов](#)

[Травяные добавки](#)

[Прием добавок в одно время](#)

[Частота сдачи анализов волос](#)

[Натуральная еда](#)

[Стоимость минеральной программы](#)

[Риск использования добавок других брендов](#)

[Сколько времени нужно быть на программе, чтобы увеличить уровни энергии?](#)

[Концепт отслеживания — как организм освобождается от физических и эмоциональных проблем, когда начинает излечиваться](#)

[Как брать образец волос для первого анализа волос](#)

[Как брать образец волос для повторного анализа](#)

[Что делать, если вы испытываете проблемы на программе](#)

[Дискомфорт или симптомы, вызванные минеральной программой, не являются побочными эффектами](#)

[Не думайте, что ваше тело ничего не делает, просто потому что вы не принимаете минералы день или два.](#)

[Минеральная программа может высвободить скрытые эмоциональные конфликты.](#)

[Для ускорения результатов, больной человек должен посмотреть в глаза своим эмоциональным проблемам и страхам.](#)

[Рекомендации напоследок.](#)

[Раздел 7 — Истории случаев](#)

[Как минеральное балансирование изменило мою жизнь, краткая история](#)

О Докторе Поле Эке

Доктор Пол Эк окончил Национальный Колледж Натуропатии в Чикаго, штат Иллинойс, в 1955 году. Это учебное заведение, по сути, представляет собой

нечто среднее между колледжем хиропрактики и институтом натуропатии. После окончания колледжа, он работал девять лет в качестве исследователя в области химии в Van Straaten Chemical Company.

После этого, он провел пять лет в Ellis Research Laboratories, также в Чикаго. Именно в этой лаборатории доктор Эк возглавлял исследования в области питания и биохимии.

Доктор Эк, в целом, посвятил 35 лет области минерального и биохимического исследования. Помимо этого, он в течение своей жизни изучил сотни технических книг и тысячи научных статей.

Спустя несколько лет, как доктор Эк покинул Ellis Research Laboratories, он открыл свою лабораторию, где проводится анализ волос на определение количественного и качественного содержания минералов. За последние 5 лет он проанализировал более 30 тыс. различных образцов и разработал не меньшее количество индивидуальных программ питания для пациентов и докторов в США. Каждый год он читал лекции для 700 хиропракторов, стоматологов и докторам медицины.

Мы считаем, что доктор Эк является одним из первых, кто представил широкое научное обоснование всей сфере питания.

Мы сами работаем с доктором Эком более двух лет. Мы можем заявить, что были очень впечатлены его общим знанием минералов и химии тела. Пол Эк совершенно не предубежден.

Он не будет слепо принимать что-то на веру просто потому, что он прочитал об этом в медицинском учебнике, или потому, что кто-то из коллег так считает.

Мы думаем, что д-р Эк является одним из первых, кто представил широкое научное обоснование всей сфере питания. Как только вы понимаете, о чем он говорит, дюжины кажущихся противоречий и необъяснимых фактов о питании вдруг будто встают на свои места, и их становится легко понять. Знание, полученное от д-ра Эка, гораздо более всеобъемлющего характера, чем любая другая информация, которую мы когда—либо слышали или читали в медицинской литературе.

Немногие понимают его работу и, как следствие, очень мало, кто может оценить его вклад.

Когда Пол Эк говорит о минералах, он будто достигает уровня основ, который очень немногие (если вообще кто-то) когда-либо достигал. Он действительно строит целую науку о минералах с нуля. Наука о минералах, которая откроет двери в новую эру лечения, еще неизвестное человечеству.

Во многом, Пол Эк — индивидуалист в сфере питания. Многие из его взглядов *не соотносятся* с большим количеством мнений и теорий, которые существуют в сфере питания на данный момент. Если точнее, Пол Эк находится в полном несогласии касательно порядка исторически сложившихся, укоренившихся представлений.

Немногие понимают его работу и, как следствие, очень мало, кто может оценить его вклад.

Однако после оценки его работы за последние два года, складывается впечатление, что Полу Эку есть о чем заявить. Мы уверены, что его работа войдет в историю как один из самых важных вкладов в сферу медицины в этом веке.

Мы не разбрасываемся подобными словами. Мы знаем, что когда взгляды Пола Эка станут более широко известны и приняты, сфера питания уже не будет прежней.

р.7

Посвящается Полу Эку

Пол Эк — выдающаяся личность. Он широко самообразованный человек. Основа его гения не столько тысячи освоенных технических книг и научных работ, сколько его пылливый ум, который завел его так далеко, гораздо дальше нынешнего уровня знаний, который существует в сфере питания сейчас.

Объем знаний Пола Эка о минералах и их влиянии на здоровье людей приводит в трепет. Возможно большинству будет трудно в это поверить, но вы могли бы назвать буквально любое заболевание, и д-р Эк с легкостью потратил бы часы на объяснение самых тонких и технических аспектов болезни и ее связи с минеральным дисбалансом в организме.

Большинство людей после прослушивания его лекций, начинают скептически относиться к его убеждениям. Они не могут понять, каким образом один человек может физически знать так много в столь разных аспектах здоровья, и как один человек может так свободно говорить о самых сложных вопросах здоровья без предварительной подготовки.

Они не могут понять, как у одного человека *всегда* есть ответ на вопрос — и не просто ответ — но ответ, который будет логичным и соответствующим известными фактами, так, что сложно понять, почему никто об этом не додумался раньше.

Исследование минералов это не просто профессия для Пола Эка, это его жизнь.

Причина, по которой у Пола Эка всегда есть верный ответ на вопросы здоровья, несомненно, заключается в его глубоких исследованиях и его выдающейся преданности работе. Он вложил огромное количество времени в исследование минералов — порядка 35 лет.

Исследование минералов это не просто профессия для Пола Эка, это его жизнь. Он потратил лучшие годы жизни читая и анализируя каждую книгу, которую он мог найти, и научную работу о здоровье, задавая вопросы, которые никто до него не осмеливался задать, и продолжал заниматься поисками ответов.

Даже в своей молодости он потратил большое количество времени в библиотеках — читая старые книги и манускрипты по медицине, одновременно ища причины возникновения различных болезней человека.

Но огромное знание Пола Эка о минералах это не только книжное знание. Большинство его невероятных успехов и прорывов в этой области происходит из его *прямого* опыта работы с людьми. Используя собственный опыт в сфере анализа волос, он более 15 лет помогал решать многим людям их проблемы со здоровьем.

Пол Эк, несомненно, человек века в области здоровья и питания.

Мы, редакторы Хэлсвью Ньюслеттер, можем безоговорочно заявить, что Пол Эк — это, несомненно, человек века в области здоровья и питания. У нас было такое чувство, когда мы впервые встретили его. Мы так думаем сейчас, и считаем, что не изменим нашего мнения и через 20-30 лет.

Если информация, представленная здесь, не сразу полностью убедит вас в этом, вы точно будете убедиться, когда прочтете более полные отчеты, которые мы опубликуем о Поле Эке в будущем.

Пол Эк, знаток минералов, здоровья и эмоций, — он также удивительный человек. Он любит людей, любит жизнь, и заслуживает наивысшей награды от этого мира.

Если у вас когда-нибудь будет возможность поговорить с Полом Эком, даже всего пару минут, примите это как невероятную честь. Ведь вы будете разговаривать с великим человеком — человеком, чья судьба — изменить кардинально развитие медицины для всеобщего блага.

Сейчас, мы горды представить нашего друга и учителя, доктора Пола Эка.

Раздел 1 — Усталость

Из-за усталости люди не видят, кем они являются на самом деле

Автор Пол Эк

Когда уровень минералов в организме людей приходит в дисбаланс, люди постепенно начинают терять чувство осознанности. Самое трагичное в этом то, что когда человек заболевает, он этого не видит, так как уровень осознанности снизился.

Люди, которые больны и устали, часто видят мир деформировано. В большинстве случаев, чем более деформированы минеральные паттерны, тем более искажен уровень осознанности людей.

Во многом, люди, которым критично не хватает энергии, страдают от дисбаланса восприятия так же, как женщины, которые страдают от анорексии. Женщины, страдающие от нервно-психической анорексии, видят себя *толстыми*, когда на самом деле их вес сильно ниже нормы. Пациент-анорексик может похудеть до костей, и все еще ощущать себя человеком с избыточным весом.

Множество уставших мужчин и женщин страдают от того или иного вида неосознанности. Вследствие различных минеральных искажений, они часто думают, что они любящие и милые, в то время как они совсем не любящие.

Нарушение баланса минералов — схоже с тем, что бы смотреть на небеса в мутный телескоп. Вы никогда не увидите истинную картину.

Только когда баланс минералов приходит в норму, человек может смеяться над своими неудачами, вместо то, чтобы постоянно пытаться переложить вину за свои проблемы на другого человека. Здоровый и энергичный человек может принять реальность, без злости. Здоровый человек может принять себя таким, какой он есть. Это первый шаг на пути к настоящему счастью.

Седые волосы — предупредительный сигнал о том, что в вашем теле кончается энергия

Все знают, что волосы седеют, когда мы стареем. Если мы виним старение, то это не дает ответы на все вопросы, так как встречаются и молодые люди, у которых есть седые волосы. Если возраст сам по себе не является настоящей причиной седых волос, тогда что является?

Седые волосы — это хроническая усталость и истощение. Седые волосы — это способ природы предупредить нас о том, что у нас заканчивается энергия. Это может случиться в любом возрасте. Седые волосы предупреждают нас о низком уровне энергии так же, как предупредительные сигналы на приборной панели автомобиля говорят нам о том, что у нас заканчивается масло в двигателе.

“Минералы в организме дают цвет волосам”.

Это правда, что у *некоторых* людей с седыми волосами очень много энергии. Эти люди упускают тот факт, что они поддерживают уровень энергии, используя минеральные запасы, которые должны оставаться неприкосновенными. Вот почему их волосы седые, а не темные.

Седые волосы — это предупредительный сигнал, потому что волосы, в целом, отражают содержание минералов в организме. Минералы в организме дают цвет волосам. К примеру, волосы (особенно черного цвета) имеют цвет из-за содержания в них марганца и железа.

Если бы вы посмотрели на эти два минерала в форме камней, вы бы увидели, что они черного цвета. Когда они появляются в волосах, волосы естественным образом темнеют. Это логично.

Марганец и железо — два минерала, которые нужны вашим клеткам для выработки энергии. Когда люди истощаются, это часто означает, что у них низкий уровень марганца и железа. Когда запас этих минералов исчерпывается, он также заканчивается в волосах. Тогда волосы теряют цвет.

Что на самом деле заставляет волосы сесть?

Что на самом деле заставляет волосы сесть? Это вызвано двумя минералами: кальцием и цинком. Это минералы, которые накапливаются в наших волосах когда тело становится истощенным.

Как вы знаете, кальций — белого цвета. Также и цинк. Если быть точным, диоксид цинка — это известный белый пигмент. Он используется, например, в белой мази, которую используют пляжные спасатели, чтобы защитить кожу

носа от солнечного ожога. Когда эти два минерала накапливаются в ваших тканях и затем в волосах, — волосы меняют цвет на такой же, как в минерале, в нашем случае, — в белый.

Почему у некоторых людей волосы седеют за ночь?

Обычно, этот процесс постепенный. Когда люди начинают терять энергию, марганец и железо медленно уходят из волос. Затем минералы заменяются кальцием и цинком. По началу, на голове есть только несколько седых волос. Затем они раскиданы тут и там. У человек замедляется метаболизм.

Волосы седеют, но они еще не совсем белые. Чем старше человек становится, тем выше поднимается уровень кальция (белый) и цинка (белый). Это характерное состояние медленного окисления, иначе говоря, хронической усталости.

Вы редко увидите пожилого человека с темными волосами. А если и увидите, это может быть следствием отличных минеральных запасов и не замедленного метаболизма.

p.10

Причиной также может быть и то, что эти люди все еще находятся в состоянии быстрого окисления, но при этом на грани “выгорания” и быстрого ухода в состояние медленного окисления. Вот почему некоторые люди седеют в течение месяца.

Также есть люди, которые седеют за ночь. Это люди, которые пережили ужасное потрясение. В таких случаях, организм находится в таком сильном стрессе, что он “берет в долг” минералы из “банка” волос. Поскольку эти минеральные “займы” обычно никогда не возвращаются, волосы человека остаются белого цвета.

Хорошая новость в том, что седые волосы могут вновь вернуть себе цвет. Это возможно, потому что медленное окисление может быть обращено. У нас было множество случаев, когда к людям возвращался цвет волос после прохождения нашей программы. Это означает, что ни у кого нет причин красить волосы.

Вы можете обманывать других людей, прибегая к краске, но вы не можете обмануть свой организм. Он все еще находится в медленном окислении. Единственный настоящий ответ на седые волосы — это исправить причину, т.е. минеральное истощение. Когда вы это сделаете, вы не только исправите седые волосы, но также вернете свою энергию. Скажите, какая краска для волос на это способна?

Интенсивные физические упражнения могут заставить людей думать, что они в лучшей форме, чем они есть на самом деле.

Мы “за” упражнения. Мы знаем, что они улучшают циркуляцию, и мы знаем, что они помогают нам избавиться от напряжения. Мы знаем, что они дают ощущение ритма. И мы также знаем, что они могут улучшить энергию человека, потому что так и есть для многих людей.

Но есть что-то, касаемо упражнений, что еще никогда не обсуждалось — упражнения могут дать человеку чувство жизни. Упражнения могут заставить людей думать, что они в ГОРАЗДО лучшей форме, чем они есть на самом деле.

Упражнения — это, по-прежнему, стимулятор. Упражнения повышают уровень натрия и увеличивают активность адреналина. Если у человека низкий уровень натрия, или низкое соотношение натрия к калию, тогда упражнения дадут человеку выраженный физический и ментальный заряд.

Интенсивные физические упражнения могут вызвать выброс из мозга и гипофиза веществ подобных наркотическим.

Упражнения также оказывают влияние на другие минералы. Под воздействием упражнений, организм может переместить некоторые минералы из “хранилища” в “действительную службу”.

Вопрос заключается в следующем: “Можно ли сохранить улучшение, не прибегая к особенной смене баланса и повторного пополнения минеральных паттернов?”. Мы так не думаем.

Другой вопрос — если упражнения выводят минералы из зон хранения, что произойдет, если эти зоны пусты? Как тогда упражнения помогут?

У организма есть странный способ обманывать себя. Но даже у этого есть смысл. Когда вы находитесь в состоянии усталости и не можете или не станете что-либо с этим делать, организм часто *заглушает* вашу чувствительность. Он снижает вашу осознанность, чтобы вы могли продолжить функционировать.

Часто человек и не подозревает о своей проблеме, пока вы его не вытащите из неё. Это, например, относится к тяжелым тренировкам. Одна из тому причин — это то, что упражнения, бег трусцой в частности, дают ощущение физической и умственной эйфории, которое не обусловлено физическим состоянием.

Интенсивные физические упражнения могут вызвать выработку веществ подобных наркотическим из мозга и гипофиза. Бегуны говорят, что они “ловят кайф естественным образом”, потому что производят вещества, похожие на героин и опиум.

Человек получает экзальтированное и преувеличенное ощущение хорошего самочувствия, которое часто НЕ имеет твердого минерального основания.

Вот почему так много любителей бега трусцой и тяжелоатлетов чувствуют себя ужасно и подавлено, когда они не упражняются несколько дней. Они слезли со своей “иглы”. Они скатились обратно к месту, где они НА САМОМ ДЕЛЕ находились — и им это не нравится.

Когда вы слышите, как люди говорят, что они подсели на бег, они говорят правду. Они правда подсели — на наркотики, которые они же и сделали. Они пристрастились, потому что вещества подобные героину и опиуму в их мозгу дают им ощущение хорошего самочувствия, которого при ОБЫЧНОМ стечении обстоятельств они достигнуть не могут.

Мы видели минеральные карты любителей бега трусцой, которые говорили, что они НИКОГДА НЕ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ЛУЧШЕ. В одном случае выяснилось, что у человека был рак, а он этого не знал! В другом, уровни двух основных энергетических минералов (железо и медь) были настолько низкими, что мы знали, что человек постепенно скатывался в длительный период физического выгорания.

Что беспокоит нас в вопросе о тяжелых тренировках, это их стимулирующий характер. У них есть способность не давать людям *чувствовать себя плохо*, когда они *должны* чувствовать себя плохо. У них есть возможность скрывать осознание состояние усталости, которому НЕЛЬЗЯ ПОЗВОЛЯТЬ ПРОДОЛЖАТЬСЯ.

Нет никакой причины не наслаждаться радостями упражнений. Просто не будьте слишком самоуверенны, просто потому что вы чувствуете себя хорошо. Просто убедитесь, что ваши минералы сбалансированы, чтобы вы могли наслаждаться НАСТОЯЩИМ здоровьем, а не его иллюзией.

Как можно понять, хороша ли для вас выбранная тренировка? Лучший способ, конечно, это периодически отслеживать каждую программу упражнений с помощью теста волос. Если упражнение помогает вам, тест волос это покажет.

Без теста волос сложно понять, хорошо ли человеку на самом деле или так просто кажется, потому что человек использует свои минеральные запасы.

В общем, не переутомляйте себя, чтобы доказать, как усердно вы можете бегать или ходить и так далее. И не судите о своем улучшении по увеличению мышечной силы. Вполне возможно иметь сильные мышцы, но при этом быть в плохом состоянии здоровья.

p.11

Лучшим критерием скорее всего будет следующее. У вас стало больше сил — физических *и* умственных — на долгосрочной основе? Вы чувствуете себя более расслабленным — не только после упражнений — но, опять же, на долгосрочной основе?

Упражнения необходимы для хорошего здоровья, и никакая минеральная программа не может быть им заменой. Но обратное тоже верно. Упражнения не заменят необходимость в надлежащих сбалансированных минеральных уровнях. Вам нужно и то, и другое для того, чтобы быть здоровым.

Почему одна только диета обычно *не вызывает* обширного увеличения сил

Улучшение своей диеты — это всегда хорошая идея. Улучшение диеты обычно увеличивает энергию. Но улучшение вашей диеты в общем НЕ даст вам обширного и долгоиграющего увеличения сил.

Почему это так? Причина в том, что диета — это СЛИШКОМ ХАОТИЧНЫЙ подход, чтобы РАЗРУШИТЬ глубоко укоренившийся минеральный паттерн. Вы не можете *на самом деле* контролировать минералы в вашей диете. Вы не можете на самом деле выложить всю вашу еду на весы и измерить точную до граммов порцию перед употреблением.

Даже если бы вы и могли, вам никогда не узнать в точности, сколько минералов содержится в определенной порции еды. Чтобы это сделать, вам пришлось бы отправить свой ужин в лабораторию! Очевидно, это не реалистично.

Сама по себе диета недостаточно организована, чтобы давать организму необходимое *руководство* к действию. Никакая диета не может на постоянной основе давать организму точное количество минералов в точных порциях, которые требуются организму, чтобы выехать из БИОХИМИЧЕСКОЙ КОЛЕИ. Только определенная минеральная программа может сделать это.

Диеты могут помочь, конечно. Минеральная программа провалится без должной диеты, ее поддерживающей. Но сама по себе диета не достаточно СИЛЬНА, чтобы помочь.

Множество людей заявляют, что различные диеты здорового питания оживили их. Они ВЕРЯТ, что чувствуют себя гораздо лучше. Это не то, что я видел.

Я видел, как люди, идущие на программу питания, хвалились тем, как хорошо себя чувствовали. Затем, я наблюдал за людьми годами, и они выглядели также, с теми же старыми проблемами, только в худшем варианте. Когда я спрашиваю их о диете, они говорят мне, что они теперь на очередной программе питания. Иначе говоря, на очередной диете.

Но когда они были на первой диете, и ты их спрашивал о ней, они говорили: “Я чувствую себя лучше, чем когда-либо”. Если они так здорово себя чувствовали, почему же они переключились на новую диету?

Думаю, когда люди НАСТОЛЬКО сильно стараются, чтобы чувствовать себя лучше, им сложно признаться себе в том, что, на самом деле, им ни сколько не лучше.

Я знаю только то, что люди, которые действительно прошли через серьезные изменения в уровнях энергии и в личном росте это люди, которые пошли на минеральную балансирующую программу.

Я не говорю, что другие программы не будут работать. Возможно, есть те, что будут. Все, что я могу сказать, это то, что за последние 53 года, я ни разу не нашел ни одной. Что еще я могу сказать?

Добавки железа и анемия

ЭК: я бы сказал, что более 95% женщин, которые принимают железо в таблетках для поднятия энергии, никак *не* страдают от нехватки железа.

Миллионы женщин совершают ужасную ошибку, когда принимают добавки железа, не зная, нужны им они или нет. Прежде всего, все больше и больше продуктов сейчас обогащены железом. Почти у всего, что вы покупаете в магазине, на этикетке указано “обогащено железом”: хлеб, крупы, консервы, — почти все, что мы обычно покупаем.

То есть со всем этим железом в женской диете, стоит задать себе вопрос: “Каким образом у женщины может быть нехватка железа?”. Ответом будет то, что женщины, в основном, *не испытывают* нехватку в железе.

ХЭЛСВЬЮ: Что насчет анализов крови, которые показывают, что у множества женщин нехватка железа? Это разве не является достаточным доказательством того, что у женщины низкий уровень железа в организме?

ЭК: Насколько мне известно, анализ крови может быть очень обманчивым. Основная причина, по моему мнению, почему у множества женщин низкий показатель гемоглобина, — это потому что у них дисбаланс *меди*, а не *железа*.

Когда в организме слишком много *или* слишком мало меди, железо не может надлежащим образом присоединяться к гемоглобину в клетках крови. В 80% случаев, нехватка железа это не основная проблема.

Если вы дадите человеку железо для корректировки “низкого” уровня железа, уровень железа в общем опустится еще ниже. Это в точности то, что происходит с миллионом женщин каждый год. Железо, которое они принимают, откладывается в печени, сердце и поджелудочной железе.

Множество женщин отравляют себя железом. Избыточный прием железа может впоследствии повлечь за собой интоксикацию и различные заболевания, связанные с увеличенным уровнем железа, такие как головные боли, проблемы с почками, гипертензия, диабет, рак.

Я могу вас убедить, что если женщина страдает от острой или хронической нехватки сил, как 85%-95% женщин, то это происходит в основном из-за слабых щитовидной и надпочечных желез и деминерализованного организма. Прием железа вслепую с целью увеличения энергии, чаще всего лишь ухудшает ситуацию.

“Анемия, связанная с нехваткой меди, гематологически неотличима от анемии, связанной с нехваткой железа”, Ф. Лейхи, (1975 г.) Кровь 7, 1053, цитируется в работе “Клиническая важность необходимых биологических материалов”, стр. 57, автор И. Дж. Т. Давиес, Кларк Томас Паблишерс.

P.12

Вам нужны силы, чтобы выразить любовь

Автор Пол Эк

Большая часть человеческой личности и поведения *напрямую зависит* от уровней энергии.

У множества людей есть невероятное количество любви и страсти “внутри”. Однако, вследствие нарушенных уровней энергии, люди соответственно

неспособны полностью *выразить* свою глубокую любовь и симпатию. Без высоких уровней энергии, очень сложно быть любящим “снаружи”.

Причина, по которой некоторые люди кажутся холодными, не любящими и испытывающими нехватку в чувствах *не в том*, что они *хотят* быть такими. *Они такие, потому что они по-другому не могут.*

Каждый был бы таким, если бы испытывал нехватку в силах. Вы разве не помните, какого это было, когда вы лежали больной в кровати, и у вас едва ли было достаточно сил, чтобы хотя бы присесть?

Были ли вы в тот период человеком, рядом с которым было весело находиться? Были ли вы любящим, теплым и восприимчивым к чувствам людей вокруг вас? Были ли вы жизнерадостным, полным энтузиазма и излучающим энергию настолько, что все хотели бы быть рядом с вами? Исходили ли от вас харизма и сексуальные вибрации?

Таким образом, когда человеку не хватает энергии, он не может ничего поделать с тем, как ведет себя. Он не может ничего поделать с тем, что он выглядит нелюбящим и недостаточно чувственным.

Я намекаю на то, что все люди, которым не хватает сил, ведут себя так. У многих людей наблюдается незначительные потери энергии, так что на них это могло не настолько сильно отразиться.

Каким образом человек в принципе может быть жизнерадостным и увлеченными по отношению к другим, когда у него едва ли есть силы, чтобы позаботиться о себе? Я уверен, что большинство людей могли бы быть во множество раз более любящими и увлеченными, если бы у них только было больше сил.

Здоровье, секс и жизненная сила — все истекает из “Фонтана энергии”

Автор Пол Эк

Здоровье, секс и жизненная сила — все это синонимично высокому уровню энергии. Люди с достаточной энергией харизматичны, имеют хорошее здоровье, увлечения и сексуальные вибрации в избытке.

Люди, страдающие от сильной нехватки сил, представляют противоположную картину. Они часто находятся в депрессии, имеют низкую

самооценку, замкнуты и в общем имеют слабую возможность выразить сильную страсть.

Высокий уровень энергии и красивая душа — это союз, заключенный на небесах. Это идеальное сочетание. К сожалению, в современном мире множество людей, у которых достаточно сил не имеют соответствующей внутренней красоты или силы характера.

Здоровье

Высокие уровни энергии
(сбалансированные минералы)

- Любовь
- Нежность
- Сексуальная активность
- Романтичный
- Харизматичный
- Самооценка
- Энергичный
- Радость

Плохое здоровье

Низкие уровни энергии
(несбалансированные минералы)

- Ненависть
- Бездушность
- Низкая сексуальная активность
- Не романтичный
- Скучный
- Низкая самооценка
- Уставший
- Скука

р.12

Когда у вас есть силы, вы *естественным образом* становитесь собой, вам не нужно *пытаться*

Когда у вас есть энергия, вам не нужно знать “техники” человеческих отношений. Вам не нужны книги или семинары о том, как себя вести. И вам не нужно обучаться тому, как быть любящим или сексуальным для своего партнера. Все это естественно и спонтанно для людей с энергией.

Почему все же люди ищут ответа в различных “техниках”? И почему они ищут ответа на вопросы жизни в книгах, а не в личном опыте? Потому что они напуганы. Они боятся быть собой.

И почему они боятся? Во многих случаях, это происходит потому, что они более уставшие, чем их окружение. Уставшие люди гиперчувствительны. Они тревожны. Они всегда думают о том, что другие думают о них.

Человек, испытывающий страх не может быть спонтанным. Вот почему он будет обращаться к “техникам” и учебникам по “саморазвитию” в качестве безопасного заменителя. Он обращается к техникам, чтобы они придали ему *видимость* уверенного, энергичного и спонтанного человека.

Но никакая книга не может дать вам здоровье. И никакая книга не может заставить вас быть вами. Те, кто следуют “методикам” по человеческим отношениям или сексуальным техникам, никогда не будут такими же интересными или такими же любящими, как по-настоящему *бесстрашный* человек.

Мы ВСЕ можем быть спонтанными и теми, с кем весело находится рядом. У нас у ВСЕХ могут быть отличные человеческие отношения. И у нас у ВСЕХ может быть полноценная сексуальная жизнь. Но сперва, давайте избавим нашу жизнь от страха. И давайте сделаем это путем увеличения уровней энергии, так, чтобы мы больше не боялись быть СОБОЙ.

Раздел 2 — Как наш организм производит энергию

Как щитовидная железа и надпочечники вырабатывают энергию

Щитовидная и надпочечные железы являются основными источниками энергии, восполняя 98% энергии в организме. Если бы у вас не было этих желез, у вас скорее всего не было бы сил моргнуть глазом.

Щитовидная железа, расположена на шее, прямо под кадыком. Она размером со сливу. Надпочечники гораздо меньше и расположены над каждой из почек. У каждого есть одна щитовидная железа (с двумя долями) и два надпочечника.

Эти железы работают вместе. Простым языком, надпочечные железы “выпускают” простые сахара в организм, которые служат топливом для щитовидной железы.

Щитовидная железа затем берет эти сахара и сжигает их в энергию. Щитовидная железа, подобно свечам зажигания в машине, поджигает топливо (бензин) и превращает его в энергию.

Именно эти железы, работающие вместе, производят энергию организма. Для того, чтобы иметь максимум энергии, этим железам необходимо работать на пике своей мощности.

Эффективность работы желез определяет скорость метаболизма

Эти железы определяют скорость метаболизма, “тип окисления”. Если обе железы гиперактивны, человек будет считаться “быстрым окислителем”. Другими словами, у такого человека будет очень быстрый метаболизм. Такие люди обычно изобилуют энергией.

В случае, если только одна из желез гиперактивна, а вторая — малоактивна, человек будет окислителем смешанного типа. А если обе железы малоактивны, человек будет “медленным окислителем”. “Медленные окислители” имеют очень медленную скорость метаболизма. Таким людям обычно не хватает энергии.

Если возникает такая необходимость, дополнительную энергию человеку дают надпочечники. Когда организм человека оказывается в критическом положении, надпочечники выделяют адреналин, который дает организму необходимый “заряд энергии”.

У надпочечников есть два сегмента: кора надпочечника и мозговой слой надпочечника. Кора надпочечника помогает обеспечить организм *постоянным* потоком топлива (сахара) в течение дня. Это помогает человеку функционировать в нормальном темпе.

Две части надпочечной железы

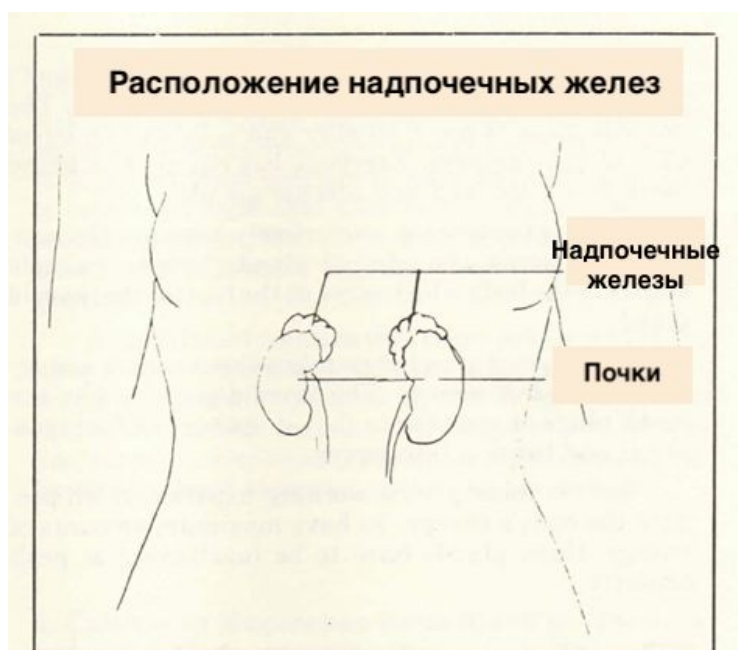


Мозговой слой надпочечника — это железа исключительно для экстренных случаев. Это сегмент железы, который вырабатывает адреналин. Когда вы слышите истории о женщине, которая подняла двухтонную машину, чтобы спасти ребенка, адреналин из мозгового вещества надпочечника будет ответственен за выполнение такого трюка.

Турбо-ускоритель в автомобиле — хорошая аналогия для мозгового слоя надпочечников. Он помогает дать двигателю невероятный выброс энергии (топлива) гораздо в большем объеме, в сравнении с объемом, который мог бы выработать обычный двигатель.

[Прим.Ред.: Пол Эк сказал нам, что надпочечные железы превращают гликоген в печени (сахар в запасе) в глюкозу, которая является активным топливом.]

Расположение щитовидной железы и надпочечников



Как организм производит энергию

ТОПЛИВО →	ДВИГАТЕЛЬ =	ЭНЕРГИЯ
<p>Надпочечная железа</p> <p>1. (Кора надпочечника)</p> <p>Нормальный регулятор топлива.</p> <p>2. (Мозговой слой надпочечника)</p>	<p>Щитовидная железа (Свечи зажигания)</p> <p>Щитовидная железа поджигает топливо, предоставленное надпочечной железой.</p>	<p>1. Физическая энергия</p> <p>2. Умственная энергия</p> <p>3. Сексуальная активность</p>

Регулятор топлива в случае чрезвычайной ситуации.		
---	--	--

р. 15

Как минералы воздействуют на щитовидную и надпочечные железы

ЭК: Есть четыре основных минерала, которые регулируют функцию щитовидной и надпочечных желез. К ним относятся: кальций, магний, натрий и калий.

Эти минералы — это, как я их называю, “макро”-минералы. Процентное содержание этих минералов в организме больше, чем других. Это четыре основных минерала, которые являются регулирующими минералами в организме.

Если все четыре минерала находятся на нормальном уровне, щитовидная и надпочечные железы будут функционировать на пике эффективности. Однако, если один из этих макро-минералов сильно отклонится от нормального показателя, у человека начнутся проблемы.

“Организму необходим правильный баланс определенных минералов для выработки максимального количества энергии”.

ХЭЛСВЬЮ: То есть, вы говорите, что если количественные показатели этих минералов в организме находится на идеальных, или близких к идеальным, уровнях, то щитовидная и надпочечные железы будут функционировать на пике эффективности. Иногда даже относительно небольшое изменение в одном из минералов может сделать одну из желез малоактивной.

ЭК: Все верно. Простое сравнение минеральных уровней человеческого организма с батареей далее объяснит весь принцип. Как тело человека, так и батарейка берут свою энергию из “минеральных электролитов”. Когда у батарейки идеально выверен баланс определенных минералов, она в состоянии выработать максимум энергии.

Схожим образом, когда в теле человека идеальный баланс определенных минералов, организм также будет способен выработать максимум энергии.

Однако, когда у тела человека или батареи есть дисбаланс в составе минералов, они теряют возможность нести заряд.

Минералы в нашем теле определяют биохимическую среду, в которой наши органы должны работать. Чем более оптимальна минеральная среда в организме, тем лучше органы будут работать, и больше энергии будет у человека.

ХЭЛСВЬЮ: Какие показатели нормальных или “идеальных” уровней для данных четырех макро-минералов в организме?

ЭК: Если вы посмотрите на первую таблицу, которую я подготовил для вас, вы сможете увидеть нормальные уровни для каждого из четырех минералов. Нормальный уровень для кальция — 40, магния — 6, натрия — 25 и калия — 10.

[Прим.Ред.: см. на табл.1]

ХЭЛСВЬЮ: Какие вы используете единицы измерения? Это соотношение частей на миллион?

ЭК: Нет, это соотношение миллиграммов к процентам. Если вы добавите по одному нулю к каждому числу, вы получите цифру, которая представляет соотношение частей на миллион. Однако я предпочитаю оставлять числа маленькими, поэтому использую миллиграммы к процентам. Мне кажется, это облегчает работу.

Так, 40 для кальция означает определенный процент кальция, который появляется в клетках ткани. Читатели могут просто рассматривать 40 как число, и не переживать из-за единиц измерения.

“Настоящий ключ к пониманию здоровья — это соотношения между разными минералами”.

ХЭЛСВЬЮ: Так как вы оцениваете состояние щитовидной железы человека? Вы просто смотрите на минеральные уровни упомянутых вами четырех минералов и делаете выводы?

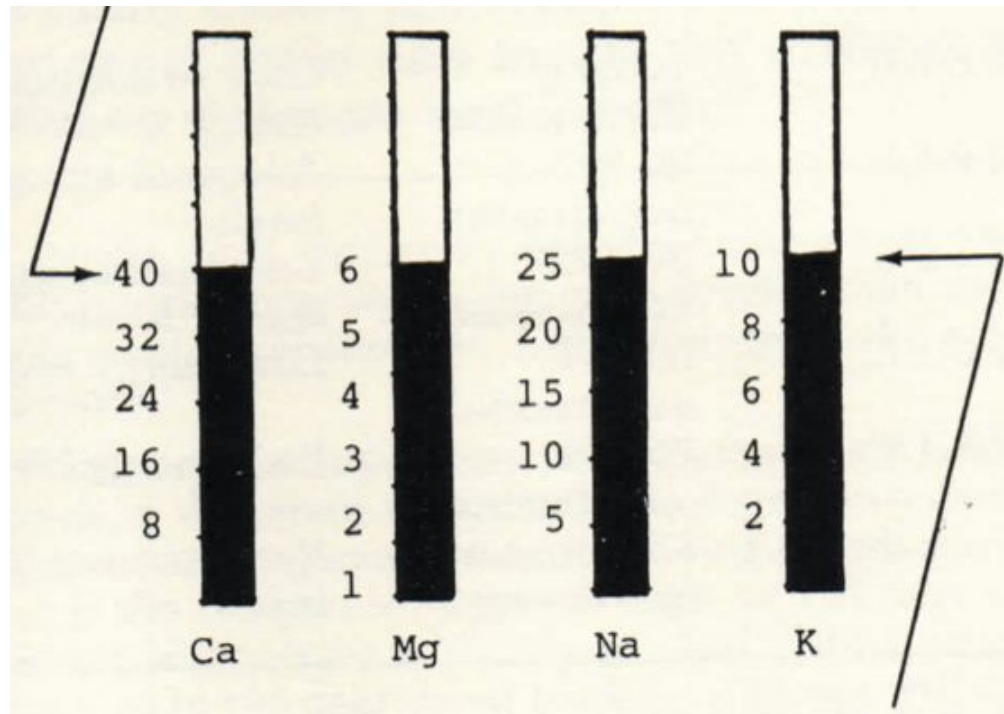
ЭК: Да, я смотрю на каждый отдельный минеральный уровень. Но что самое главное, я смотрю на *соотношение* между двумя минералами.

Видите ли, настоящий ключ к пониманию минералов и их влияния на здоровье человека заключается не только в оценке отдельных минеральных уровней. Минеральные уровни несомненно могут предоставить огромное количество информации об уровнях энергии человека. Однако, оценка каждого уровня по-отдельности может быть обманчива.

Табл. 1

Нормальные уровни для четырех наиболее изобилующих минералов в организме

Нормальный уровень



Миллиграмм/процент

Ca = Кальций

Mg = Магний

Na = Натрий

K = Калий

Если у человека уровни всех четырех минералов находятся в норме, щитовидная железа и надпочечники будут в состоянии обеспечить человека максимальным объемом энергии. К сожалению, у очень малого количества людей в Америке имеются такие уровни минералов.

р.16

Настоящий секрет к пониманию человеческого здоровья — это понимание соотношений между отдельными минералами.

ХЭЛСВЬЮ: На какое именно соотношение минералов вы обращаете внимание, чтобы определить здоровье щитовидной железы?

“Кальций замедляет щитовидную железу, а калий ее ускоряет”.

ЭК: Я использую соотношение кальция (Ca) к калию (K), которое я назвал как “щитовидное соотношение”.

Я использую это соотношение, потому что кальций и калий — это два особенных минерала, регулирующие щитовидную железу. Кальций замедляет щитовидную железу, а калий ее ускоряет. Для того, чтобы железа работала оптимально, необходим точный баланс между двумя минералами.

Если у человека *слишком много кальция* в тканях (по отношению к калию), активность щитовидной железы будет снижена. Если у человека *избыток калия* в тканях (по отношению к кальцию), щитовидная железа будет гиперактивна.

Поэтому, как только вы знаете соотношение кальция к калию в организме, вы сразу поймете, железа слишком активна или слишком медленна. И не только это, вы также поймете насколько точно увеличена или снижена её активность.

ХЭЛСВЬЮ: Какая нормальная величина кальция относительно калия?

ЭК: Четыре. Вы получите эту величину, если посмотрите на нормальные величины для кальция и калия, которые появляются в Табл. 1. Кальций — 40, калий — 10, т.е. 40 разделить на 10 — это 4.

Если у человека показатель соотношения между этими двумя минералами составляет 4 к 1, это значит, что щитовидная железа работает в оптимальном режиме. Это, конечно, принимая во внимание то, что *уровни* этих двух минералов также близки к норме.

Сравнивая реальное соотношение с нормальным, можно понять, гипер- или гипопункции щитовидная железа. И как только вы будете это знать, вы будете примерно понимать, сколько у человека энергии.

[Прим. Ред.: шкала различных соотношений для щитовидной и надпочечной желез представлены ниже. Если вы уже делали анализ волос, вы можете проверять свои показатели по ходу нашего обсуждения их здесь. Это делает интервью в тысячи раз более интересным. Если вы еще не делали анализ волос, вам стоит перечитать это интервью, когда у вас будут результаты анализа.]

Как понять, насколько эффективно функционирует ваша щитовидная железа

Кальций (Ca) / Калий (K) относительное значение		Уровни энергии
--	--	----------------

Малоактивная (Медленная)-гипофункция		
40 или выше	85% или больше	Очень плохие ур-ни энергии
20-40	потеря энергии 75-85%	Плохие ур-ни энергии
15-20	потеря энергии 50-75%	Низкие ур-ни энергии
10-15	потеря энергии 30-50%	Ур-ни энергии ниже достаточных
6-10	потеря энергии 20-30%	Достаточные ур-ни энергии
4,7-6	потеря энергии 10-20%	Хорошие или достаточные ур-ни энергии
Нормальная		
4,0*	Нормальный показатель	Максимальные уровни энергии
Высокоактивная (Быстрая)-гиперфункция		
3,8-3,0	перенапряжение 10-20%	Хорошие или достаточные ур-ни энергии
3,0-2,5	перенапряжение 20-30%	Достаточные ур-ни энергии
2,5-2,0	перенапряжение 30-50%	Ур-ни энергии ниже достаточных
2,0-1,5	перенапряжение 50-75%	Низкие ур-ни энергии
1,5-1,1	перенапряжение 75-85%	Плохие ур-ни энергии
Ниже 1,1	перенапряжение 85%	Очень плохие ур-ни энергии
<p>Если вам сделали анализ волос, вы сразу можете понять, в каком состоянии здоровья находится ваша щитовидная железа. Все, что вам нужно сделать, - это найти соотношение кальция (Са) к калию (К) и затем посмотреть на таблицу. Чем ближе ваш показатель к 4,0, тем больше у вас энергии.</p> <p>Если ваши результаты показывают 10% потери энергии, это уже большая потеря энергии. Даже 10% потери энергии окажут сильное влияние на ваше состояние сил. Если ваши результаты показывают, что вы “быстрее”, это тоже не показатель здоровья. “Быстрая железа” — это железа, которая в итоге истощится совсем из-за слишком большого напряжения.</p> <p>Жизненно важно помнить, что для того, чтобы ваша энергия была на максимуме, ваши абсолютные и относительные значения минералов должны быть нормальными. Если у вас идеальные относительные показатели, но <i>при этом</i> плохие абсолютные минеральные уровни (слишком высокие или слишком низкие), это будет означать, что ваша щитовидная железа слабее, чем показывает таблица.</p>		

Если щитовидное соотношение человека (кальция к калию, Ca/K) более 4.7, щитовидная железа малоактивна (в гипофункции). Чем *больше* соотношение между двумя минералами, тем *слабее* эта железа будет становиться, и тем меньше у человека будет энергии.

“Невозможно иметь плохое щитовидное соотношение и все еще иметь эффективную щитовидную железу.”

ХЭЛСВЬЮ: Если у человека щитовидная железа неэффективна только на 10-20%, это повлияет на его уровни энергии?

ЭК: Да, даже потеря эффективности на 10%, может вызвать усталость. Я знаю, что 10% не звучит много, но это так. Если среднюю продолжительность жизни длиной в 70 лет сократить на 10%, это будет потеря 7ми лет. Это немало.

Если среднюю температуру тела 36.6 сократить на 10%, это будет температура почти на 3 градуса ниже, что большая разница. Если температура вырастет на 10%, это будет 39.6 градусов, что для многих людей означало бы критическую. Таким образом, как вы видите, 10% в биологических терминах может быть довольно большим числом.

ХЭЛСВЬЮ: Может ли быть такое, что у человека плохое щитовидное соотношение, и при этом довольно здоровая щитовидная железа?

ЭК: Нет, это невозможно. Эти соотношения минералов невероятно точны. В моем опыте, они никогда не ошибались. Если их правильно интерпретировать, эти соотношения безошибочны.

За последние десять лет, я проанализировал порядка 125 тыс. образцов волос и выявил корреляцию между результатами и паттернами здоровья этих людей.

Когда вы видите одинаковое соотношение минералов и одинаковые проблемы в почти 99% случаев, раз за разом в течении 10 лет, каждое соотношение становится заключением само по себе.

К примеру, всего несколько месяцев назад, я разговаривал с женщиной, у которой была очень малоактивная щитовидная железа. Я сделал это заключение, основываясь на том факте, что ее щитовидное соотношение было более 14 к 1. Помните, мы сказали ранее, что это соотношение должно быть лишь 4 к 1.

Однако, когда я сказал ей об этом, женщина ответила мне, что должно быть я ошибаюсь. Она сказала, что ее доктор всегда убеждал ее в том, что ее щитовидная железа была в *гиперфункции*, а не в гипофункции. Я уточнил это

соотношение снова, чтобы проверить, не совершил ли я ошибку. Я был прав в первый раз и не изменил своего первоначального мнения.

Эта женщина пошла обратно к своему врачу, чтобы тот снова взял у нее анализы. Само собой, врач вызвал ее через неделю и сказал ей, что возможно он совершил ошибку, что вместо гиперфункции, у женщины была гипофункция щитовидной железы. Такого рода случаи происходили со мной неоднократно.

ХЭЛСВЬЮ: Вы встречали человека, с щитовидным соотношением выше 14?

ЭК: Несомненно. Я встречал многих с соотношениями в 50 и выше.

У одной женщины этот показатель составлял более 200. У этой женщины было настолько мало энергии, что она была практически в коме.

Соотношение рисует реальную картину. С ним невозможно спорить.



Подпись под фото:

“Если ваш уровень натрия очень низкий, не пытайтесь компенсировать это, потребляя большое количество соли (натрия). Если вы будете так делать, это скорее всего только усугубит проблему”.

p.18

“Гипофункция щитовидной железы может быть и при нормальном уровне гормонов в крови.”

ХЭЛСВЬЮ: Как коррелируют результаты теста волос со стандартным анализом крови на функцию щитовидной железы?

ЭК: Я не думаю, что на данный анализ можно полностью положиться. Этот тест, по сути, измеряет уровни количества белка тироксина в крови.

Но многим врачам не удастся понять, что у человека могут быть нормальные уровни тироксина (гормона тироксина) в крови, но при этом, плохая щитовидная железа.

Может быть так, что из-за минерального дисбаланса, тироксин может просто циркулировать, без того чтобы быть полностью активным. Таким образом, во многих случаях врач может приходить к неверным заключениям исходя из результатов анализа. Анализ волос дает нам более точный способ измерить функцию щитовидной железы.

“Слишком много магния относительно натрия замедляет надпочечную железу”.

ХЭЛСВЬЮ: Какое соотношение для надпочечной железы?

ЭК: Это будет соотношение натрия (Na) к магнию (Mg). Я назвал его “надпочечным соотношением”.

Если мы говорим о надпочечной железе, то за регуляцию ее функции отвечает натрий и магний. Когда соотношение этих двух минералов становится несбалансированным - даже слегка, это может оказать значительное воздействие на надпочечную железу.

Слишком много натрия по отношению к магнию, приведет к гиперфункции надпочечной железы. Слишком много магния по отношению к натрию — к гипофункции надпочечников. Только взглянув на соотношение двух минералов, можно сразу увидеть, насколько хорошо работает железа.

Нормальный уровень соотношения натрия к магнию составляет 4.17 к 1. Это число получается путем деления нормального уровня натрия (25) на нормальный уровень магния (6). Таким образом, если у человека надпочечное соотношение составляет 4.17, это означает, что надпочечная железа работает

в оптимальном режиме (опять же, если предполагать, что абсолютные уровни этих двух минералов также в норме).

Что касается надпочечников, я могу определить, что они в гипофункции, если соотношение натрия к магнию менее 3.2.

В этом вся прелесть этих соотношений. Как только вы узнаете и полностью понимаете минеральные соотношения человека, вы можете определить эффективность основных органов — БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ ГАДАТЬ.

“Если ваш уровень натрия низкий, поедание большого количества соли скорее всего только еще ниже опустит его уровень”.

ХЭЛСВЬЮ: Вы упоминали, что у надпочечной железы две части.

“Надпочечное” соотношение относится к коре или мозговому веществу надпочечника?

ЭК: Это соотношение, в частности натрия к магнию, относится к коре надпочечника. Но, как я упоминал ранее, когда одна из частей железы в гипофункции, другая обычно тоже. Так что если мозговое вещество надпочечника “медленное”, вы можете быть уверены, что кора надпочечника также слабая.

Как понять насколько эффективна ваша надпочечная железа		
Натрий (Na) / Магний (Mg) относительное значение		Уровни энергии
Малоактивная (Медленная)-гипофункция		
3,5-2,5	потеря энергии 10-20%	Хорошие или достаточные уровни энергии
2,5-1,5	потеря энергии 20-40%	Уровни энергии ниже достаточных
1,5-1,0	потеря энергии 40-85%	Плохие уровни энергии
Ниже 1,0	потеря энергии от 85%	Очень плохие уровни энергии
Нормальная		
4,17	Нормальный показатель	Максимальные уровни энергии
Высокоактивная (Быстрая)-гиперфункция		

30 или выше	перенапряжение 85% или более	Очень плохие уровни энергии
20-30	перенапряжение 50-85%	Плохие уровни энергии
16-20	перенапряжение 40-50%	Низкие уровни энергии
12-16	перенапряжение 30-40%	Уровни энергии ниже достаточных
8-12	перенапряжение 20-30%	Достаточные уровни энергии
5-8	перенапряжение 10-20%	Хорошие или достаточные уровни энергии

Если соотношение натрия (Na) к магнию (Mg) очень близко к показателю 4,17, это значит, что ваша надпочечная железа поможет обеспечить вас максимумом энергии.

Также, как и в случае с щитовидной железой, показатель идеальный относительный уровень минералов в сочетании с плохими абсолютными значениями (либо слишком высокими, либо слишком низкими), будет означать, что у вас не очень хорошее здоровье, и что ваша надпочечная железа в худшем состоянии, нежели на то указывает таблица.

Чтобы у вас был максимум энергии, абсолютные значения минералов и величина их соотношений друг к другу должны быть в норме. Слишком “быстрая” надпочечная железа — это также не показатель здоровья. Во многих случаях, “быстрые” надпочечники могут быть настолько же неэффективными, как и “медленные”.

р.19

Можно понять насколько здорова кора надпочечника оценив уровни натрия (или уровни калия).

Нормальный уровень натрия в организме составляет 25. Когда уровень падает ниже 20, кора надпочечника начинает замедляться. У многих людей уровни натрия ниже 15, и у таких людей обычно заниженные уровни энергии.

Если уровень натрия очень низкий, не пытайтесь компенсировать это употреблением в пищу большого количества соли (натрия). Если вы так поступите, это никак не поможет. Вероятно, даже ухудшит проблему. Это не кажется очевидным, но так и произойдет. Мы рассмотрим эту ситуацию далее.

Как измерить показатель “Суммарной потери энергии”

Читатели должны иметь возможность рассчитать показатель, как я его называю, “суммарной потерей энергии” человека. Этот показатель представляет собой общее количество энергии, которое теряет организм.

Проще говоря, когда вы подсчитываете суммарную потерю энергии человека, вы должны принимать во внимание эффективность работы как щитовидной, так и надпочечников.

Позвольте привести пару примеров. Предположим, что у одного из ваших читателей идеальное соотношение для щитовидной железы, но таблица показывает, что его соотношение для надпочечников составляет 50%. В таком простом случае, потеря энергии составит 50%. Чтобы это посчитать, я умножил уровни энергии щитовидной железы ($100\%=1$) на уровень энергии надпочечников ($50\%=1/2$).

Я должен подчеркнуть, что это едва ли будет минимумом с точки зрения потери энергии.

“Одна сильная железа в большинстве случаев не сможет компенсировать слабую”.

В качестве еще одного примера, предположим, что у кого-то щитовидная железа с показателем в 50% потери энергии, и такая же потеря энергии у надпочечников. В таком случае, человек живет примерно на 25% от общего количества доступной энергии. Чтобы это посчитать, я умножил оба показателя друг на друга.

Я знаю, не всем легко дается математика, поэтому я не хочу слишком сильно усложнять. Но основной момент, который я хочу чтобы вы запомнили, следующий. Вы должны принимать во внимание обе железы, когда пытаетесь определить потерю энергии.

Подсчеты усложняются, если человек является “смешанным окислителем”. Однако, достаточно вспомнить, что я говорил ранее об окислителях смешанного типа: одна сильная железа в большинстве случаев не сможет компенсировать слабую.

ХЭЛСВЬЮ: Пол, вы уверены, что показатели потери энергии в таблицах для щитовидной железы и надпочечников не завышены? Некоторые люди могут заявить, что вы возможно пытаетесь запугать людей? Чтобы они посчитали себя больными и пошли на вашу минеральную балансирующую программу?

ЭК: Нет, это совсем не так. Каждый представленный вам показатель был проверен и подтвержден тысячами индивидуальных анализов волос.

Когда люди узнают, что у них высокие показатели потери энергии, это означает, что так оно и есть. Большинство людей даже не подозревают, насколько они уставшие. Множество настолько уставши, что даже не в состоянии этого осознать.

Раздел 3 — Типы окисления, и как они отражаются на энергии

Что подразумевается под “типами окисления”

В данном интервью мы используем такие понятия, как “медленный окислитель” или “быстрый окислитель” и т.д. Это один из способов классификации СКОРОСТИ, с которой организм ВЫРАБАТЫВАЕТ энергию из пищи, потребляемую человеком. Это также называется “метаболизмом” человека.

У нас есть четыре основных типа: медленный окислитель, быстрый окислитель, окислитель смешанного типа и сбалансированный окислитель. Слово “окислитель” происходит от термина “окисление”. “Окисление”, в свою очередь, происходит от слова “кислород”.

Окисление — это процесс, взаимодействия химических элементов с кислородом, в результате чего выделяется энергия. Окисление — базовый химический процесс горения. К примеру, когда горит дерево, дерево окисляется. Дерево стремительно соединяется с кислородом, что приводит к выработке энергии с высокой интенсивностью.

Окисление может происходить с разной скоростью. Это не обязательно быстрый процесс. Он может происходить быстро, как в примере с горящим деревом, или он может происходить медленно, как в случае с ржавеющим гвоздем. Когда гвоздь ржавеет, он взаимодействует с кислородом в воздухе и разрушается. Ржавчина, которую вы видите, — это лишь признак неоконченного горения.

При любом окислении вырабатывается энергия, чувствуем мы это или нет. Причина, по которой мы не ощущаем тепла от ржавеющего гвоздя в том, что процесс окисления происходит СЛИШКОМ МЕДЛЕННО. Тепло вырабатывается, но рассеивается слишком быстро.

СКОРОСТЬ человеческого окисления — это СКОРОСТЬ, при которой ваши клетки “сжигают” свое топливо. Когда мы говорим, что существуют различные типы окислителей, мы не говорим о разных ВИДАХ окисления. Мы имеем в

виду то, что люди вырабатывают энергию из потребляемой еды с разной СКОРОСТЬЮ.

р.20

Медленный окислитель производит энергию слишком медленно. Он как печь со слишком слабым огнем, недостаточным, чтобы согреть комнату. Чтобы помочь окислителю медленного типа, необходимо ускорить метаболическую печь, т.е. УВЕЛИЧИТЬ скорость окисления.

Быстрый окислитель производит энергию слишком быстро. Он как печь, в которой дерево горит слишком быстро, таким образом комната (организм) перегревается, ресурсы быстро выгорают и исчерпываются. Скорость быстрого окислителя должна быть СНИЖЕНА.

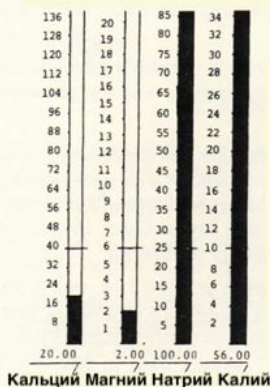
Окислитель **смешанного типа** характеризуется беспорядочным метаболизмом. Иногда метаболизм слишком быстрый, в другой раз — слишком медленный. Чтобы дать окислителю смешанного типа больше энергии, вы должны СТАБИЛИЗИРОВАТЬ скорость окисления.

Сбалансированный окислитель характеризуется наиболее ЭФФЕКТИВНЫМ метаболизмом. Не слишком медленным и не слишком быстрым. Система вырабатывает максимальное количество пригодной к использованию энергии. Истинная цель программы минерального балансирования — привести человека в состоянии СБАЛАНСИРОВАННОГО окисления.

От скорости выработки энергии зависит эффективность функционирования организма. По этой причине, некоторые люди энергичны, в то время как другие — уставшие. Все это связано со скоростью окисления. Суть “энергичности” людей связана с эффективностью ее производства. Чем более эффективна скорость окисления, тем человек более энергичен.

Химические показатели медленного, быстрого, смешанного и сбалансированного окислителя

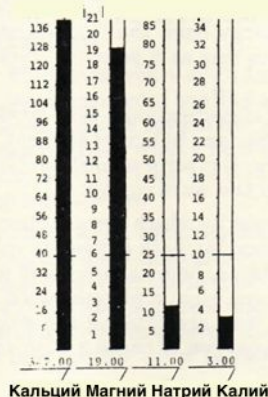
Быстрый окислитель



У быстрого окислителя уровни кальция и магния низкие, а натрия и калия — высокие. У быстрого окислителя щитовидная железа и надпочечники гиперактивны. (Прим. ред.: для упрощения, мы опустили прочие минералы в данной таблице для волос).

Быстрый окислитель не поддается усталости. Он атакует ее. Он перегревается, чтобы поддержать скорость. Быстрому окислителю необходим стресс, чтобы функционировать. Если он не будет оставаться заведенным, он прекратит работу. Вот почему быстрый окислитель распадается на части, когда все вокруг слишком спокойно. Когда все тихо, его органы не получают стимуляции, необходимой для работы.

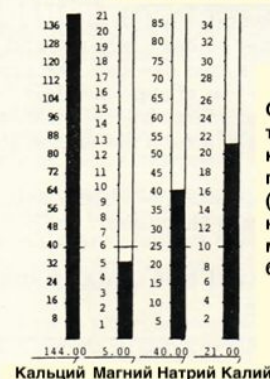
Медленный окислитель



У медленного окислителя уровни кальция и магния выше нормы, а натрия и калия — ниже. У медленного окислителя малоактивные щитовидная железа и надпочечники. (Прим. ред.: для упрощения, мы опустили прочие минералы в данной таблице для волос).

Очень медленный окислитель чувствует себя слабым и уставшим. Он апатичен, ничего не хочет начинать, слишком уставший, чтобы переживать о том, что происходит вокруг него. Медленный окислитель — это, по сути, защитный сдерживающий паттерн. Организм находится в состоянии защиты против стресса — он ушел в защитную скорлупу, чтобы отгородиться от любых покушений на минеральные запасы. Если бы у медленных окислителей был девиз, он звучал бы так: «Избегать стресса любой ценой. Избегать стрессовых ситуаций. Избегать новых ситуаций. Избегать перемен. Избегать эмоциональных конфронтаций. Снижать стресс».

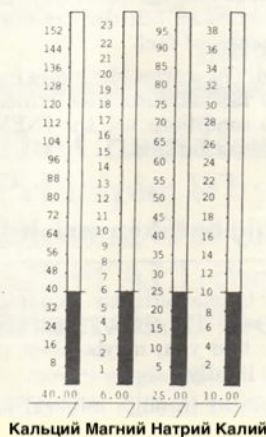
Окислитель смешанного типа



Окислитель смешанного типа — это человек, у которого одна из желез, производящих энергию (щитовидная или надпочечники), медленная, а другая — быстрая.

У окислителя смешанного типа одна из желез, производящих энергию (щитовидная или надпочечники), медленная, а другая — быстрая. Обе железы работают вразнобой. У окислителей смешанного типа за периодами всплеска энергии следует резкий спад — они находятся на «американских горках» энергии. У окислителя смешанного типа будет склонность к либо быстрому, либо медленному окислению. Чем больше склонность к быстрому окислению, тем больше будет выражен эффект американских горок. Если склонность к медленному окислению больше, колебания почти не будут заметны.

Сбалансированный окислитель



Сбалансированные окислители — такое редкое явление, что они почти не встречаются. Они очень здоровы. У сбалансированного окислителя уровни основных, а также прочих минералов близки к идеальным.

У сбалансированного окислителя, самого сильного из всех типов окислителей, скорость окисления такая, как нужно: не слишком высокая и не слишком низкая. Сбалансированные окислители — потенциально самые продуктивные люди на свете. Их организмы производят постоянный, контролируемый поток энергии. Они счастливы, довольны и открыты. Их отличает внутреннее спокойствие и уравновешенность.

Нарушения здоровья, обычно связанные с медленным окислением



Хроническая усталость ЭТО И ЕСТЬ преждевременное старение

Если привести минералы в баланс, вы сможете исключить усталость и замедлить старение.

Когда ваше тело находится в состоянии хронической усталости, происходит одна из двух вещей. Первый вариант: вы сожжете свои минералы слишком быстро и умрете. Это то, что происходит с быстрыми окислителями.

(Конечно, стоит принимать во внимание разные степени быстрого окисления, от слегка быстрого до чрезмерно быстрого. Очевидно, что у человека со слегка быстрым метаболизмом будет меньше проблем, чем у человека с чрезмерно быстрым метаболизмом).

Второй вариант развития событий: вы не сможете использовать ваши минералы. Они будут откладываться в ваших кровяных сосудах и тканях, пока однажды они не задушат всю систему. Это то, что происходит в медленном окислении.

(Также, как в случае с быстрым окислением, существуют разные степени медленного окисления, от слегка замедленного до чрезвычайно медленного. Человек, который слегка замедлен, будет иметь меньше проблем со здоровьем, чем тот, у кого окисление чрезвычайно медленное).

Любой из путей ведет к преждевременной смерти.

Также не обязательно, что обязательно должен случиться один из этих вариантов. Если привести минералы в баланс, вы сможете исключить усталость. Затем, минералы будут использоваться в нужной скорости, должным образом. Сбалансированное окисление — это окисление, которое происходит не слишком медленно и не слишком быстро.

Как только мы подойдем к состоянию сбалансированного окисления, преждевременное старение будет предотвращено. Или, если оно уже случилось, оно будет обращено вспять.

Давайте взглянем на это более подробно. Я думаю вы найдете это весьма увлекательным.

Натрий и калий из надпочечников (и щитовидной железы) — это минералы, которые позволяют организму быть гибким и податливым. Натрий и калий — отличные растворители в организме. Они хранят в растворе все то, что должно быть в растворе.

Когда вы находитесь в состоянии хронической усталости, ваша щитовидная железа и надпочечники истощаются. Когда это происходит, уровни натрия и калия либо поднимаются слишком высоко, либо падают слишком низко. Слишком низкий уровень — это медленное окисление. Слишком высокий уровень — быстрое. Давайте сначала разберем медленное окисление.

Как медленное окисление вызывает преждевременную смерть.

Если ваши уровни натрия и калия слишком низкие, в вашем организме недостаточно растворителей. Таким образом, вашим минералам не хватает раствора. Они уходят в осадок. Они накапливаются в тканях, артериях, суставах, в сердце, коже и так далее. Вы становитесь все более негибкими. Говоря иначе, вы преждевременно стареете.

Процесс происходит одинаково в не зависимости от того, вам 20 лет и вы истощены, или вам 65 лет и вы истощены. Истощение — *это и есть* преждевременное старение.

Вы можете сравнить процесс медленного окисления с печью, в которой недостаточно кислорода. Огонь недостаточно горячий. Пламя не сильное. Осадки заполняют печь и в итоге настолько ее закупоривают, что пламя потухает.

Это то, как умирают медленные окислители. Их тела задыхаются. К примеру, когда доктора делают аутопсию сердец медленных окислителей, они находят осадки в форме железных отложений, отложений магния, кальция и так далее. Эти отложения ведут к негибкости, которая означает, в той или иной степени, что медленный окислитель в конце концов превращается в камень.

Как быстрое окисление вызывает преждевременную смерть.

Прежде чем мы обсудим быстрых окислителей, я должен кое-что прояснить. Быстрые окислители *настолько же* уставшие, насколько и медленные окислители. Единственная разница между ними в том, как они *реагируют* на усталость.

Медленный окислитель замедляется, чтобы *сохранить* энергию. Быстрый окислитель ускоряется, чтобы *компенсировать* нехватку энергии. Он выбрасывает те небольшие запасы, которые у него есть, *чтобы ему не пришлось замедляться*. Быстрый окислитель только *выглядит* так, будто у него *больше* энергии, чем у медленного окислителя. Однако, как было сказано ранее, он *настолько же* уставший.

Вы можете определить быстрых окислителей по тому, как они будто бы живут на нервной энергии, а не на спокойной. Они на взводе. Они должны быть такими, чтобы функционировать. Но у этого есть последствия.

Когда щитовидная железа и надпочечники быстрого окислителя становятся гиперактивными, уровни натрия и калия взлетают слишком высоко. Это приводит к тому, что слишком много минералов растворяются. Чтобы продолжать работу, организм начинает поедать ткани в поисках минералов, также, как если бы вы разбирали машину на запчасти.

Быстрого окислителя можно сравнить с печью, которая горит слишком сильно и сжигает все топливо.

Быстрые окислители сжигают все в своем организме. Отложения и кальцификация тканей не происходит. Вот почему у быстрых окислителей не происходит отложение атеросклеротических бляшек в артериях. Их артерии могут быть чистыми, как у детей. Они молодо выглядят, даже по-детски, поскольку их ткани чисты. Их проблема заключается в том, что однажды они сгорят и умрут.

Быстрого окислителя можно сравнить с огнем, который получает слишком много кислорода. Огонь слишком сильно разгорается. Все сгорает дотла, без остатка. Но пламя быстро прогорает потому, что вскоре заканчивается топливо.

Любой из путей не приводит ни к чему хорошему. Медленный окислитель умирает от минерального накопления, в то время как быстрый окислитель — от минерального банкротства. Оба состояния являются НЕОТВРАТИМЫМ последствиями хронической усталости.

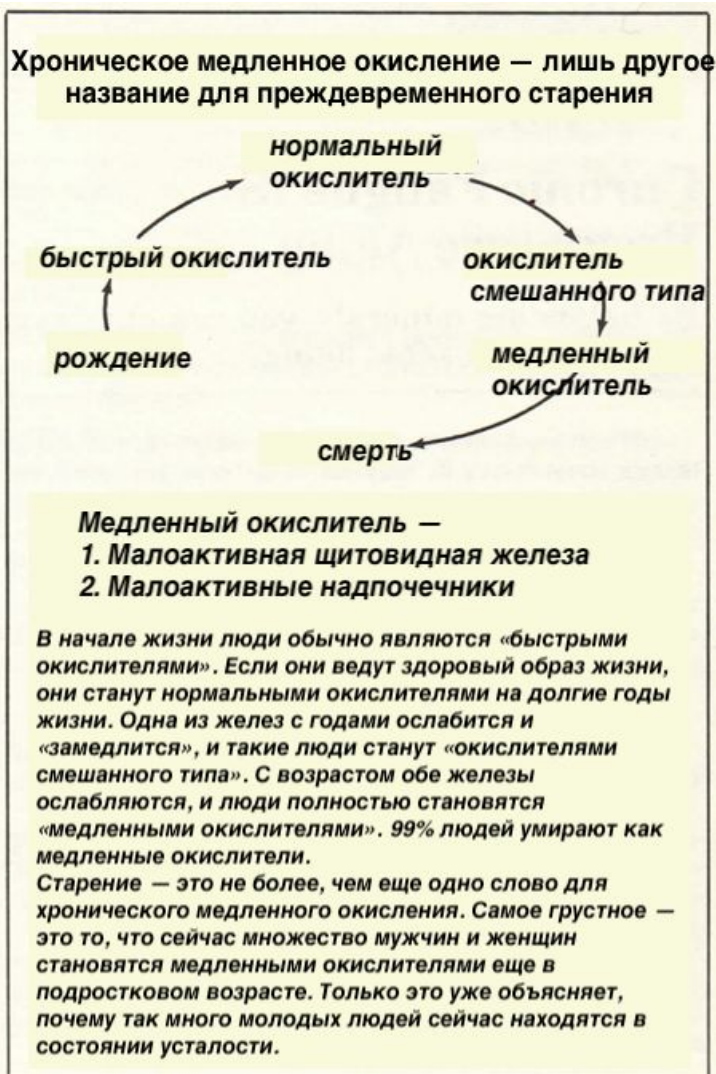
Хроническую усталость необходимо принимать всерьез.

Возможно, вы не принимаете вашу усталость всерьез. Вы можете быть одним из тех, кто говорит: “Да я справлюсь”. Но после прочитанного, возможно вы не будете относиться к усталости столь легкомысленно.

Усталость может быть искоренена минеральным балансированием. Также как и преждевременное старение.

Да, мы все однажды умрем.

Но почему бы не жить *до самого конца* ПОЛНЫМИ ЭНЕРГИЕЙ и с *неограниченными* возможностями? Почему бы не умереть во сне и в своей кровати, а не в скорой помощи или в операционной палате? Теперь, благодаря минеральному балансированию, у нас в самом деле есть выбор.



p.23

Раздел 4 — Важная роль минералов

Принцип цепной реакции: как один минерал в дисбалансе может повлиять на все остальные минералы в организме

Каждый отдельный минерал влияет на прочие минералы в организме. Если один минерал находится в дисбалансе, это отражается на всех минералах. Таким образом, запускается цепная реакция минерального дисбаланса.

Большинство людей говорят: “Я принимаю немного магния” или немного цинка или другого минерала. Если бы только люди знали, какой вред они могут себе нанести, принимая минеральные добавки не нужные их организму или в количестве, превышающем необходимое.

Рассмотрим железо в качестве примера. Тысячи людей принимают железо, потому что они чувствуют усталость. К сожалению, если железо принимать в неправильном количестве относительно других минералов, вы станете еще **БОЛЕЕ** уставшим.

Минеральная карта у каждого человека разная, и количество железа и прочих минералов, которые вам необходимы для большей энергии, может полностью отличаться от другого человека.

С человеком, который принимает добавки железа, может произойти следующее.

1. **Уровень натрия поднимается.** Это первое, что происходит. Железо вызывает подъем уровня натрия, как следствие стимулирования надпочечников.
2. **Магний снижается.** Уровень магния будет падать, т.к. натрий снижает уровень магния.
3. **Кальций снижается.** Когда уровень магния снижается, уровень кальция также падает в попытке сохранить прежнее соотношение кальция к магнию.
4. **Калий поднимается.** Кальций и калий также движутся в противоположных направлениях. Когда кальций снижается, калий идет вверх.
5. **Азот снижается.** Так как человек впадает в состояние быстрого окисления, он начинает поедать собственный белок вместо того, чтобы его строить. Это снижает уровень азота.
6. **Медь снижается.** Поскольку тканевое дыхание ускоряется, медь используется быстрее. Если медь уже находится на низком уровне, или если у человека высокий показатель соотношения цинка к меди, тогда количество меди может опуститься до опасно низких уровней. На уровне ниже 1,0 человек впадает в зону с риском образования рака.
7. **Цинк снижается.** Медь снижается, и вслед за медью падает уровень цинка для сохранения необходимого соотношения. Поскольку цинк необходим для должной работы надпочечников, снижение цинка в конечном итоге приведет к их истощению. Вы станете более уставшим, чем до начала приема добавок.
8. **Марганец поднимается.** Вместе со снижением цинка, марганец поднимается, поскольку уровни этих минералов движутся в разных направлениях. В конце концов, запасы марганца будут полностью израсходованы.

Очень жаль, ведь сочетание марганца с железом делает человека очень сильным — как физически, так и эмоционально.

С падением уровня марганца, человек становится слабым и нерешительным (истощенные надпочечники), даже слабее, чем до начала приема добавок железа.

Другими словами, прием железа осложнил состояние анемии.

Я могу продолжать приводить примеры до бесконечности. Нарушение минерального баланса может быть легко вызвано повышением одного минерала по отношению к другим — в данном случае, железа. Теперь вы видите, что может произойти, когда вы принимаете “немного железа” для увеличения энергии.

В случае, когда у человека 21 минерал находится в дисбалансе, представьте насколько сложно привести все эти минералы в норму. Каждый минерал в организме влияет на все остальные минералы. Ни один минерал не работает автономно.



p.24

Ошибочная идея беспорядочного приема добавок

ХЭЛСВЬЮ: Как мы видим из нашего диалога, вы категорически против того, чтобы люди беспорядочно принимали различные добавки, даже если люди знают, какой у них тип окисления.

ЭК: Верно. Я совершенно против того, чтобы люди принимали добавки, не имея представления о том, что они делают. По моему мнению, невозможно узнать, что нужно делать, без должного использования результатов анализов волос.

ХЭЛСВЬЮ: Почему вы так утверждаете? Неужели человек не может самостоятельно понять, от каких добавок ему становится лучше?

ЭК: Улучшение самочувствия не является точным критерием, по которому можно понять, что добавка “работает”. Вы понимаете, что возможно сделать так, чтобы человек временно “чувствовал себя лучше”, в то время как его показатели будут ухудшаться?

“Без анализа волос, невозможно научно определить, какие именно минералы и витамины вам необходимы”.

ХЭЛСВЬЮ: Как такое возможно?

ЭК: Возьмем быстрого окислителя с высокими уровнями натрия и калия в качестве примера. Это будет означать, что его надпочечники гиперактивны или перенапряжены.

Этот человек уже перевозбуждает себя для того, чтобы поддерживать нормальную работу. Если он будет принимать такие добавки, как витамин Е, витамин С, а также витамины группы В, скорее всего, он почувствует себя лучше. Однако он только ухудшит состояние системы.

Происходит следующее. Витамин С, Е и витамины группы В поднимают уровни натрия и калия еще выше. Это как эффект от наркотиков, как от чашки кофе. Человек замечает подъем. Но о чем он наверно не будет подозревать — это то, что при повышении натрия и калия он подталкивает себя ближе к сердечному приступу.

Он не будет знать о том, что уровни кальция и магния также снижаются. Если так будет продолжаться достаточно долго, уровни кальция и магния (и соотношение между ними) могут приблизиться к раковому.

Конечно, если у человека будет рак, он никогда не свяжет это с приемом добавок в прошлом. Он скорее всего будет себе говорить: “Вот если бы не добавки, у меня бы обнаружили рак еще раньше”. Правда в том, что *БЕЗ* этих добавок у него возможно и не было бы рака вовсе.

ХЭЛСВЬЮ: То есть вы говорите, что программа добавок, которая заставляет человека чувствовать себя лучше, пусть временно, не обязательно хороша для них?

ЭК: Верно. На самом деле, если вы измените минеральную картину на 10-20% (в любую сторону), вы возможно сможете избавиться от симптомов. Вы извлечете кратковременную пользу, помогая одним частям минеральной картины *за счет* других минералов.

К сожалению, вред, который вы наносите, не проявляется сразу. Для этого требуется время. Таким образом, вы не понимаете, какой вред наносите себе.

Верьте или нет, но иногда необходимо заставить человека временно чувствовать себя хуже, чтобы в итоге его вылечить.

“Вы можете переклеить этикетки на банках всех витаминов и минералов, которые сейчас продаются, и не будет никакой разницы”.

ХЭЛСВЫЮ: Как же так?

ЭК: Давайте возьмем в пример быстрого окислителя, которого мы использовали ранее. Чтобы помочь такому человеку, необходимо снизить уровни натрия и калия. Это снизит нагрузку на его надпочечники.

Это замедлит метаболизм и предотвратит “выгорание” его минеральных запасов и прекращение работы. Необходимо замедлить такого человека, чтобы спасти ему жизнь.

Но если вы это сделаете, человек почувствует себя хуже. А он не хочет замедляться. Он хочет двигаться. Вы думаете человек такого типа готов добровольно ходить в магазин здорового питания и покупать добавки, которые замедляют его? Кто вообще готов принимать добавки, которые заставляют чувствовать себя хуже?

Если человек принял что-то, что заставило его чувствовать себя хуже, он прекратит это принимать. А если ему станет лучше от добавок — он продолжит их принимать.

Теперь вы видите последствия беспорядочного приема добавок, если человек не имеет должного понимания о том, что он делает?

ХЭЛСВЫЮ: Но, предположим, человек знает, окислителем какого типа он является. Может ли человек в таком случае принимать нужные добавки?

ЭК: Пожалуй, что да. Но как долго и в каком количестве он должен их принимать? Если вы замедлите человека слишком сильно, это также плохо, как если бы вы слишком сильно его ускорили. Как человек может *ТОЧНО* знать, когда ему менять добавки?

Не забывайте, что до сих пор мы говорили лишь о четырех минералах: натрий, калий, кальций и магний. Вы видите, насколько все усложняется, когда вы рассматриваете отношения между другими минералами, такими как медь, цинк, марганец, хром, фосфор, железо и так далее?

Поэтому я говорю снова и снова: единственный способ, по которому можно определить какие добавки принимать для восстановления вашего физического или эмоционального баланса, — это использование результатов анализа волос. Не существует лучшего или какого-либо другого способа. Если бы он был, я бы его использовал.

Грустно смотреть на то, что происходит сейчас в сфере медицины. Вы можете переклеить этикетки на банках всех витаминов и минералов, которые сейчас продаются, и лишь немногие люди заметят разницу на физическом уровне. Некоторым людям даже станет лучше! Вот насколько все далеко от науки.

Вы теперь можете понять, почему я говорю об этом с таким пылом. Как я это вижу, лучше и гораздо более безопасно НИЧЕГО вовсе не принимать, чем заниматься научным гаданием.

Используют ли люди результаты анализов волос или используют их научно? Нет. Они читают в журнале, что цинк полезен, и принимают его. Они читают, что витамин С полезен, и они его тоже начинают принимать. Они читают, что у всех людей дефицит магния (или так они думают), поэтому они и его немного добавляют в рацион.

Если в продаже есть кальций по акции два по цене одного, они его купят побольше. Это нелепо, но как люди выбирают добавки, также они могли бы играть в русскую рулетку.

Я не хочу никого высмеять. Когда вы не знаете, что нужно принимать, вам приходится угадывать. Я раньше тоже так поступал.

В сфере медицины часто встречается практика принимать понемногу *каждого* минерала, “на всякий случай”. Они уверены, что организм и его бесконечная мудрость будут знать, что делать с каждым минералом. Они уверены, что все, что организму нужно, он сохранит, а что не нужно — просто выйдет с мочой через должные каналы.

“По иронии, множество мульти добавок, которые сейчас доступны на рынке, в итоге лишь делают людей еще более “медленными”, чем они были до этого”.

ХЭЛСВЬЮ: А разве не все лишние минералы выходят вместе с мочой?

ЭК: Не обязательно. Многие авторитеты в области медицины верят, что все не нужные организму минералы выводятся через специальные каналы.

Если бы так оно и было, почему тогда у такого большого числа людей результаты анализов волос указывают на опасное количество меди, свинца, кадмия, кальция, магния, железа и цинка в их тканях?

Если бы все было так, как люди говорят, и все ненужные организму минералы бы выводились, и все, что нужно было бы сделать, чтобы скорректировать дефицит в организме, — это дать людям недостающие минералы, то корректировка минерального дисбаланса была бы самой легкой работой на свете.

Все, что нужно было бы сделать — это дать людям набор минеральных добавок, который бы содержал все необходимые минералы. Если бы это было так просто, очень немногие люди, принимающие добавки различных минералов, надолго оставались бы больными. Но вы, как и я, знаете, что это не так.

“Идея о том, чтобы все принимали одни и те же мульти добавки, также абсурдна, как если бы все носили один размер обуви”.

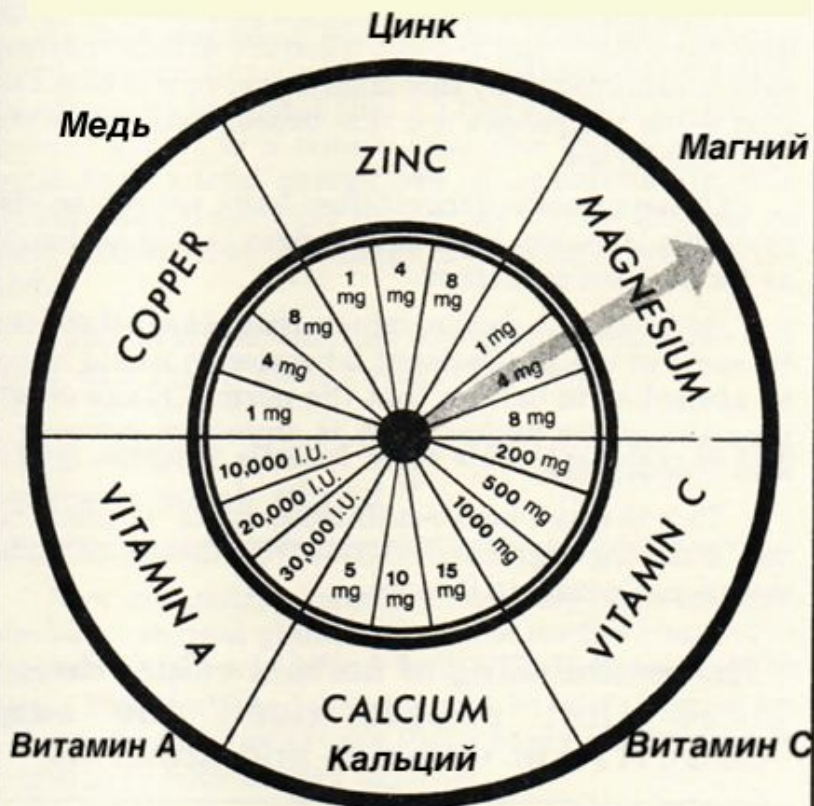
ХЭЛСВЬЮ: Я не думаю, что мы должны подробно обсуждать эту тему в данный момент. А как же хорошие мульти добавки? Это поможет человеку с медленным метаболизмом?

ЭК: Человек с медленным или даже быстрым метаболизмом может принимать мульти добавки, чтобы быть уверенным, что “ничего не упущено”. Но я сомневаюсь, что это как-то улучшит метаболизм.

Множество мульти добавок на рынке в основном содержат в себе магний, цинк и медь вместе с витаминами А и В-2. К сожалению, сочетания этих компонентов только замедлит уже медленный метаболизм.

Идея приема мульти добавок и витаминов логична. Но вы должны быть уверены, что мульти добавки “сбалансированы” для вашего типа метаболизма. Вся идея о том, чтобы всем принимать одинаковые мульти добавки, также абсурдна, как если бы все носили один размер обуви.

Наука о питании, 1982 г. (Большое “Колесо удачи”)



Как разработать программу питания:

1. Проведите полное обследование;
2. Расспросите пациента, чтобы определить проблемы;
3. Крутите колесо;
4. Назначайте соответственно.

P.26

Предположим, что у сбалансированных добавок имеются именно нужные вашему организму минералы, подходящие вашему метаболизму. Следующим вопросом будет, все ли минералы находятся в нужном соотношении друг к другу? Большинство людей не осознают этого, но соотношение минералов друг к другу также важно, как и сами минералы.

Только вчера мне на почту пришла реклама, в которой говорилось про “новую” мульти добавку. Показатель одного из наиболее важных минеральных соотношений был превышен больше чем в сотню раз. Вы можете в это поверить?

На листовке говорилось, что эта добавка была “наилучшей доступной добавкой в своем роде”. Именно такие вещи меня и беспокоят.

Раздел 5 — Понимание науки анализов волос

Как я определил свои “нормальные” уровни минералов

Автор Пол Эк

Когда я впервые начал свою работу в области анализов минералов, мне нужно было использовать стандартные нормы, которые использовали профессиональные минеральные лаборатории. Мне тогда не с чем было сверяться, поэтому мне приходилось использовать установленные лабораториями стандарты в качестве нормы.

Несколько лет спустя я проанализировал образцы волос большого числа здоровых спортсменов. Поскольку большинство спортсменов, принимавших участие в исследовании, были на зените здоровья, у меня была возможность увидеть, как выглядят уровни минералов у здорового человека. Это позволило сравнить мои представления о пределах нормального.

Когда я затем начал разрабатывать минеральные программы для тысячи пациентов, я начал получать еще больше обратной связи по тому, какие уровни минералов в организме считаются нормальными. Все больше пациентов шло на поправку, и *большинство минеральных уровней приближались все ближе к определенному набору значений.*

К примеру, когда здоровье множества пациентов улучшалось, их уровни кальция приближались к 40. Вне зависимости от пола пациентов, возраста или происхождения, в момент улучшения их здоровья уровень кальция приближались к 40.

Когда я заметил, что у тысячи людей, состояние которых было близко к здоровому, был схожий уровень кальция, я начал понимать этот показатель как нормальный.

Я получал все больше информации от своих пациентов и смог в итоге прийти к нормальным уровням всех минералов в организме. После оценки более 125 тыс. различных лабораторных отчетов, я полагаю, теперь у меня имеется достаточно данных для обоснования всех минеральных уровней, которые я считаю нормальными.

Почему я использую точные показатели минеральных уровней вместо широкого диапазона

Автор Пол Эк

ХЭЛСВЬЮ: Почему вы не используете диапазоны нормальных показателей, установленные большинством профессионалов в области тестирования волос?

ЭК: Я не использую их, поскольку, по моему мнению, они слишком широкие, чтобы быть полезными.

К примеру, давайте взглянем на “нормальные” уровни, которые я установил для кальция. Я просчитал, что нормальный уровень кальция в организме составляет 40 мг%.

Я знаю, что одна профессиональная лаборатория утверждает, что нормальный уровень кальция в организме находится в диапазоне от 20 до 140 мг%. Вы знаете о том, что у вас может быть показатель кальция где-то между 20 и 140 и любое нарушение здоровья от акне до артрита?

“Почти каждую неделю я вижу крайне больных людей, у которых каждый из минералов находится в рамках “нормальных” диапазонов, установленных лабораторией. Вот почему я говорю, что когда диапазон слишком широкий, он не представляет для меня большой пользы”.

У других лабораторий более узкие диапазоны, но даже их диапазоны слишком нестрогие, по моему мнению.

Принимать установленные некоторыми лабораториями стандартные диапазоны минералов в качестве нормальных было бы также абсурдно, как считать, что нормальный диапазон температур человеческого тела находится где-то в пределах 30 и 40 градусов.

Вот почему я установил четкие “нормальные” показатели. Даже легкое отклонение от этих установленных норм может стать причиной болезни.

“Определение нормальных значений не означает, что людям требуется одинаковое количество витаминов и минералов”.

ХЭЛСВЬЮ: Вы не согласитесь с тем, что вне зависимости от нормальных показателей, у всех имеются разные потребности в питании?

ЭК: Конечно. Определение нормальных значений не означает, что людям требуется одинаковое количество витаминов и минералов.

Мы все отклоняемся от этих норм. В результате, нам всем нужно разное количество питательных веществ. К примеру, кому-то нужно в три раза больше витамина С, чем остальным.

Это не означает, что ему потребуется принимать так много витамина С до конца дней. Возможно, его уровень меди выше, чем нужно, или что-то еще не сбалансировано, что и вызывает такой большой недостаток витамина С.

Как только все минералы возвращаются к должному балансу, отклоняющиеся от нормы потребности в питании также приходят в норму.

“Каждое отклонение от идеальных уровней минералов означает не идеальное здоровье”.

ХЭЛСВЬЮ: Возвращаясь к идее о широких диапазонах — если, как вы утверждаете, эти широкие диапазоны не так уж информативны, почему же так много людей их использует?

ЭК: Они их используют, потому что *неправильно понимают* индивидуальную биохимию. Они думают, что человек может быть здоров как, например, с уровнем кальция 80, так и с уровнем 40.

ХЭЛСВЬЮ: Вы имеете в виду, что это невозможно?

ЭК: Невозможно. Имея отличные от идеальных уровни минералов, вы никак не можете быть таким же здоровым, как человек с идеальными уровнями. Это биологически невозможно. Есть только один идеальный набор процентного содержания минералов, и он применяется ко всем людям.

Я не говорю, что все — от младенцев до взрослых людей — нуждаются в одинаковом количестве минералов. Я говорю, что нам всем нужно одинаковое процентное содержание минералов в наших тканях. Это разные утверждения.

“Минеральное балансирование не делает всех одинаковыми. Все, что оно делает, это дает людям потенциал быть теми, кем они хотят”.

ХЭЛСВЬЮ: Но вы заявляете, что существует только один набор процентного содержания минералов, и что он применяется ко всем людям: от эскимосов и русских до французов, немцев и американцев?

ЭК: Верно. Эти проценты являются идеальными для человеческого вида. Эти числа представляют биологический идеал человека. Это показатели, которые были бы у всех нас при наличии идеальной еды, выращенной в идеальной почве, воде и при идеальной погоде, если бы у нас были идеальные родители, никаких эмоциональных проблем, мир и любовь, нас бы окружал идеальный чистый воздух, и окружение не оказывало бы на нас никакого давления.

То, что у всех у нас разные показатели, лишь означает, что мы отклоняемся от “идеального человека” в той или иной степени. Разница между народами происходит по большей части из-за случайных вариаций в минералах разных почв на планете.

Именно из-за разницы в почвах каждая раса людей отклоняется от биологического идеала. Каждое отклонение от идеальных минералов означает худшее состояние здоровья.

ХЭЛСВЬЮ: Если уравнивать минералы всех людей, это не будет означать, что мы стираем разницу между культурами и личностями?

ЭК: Нет, конечно. Почему люди должны все стать одинаковыми, если их всех сделать здоровыми? У миллиона людей температура 36,6 градусов. Это разве означает, что они все одинаковые?

Если бы все были здоровыми, мы бы все захотели стать плотниками? Или оперными певцами? Конечно нет. Минеральное балансирование не заставляет людей делать того, чего они не хотят. И не делает людей отличными от тех, кем они сами хотят быть. Все, что делает программа, — это дает людям здоровье, которое дает им потенциал быть теми, кем они хотят быть.

ХЭСВЬЮ: Как вы используете эти нормальные показатели, чтобы помочь людям?

ЭК: Я использую их в качестве ориентира, чтобы понять, в какую сторону изменить минеральную карту, чтобы добиться нужных уровней и соотношений. Как бы я мог понять куда надо двигаться, если бы я не знал, какие значения представляют здоровье, а какие — его отсутствие?

К примеру, если бы я не знал, что идеальное соотношение кальция к магнию составляет 6,7, как бы я знал, что делать? Если в анализе соотношение кальция к магнию 10 к 1, как мне понять - понижать его или повышать? Как человек может что-то получить, сперва не определив, что он хочет?

Р.28

После тысячи проведенных тестов я обратил внимание, что чем ближе люди подходят к идеальным уровням и соотношениям, тем они становятся здоровее. Это относится *ко всем людям*. Чем ближе мы подходим к “идеальным показателям”, тем здоровее становимся.

Минеральные уровни и минеральные соотношения - почему они одинаково важны

ХЭСВЬЮ: Что является более важным в определении уровней энергии человека — минеральные уровни или соотношения?

ЭК: Необходимо принимать во внимание как уровни, так и соотношения. У человека могут быть соотношения близкие к идеальным, но если некоторые из его минеральных уровней будут отклоняться слишком сильно, в ту или иную сторону, то у человека может наблюдаться потеря энергии, которая еще не видна в соотношениях.

Для того, чтобы железы производили максимальное количество энергии, ваше тело должно иметь как должное количество минералов, так и должное их соотношение. Уровень минералов также важен, как и соотношение.

К примеру, вы пошли в ресторан и заказали ужин. Официант принес вам то, что вы заказали, только в микроскопическом размере. Даже несмотря на то, что он принес вам еду — овощи, мясо, хлеб, напитки и десерт — в должных пропорциях (соотношении), если вам этого не хватит, вы все равно будете голодны к концу ужина.

“Если у вас 30% от должного количества двух основных минералов, вам будет не хватать энергии, даже если эти минералы идеально соотносятся друг к другу”.

Тот же принцип применяется, когда мы говорим о минералах. Чтобы железа работала на пике эффективности, требуется должное количество минералов в правильных соотношениях. Если у вас 30% от должного количества кальция и магния, вам будет не хватать энергии, даже если эти минералы идеально соотносятся друг к другу.

Позвольте предоставить еще один пример. Несколько недель назад я провел анализ волос 26-летней женщины. Как ее щитовидное, так и надпочечное соотношения были идеальными. На первый взгляд, складывается впечатление, что у этого человека идеальное состояние здоровья.

Но это было совсем не так. Ее соотношение было близко к идеальному, но все четыре основных макро-минерала были на крайне низком уровне. Каждый из них был по меньшей мере на 50% ниже нормы.

Она была истощена. Это был тот самый случай. Она была настолько уставшей, что едва ли могла отработать обычный восьмичасовой день. Не так давно она упала в обморок в офисе, пока работала. Эти обмороки стали частым явлением.

Последняя защита организма девушки от коллапса заключалась в поддержании соотношений на нужном уровне даже при низких абсолютных величинах

Это идеальный пример того, почему вы никогда не должны пренебрегать минеральными уровнями. Когда вы не можете объяснить определенную ситуацию, глядя на соотношения, вы должны сразу же проверить уровни. Это ведущее правило анализа минерального балансирования.

“Обычно, если у двух людей идентичны минеральные соотношения, тот, у кого уровни выше будет иметь больше энергии”.

ХЭСВЬЮ: Какой был общий баланс энергии у той женщины?

ЭК: Ее общая потеря энергии составляла более 100%.

ХЭСВЬЮ: Как такое возможно — потеря энергии более 100%?

ЭК: Это то, что происходит с людьми, которые умирают. Они тратят больше энергии, чем производят. Они функционируют теряя энергию все время. У этой женщины был, как я это называют, отрицательный баланс энергии.

ХЭСВЬЮ: У скольких людей наблюдается негативный баланс?

ЭК: У немногих. Почти у всех, у кого есть серьезные хронические заболевания.

ХЭСВЬЮ: Возвращаясь к примеру с женщиной, у многих людей бывает близкие к идеальному соотношения в купе с потерей энергии?

ЭК: Не у многих. Я привел это в качестве примера, чтобы показать, что никогда нельзя пренебрегать минеральными уровнями. Они бывают очень полезны, так как объясняют многие очевидные противоречия в различных анализах волос.

ХЭСВЬЮ: То есть вы имеете в виду, что если бы у двух женщин были бы почти одинаковые показатели соотношений, но разные уровни энергии, вам нужно было бы проверить минеральные уровни каждой из них, чтобы найти расхождение?

ЭК: Верно. Общее правило такое, что если у двух людей идентичные соотношения, но разные минеральные уровни, человек, у которого уровни выше, будет иметь больше энергии. Как вы видите, низкий уровень в данном случае хуже высокого. Конечно, когда какой-либо уровень минерала поднимается слишком высоко, это может быть также вредоносно.

Последнее, что стоит отметить насчет минеральных уровней: если минеральный уровень ниже или выше, скажем, на 40%, это не обязательно будет означать, что отдельный орган будет лишь на 40% менее эффективно работать. В некоторых случаях, отхождение на 40-60% может сделать орган на 99% неэффективным.

P.29

Небольшая разница в минеральном соотношении может означать огромную разницу в здоровье

Автор Пол Эк

Маленькая разница даже в одном минеральном соотношении может оказать огромный эффект на вашем здоровье. На самом деле, разница между состоянием болезни и здоровья для всех нас заключается в отличии всего лишь нескольких минеральных соотношений.

К примеру, нормальное соотношение натрия к калию — 2,5. Это означает, что в тканях должно быть в два с половиной раза больше натрия, чем калия. Но если соотношение станет 1 к 1, вы можете сильно заболеть.

Разница в соотношениях не кажется чем-то значимым. Но даже наименьшее отклонение обладает большой важностью.

К примеру, предположим, что ваши читатели работали бы 80 часов вместо 40. Это в два раза больше нормы. Хотя часы работы умножены всего на два. Если не знать, что происходит, два не кажется таким большим числом, не так ли?

Представим, что размер вашей обуви был бы на 2 сантиметра меньше нужного. Это бы означало, что ваша обувь была бы мала лишь на 5%. Кто будет жаловаться на такую малую разницу, как 5%? Это кажется ничем.

Представим, что каждый раз, когда вы отправляетесь заправить машину, работник бензоколонки добавлял бы в ваш бензин чайную ложку воды. И пусть бензин будет чистым на 99%, вы скорее всего не сможете завести машину. И это пример разницы менее, чем в 1%.

“Во многих случаях, самое маленькое отклонение от минерального соотношения может означать разницу между больным человеком и здоровым”.

Люди не осознают этого, но человеческое тело — очень точный механизм. Намного более точный, чем большинство людей могут вообразить. Небольшие изменения могут иметь большое значение.

Нормальная температура тела человека составляет 36,6 градусов. Отклонение даже на один градус может закончиться жаром или общей слабостью. Один маленький градус! Если температура повысится до 40, человек очень сильно заболеет. А если задержится на 40,5 — человек может умереть.

Разница между жизнью и смертью сводится к разнице в 4 градуса.

Давайте рассмотрим другой пример. Соотношение натрия к магнию (Na/Mg). Это соотношение говорит нам о состоянии здоровья надпочечников. Если ваши надпочечники здоровы, соотношение натрия к магнию составит 4,17. Это означает, что у вас будет примерно в четыре раза больше натрия, чем магния в ваших тканях. Предположим, ваше надпочечное соотношение 2 вместо 4,17.

Это всего лишь на 2 значения меньше. Однако эта на первый взгляд маленькая перемена — отклонение почти на 50% от нормы. Теперь вы понимаете, о чем мы говорим? В данном случае, отклонение на 2 пункта может означать разницу между тем, чтобы быть крайне изможденным и пылающим энергией.

Подводя итоги, скажу, что да, даже малое изменение в минеральном соотношении может, несомненно, оказать огромное влияние на общее состояние здоровья человека.

Различные причины минерального дисбаланса

Автор Пол Эк

Ниже представлены некоторые из многих факторов, которые могут вызвать минеральный дисбаланс в организме:

1. **ЕДА.** Старайтесь избегать фаст-фуда и обработанную еду, особенно еду с добавлением сахара. Для некоторых, как я понимаю, это покажется переходом на голодание. Но все виды нездоровой еды в итоге нарушают тонкий баланс минералов в вашем организме. Если вы хотите, чтобы у вас было много энергии, забудьте про нездоровую еду.
2. **СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ.** Избегайте приборы из алюминия или меди. (Для некоторых быстрых окислителей приборы из меди помогут, а не навредят).
3. **ВОДА.** Вода является одной из самых распространенных причин минеральной токсичности. У множество людей наблюдается высокое содержание меди и других токсичных минералов в воде, которую они пьют. Слишком большое количество свинца, меди или кадмия снижает сексуальную активность. Убедитесь, что ваши трубы не сделаны из меди, потому что большинство из них — из меди. Даже вода из источника может содержать несбалансированные уровни, которые могут привести к плохому здоровью.
4. **ПРЕПАРАТЫ.** Большинство препаратов в итоге приводят к минеральному дисбалансу в организме, если принимать их долгое время. Антигистаминные, препараты, оказывающее влияние на давление, антидепрессанты, таблетки для снижения веса, препараты для сердца — все эти препараты могут в итоге привести ваши минеральные уровни в дисбаланс.
5. **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС.** Любой вид эмоционального стресса может привести к минеральному дисбалансу. Присутствие людей, которые все время с вами спорят - этого уже вполне достаточно для обретения дисбаланса. Вы можете потерять полностью свое здоровье, если вокруг вас находятся люди, которые все время выматывают вас эмоционально. Когда вы жалуетесь, что человек “высасывает из вас все соки”, так оно и есть.

Они в самом деле опустошают вас и нарушают ваш минеральный баланс. Ваше тело будет буквально поедать свои собственные минералы из костей и органов, чтобы защитить себя от стресса.

Стресс от брака, работы, друга, правительства или чего-то еще разорит ваши минеральные запасы. Многие люди могут значительно улучшить свое здоровье, если будут избегать людей или ситуации, приносящие им стресс.

6. **ФИЗИЧЕСКИЙ СТРЕСС.** Многие люди, которые бравируют тем, что работают по 18-20 часов в день, крупно за это заплатят впоследствии. Слишком большое количество физического стресса любого рода может сильно нарушить баланс.

Девять наиболее важных правил минерального анализа

Автор Пол Эк

1. Высокий уровень минералов может быть настолько же губительным, как и низкий. Другими словами, человек с очень высоким уровнем кальция может быть в таком же плохом состоянии, как если бы у него был низкий уровень кальция. В обоих случаях, тело не может должным образом его использовать.

2. Только потому, что минерал “по всей видимости” находится на нормальном уровне, не значит, что это так. К примеру, нормальный уровень меди — 2,5. Если уровень меди у вас нормальный согласно анализу волос, у вас все еще может быть низкий или высокий уровень меди.

У вас может быть серьезный минеральный дисбаланс или стресс в организме, из-за которого медь кажется на первый взгляд в порядке. При дальнейшем тестировании волос ваш уровень меди может оказаться на самом верху. Вы должны вести себя как детектив при чтении минеральных карт.

3. Если давать пациенту определенный минерал, уровень которого, согласно карте, низкий, то это в редких случаях поднимет уровень данного минерала. Если у человека низкий уровень магния, согласно карте, прием магния не поднимет его уровень магния.
4. Чем *дольше* минеральное соотношение было дисбалансированным, тем *больше* времени займет его корректировка. Это означает, что если вы были медленным окислителем в течение 10-15 лет, не стоит ожидать, что вы станете нормальным окислителем за один день.
5. Проще замедлить быстрого окислителя, чем ускорить медленного. Иначе говоря, проще спускаться вниз по холму, чем подниматься в гору.
6. Некоторые минеральные уровни будут выходить из баланса в сочетании с другими минералами, чтобы поддержать их соотношения на постоянном уровне. Во многих случаях, когда один минеральный уровень поднимается, второй минеральный уровень тоже поднимется, чтобы сбалансировать первый.

К примеру, когда уровни кальция поднимаются, уровень магния поднимается тоже. Из-за этих завышенных уровней магния, соотношение между кальцием и магнием будет оставаться относительно постоянным.

7. Минеральные соотношения имеют тенденцию улучшаться раньше, чем улучшаются уровни определенных минералов. По этой причине множество уровней на карте пациента на первый взгляд ухудшаются при поступлении на программу. Из-за этого многие думают, что я не знаю, что я делаю.

Уровень кальция или натрия у пациента может опуститься ниже нормы, когда пациент поступает на программу. Но если вы внимательно посмотрите на его карту, вы увидите, что другое главное минеральное соотношение возможно значительно улучшилось. Так всегда происходит.

Запомните, что минеральные соотношения первыми приходят в норму. Когда они сбалансированы, вслед за ними приходят в норму уровни.

8. Определенный минерал может поднять или опустить другой минерал. К примеру, в зависимости от биохимии человека, определенный минерал может поднять другой минерал в организме. И в некоторых случаях тот же минерал может опустить уровень другого минерала.

9. Чем больше минеральный уровень отклоняется от нормы — в любом направлении, тем меньше энергии будет у человека, *в не зависимости от того, насколько хорошими представляются соотношения.*

Правило минералов доктора Эка

Каждый минерал оказывает эффект на другие минералы. С научной точки зрения невозможно изменить уровень одного минерала без того, чтобы одновременно не повлиять на уровни ВСЕХ остальных минералов.

Р.31

Спецификации некоторых минеральных соотношений

Самый быстрый и надежный способ оценить состояние энергии и жизненного тонуса человека

Автор Пол Эк

Самый быстрый и надежный способ оценить состояние здоровья человека — взглянуть на два определенных минеральных соотношения в анализе волос. Если один из этих двух важных соотношений отклоняется слишком сильно от нормы, вы точно увидите истинную картину происходящего.

Первое соотношение, на которое я смотрю, — натрия к калию. Это соотношение я назвал как “стрессовое”, оно является важнейшим при минеральном анализе. Второе соотношение, на которое я смотрю, — соотношение уровня сахара в крови (кальция к магнию). Оба соотношения могут сразу показать уровни энергии человека.

1. Соотношение натрия к калию (Na/K) — “стрессовое соотношение”.

Нормальное соотношение этих минералов в организме составляет 2,5. Если соотношение остается близким к 2,5, человек будет на пике здоровья. *(Если, конечно, предполагать, что большинство остальных минералов близки к норме).*

Однако, когда соотношение натрия к калию падает *чуть ниже* 2,5, у человека могут начаться проблемы со здоровьем. Когда соотношение падает ниже 2,5, это состояние известно как *инверсия* натрия к калию. Данная инверсия — наиболее серьезный минеральный дисбаланс, который может наблюдаться в организме человека.

“Инверсия натрия к калию означает, что организм переходит в опасное для жизни состояние хронической физической дегенерации”.

Инверсия натрия к калию означает, что организм переходит в опасное для жизни состояние хронической физической дегенерации. Когда это соотношение становится инвертированным, это сигнализирует о том, что организм находится в состоянии серьезного изнурения и физиологического расстройств. Инверсия натрия к калию означает, что тело попусту тратит свои запасы жизненной энергии.

На каком уровне инвертированное соотношение будет оказывать влияние на жизнь человека? Пожалуй, если у человека соотношение натрия к калию ниже 2,1, он проявляет сниженную жизненную энергию. Если соотношение падает ниже 1,8 — жизнеспособность человека серьезно снижена.

Ниже представлена таблица по уровням жизненной энергии относительно уровням стресса. (Близкое к нормальному соотношение вкупе с очень плохими минеральными уровнями *не означает*, что у человека много энергии).

“Люди с инверсией натрия к калию часто не осознают, насколько они больны”.

Самое грустное в инверсии натрия к калию в том, что когда она наблюдается у человека, он обычно слишком болен и эмоционально нестабилен (зависит от тяжести инверсии), чтобы осознать, насколько он на самом деле нездоров. Если вы скажете большинству людей с инверсией натрия к калию, что у них плохое здоровье, они скорее всего ответят: “С моим здоровьем все в порядке, это уж точно!”. Но соотношения всегда говорят сами за себя.

Я также должен отметить, что у большинства людей может быть очень плохое соотношение натрия к калию, которое себя проявит не ранее третьего или четвертого теста волос. *Любой человек с чрезмерно высоким или слишком низким уровнем железа, меди или цинка обычно имеет плохой “стрессовый уровень”, в не зависимости от того, видно это в анализах или нет.*

Как оценить соотношение натрия к калию		Как оценить соотношение чувствительности к сахару и углеводам
<u>Натрий (Na)</u> Калий (K)		<u>Кальций (Ca)</u> Магний (Mg)

20 и больше	Физические и эмоциональные расстройства		21 и больше	Серьезные проблемы с чувствительностью к сахару (серьезные физические и эмоциональные расстройства)
15-20	Низкие уровни энергии (плохое здоровье)		15-20	Серьезные проблемы с чувствительностью к сахару
6-15	От умеренных до низких уровни энергии		8-15	Низкие уровни энергии
2,6-6	Умеренные уровни энергии		7,50	Умеренные уровни энергии
2,5	Норма. Огромное количество энергии (учитывая, что минеральные уровни также близки к норме)		6,67	Норма. Огромное количество энергии (учитывая, что минеральные уровни также близки к норме)
2,4-2,2	Умеренные уровни энергии		6,60	Умеренные уровни энергии
2,2-1,9	От умеренных до низких уровни энергии (ухудшающееся здоровье)		5,00	Низкие уровни энергии
1,9-1,5	Низкие уровни энергии (плохое здоровье)		3,00	Серьезные проблемы с чувствительностью к сахару
1,2 или ниже	Физические и эмоциональные расстройства		1,9 и ниже	Серьезные проблемы с чувствительностью к сахару (серьезные физические и эмоциональные расстройства)

2. Соотношение кальция к магнию (Ca/Mg), соотношение чувствительности к сахару и углеводам.

ЭК: Есть еще одно важное соотношение, на которое я обращаю внимание, когда смотрю на минеральную карту впервые. Это соотношение я назвал

“соотношением чувствительности к сахару”, поскольку это отличный показатель проблем чувствительности к сахару (глюкозе).

[Прим. ред.: пожалуйста, обратитесь к таблицам выше для полного описания важных соотношений чувствительности к сахару. Пол Эк сообщил нам, что существует сильная корреляция между “соотношением чувствительности к сахару” и показателем сахара в крови. Конечно же, это минеральное соотношение, основанное на образце волос, не измеряет уровень сахара в крови напрямую.]

“Соотношение чувствительности к сахару” — это соотношение между двумя минералами: кальцием и магнием. Нормальное соотношение между кальцием и магнием в организме составляет 6,67. Как только соотношение падает ниже 3,3, у человека наблюдается склонность к сахарной чувствительности (повышению уровня сахара в крови).

Это второе по значимости соотношение, на которое стоит обращать внимание при анализе минералов человека. Если у вас (или у ваших близких) крайне плохое соотношение, не пытайтесь обманывать себя, думая, что у вас много энергии.

Это соотношение очень точное, когда дело касается оценки уровней. Люди с плохими показателями обычно страдают от сильной нехватки энергии.

“Чем дальше у человека один из двух соотношений находится в дисбалансе, тем хуже его состояние здоровья”.

Данную пару минеральных соотношений я считаю наиболее важной. На них я обращаю внимание в первую очередь при анализе минералов человека. Оба этих соотношения важнее, чем щитовидное соотношение или надпочечное.

Если соотношение кальция к магнию или натрия к калию сильно дисбалансированы, я сразу же понимаю, что у человека плохое состояние здоровья, и его “качество жизни” оставляет желать лучшего. *Чем дальше у человека одно из соотношений нарушено, тем хуже его здоровье.*

Некоторые из множества нарушений, тесно связанных с дисбалансом одного из соотношений, следующие: тревожность, депрессия, шизофрения, гипогликемия, нарушение секреции инсулина, диабет. Если у человека оба соотношения - уровень сахара крови (Ca/Mg) и стрессовый (Na/K) - низкие, это означает, что человеку предстоит побороться за свое здоровье.

Не стоит пренебрежительно относиться к этим соотношениям. В противном случае, Мать Природа заберет свое.

[Прим. ред.: существует ряд эмоциональных и духовных проблем, которые соотносятся с определенными величинами этих соотношений. Данные

проблемы и физические недуги, которые они вызывают, будут освещены в дальнейших изданиях.]

Как соотношение натрия к калию отражается на вашей способности быть любящим и сексуально активным

Автор Пол Эк

Почему так много людей хотят наслаждаться сексом, но не могут, потому что чувствуют себя подавленными и полными страха? Почему множеству людей кажется невозможным “отпустить ситуацию” и выразить свои настоящие эмоции своему партнеру? Ответ на эти вопросы связан с минеральным дисбалансом в организме.

Самый быстрый способ понять, используя минеральную карту, полон пациент страхом и неуверенности в себе или нет, — это посмотреть на соотношение натрия к калию (Na/K).

Если у человека это соотношение ниже 2, это может не позволять ему наслаждаться страстным сексуальным опытом.

Два минеральных дисбаланса, которые могут снизить удовольствие от секса:

1. Соотношение натрия к калию ниже 2 = эмоциональная замкнутость.
2. Соотношение натрия к калию выше 6 = эмоциональная агрессивность.

Теперь вы спросите: “Как именно это соотношение связано с эмоциональным и сексуальным наслаждением?”. Существует два гормона в теле, которые контролируют состояние страха. Это норадреналин и адреналин. Они оба вырабатываются надпочечниками.

Избыток норадреналина делает человека агрессивным. Он делает человека *чрезвычайно* агрессивным. Можно понять, как в таком случае это мешает человеку выражать теплоту и нежность.

р.33

С другой стороны, избыток адреналина делает человека чрезвычайно “обороняющимся”. Это приводит к эмоциональной подавленности и страху быть самим собой. Кто в таком состоянии способен спонтанно наслаждаться сексом?

“Полное сексуальное удовлетворение исходит из баланса двух гормонов: норадреналина и адреналина”.

Обычно существует идеальный *баланс* между этими двумя гормонами. Этот баланс представлен соотношением натрия к калию. Натрий представляет норадреналин (агрессивность). Калий — адреналин (оборонительное поведение, страх).

Когда эти два минерала — натрий и калий — находятся в балансе в соотношении 2,5 к 1, человек не будет ни чрезмерно агрессивным, ни чрезмерно обороняющимся. Однако, как только эти минералы приходят в дисбаланс, либо агрессия, либо оборонительное поведение начинают преобладать, а сексуальное удовольствие — падать.

Наиболее эмоционально и сексуально сдержанный человек будет иметь *низкий* уровень натрия (агрессивности) и пропорционально *высокий* уровень калия (страха). Это причина, по которой люди с соотношением натрия к калию ниже 2,00 живут в хроническом состоянии страха. *У них всегда оборонительная позиция.*

Страх = низкий натрий (неадекватная агрессия) / высокий калий (избыток страха)

Люди с низким соотношением натрия к калию настолько все время полны страха, что они не могут полностью выражать свои эмоции. Они всегда закрыты. Они никогда не дают выхода своим эмоциям. Эти люди обычно не выражают эмоции внешне, но имеют теплые и любящие мысли и чувства внутри.

Когда человек замкнут, полон страха и неспособен выражать полностью свои эмоции, не смотрите на него свысока и не осуждайте. Если бы у вас было такое же минеральное соотношение, вы были бы таким же. Я знаю, о чем говорю. Я провел много лет своей жизни, живя в состоянии постоянного страха.

Любой человек с высоким или низким уровнем меди, железа, цинка или магния будет иметь те же проблемы. Стоит отметить, что анализы многих людей показывают плохое соотношение натрия к калию не раньше второго или третьего теста волос. Их истинное “лицо” страха может быть скрыто.

Почему я предпочитаю анализ волос анализу крови

Автор Пол Эк

Я предпочитаю анализ волос анализу крови потому, что первый более точно показывают общие метаболические тенденции в организме. Когда вы поймете как работает кровь, вы поймете почему я так считаю.

Кровь — транспортный посредник. Это “система дорог” нашего организма. Состав крови должен всегда оставаться относительно стабильным — в противном случае, вы умрете. Кислотность, щелочность, уровни определенных питательных веществ и т.д. — все должны быть в довольно жестких рамках. Этот баланс НЕВЕРОЯТНО ВАЖЕН ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.

Два примера проблем, которые можно пропустить в анализе крови, но которые будут видны в анализе волос.

Первый пример. Анализ крови показывает адекватные уровни кальция. Означает ли это, что метаболизм кальция хороший? Не обязательно. Возможно, организм крадет

кальций из костей и зубов, чтобы поддержать важный орган. Анализ волос покажет *актуальный* минеральный статус тканей. Анализ крови может это пропустить.

Второй пример. После того, как человеку в организм попал свинец, ядовитый металл, уровень свинца в крови остается высоким на 30 дней. Затем свинец исчезает. Он вышел из организма? Человеку больше не грозит опасность? Нет. Свинец выведен из крови и теперь хранится в тканях. Это покажет анализ волос — не крови*.

*(*Наличие свинца отражается в анализе крови, если свинец однократно попал в организм не больше, чем 34 дня назад. Если человек получает дозы свинца на постоянной основе, как, например, ребенок, который ест куски облупившейся краски, или человек, дышащий загрязненным воздухом, тогда кровь, конечно, отразит проблему.)*

Количество минералов, которые измеряет анализ крови в 1000 раз меньше, чем количество, измеряемое анализом волос. Стандартом для минерального измерения из анализа крови является нанограмм. Это одна миллионная грамма. В анализе волос мы считаем одну тысячную грамма — это в 1000 раз больше.

По этой причине, я предпочитаю анализы волос. Я думаю, что при исследовании **слишком малых** количеств минералов, содержащихся в крови, больше вероятность допустить ошибку в расчетах.

Количество минералов в крови слишком малое, чтобы их можно было легко заметить.

Если бы мы провели анализ крови на все минералы, которые мы видим в анализе волос, цена анализа бы взлетела до небес. Причиной является сложное оборудование для тестирования, необходимое для измерения содержания минералов столь малого количества. Думаю, стоимость была бы сотни долларов, может больше.

Сравните это с анализом волос, который теперь стоит от 42\$ до 75\$. Большая разница!

р.34

На результаты могут слишком легко повлиять события в жизни человека, которые произошли за часы или минуты до анализа крови. За какое-то время, например за одну ночь, кровь может восстановить свою стабильную формулу. Но в короткие периоды времени, результаты могут варьироваться.

Анализ крови слишком легко меняется из-за недавних событий в жизни.

К примеру, если вы съели несколько конфет или сладкий завтрак, уровень сахара в крови поднимется. Если вы сдали анализ сразу после того, как поели, он может показать высокий уровень сахара в крови или даже диабет. Вы видите, в чем проблема?

Я понимаю, что людям говорят не есть сладкое за много часов до анализа крови. Но не в этом дело. Дело в том, что кровь *способна* на такие большие отклонения в короткие промежутки.

Другой пример. Если кто-то напал на вас или расстроил, химия крови, во многом, изменится за считанные секунды. Если взять анализ в это время, он не будет точным.

Волосы, напротив, более постоянны. Необходимо несколько недель, чтобы изменить базовые минеральные паттерны ваших волос. Краткосрочные отклонения вроде завтрака или плохого дня не отразятся на вашем анализе волос. Вот почему, как я считаю, анализы волос точнее анализа сыворотки крови, когда дело касается *общих тенденций метаболизма*.

Я не хочу сказать, что анализ крови не представляет собой никакой ценности, если его правильно интерпретировать. Что анализ волос может показать нам больше информации и за меньшие деньги - вот, о чем я говорю. Поэтому я их использую. В идеале, анализ волос и крови могут быть использованы вместе.

Раздел 6 — Что вы должны знать о минеральной программе Пола Эка

Вопросы и ответы о минеральной программе Пола Эка

В данном разделе мы зададим Полу Эку ряд вопросов, связанных с обсуждением, которое мы с ним только что вели. Мы выделили отдельный раздел под эти вопросы, т.к. не хотели мешать их с основным интервью.

Мы выбрали некоторые наиболее важные вопросы, которые, по нашему мнению, могли бы возникнуть у читателей. Однако, мы прекрасно понимаем, что не на все вопросы читатели найдут ответы о минеральной программе Пола Эка в этом разделе. Если бы мы пытались ответить на каждый вопрос наших читателей, нам пришлось бы выпустить еще сотню страниц отчета. Это не было нашей целью.

Основной целью было показать общий вид крупной и сложной сферы “минеральной терапии”. Мы не старались сделать полный, интенсивный курс по минералам. В будущих изданиях мы можем опубликовать большее количество материала в более подробном ключе.

*Если у вас нет вопросов после прочтения интервью, возможно, вы немного упустили суть. Однако, если у вас остались десятки неотвеченных вопросов, значит, вы многому научились. Лучшие студенты — это те, кто **знают достаточно**, чтобы задавать вопросы. Причина, по которой множество людей добились большого успеха в том, что они постоянно задавали вопросы, когда остальные были довольны предоставленным.*

Если после прочтения данного раздела у вас все еще останутся вопросы, пожалуйста напишите нашему журналу. Мы постараемся дать ответ на ваши вопросы. Не ожидайте, что кто-то другой задаст этот вопрос. Чем больше вопросов мы получим, тем лучше будет наш следующий отчет по минералам.

Прием других БАДов

ХЭЛСВЬЮ: Можно ли пациентам на вашей программе принимать другие пищевые добавки?

ЭК: Нет, я советую никому не принимать других витаминов или минералов вместе с теми добавками, которые мы рекомендуем, если только пациент не получит на то подтверждение от нас.

Когда мы разрабатываем программу, мы стремимся добиться очень определенного результата. Мы предъявляем строгие требования к тому, что мы делаем. Если принимать другие добавки вместе с теми, что мы рекомендуем, пациент может нивелировать то, чего мы пытаемся достичь. Даже прием дополнительно небольшого количества витамина С или Е может вызвать проблемы.

р.35

К примеру, несколько лет назад у нас был пациент на минеральной программе. Полгода спустя пациент позвонил мне и сказал, что он не очень хорошо себя чувствует. Мы решили, что тому виной была наша программа.

Я спросил, принимает ли он дополнительные добавки помимо тех, что мы прописали. Он ответил, что принимает железо. Он сказал, что раз у него низкий уровень железа в карте, он решил, что принимая железо, он сможет поднять его уровни. Они испытывал сильные боли в суставах, которые были вызваны дополнительным железом, которое он принимал.

Это замечательный пример того, как одна дополнительная добавка может повредить минеральной программе. Если пациент настаивает на приеме определенных добавок, которые, по его мнению, помогают ему, тогда лучше совсем остановить программу минерального балансирования.

Травяные добавки

ХЭЛСВЬЮ: Что насчет травяных добавок? Могут ли наши читатели принимать их, пока они находятся на вашей программе?

ЭК: Да, можно принимать травяные добавки пока вы находитесь на моей программе. Я полностью доверяю травяной программе доктора Кристофера. Его травяные формулы чрезвычайно сбалансированы, поэтому они не представляют проблем.

Прием добавок в одно время

ХЭЛСВЬЮ: В брошюре о вашей программе вы предлагаете людям принимать добавки в разное время дня. Результаты программы нивелируются, если принимать все добавки в одно время, а не три раза в день?

ЭК: Скорее всего да. Ничего хорошего в том, чтобы “сэкономить время” и смешать все добавки, не будет. Лучше вовсе не принимать никаких добавок, чем принимать все рекомендованные минералы сразу. Можно легко нивелировать эффективность программы, если не следовать ей точно.

Частота сдачи анализов волос

ХЭЛСВЬЮ: Как часто человек должен делать анализ волос?

ЭК: В идеале, каждые два месяца, если не назначено иное. Если человек страдает от серьезных проблем со здоровьем, то его можно отправлять на повторные анализы каждые 4 недели, пока проблема не стабилизируется. “Быстрые окислители” должны быть под более строгим наблюдением, чем прочие “окислители”, из-за своей чрезвычайной нестабильности.

Было бы гораздо проще, если бы минеральные паттерны в организме менялись только раз в год. В таком случае, людям пришлось бы делать анализ волос только раз в год. К сожалению, организм так не работает.

Тело постоянно меняет минеральные паттерны — особенно, когда люди болеют. Как мы отметили ранее, малые, минутные, изменения в уровнях и соотношениях часто приводят за собой крупные физиологические изменения в химии организма. Как только человек поправляется, его минеральные паттерны перестанут сильно отклоняться и затем стабилизируются.

“Программа, которая помогает человеку в один месяц, может оказаться губительной впоследствии”.

Но когда человек болен, его минеральные паттерны будут постоянно претерпевать сильные изменения, что будет требовать изменение в минеральной программе. Программа, которая помогает человеку в один месяц, может оказаться губительной впоследствии.

Предположим, я поставлю человека на программу “медленного окислителя”, и три месяца спустя он станет “окислителем смешанного типа”. Изначальная программа уже не будет приносить ему пользы. Возможно даже ухудшит его состояние.

В большинстве случаев, человек меняет тип своего окисления не раньше чем через год, однако в течение этого времени происходят кардинальные минеральные изменения. Ядовитое количество свинца, кальция или меди может вдруг “выпасть” из организма, и если мы не будем об этом знать, мы не сможем помочь.

Я встречал людей, которые оставались на программе в течение года, но не делали повторного тестирования. Затем они возвращались ко мне, говоря, что моя программа помогла им на какое-то время, но затем они вернулись в прежнее состояние. Они утверждали, что были в своей худшей форме.

Вот что делают нынче люди. Они стремятся сэкономить немного денег, но в итоге тратят все.

Без регулярного тестирования, я бы никому не рекомендовал нашу программу. Вся суть нашего подхода — **научное** определение нужных человеку минералов. Но мы не можем их определить без регулярных повторных тестов. Это просто невозможно.

Натуральная еда

ХЭЛСВЬЮ: Пол, мы уверены, что не обойдется без любителей “натуральной еды”, которые захотят раскритиковать вашу программу из-за ее “искусственного” подхода к здоровью. Они будут заявлять, что достаточно дать человеку питательную еду, и она исправит, со временем, любой минеральный дисбаланс. Множество из них также заявит, что натуральный подход ко всему прочему гораздо дешевле.

ЭК: Позвольте мне сказать следующее. Если человек здоров, питаюсь полезной едой, это хорошо. Каждый вне зависимости от здоровья должен питаться настолько полезно, насколько это возможно.

Р.36

В нашей программе нет ничего “искусственного”. В рамках программы мы предлагаем “корректирующую программу питания”, которая дает невероятные корректирующие результаты. Эта программа может быть самодостаточной, не требующей никаких “пищевых добавок”, когда здоровье пациента достаточно улучшается.

“Когда организм уходит в дисбаланс ниже определенного уровня, натуральная еда уже не может сильно помочь”.

Когда тело приходит в дисбаланс ниже определенного уровня, только “натуральные продукты” не смогут поправить положения. К тому же, одна и та же еда может быть полезна для одного окислительного типа и вредна для другого, а человек может не знать, к какому типу относится он.

В моей практике было много пациентов, которые годами принимали ростки люцерны, ростки пшеницы, сырую еду и прочее. И они находились в ужасном состоянии здоровья. Дело не в том, что, так называемая, полезная еда не приносит пользы. Дело в том, что люди выбирают *неправильные для них* полезные продукты.

Многие читатели журнала (Хелсвью) годами сидят на здоровой пище, однако их минеральный баланс серьезно разрушен. Почему, как вы думаете, так много людей, которые питаются здоровой едой, настолько бледны и чувствуют себя больными?

Что большинство людей не осознает — это то, что “натуральная еда” не сильно сможет вам помочь, если это еда не подходит для вашего типа метаболизма. Что хорошего в том, что вы едите сырые, органические овощи, а минералы в овощах не те, что вам нужны, или содержат переизбыток минералов, которые наверняка отрицательно скажутся на вашем здоровье?

“Питание не подходящей для вашего метаболизма едой может оказать такое же пагубное влияние на вас, как и прием не подходящих витаминов или минералов”.

Питание не подходящей едой может оказать такое же пагубное влияние на здоровье человека, как и прием неправильных витаминов или минералов. Только потому, что еда “натуральная” не обязательно значит, что она сможет вам помочь.

К примеру, кто будет осуждать того, кто съест целиком авокадо? Однако сколько экспертов по питанию осознают, что высокое содержание жиров в авокадо может оказать губительное воздействие на “медленного окислителя”, потому что жир замедляет окисление? Сколько экспертов в курсе того факта, что в авокадо много меди?

Медь в авокадо может быть полезна “быстрым окислителям”, которым обычно не хватает меди, однако может оказаться опасной для “медленных окислителей”, у которых медь обычно в избытке.

Продолжая эту мысль, что хорошего в органических апельсинах и грейпфрутах для быстрого окислителя? Слишком много цитрусовых снижает уровень кальция, а у “быстрого окислителя” обычно уже низкий уровень кальция.

Нарушения, которые могут “разжигаться” у быстрого окислителя из-за приема большого количества апельсинов или грейпфрутов, или и того и другого (хотя даже один съеденный цитрус может оказаться для человека лишним), следующие: аллергии, акне, различные проблемы с кожей, гипертония, стресс, страхи, гиперактивность у детей и множество других нарушений.

Поэтому, если человек не знает, что он делает, прием натуральной пищи не обязательно поможет всем, кто болен. Несомненно, некоторым людям становится лучше с помощью здоровой еды и без чужих советов, но в таком случае можно сказать, что им просто повезло.

ХЭЛСВЫЮ: То есть вы считаете, что для того, чтобы человек получил наилучший эффект от вашей программы, он должен есть еду, подходящую его метаболизму?

ЭК: Да. Человек получит лучший эффект на моей программе и гораздо быстрее, если будет есть еду, подходящую именно его метаболизму. Вот почему мы разработали специальные программы питания для людей. Эти специальные программы доступны тем, кто ими интересуется.

[Прим. Ред.: см. Стр. 40 для информации о том, как можно заказать специальную программу питания.]

Стоимость минеральной программы

ХЭЛСВЬЮ: Пол, сколько будет стоить программа питания для одного человека?

ЭК: Это будет зависеть от состояния здоровья человека. Чем тяжелее проблемы со здоровьем, тем дороже будет программа. Тем, чьи проблемы со здоровьем не столь тяжелые, потребуется меньше добавок.

В большинстве случаев, цена снижается после того, как человек проводит на программе порядка 8 месяцев.

Риск использования добавок других брендов

ХЭЛСВЬЮ: Почему вы рекомендуете людям только один бренд добавок?

ЭК: Основная причина, по которой я рекомендую людям принимать добавки нашего производства, в том, что мы таким образом можем быть абсолютно уверены, что наши пациенты принимают правильные минералы в нужных количествах.

К примеру, мы часто рекомендуем пациентам принимать магний. Но в некоторых случаях, пациент принимает магний выбранного им бренда. Несколько месяцев спустя он чувствует себя хуже и пишет мне о том, что наша программа не работает.

Тогда я звоню пациенту и пытаюсь понять, что пошло не так. После небольшого разговора я понимаю, что он принимал магний *выбранного им бренда*. Я прошу его прочитать этикетку, после чего обнаруживаю, что в данной добавке содержится не только магний, но также четыре или пять дополнительных минералов вроде цинка, меди, железа, кальция и так далее.

р.37

ХЭЛСВЬЮ: Если человек не хочет тратить на анализ волос, вы бы смогли разработать для него программу питания?

ЭК: Нет. Это совершенно невозможно **научно** разработать программу питания, не имея анализа волос на руках.

Я не хочу сказать, что наш бренд минералов и витаминов — единственный хороший бренд на рынке. Существует множество отличных брендов витаминных и минеральных добавок. Все, что меня волнует, это что содержат те или иные добавки и в каком количестве.

Люди не осознают этого, но доза определенного минерала также важна, как и то, какой это минерал.

Если бы пациент принимал другой вид магния, содержащий только магний, но при этом в три раза больше прописанного мной, это все равно бы вызвало проблемы. Если бы человек принимал подобные добавки, и ему стало хуже, он бы снова пришел ко мне жаловаться.

Я помню, как один врач как-то дал своему пациенту добавку меди своей особой марки, в которой доза превышала в два раза прописанную нами. У него были таблетки в 5 мг., вместо 2,5. Тот врач позвонил мне и пожаловался, что его пациент не реагирует положительно на нашу программу.

ХЭЛСВЬЮ: Неужели прием минералов в дозах слегка превышающих назначенные может так сильно повлиять на эффект от программы?

ЭК: Да. Этого достаточно, чтобы человеку не стало лучше. Чем более не уравновешенный баланс у человека, тем легче его нарушить. Если человек едва стабилизирован, он может “разгореться” даже от одной дополнительной таблетки, которая ему не нужна, или от приема минеральных добавок, в которых минералов лишь на несколько миллиграммов больше, чем ему нужно.

Сколько времени нужно быть на программе, чтобы увеличить уровни энергии?

ХЭЛСВЬЮ: Как долго человек должен пробыть на программе, прежде чем заметит увеличение энергии?

ЭК: Зависит от человека и, в первую очередь, от состояние его минеральных уровней. В общем случае, я бы так сказал: чем хуже здоровье человека, тем больше времени займет, прежде чем он заметит улучшения.

Какой-нибудь не очень “медленный окислитель” в не тяжелом состоянии может заметить большое повышение в энергии уже после нескольких недель на программе — иногда даже через несколько дней. Если у человека более тяжелое состояние, улучшение в уровнях энергии будет заметно от четырех недель до восьми месяцев.

Не стоит забывать, что многие люди, которые приходят на мою программу, страдают от серьезных нарушений метаболизма. В таких случаях, человеку придется сражаться за свое здоровье. Такие люди не смогут наслаждаться отличным здоровьем спустя пару недель на программе, если до этого они болели в течение пятнадцати лет или более.

Если у человека плохое здоровье, он не может ожидать море энергии сразу после пары недель и нескольких таблеток. Моя программа по балансированию минералов может помочь людям, но она не делает это за ночь.

Концепт отслеживания — как организм освобождается от физических и эмоциональных проблем, когда начинает излечиваться

ХЭЛСВЬЮ: Пол, существуют ли какие-либо реакции, которые люди испытают на вашей программе? Есть ли то, чего стоит опасаться?

ЭК: Да, множество людей на моей программе действительно по-разному реагируют на нашу программу. Ряд таких реакций включает в себя головные боли, проблемы с кожей, усталость, депрессия и так далее.

P.38

ХЭЛСВЬЮ: Почему эти реакции происходят?

ЭК: Они часто вызваны ядовитыми металлами, отложенными в тканях или органах за долгое время. Наша программа убирает эти металлы из организма.*

**Множество ядовитых металлов хранятся в организме с целью предотвращения более серьезных последствий. Стоит иметь в виду, что хранилище накопленных ядовитых металлов возникает только из-за того, что их невозможно убрать из зон хранения в связи с нехваткой различных минералов, витаминов, аминокислот или белков.*

Такие металлы как железо, свинец, кадмий, цинк и медь могут вызвать большой набор различных реакций, когда эти металлы высвобождаются тканями. К примеру, одна из частых реакций, которую испытывают женщины на моей программе, — кожная сыпь на внутренней части ног. Это вызвано выбросом меди из организма. У другого человека проблема излишнего количества меди в организме может проявиться в виде кожной сыпи на лице или руках.

ХЭЛСВЬЮ: Может ли человек как-нибудь избежать этих реакций?

ЭК: Может — если не пойдет на мою программу. Но это вам также не сильно поможет. Если ядовитый минерал вроде меди храниться слишком долго в вашей печени или других органах, вы впоследствии пострадаете от таких тяжелых дисфункций метаболизма, как диабет, артрит, шизофрения, депрессия, мигрень, аллергии, сердечно-сосудистые заболевания и рак. И это далеко не весь список.

Я думаю, что людям лучше выводить ядовитые минералы из организма раз и навсегда — даже если это будет означать вспышку различных симптомов.

Кроме того, большинство реакций, которые испытывают пациенты на программе, — кратковременные. Это лишь временные реакции. В обычных случаях, они возникают всего на пару дней, на неделю или две в крайнем случае. Однако, люди в тяжелом состоянии представляют собой исключение.

“Медленные окислители могут не показать ядовитые металлы на первом анализе волос в связи с тем, что их организм слишком болен, чтобы убирать ядовитые металлы, которые скапливаются в тканях”.

ХЭЛСВЬЮ: Есть ли способ определить, насколько плохой будет реакция у человека?

ЭК: Я бы сказал так: обычно, чем тяжелее хроническое состояние у человека в момент, когда только он к нам обращается, тем тяжелее могут быть его реакции.

“Быстрые окислители” — это обычно те, кто испытывает большинство реакций в начале. У быстрого окислителя все происходит быстрее.

Конечно, некоторые люди не испытывают никаких реакций. Это не ко всем относится. У “медленных окислителей” могут не проявляться признаки тяжелых токсичных металлов по началу в связи с тем, что химия их организма неадекватно высвобождает тяжелые токсичные металлы, которые хранятся в тканях.

Но я вас уверяю, у всех есть эти токсичные металлы. Когда они позднее высвобождаются, проявляются и различные симптомы, и затем все задается вопросом: “Откуда они взялись? Их не было на первом и втором анализе”. Но они были там ИЗНАЧАЛЬНО, просто ожидали, пока организм окрепнет достаточно, чтобы их высвободить.

“Когда организм начинает себя излечивать, он возвращается во времени, чтобы быстро пережить все болезни, которые у него когда-либо имелись”.

ХЭСЛВЬЮ: Пол, бывает такое, что люди испытывают более тяжелые реакции, чем те, что вы называли?

ЭК: Да. Если человек страдал от некоторых тяжелых хронических заболеваний в течение жизни, у него могут проявиться симптомы более тяжелого характера. К примеру, многие люди с плохим здоровьем, когда они только начинают программу, часто становятся чрезвычайно уставшими.

Если кто-то испытывает тяжелую усталость на нашей программе, его врач должен свериться с нашей лабораторией. Это можно делать настолько часто, насколько это необходимо, если у пациента есть какие-либо вопросы. У множества людей на нашей программе будут происходить тяжелые “минеральные инверсии”. Если человек не знает, что делать в таком случае, эти инверсии могут подточить его здоровье.

Многие из этих реакций, которые испытывают люди на моей программе, вызваны раскрытием организмом собственных нарушенных минеральных паттернов. Это то, что я называю “процессом возвращения в обратном порядке”.

Р.39

ХЭЛСВЬЮ: Вы не могли бы нам объяснить эту концепцию “возвращения”?

ЭК: Несомненно. Когда организм поправляется, он это делает в *обратном порядке*. Когда человек проходит через “процесс выздоровления” любого рода, его организм

будет буквально *возвращаться* по своим же следам чрез множество предыдущих болезней.

Этот процесс возвращения напоминает проигрывание пленки в обратную сторону. К примеру, если к нам на программу приходит диабетик, по мере выздоровления он может проявлять краткие симптомы гипогликемии и дисинсулинизма. Это в точности обратный порядок того, как человек заболел.

“Организм может проходить через эпизоды болезни, которые у него были более сорока лет назад. Ничто не забывается тканями тела”.

ХЭЛСВЬЮ: В чем смысл этого процесса возвращения?

ЭК: Когда мы определяем человека на минеральную программу, его нарушенные минеральные соотношения начинают распутываться и самостоятельно приходят в порядок.

Когда минеральные соотношения приходят в норму, они могут достигнуть определенного значения, которое запустит в действие симптомы болезни, которая связана с данным соотношением. Предположим, у человека слишком высокое соотношение сахара в крови — 25 (кальций к магнию).

Если такой человек поступит на нашу программу, это соотношение будет постепенно опускаться. Если соотношение сахара в крови упадет до значения 12 к 1, человек может начать испытывать симптомы диабета. Как видите, диабет связан с уровнем сахара в крови в значении 12 к 1. Если соотношение упадет до 8 к 1, у человека могут проявиться симптомы гипогликемии. Гипогликемия связана с соотношением сахара в крови в значении 8 к 1.

Каждая отдельная болезнь в организме связана с определенным набором минеральных соотношений. Когда здоровье человека улучшается, его тело может “проходить через” определенный набор минеральных соотношений на пути к выздоровлению. Когда вы проходите через различные наборы минеральных соотношений, вы можете испытывать кратковременные симптомы любой болезни, связанной с данным набором соотношений. Это довольно логично, если подумать.

У вас никогда не бывало такого, что вы слышите песню по радио, которую слушали раньше подростком? Вы разве сразу же не вспоминаете все то, что вы делали тогда, когда песня была популярной? Вы может даже вспомните, с кем встречались в то время и что чувствовали к этому человеку — даже спустя 25 лет. Вы все вспоминаете, будто это было вчера.

Если вы сильно любили одну девушку в вашей молодости, определенная песня может даже заставить вас плакать, когда вы вспомните все хорошее, что происходило, когда песня была популярна.

Похожее происходит, когда вы встречаете “старое” минеральное соотношение, которое вы не испытывали многие годы. Вы можете пережить все физические и ментальные события, связанные с определенным показателем, когда он у вас был.

Вам могут сниться люди, которых вы не видели 20 или более лет. Вы можете испытать старую боль в суставах в районе плеча, там, где у вас была травма порядка десяти лет назад. У женщины могут возобновиться менструальные боли, которых у нее давно не было.

Понимаете, минеральные соотношения в организме — это способ записи различных событий. По мере того, как ваше тело выздоравливает, и вы проходите через множество старых минеральных соотношений, вы можете испытать множество старых проблем со здоровьем, которые у вас были годами. Вы можете также испытать симптомы, которых у вас не было. *Однако какой симптом вы бы не испытывали, все это вызвано нормализацией нарушенных минеральных паттернов.*

“Эпизоды возвращения не являются “побочными эффектами”. Это метаболические корректировки, необходимые для завершения процесса исцеления”.

ЭК: Лучшее, что можно сделать в таких случаях, — это приостановить программу на несколько дней или недель. Когда симптомы спадут, можно снова начинать программу минерального балансирования. Если у кого-то возникают серьезные проблемы, их врач должен свериться с нашей лабораторией. Если вы проходите через долгий период “возвращения”, вам стоит сдать еще один анализ волос.

Я думаю, что очень важно, чтобы все ваши читатели поняли этот концепт. Кажется, что это единственный момент, который люди неправильно понимают, особенно доктора. Множество докторов учат лечить симптомы. Поэтому, как только они видят, как один из пациентов испытывает “симптом возвращения” на нашей программе, они пытаются избавиться от симптома.

Они просто не понимают причину, по которой эти симптомы появляются. Они не понимают, что это является точным признаком того, что пациенту становится лучше, а не хуже.

“Эмоции, связанные с прошлым опытом, могут также проявиться и высвободиться в течение процесса возвращения”.

Еще один фактор, на который стоит обратить внимание когда человеку начинает становиться лучше, — это то, что я называю “эмоциональным выходом”. Множество людей, которые болели годами, не могли выражать свои негативные эмоции, такие как неприязнь, страхи, тревоги, злость и ненависть. Они *хранили* все эту эмоциональную враждебность и злобу в своих тканях таким же образом, как деньги хранят в банке.

Когда человек начинает поправляться, враждебность и многие другие подавленные эмоции могут начать выливаться наружу. Враждебность, которую люди хранили 25 и более лет, может выйти за несколько месяцев или недель.

Обычно это пугающий период времени для человека. Он чувствует себя у всех на виду, неуправляемым, слабым и чувствительным. Его “защита” сломлена. Но это нормально. Этот человек был “рожден заново”. Он вернулся к тому красивому состоянию невинности детства.

Если супруги не смогут понять, что происходит, данные *эмоциональные всплески* могут ухудшить любовные отношения. Лучшее, что можно сделать в таком случае для любимого человека — это быть в стороне и подождать, пока буря утихнет. Спустя месяцы, ваш партнер будет более любящим, чем когда-либо. Тот, кто искренне любит, в первую очередь, все понимает и прощает.

Как брать образец волос для первого анализа волос

Требования для получения точного отображения текущих следов минералов из анализа волос включает в себя сбор должного образца волос. Данная инструкция описывает точную процедуру, которой нужно следовать:

1. **Расположение образца:** лучший образец — это волос головы, взятый с затылка (см. иллюстрацию ниже). Рост волос в данном месте относительно равномерный, и это должно дать хорошие постоянные результаты.

Как вариант, волосы подмышек, лобка или другие волосы на теле могут быть использованы. Паттерны роста в данных местах более разрозненные, но образцы дают точные результаты.



2. **Необходимое оборудование:** стандартная расческа и обычные железные ножницы — это все, что в общем нужно. Для коротких волос, могут быть использованы филировочные ножницы для того, чтобы не нарушить прическу. С длинными волосами, могут пригодиться шпильки и заколки.
3. **Сбор образца:** расчешите и поднимите часть волос на затылке. Либо прикрепите заколкой часть волос или попросите пациента подержать волосы для вас. Отделите небольшую часть и отрежьте волосы как можно ближе к основанию.

Для коротких волос — 3,8 см длины или меньше — используйте весь образец.
Для длинных волос — длиннее 3,8 см — отрежьте и используйте от 3 см до 4

см волос, которые были ближе к основанию (корневой конец волоса) и отбросьте остальное.

Возьмите несколько небольших образцов из разных мест и совместите их. Так можно удостовериться в точности образца в среднем и в то же время не оставлять проплешин в причёске у человека.

Вы должны собрать по меньшей мере **чайную ложку волос** с затылка как можно ближе к основанию волос. Берите не более чем 4 см от основания волос.

4. **Поместите образец волос в конверт и укажите следующую информацию:** (А) Ваше имя и адрес; (Б) Возраст; (В) Пол; (Г) Вес; (Д) Марку шампуня и (Е) Принимаете ли вы противозачаточные таблетки и используете ли краску для волос.

Примечание: если волосы были окрашены, отбелены или как-либо химически обработаны, их все еще можно использовать в качестве образца. Не смешивайте разные виды образцов волос.

Как брать образец волос для повторного анализа

Следуйте шагам 1, 2 и 5 для сбора образца волос для повторного анализа, также как и для первичного.

Однако шаги 3 и 4 будут следующими:

3. **Сбор образца:** расчешите и поднимите часть волос на затылке. Либо прикрепите заколкой часть волос или попросите пациента подержать волосы для вас. Отделите небольшую часть и отрежьте волосы как можно ближе к основанию. Если прошло 4 недели с момента последнего анализа, должны быть использованы только первые 1,3 см от кожи волос (корневой конец волоса). Отрежьте 1,3 см от основания волос и отбросьте остальное.

Если прошло 8 недель, вы можете использовать 2,5 см от основания волос.

Однако, если прошло 12 недель или более, вы должны использовать первые 4 см от основания волос.

Вы должны собрать по меньшей мере **чайную ложку волос** с затылка как можно ближе к основанию волос. **Убедитесь**, что вы используете только 1,3 см от основания волос.

Примечание: в идеале, образец для повторного анализа должен быть выслан спустя 4-6 недель после поступления на программу, в особенности, если вы страдаете от любых серьезных проблем со здоровьем.

4. Поместите образец волос в конверт и укажите следующую информацию (А-Е), как требуется для первичного теста. Пожалуйста, пометьте конверт словами “повторный анализ”.

Что делать, если вы испытываете проблемы на программе

Если минеральная программа вызывает у вас эмоциональный или физический дискомфорт, временно прекратите программу.

Если вы на минеральной программе, и она вызывает у вас некий физический дискомфорт, прекратите ее на день или два. Если дискомфорт беспокоит вас в более тяжелой форме, прекратите на несколько дней или более и затем продолжайте.

Многие спрашивают: “Если минералы так для меня полезны, почему я чувствую себя хуже, чем раньше?”.

P.41

Дело в том, что минералы *нарушают текущий баланс* (гомеостаз) в организме. Любое нарушение, даже необходимое, может вызвать временные проблемы. Вот почему минеральная программа не всегда проходит гладко.

Когда химия тела нарушена, организм пытается *стабилизировать* себя — так, чтобы ему не стало хуже. Баланс, который организм достигает, может быть *плохим*, но это *по-прежнему* будет считаться балансом.

Когда вы вводите минералы в организм, вы также вводите **перемены**. Ваш организм не может работать как прежде. Вы заставляете его начинать **исправлять** вашу проблему. Вы начинаете *перемены*, и любые перемены в какой-то степени вызывают *нарушения*. Если перемена большая, то появляется еще *большее* искажение.

Дискомфорт или симптомы, вызванные минеральной программой, не являются побочными эффектами

Все называют эти обострения “побочными эффектами”, но это не так. Использование термина “побочный эффект” объяснимо, но это **не то, что происходит**.

Побочные эффекты, реакции и т. д. — термины, применимые к **лекарствам**, а не к **минералам** и другим питательным веществам, используемых на программе *балансирования*.

Более уместно было бы назвать данный дискомфорт *метаболическим высвобождением*, так как это оно и есть. Это освобождение от старых минеральных паттернов. Это *изменение* или *попытка изменить* влияние предыдущего минерального паттерна.

Метаболическое высвобождение нарушает баланс, которому может быть уже несколько лет. Для того, чтобы произошли необходимые перемены, необходима **энергия**. Для того, чтобы получить энергию, ваш организм обычно замедляется, с целью снизить *выпуск* энергии. Организм хочет **больше** энергии, чтобы быть доступным для **внутреннего** ребалансирования.

Поэтому *временно* вы чувствуете себя более уставшим. Вы можете чувствовать себя подавленным, т. к. депрессия — это один из способов вашего организма сказать вам о том, что вы должны **прекратить** что-то делать. Ваше тело знает, что вы не достаточно мудры, чтобы замедлиться самостоятельно. Оно встает у штурвала и заставляет вас замедлиться. Попытка полностью предотвратить такого рода “дискомфорт” — будет означать *задержку* выздоровления.

Временно прекратив программу, вы не дадите вашему организму тратить **больше энергии** на дополнительные изменения. Вместо этого, он будет способен сохранить свою энергию. Он сможет использовать ее, чтобы **стабилизировать** и объединить изменения, которые уже произошли.

Многие люди следуют программе фанатично, невзирая на то, как они себя чувствуют или какие из симптомов обостряются. Они думают, что быстрее поправятся, если они смогут “перетерпеть” неприятные ощущения.

Им так не терпится снова вернуть себе здоровье, что они не хотят терять время. Они никогда не делают перерывы, в не зависимости от самочувствия. Они не осознают, что они никогда не дадут своему организму возможность приспособиться к уже случившимся переменам. Они просто держат свой организм в **постоянной цепочке изменений**.

Постоянные изменения *не являются* исцелением. Это разрушительно. Что нужно организму, так это период изменений, следующий за периодом стабилизации, следующий за еще одним периодом перемен и стабилизации, и так далее.

Можно смотреть на это так. Если у вас есть термостат и вы постоянно меняете температуру с низкой на высокую и с высокой на низкую без остановки, вы сломаете его, возможно вместе с обогревателем.

Не думайте, что ваше тело ничего не делает, просто потому что вы не принимаете минералы день или два.

Не думайте, что ваше тело **ничего не делает**, просто потому что вы не принимаете минералы день или два. Оно либо работает над изменениями, которые уже начались, либо наращивает минеральные запасы с целью подготовки к грядущим переменам.

Другая причина возникновения реакций, заключается в следующем. У некоторых людей реакции возникают вследствие того, что минералы начинают ломать паттерны, которые человек не хочет менять. К примеру, властные люди имеют определенные

минеральные паттерны. Если такие люди попадают на программу, они будут “подсознательно” сопротивляться минеральной программе.

Их сознание понимает, что существует угроза минеральному паттерну, который позволяет им превосходить других. Оно борется с программой. Оно вызывает физические симптомы. Оно заставляет пациента прекратить программу. Оно как молодой жеребец, который пытается скинуть своего наездника из седла.

Вы можете временно прекратить программу для такого пациента, подкорректировать ее — но только временно. Затем продолжайте. Но не думайте, что все пациенты *хотят* перемен. Они могут хотеть избавиться от определенного симптома, но не от **минерального паттерна, который вызывает этот симптом**. Именно в таких случаях возникают обострения.

Минеральная программа может высвобождать скрытые эмоциональные конфликты.

К примеру, люди, страдающие от артрита, хотят избавиться от боли в суставах. Но они ничего не хотят делать по поводу своих скрытых **обид**, которые в некоторых случаях могут **вызывать** боли в суставах. *Эмоциональный конфликт* — это именно то, что выражается в *физических* нарушениях.

Позвольте объяснить, что я имею в виду. Когда человек полон обид, железо имеет склонность откладываться в тканях. Обычно оно откладывается в суставах, селезенке и сердце. Железо вызывает боли в суставах. Оно также вызывает жесткость и непреклонность, так как железо — жесткий материал.

И когда вы убираете — пытаетесь убрать — отложения железа, человек может пытаться **предотвратить** это. Такие люди хотят избавиться от боли. Но они **не хотят** выпускать свои **истинные эмоции**, которые будут выпущены вместе с железом.

Р. 42

Для того, чтобы скрыть свою злость, сознание человека может даже попробовать заставить железо *снова отложиться в суставах*.

Для всего процесса характерны физические потрясения. Временно, это проявляется в обострениях, то есть в увеличенном воспалении и т. п. Человек обвиняет программу, когда настоящая проблема заключается в *недостаточном желании* человека посмотреть проблеме в глаза.

Настоящим решением в таком случае будет спросить человека: “У вас есть какие-либо проблемы, которые вы возможно не хотите признавать? Есть ли что-то такое, что беспокоит вас, но вы не хотите говорить об этом?”. Не обвиняйте пациента, просто спросите его.

Иногда пройдут дни, прежде, чем человек признается вам, что у него на душе. Когда это произойдет, он также испытает физическое облегчение.

Помните, для каждой эмоции существует ее минеральный двойник. Для каждой подавленной эмоции, существует минеральное подавление. Таким образом, когда вы убираете минерал или перемещаете его, вы давите на ту или иную эмоциональную точку. Многие люди сопротивляются. В результате происходит либо физическое, либо эмоциональное обострение — либо и то, и другое.

Если определенный дискомфорт остается после многих попыток и изменений, возможно, ответ не целиком заключается в минералах. Речь идет об обмороках, провалах в памяти и других симптомах, которые могут обычно быть связаны с гипогликемией. Эти симптомы часто бывают вызваны эмоциональными конфликтами. (Конечно, это при условии, что был проведен *подробный* медицинский осмотр: который исключил какие-либо другие физические причины этих проблем).

Для ускорения результатов, больной человек должен посмотреть в глаза своим эмоциональным проблемам и страхам.

Но если дискомфорт продолжается и, судя по всему, проявляется тогда, когда человек чувствует необходимость во внимании или когда он отказывается признать проблему, вы **обязаны заставить этого человека признать собственные проблемы**. Если вы этого не сделаете, пациент может и вовсе не испытать дальнейшего улучшения на программе.

Для ускорения результатов, больной человек должен посмотреть в глаза своим эмоциональным проблемам и страхам. Балансирование минеральных паттернов в большинстве случаев даст вам смелость принять решение. Вдобавок к этому, увеличенное осознание позволит вам распознавать проблемную зону, которую вы не бы не заметили до поступления на программу.

Повторюсь. Останавливайте программу, *когда это необходимо и так часто*, как это необходимо. Запомните, что не стоит позволять всем изменениям — физическим и эмоциональным — протекать слишком быстро. Эти изменения могут оказаться взрывоопасными. Конечно, вы не хотите, чтобы это происходило.

Неконтролируемый эмоциональный и физический выброс может быть разрушительным, а **не** лечебным. В общих случаях вам нужен контролируемый выпуск (если это возможно), подобно контролируемому выпуску пара в скороварке.

Программа может помочь вынуть проблемы на поверхность. Но она не может **заставить** их решать. Вы должны помочь пациенту **самому** это делать. Если вы не поможете, то пациент будет колебаться от одного анализа волос до другого, в то время как деструктивные минеральные и эмоциональные паттерны, из-за которых пациент болен, никогда не будут **разрушены**.

Рекомендации напоследок.

1. При обычных обстоятельствах, делайте перерыв в программе еженедельно на один **и тот же день** для отдыха. Это может быть суббота или воскресенье для

удобства. В этот день отдыха вы можете принимать ферменты, но никаких прочих минералов или добавок.

2. Если из-за прекращения программы вы чувствуете себя хуже, тогда оставайтесь на программе без перерывов. Все люди разные и то, что может быть полезно для одного человека, может не подходить для другого.
3. В случае физического или эмоционального дискомфорта: чем тяжелее физический или эмоциональный дискомфорт, тем чаще стоит делать перерывы в программе: на день или два, или даже на неделю.

В случае с физически переменчивыми людьми, такими как быстрые окислители, вы можете проводить программу в течение трех дней, затем делать перерыв на один, и так далее. Но во многих случаях с медленным окислением, вы можете проводить программу от четырех до шести дней в неделю без каких-либо проблем.

4. Если каждый раз, когда вы снова продолжаете программу, возникает та же самая реакция, ваши минеральные паттерны возможно уже сместились. Возможно, настало время для корректировки программы, на которой вы находитесь.

Раздел 7 — Истории случаев

Как минеральное балансирование изменило мою жизнь, краткая история

Автор Пол Эк

Когда я был молод, я мог засиживаться допоздна, заниматься спортом, бегать по двору, веселиться со всеми, и все говорили мне: “Ты самый энергичный из всех, кого я знаю”.

Однако в моей жизни я находился в постоянном страхе, и одно только это указывает на то, что я был по-настоящему истощен. Я редко добивался чего-либо стоящего. Я с увлечением брался за что-то, но никогда не доводил ничего до конца.

“Я был всегда уставшим, хотя притворялся, что у меня было полно энергии”.

Я должен был задаться вопросом: “Если у меня настоящая энергия, то почему я начинаю проекты, но никогда их не заканчиваю?”. Мой уровень энергии казался очень высоким, но на самом деле, это была лишь компенсация нехватки энергии. Это была *видимость наличия* энергии.

р.43

Позвольте показать вам пример компенсации нехватки энергии. Когда вы будете человека телефонным звонком, он будет очень уставшим и, подняв трубку, скажет:

“Доброе утро, как дела?”, и не важно как сильно бы он ни старался скрыть зевоту из их голоса и выражений, вы ответите ему: “Прости, что разбудил тебя”.

Со мной так было всегда. Я часто притворялся, будто бы у меня была энергия. Когда кто-либо звонил мне утром, я прыгал вверх и вниз десять раз, чтобы хоть немного набраться энергии, и затем изменял голос так, чтобы человек на другом конце провода подумал, что я уже проснулся, и я потом говорил ему: “Да я уже несколько часов как проснулся”.

Не стоит и говорить о том, что мне никого не удавалось этим одурачить. Они говорили: “Звучишь так, будто только что проснулся”. Они знали, что я лишь притворялся.

“Когда мой минеральный баланс улучшился, я стал экстравертом — не человеком, который притворяется, что он экстраверт, — а настоящим экстравертом”.

Когда человек находится в состоянии усталости, он всегда *притворяется* кем-то. Он притворяется *проснувшимся*, когда он еще спит, притворяется, что он *не испуган*, когда боится, и притворяется, что он не *встревожен*, когда это так.

Но вы не можете обмануть энергичных людей. Они смогут почувствовать, что что-то не так.

Энергия придает вам уверенности. И если у вас нет энергии, у вас нет уверенности. Вы полны страха, и вы никого не обманываете, кроме себя, когда пытаетесь притвориться, что это не так.

ХЭЛСВЬЮ: В какой-то момент вы заинтересовались минералами и начали балансировать свои минералы, не так ли, Пол? С какими изменениями вы столкнулись, когда начали это делать?

ЭК: Когда я начал балансировать минералы, вся моя жизнь изменилась. Теперь вместо того, чтобы быть интровертом, я стал экстравертом — я им не *притворялся*, я был *настоящим* экстравертом.

Есть люди, которые на первый взгляд создают впечатление крайне экстравертных людей, но на самом деле, они таковыми не являются. Они просто хорошо прячут свой страх, как они привыкли делать.

Люди раньше думали, что я был экстравертом, потому что я был неумолкаемым собеседником. Я понял, что если смогу достаточно долго говорить, никто не сможет застать меня врасплох.

Я говорил быстро, громко и никто не знал, что я был напуган. Но знаете, что обычно говорила моя жена? Она говорила мне: “Пол, когда ты говоришь, все в порядке, но как только кто-то другой начинает говорить, ты будто начинаешь рассыпаться на части, ты потеешь, тебе становится плохо и ты хочешь домой”. Она была права.

Когда я оставался в тишине, я начинал понимать реальность: что моя жизнь не была такой, какой я хотел бы притвориться, что она была. Я больше не мог прятаться в ракушке.

Я прятался в ракушке, и люди не могли попасть внутрь. Они это понимали, так что даже не пытались. Или, если бы они и попытались, они бы не старались в полную силу и затем бы забросили идею. Я боялся. Я боялся всего важного для жизни: общения с людьми, любви, быть собой. Для меня было невозможно наслаждаться жизнью, потому что я жил в страхе, и страх съедал мою энергию еще больше.

“Я все говорил себе, что я просто человек, предпочитающий работать ночью. На самом деле, это была причина избегать людей в течение дня”.

Мне было страшно даже вставать утром. Я раньше говорил себе: “Я просто ночной человек”. Я не хотел признавать, что со мной было что-то не так, поэтому я оправдывал это, говоря: “Существуют дневные и ночные люди”. Я все говорил себе, что “когда я ночью один, работая поздно, у меня лучше всего получается придумывать что-то”.

Теперь я понимаю, что это на самом деле такое — признак антисоциального поведения, вызванного страхом. Работая допоздна, когда никого нет рядом, просыпаясь поздно и приходя на работу днем, я избегал контакта с людьми, которые придерживались “нормальных” часов.

Я обходил стороной два-три часа социального контакта, и если я хотел еще дальше отдалиться от людей, я всегда мог сказать: “Боже, я так устал. Я работал до двух часов ночи”. Таким образом, я добивался сочувствия от людей, а также мне не нужно было с ними иметь дело.

И я никогда не мог закончить начатого. Я всегда казался занятым, потому что у меня было одновременно несколько проектов. Но я ни разу ничего не закончил. А знаете почему? Как только что-то завершено, это придается оценке.

Вам нужно будет взять на себя ответственность за сделанное и понять, обладает ли это какой-либо ценностью. Если человек никогда не закончит проект, это значит, что ему не придется столкнуться с возможностью того, что плод его усилий признают провалом. Ему не придется столкнуться с возможностью отказа.

“Даже женщины реагировали на меня иначе после того, как я сбалансировал свои минералы”.

ХЭЛСВЬЮ: Вы заметили другую реакцию женщин на вас, когда вы разговаривали с ними после того, как ваши минералы были сбалансированы?

ЭК: Несомненно. Я обратил внимание на то, как теперь иначе реагировали на меня как женщины, так и мужчины. Я наконец заполучил уважение, которое всегда хотел. Когда ты слаб, ты можешь попробовать быть внимательным ко всем, но никто не будет тебя уважать, потому что ты слаб.

И затем ты уходишь глубже в скорлупу. Ты не понимаешь, почему люди не отвечают тебе, когда ты ведешь себя настолько хорошо, насколько ты можешь. Но люди могут не заменить *хорошего* человека, если это *также* не сильный человек. А быть сильным человеком тяжело, если у тебя нет энергии.

ХЭЛСВЬЮ: Вы замечали другую реакцию от людей, с которыми вы случайно встречались, например, с официантками или официантами в ресторанах, после того, как ваш минеральный баланс улучшился?

Р. 44

ЭК: Конечно, раньше со мной никто бы и не стал говорить. Они просто ставили еду напротив меня, даже не смотря в мою сторону, не улыбаясь и не продолжая разговор. Теперь, я едва могу остановить их от того, чтобы не заговорить со мной.

Я раньше думал, что люди, которые работают в ресторанах, — просто холодные люди. На самом деле, я раньше думал, что все люди на свете холодные.

Я раньше думал, что весь мир был плох, и что я был один хороший парень в нем. “Мир против Пола Эка”.

Теперь я понимаю, что я создавал мир вокруг себя. Как люди могли отвечать мне с теплотой, когда я не делал того же?

Слава Богу, что этот период моей жизни позади. Вы бы видели меня теперь! Я больше не фрустрированный человек, потому что я не боюсь быть собой. Когда я вижу незнакомцев, с которыми хочу поговорить (особенно с женщинами), я просто подхожу к ним и начинаю говорить.

Больше никогда не приходила мне в голову мысль: “Вот бы мне хватило смелости поговорить с этой прелестной стюардессой” или “Зачем ей разговаривать со мной, она меня даже не знает”, или любая другая причина избегать жизнь. Теперь я просто *делаю*, вместо того, чтобы *планировать* действие, как это было раньше.

“Когда люди чувствуют, что ты боишься их, они, в свою очередь, начинают бояться тебя”.

Теперь я могу сделать других людей счастливыми, потому что я сам не боюсь отказа. Забавная вещь: когда люди чувствуют, что ты боишься отказа, это и есть то, что они в итоге делают, — **отказывают тебе**. Это невероятно. Люди не очень-то любят слабых людей. Даже *слабые* люди не очень любят слабых. Они хотят быть окружены *сильными* людьми.

Что ж, теперь я сильный, и люди обращаются ко мне. Я больше не должен в страхе искать людей, с которыми по моему мнению я мог бы заговорить. Люди видят мою улыбку (теперь она искренняя) и подходят ко мне, начиная разговор. Куда бы я ни шел, я нахожу хороших людей, а хорошие люди находят меня. Боже, как изменился мир!

Но моей самой большой радостью сейчас является не то, как я себя чувствую. Моим наибольшим счастьем я считаю возможность посредством минерального анализа дарить ту же радость другим людям. Для меня делать людей счастливыми важнее, чем вылечивать болезни.

Я теперь осознаю, что множество людей, которых я вижу, в точности такие же, каким я был раньше. У них есть множество глубоких чувств, но они боятся их показывать. Они хотят делать людей счастливыми, они хотят быть любящими и быть способными расслабиться и быть собой, но они боятся.

Теперь, благодаря минеральному анализу, я *понимаю* почему они боятся. Я знаю, что они устали, но при этом они сами этого не знают. И я знаю, как они могут дать себе так много энергии, что она преодолет все страхи. Одна мысль о том, что моя работа в сфере минерального анализа может дать людям столько счастья, приносит мне бесконечное чувство радости.