

Подготовка к Рождению Ребенка

Приведение Вашего
Собственного Дома в
порядок

Концепция

Нарушения, входящие в спектр аутизма, это неврологические выражения отпечатка токсинов окружающей среды на генетически чувствительных людей.

Этот Безумный Безумный Безумный Безумный Мир

- Никогда раньше в истории эволюции развивающийся плод какого-либо вида не подвергался влиянию такого большого количества химикатов и токсинов.
- По подсчетам US EPA (United States environmental protection agency - Управление охраны окружающей среды США) сегодня широко используются более 87,000 химикатов. 62,000 из них – это достаточно маленькие молекулы, способные проникать через мембраны клеток. 15,000 из них производится ежегодно в количестве свыше 10,000 фунтов (5 тонн в год), некоторые производятся десятками миллионов фунтов в год.

Этот Безумный Безумный Безумный Безумный Мир

- Существует 600 активно используемых пестицидов, ни один из которых адекватно исследован не был.
- Многие из них не выводятся из нашего организма всю жизнь.
- Даже после того, как появляются доказательства их опасности, они не всегда исключаются из употребления.
- Даже после исключения из употребления они могут сохраняться в окружающей среде на протяжении многих лет из-за медленного биологического распада. DDT (дихлордифенилтрихлорэтан) все еще с нами.

Этот Безумный Безумный Безумный Безумный Мир

- Наша питьевая вода “очищается” путем хлорирования, чтобы убить бактерии, затем добавляется алюминий для выведения в осадок хлорида алюминия.
- В большинстве случаев нет наблюдения за уровнем алюминия в питьевой воде.

Этот Безумный Безумный Безумный Безумный Мир

- При 20-минутной ванне через кожу впитывается большее количество алюминия, чем если бы вы пили воду в течении всего дня.
- Принимая душ, мы подвергаемся меньшему воздействию алюминия, но через дыхание может быть впитано больше organochlorines (хлорорганические пестициды), чем за день распыления пестицидов.
- В некоторых общинах допускают большее содержание хлора в питьевой воде, чем в их бассейнах.

Этот Безумный Безумный Безумный Безумный Мир

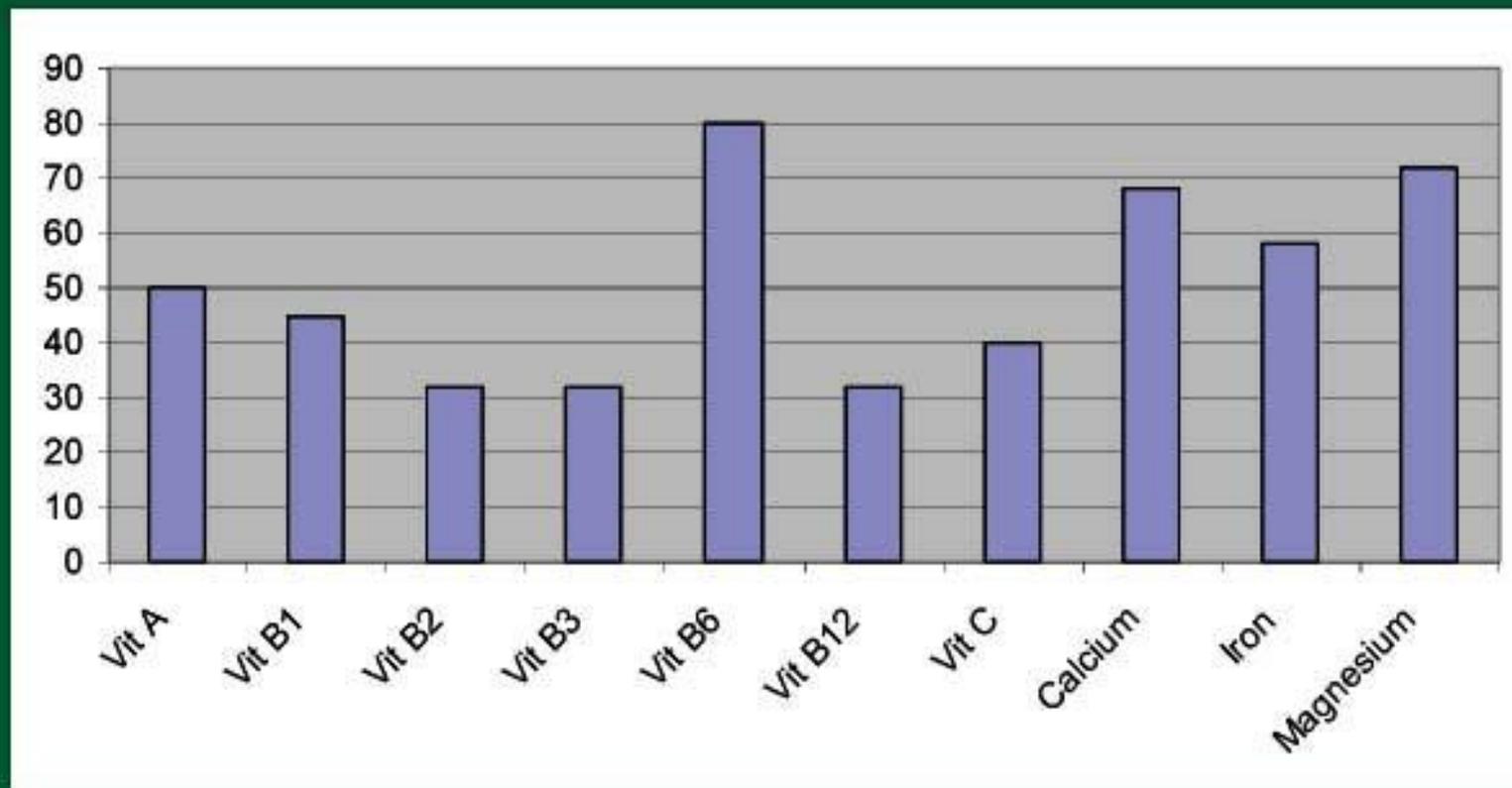
- Химикаты бомбят нас через косметику и чистящие средства.
- Мы орошаем свои дома инсектицидами (средства от насекомых) и используем фунгициды (агенты, убивающие грибы) для растений.
- У нас под кухонными мойками находятся настоящие токсичные бомбы.
- Мы обрызгиваем наши газоны токсическими химикатами и потом выпускаем детей играть там.
- Мы готовим еду в пластиковой посуде, высвобождающей эстрогены ксенобиотика, а оставшуюся пищу храним в алюминиевой фольге.

Этот Безумный Безумный Безумный Безумный Мир

- Мы курим.
 - Это, вероятно, является самым значительным, индивидуально изменяемым фактором риска для здоровья.
- Мы не упражняемся.
 - Для большинства американцев основная ежедневная физическая нагрузка заключается в поиске дистанционного пульта.
- Мы даже не разговариваем.
 - Текущая статистика свидетельствует о том, что в день рядовой американец проводит 3-4 часа у телевизора и только 3-4 минуты тратит на общение с членами семьи.

Этот Безумный Безумный Безумный Безумный Мир

Процент американцев, которые не получают



Этот Безумный Безумный Безумный Безумный Мир

- Американцы употребляют в пищу, в среднем, 140 фунтов (63 кг) сахара на человека в год.
 - Для сравнения, в 1800-х годах человек съедал лишь 12 фунтов (5,4 кг) сахара в год.
- Мы употребляем 23 галлона мороженого на человека в год или 0,5 галлона на человека в неделю.
- 15 миллиардов галлонов газированных напитков в год, т. е. 1 галлон на человека в неделю.

Этот Безумный Безумный Безумный Безумный Мир

- В наших продуктах питания содержится более 3 000 химикатов. Свыше 10 000 химических веществ используются в качестве пищевых добавок. Лишь некоторые из них были исследованы надлежащим образом на предмет токсического воздействия и, по сути, ни один из них не был исследован в комбинации с другими.
- Любое вещество, переносимое само по себе, может быть непереносимым в сочетании с другими веществами.
- Любое вещество, которое переносится одним человеком (или плодом), не обязательно переносится другим.

А что с ртутью?

- Мы сосредоточились на роли ртути, в частности тимеросала, которую она играет в «запуске» аутизма.
- Мы знаем, что каждый человек имеет разную восприимчивость.
- Нам также нужно знать, что потенциальное влияние ртути – это не только аутизм, и, в частности, не просто неврологические нарушения.

А что с ртутью?

- Ртуть считается наиболее токсичным из нерадиоактивных элементов на планете.
- Как только она проникает в организм, ее можно определить в кровяном потоке в течении 3-6 недель. Ртуть, покидая кровь, проникает в каждый орган, каждую клетку и в каждую внутриклеточную органеллу организма.

А что с ртутью?

- Только одна страна (Америка) каждый год выбрасывает 200 тонн ртути в окружающую среду.
- Это включает в себя 40 тонн выбросов от сгорания угля, 17 тонн от ламп дневного света, а также 40 – 50 тонн от медицинских и стоматологических отходов.
- 200 тонн ртути в расчете 454 мг/фунт составляет 181,600,000,000 мкг. Если разделить это на 300 миллионов американцев, то получим 605,332 мкг на человека в год.

А что с ртутью?

- Высшие живые организмы накапливают ртуть, концентрируя ее 200,000 : 1 из окружающей среды.
 - 1 мкг/кг Hg (ртути) в окружающей среде
→ 200,000 мкг/кг в человеческом организме.
- Хотя безопасный уровень усвоения ртути никем еще не был определен, US EPA рекомендует не более 0,1 мкг на 1 кг массы тела в день.
- Большинство рыб содержат 0,2 – 0,3 мкг Hg на 1 г рыбы.
В мясе акулы, рыбы-меч, гребнеголова содержится 1,0 мкг/г
 - Средняя камбала весом в 6 oz (170 г) содержит 42,5 мкг Hg.
 - Человек весом 150 фунтов (70 кг) усвоит 0,46 мкг/кг массы тела.
 - Но, если вы съели 170 г рыбы-меч, то усвоится 2,43 мкг/кг.

И рыба – это даже не основной источник ртути

Амальгамы содержат 85 %

- Средняя амальгамная пломба весит 1 г и ртуть в ней составляет 50-55 % от веса.
- Попадание ртути в количестве, содержащегося в пломбе среднего размера, в озеро площадью в 10 акров (около 4 га), привело бы к полному его закрытию для плавания и рыбной ловле, по крайней мере, на один год.
- Стоматологи ставят более 100 миллионов новых амальгамных пломб каждый год.
- 100 миллионов амальгам, содержащих 50 млн. грамм (около 27,5 тонн) ртути, заменяются у пациентов на новые каждый год.

И рыба – это даже не основной источник ртути

Амальгамы содержат 85 %

- Обычная амальгама с поверхностью 0,4 см² выделяет ~17 мкг ртути в день, в основном, в результате жевания. Если человек имеет 8 амальгам, он получает около 136 мкг ртути в виде ее основных паров.
- Из них 10-15% или ~ 17 мкг будут всасываться каждый день в течение последующих 70 лет.

И рыба – это даже не основной источник ртути

Амальгамы содержат 85 %

- Беременная женщина также будет впитывать 17 мкг/день каждый день в течение 270 дней своей беременности.
- Нас беспокоят 237 мкг ртути, которые вводятся сейчас ребенку в первые два года жизни с вакцинами.
- Не должны ли нас серьезно беспокоить 4,590 мкг, передающиеся от матери к плоду за еще более уязвимые 9 месяцев беременности?

И рыба – это даже не основной источник ртути

Амальгамы содержат 85 %

- Новая амальгама в течение нескольких первых месяцев обычно высвобождает ртуть с повышенной интенсивностью.
- Более 25% ртути уходит из зубных амальгам в первые пять лет.
- Уровень ртути в кале у людей с зубными амальгамами в 13 раз выше, и этот уровень колеблется в зависимости от площади амальгамных поверхностей.

И рыба – это даже не основной источник ртути

Амальгамы содержат 85 %

- Интенсивность выделения ртути усиливается после чистки зубов и во время жевания.
 - Уровень ртути во рту после жевания в 15 раз выше у людей с амальгамами, чем у людей без них.
 - Повышенный уровень ртути во рту постепенно возвращается к исходному приблизительно через 90 минут после прекращения жевания.
- Многие биологи-дантисты измеряют уровень ртути во рту до и после жевания жевательной резинки в течение 1 минуты. Уровни могут превышать те, которые по ЕРА (Закон США о защите окруж. среды) считаются безопасными для производственного рабочего места.

И рыба – это даже не основной источник ртути

Амальгамы содержат 85 %

- До 1990 г. ртуть добавляли в латексную краску в качестве фунгицида. Ее убрали из латексной краски, потому что она выделяла в воздух комнаты 2 – 3 мкг/м³ ртутных паров.
- У людей с амальгамами пары ртути во рту после жевания могут составлять 20-150 мкг/м³.
- 100 мкг/м³ от амальгам – это в 500 раз превышает уровень, признанный ЕРА безопасным для рабочего места.

А что с ртутью?

- Ртуть биоконцентрируется плацентой в период беременности. Установлено, что у плода ее концентрация в 8 раз больше.
 - главным образом содержится в печени и почках плодов, в почках и мозге младенцев на уровне, который соответствует количеству зубных амальгам у матери.
 - период полураспада ртути в мозге составляет 30 лет.
- Ртуть передается через грудное молоко, а грудное молоко может содействовать лучшему всасыванию ртути у младенцев.

А что с ртутью?

- ЕРА установило, что 1 женщина из 6 имеет уровень ртути в крови, превышающий порог безопасности, установленный этим агентством.
- В США 60,000 младенцев в год рождаются с неврологическими нарушениями развития вследствие воздействия ртути в неонатальный период.

Концепция

- Наш генетический отпечаток большого пальца определяет нашу восприимчивость к изменениям в окружающей среде.
- Это, в конечном счете, то, что определяет успешную эволюцию. Любой вид, не имеющий генетической возможности продвигаться вперед во время перемен, исчезает.
- Иногда восприимчивость людей – это природное доказательство изменений окружающей среды.

Приведение Вашего Дома в Порядок

Спите хорошо и спите необходимое для вас время.
Отдых крайне необходим для того, чтобы ваш организм мог «ремонттировать» себя.

Научитесь приемам релаксации (медитация, йога, глубокое дыхание и т. д.) и занимайтесь этим регулярно.

Занимайтесь и поддерживайте режим упражнений, который вам нравится (2-3 раза в неделю).
Растягивайтесь , чтобы сохранить гибкость.

Приведение Вашего Дома в Порядок

Ешьте расслабленно, не спешите. Хорошее пищеварение, усвоение и утилизация питательных веществ требуют всецелого внимания.

Ешьте много фруктов, овощей и других продуктов растительного происхождения, предпочтительно выращенных органическим путем. Выбирайте разноцветные овощи для необходимых питательных веществ.

Приведение Вашего Дома в Порядок

Сведите к минимуму употребление сахара, аспартама, сахарозы, пшеничной муки, переработанных продуктов питания, гидрированных масел и маргарина.

Сведите к минимуму употребление молочных продуктов.

Ешьте меньше продуктов животного происхождения, особенно красного мяса. При употреблении таких продуктов выбирайте те, которые изготовлены из мяса животных, вскормленных органически и на открытых пастбищах.

Запомните, не существует такого понятия как “пища, богатая калориями, но имеющая низкую питательную ценность”.

Приведение Вашего Дома в Порядок

Пейте необходимое количество чистой воды.

Дышите глубоко. Тренируйте свои легкие.

Не курите и не принимайте наркотических веществ. Сведите к минимуму употребление алкоголя и кофеина. Избегайте газированных напитков типа колы.

Избегайте отравляющих веществ в питании и окружающей среде. Периодически проводите детоксикацию для очистки организма от вредных веществ.

Приведение Вашего Дома в Порядок

Не ставьте “серебряные” амальгамные пломбы.

Если вы решили удалить свои амальгамы, делайте это, не задумываясь.

Не существует соответствующих исследований, которые дали бы нам полную информацию по этому вопросу, но я бы лучше проявил осторожность и подождал, как минимум, 3 месяца после удаления амальгам до начала необходимого курса хелирования.

Детоксикация ртути

- Более эффективное хелирование должно проводиться после удаления амальгам.
- Начните с более разнообразного рациона питания.
- Щелочность.
- Конкретные методы лечения могут рекомендоваться для конкретных заболеваний или симптомов.

Детоксикация ртути

- Основной путь неспровоцированного выхода ртути - через печень в кишечник.
 - Защитите печень от токсичной нагрузки с помощью расторопши и альфа-липоевой кислоты.
 - Металлы в кишечнике должны быть связаны до всасывания с помощью специфических водорослей, таких как хлорелла или других препаратов, таких как альгинат натрия или keratin polymers.

Детоксикация ртути

- Витамин С
 - Снижает заряд ртутных ионов.
 - Переносит ртуть в печень.
 - Предпочитаемая форма может быть полностью уменьшенным L-изомером.
- Цитрусовый пектин может стать важным сосудистым хелатором.
- Allithamin имеет очень важные свойства, в частности, может способствовать выведению тяжелых металлов из межклеточного пространства.
- Употребляйте соответствующие антиоксиданты, включая витамины С, Е, АЛА (альфа-липоевая кислота), каротиноиды, токотриенолы, флавоноиды, коэнзим Q и т. д.

Детоксикация ртути

- Поддерживайте процесс сульфатирования чесноком, яйцами, луком и добавками из чеснока без запаха.
- Поддерживайте процесс метилирования с помощью В12, Фолиевая кислота, TMG (methyl-p-D-thiogalactoside) и В6.
- Поддерживайте клеточную энергию с помощью КоЭнзима Q 10.

Детоксикация ртути

- Помогайте восстанавливать повреждения нервных волокон с помощью GLA (gamma-linolenic acid), ALA (Alpha-linolenic acid) и винпоцетина.
- Кинза (кориандр) может поспособствовать выводу ртути из мозга.
- Избегайте рыбы в диете.
- Добавьте ЕРА (Eicosapentaenoic Acid)/ДНА (Docosahexaenoic acid) из добавок, не содержащих ртуть и РСВ (Polychlorinated biphenyl).

Детоксикация ртути

- Сразу после удаления всех амальгамных пломб можете добавить хелатирующее вещество, такое как DMSA (Димеркаптосукциновая кислота), DMPS (Диметилглицин) или Пеницилламин.
- Этот процесс должен продолжаться до тех пор, пока последующие анализы мочи не покажут низкий уровень токсичных металлов И симптомы не исчезнут.
- Возможно, понадобятся повторные анализы через 3-6 месяцев после курса лечения, так как уровни могут повышаться из-за перераспределения ртути, содержащейся в костных тканях и т. д.

Проявите заботу

Любите свое тело. Эта любовь должна длиться всю жизнь.

Любите ваших детей. Они – будущее нашего вида.

Любите эту планету и проявляйте к ней заботу, как заботились бы о себе и своем ребенке.

Люди произошли в окружающей среде, которая очень сильно отличается от той, в которой мы живем сейчас. Но если мы будем продолжать загрязнять эту планету, то выживут на ней только тараканы.

Если не вы, то кто?

Если не сейчас, то когда?

Перевод Алексея Фищенко