

# 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.

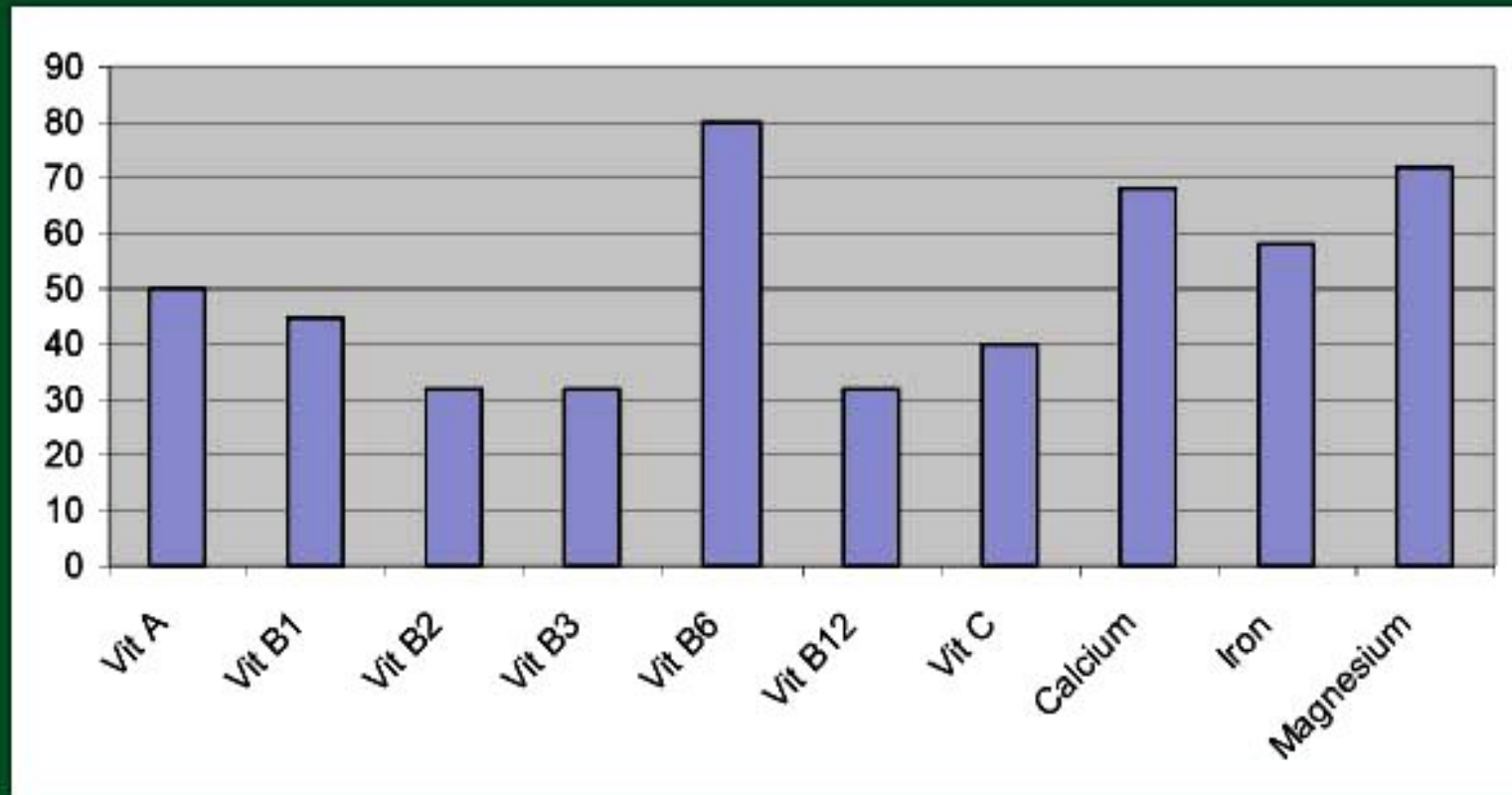
# Этот Безумный Безумный Безумный Безумный Мир

- 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 RDA (рекомендуемая суточная доза) в FDA (Управление по продовольствию и лекарственным препаратам США)



# 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 см<sup>2</sup> 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/м<sup>3</sup> ртутных паров.
- У людей с амальгамами пары ртути во рту после жевания могут составлять 20-150 мкг/м<sup>3</sup>.
- 100 мкг/м<sup>3</sup> 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 «ремонтировать» 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*