

Ферейдун Батмангхелидж Вы не больны, у вас жажда



«Вы не больны, у вас жажда»: Попурри; Минск; 2006
ISBN 985-483-210-4, 0-9629942-6-X, 985-483-599-5

Аннотация

Эта книга рассказывает о новом открытии, свидетельствующем, что причиной многих болезненных состояний организма является обезвоживание. Автор раскрывает механизмы прямой связи между недостатком воды в организме и аллергией, астмой и волчанкой. Познав связь между недостатком воды в человеческом организме и такими жестокими заболеваниями, как астма, аллергия, волчанка, Вы сумеете уберечь от них себя и своих детей.

Ферейдун Батмангхелидж Вы не больны, у вас жажда

Посвящается нашему создателю с благоговением, покорностью, верой и любовью

Выражаю признательность Каролине Браун за мастерское редактирование.

«Говоря по правде, это не только ответственность перед собой и другими.

Это честь, долг и ваше наследие будущим поколениям.

Это часть того, на что они имеют полное право».

Автор неизвестен

ОТ АВТОРА

Представленная в книге информация и рекомендации по употреблению воды основаны

на профессиональных знаниях, личном опыте и все сторонних исследованиях автора на тему метаболизма воды в организме человека.

Автор не берет на себя смелость давать медицинские советы и выписывать рецепты на использование каких-либо лекарственных препаратов без консультации с врачом, очной или заочной.

Намерение автора заключается только в том чтобы, опираясь на самые последние открытия в области микроанатомии и молекулярной физиологии, изложить свои взгляды на роль воды: поддержании здоровья и информировать население о разрушительном воздействии обезвоживания на организм – с юных лет и до преклонного возраста.

Книга никоим образом не может служить заменой квалифицированной медицинской помощи. Напротив, обмен представленной информацией с лечащим врачом в высшей степени желателен. Ответственность за использование содержащихся в книге информации и рекомендаций целиком и полностью ложится на самого читателя.

Тем, кто в прошлом перенес серьезные заболевания и находится под наблюдением врача, и особенно тем, кто страдает тяжелыми заболеваниями почек, следует использовать предлагаемую информацию только при участии лечащего врача.

Все содержащиеся в книге рекомендации и процедуры не подразумевают никаких гарантий со стороны автора, издателя, их агентов или сотрудников. Автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за использование представленной информации.

Постоянное обезвоживание организма может проявляться большим количеством симптомов.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В 1999 году Национальная медицинская библиотека в г. Бетесда, штат Мэриленд, проводила выставку достижений в области борьбы с астмой. Включенный в эту книгу обзор выставки и анализ современных взглядов на природу астмы показывают, что, несмотря на тысячелетнюю историю борьбы с этой болезнью, ситуация не улучшается. В наши дни от астмы страдают и умирают больше людей, чем когда-либо раньше. Однако целью выставки было показать, что «мы продвинулись далеко вперед, и сегодня в нашем арсенале есть множество медицинских препаратов, разработанных в помощь астматикам». Однако нигде не было ни малейшего намека на то, что «система» направляет свои усилия на поиски понимания причин астмы и естественных способов избавления от нее. Ставка делается на усовершенствование методов лечения болезни. В качестве доказательства продуктивности проводимой работы используется заявление о том, что исследования переведены в область поиска генетических корней болезни.

Если представленный на выставке современный подход к астме основан на «традиционных взглядах», то эта книга была задумана как попытка предложить совершенно новое объяснение причин астмы и естественный способ ее профилактики и лечения. Чтобы подчеркнуть разницу между научными воззрениями прошлого и описанными в этой книге возможностями будущего, я укажу на некоторые из особенно спорных моментов выставки. И начать предлагаю с текста рекламного проспекта выставки.

«Во все времена и во всех частях света люди самыми разными способами боролись с астмой, но главным симптомом болезни по-прежнему остается ощущение недостатка воздуха. На сегодняшний день астма – это серьезная, широко распространенная проблема, затрагивающая, по некоторым оценкам, 15 миллионов граждан Соединенных Штатов Америки. Но что такое астма? Кто становится ее жертвой и почему? Насколько сильно расширилась сфера ее распространения и увеличилась степень ее опасности в наши дни? Можно ли взять ее под контроль, предотвратить или вылечить? Как люди справляются с астмой?»

Ответы на эти вопросы можно найти в представленной на выставке экспозиции, посвященной астме и ее месту в истории медицины и человечества. Определяющими

факторами борьбы с этим недугом всегда являлись эпохи и места проживания людей. Целители сражались с ним, используя инструменты и знания своего времени. В этой борьбе принимали участие представители всех слоев общества: поэты и политики, врачи и вожди, певцы и спортсмены – все, кому приходилось проявлять чудеса мужества и зачастую – изобретательности, чтобы вести полноценную жизнь, невзирая на астму. В завершение на выставке представлен широкий ассортимент современных средств борьбы с астмой и некоторые из перспективных разработок на будущее».

В проспекте перечисляются имена страдавших астмой исторических личностей, включая композитора Людвиг ван Бетховена, русского царя Петра Великого, бывших президентов США Кэлвина Кулиджа, Теодора Рузвельта, Джона Ф. Кеннеди и актеров Элизабет Тэйлор, Лайзы Минелли и Джейсона Александера.

В экспозиции представлено также большое количество дополнительной информации.

Слово астма происходит от греческого *asthma*, что означает одышка, удушье. Китайцы считали хриплое дыхание, как и все прочие болезни, симптомом нарушения равновесия жизненных сил, которым они дали название Ци. Врачи восстанавливали запасы Ци с помощью трав, иглоукалывания, прижиганий кожи китайской полынью, массажа, диеты и физических упражнений. Процедура лечения была направлена на исцеление всего организма, а не отдельного органа или системы.

Слово *prana* на санскрите имеет одновременно такие значения, как ветер, душа и дыхание, а связь между душой и дыханием намекает на тесные отношения между разумом, телом и духом, существующие в индуистской философии. Разработанная индуистскими философами система йоги использует контроль над дыханием в качестве средства, усиливающего эффективность медитации. Традиционная индийская медицина учит пациентов способам применения дыхательных упражнений для снятия приступов астмы.

У коренных народов Америки пользовались популярностью иные целительные процедуры, сочетающие духовное очищение с применением лекарственных трав и других средств народной медицины. Коренные племена Америки первыми применили в качестве противоастматического средства табак (впоследствии получивший широкое распространение в Европе).

В конце XIX века появились и завоевали огромную популярность искусственные препараты, основными компонентами которых являлись алкоголь, морфий и кокаин. «До начала XX века курение сигарет и трубок было единственным способом непосредственного введения медицинских препаратов в мелкие бронхи и легкие. Противоастматические сигареты в качестве основных лекарственных средств включали табак, порошкообразные нитраты, растительный наркотик страмоний, или кубеб». Кубеб – это маленькие, ароматные ягоды, произрастающие на Яве и других островах Ост-Индий.

В то же время проводились экспериментальные разработки других методов введения мед-препаратов в легкие с помощью воздуха или пара вместо дыма. Интересно отметить, что к концу 1998 года фармацевтическая промышленность добилась значительных успехов в вопросе доставки лекарств в легкие с помощью воздуха, и в одних только Соединенных Штатах были выпущены 38 различных препаратов, расширяющих бронхи.

Однако, несмотря на все разрекламированные достижения и интенсивные научные исследования, от астмы сегодня страдает больше людей, чем когда-либо раньше. За 20 лет (с 1975 по 1995 год) количество смертей от астмы среди чернокожего населения Соединенных Штатов увеличилось почти в три раза, с 1, 5 случаев на 100 тысяч смертей до более 4 случаев на 100 тысяч смертей. Смертность от астмы среди белых и выходцев из Азии за тот же период удвоилась.

Резкий рост заболеваемости астмой в период с 1980 по 1994 год свидетельствует о явной недостаточности профилактического подхода к этой проблеме.

! За 14 лет (с 1980 по 1994 год) количество больных астмой в возрасте до четырех лет возросло с 2 тысяч на 100 тысяч населения до 6 тысяч на 100 тысяч – 300 процентов роста!

! В возрастной группе от 5 до 14 лет количество заболеваний удвоилось с 3500 до более

7 тысяч человек на 100 тысяч населения.

‡ В возрастной группе от 15 до 34 лет эта цифра возросла в два раза с 2500 до 5000 на 100 тысяч населения.

‡ В возрастной группе от 35 до 64 лет заболеваемость возросла с 3000 до 4000 человек на 100 тысяч населения.

‡ В возрастной группе старше 65 лет число больных увеличилось с 2400 до 3000 человек – на 25 процентов.

Астма становится одной из серьезных проблем нашего общества. В специальном отчете, датированном 23 февраля 1998 года, газета New York Daily News особо отметила, что астмой страдают 500 тысяч жителей Нью-Йорка, и назвала эту болезнь «тихим убийцей».

Организаторы выставки поставили несколько злободневных вопросов и попытались ответить на них с позиции преобладающих тенденций научной мысли.

«Что такое астма? За период с конца XIX века до наших дней в западной медицине сложились разные, хотя и совпадающие в некоторых позициях ответы на этот вопрос. Астма – это первичное заболевание легких, аллергическое состояние, болезнь, связанная с раздражителями в окружающей среде, и болезнь, вызванная эмоциональным расстройством. В разные периоды времени астматики искали помощи у специалистов в области легочных заболеваний, аллергологов, терапевтов и психиатров. На отношение людей к астме всегда оказывала влияние специализация врачей, у которых консультировались астматики, а также эпоха и место проживания.

Сегодня ученые подчеркивают, что для контроля над астмой требуется сочетание медицинских препаратов, уменьшающих воздействие окружающей среды на пациентов и усиливающих их способность преодолевать приступы. Последние научные исследования основываются на взаимодействии генетических факторов, окружающей среды и иммунной системы, способным привести к развитию астмы», – заявляют организаторы выставки.

Журнал Washington Post за 31 октября 1999 года задал резонный вопрос всем, кто называет астму наследственной болезнью: «У астмы есть сильный генетический компонент, но изменить генофонд за два десятилетия невозможно. Что же мы сделали, чтобы так сильно затруднить дыхание такому количеству людей?»

Мы попытаемся применить к ситуации знаменитое выражение Альберта Эйнштейна: «Серьезные проблемы, которые мы имеем, нельзя решить на том уровне мышления, на котором мы их создали», и представить новую, более совершенную научную концепцию, объясняющую природу астмы. Приглашаем вас, читатели, помочь вычеркнуть этот памятник медицинской глупости из списка болезней!

Все, что мы должны сделать, это удалить коммерческие соображения из нашего подсознания и активизировать силы эмпатии и искренности, мотивирующие научное мировоззрение. В конце концов, мы должны взять на себя заботу о более чем 12 миллионах постоянно задыхающихся детей, которые находятся на пороге смерти. Родители не должны постоянно беспокоиться о дыхании своего ребенка, когда существует простой, естественный и бесплатный способ избавления от астмы. Эта книга расскажет вам, в чем он заключается.

Чтобы закрыть рот будущим критикам, я включил в эту книгу так много благодарственных писем, что мои редакторы обвинили меня в полной потере чувства меры. Однако я не считаю такое количество чрезмерным. Каждое из этих писем рассказывает историю долгожданной победы над тем или иным состоянием, вызванным одной из множества смертоносных ошибок медицины XX века, гордо именуемой себя научной.

Кроме того, в главе о волчанке я объясню, почему волчанка – это еще один ярлык, навешанный на целую группу одновременно проявляющихся осложнений хронического непреднамеренного обезвоживания.

Ф. Батмангхелидж,

доктор медицины

Март 2000 года

ГЛАВА 1 – АСТМА НЕ БОЛЕЗНЬ

Вода, вода была везде,
но мы все равно пили мало.
Вода, вода была везде,
но тело все равно морщилось и сушилось.

Величайшей трагедией в истории медицины стала исходная предпосылка, заставляющая нас считать «сухость во рту» единственным признаком потребности организма в воде. Структура современной медицины построена на этом, не выдерживающем никакой критики, предположении, на котором лежит вина за мучительную, преждевременную смерть многих миллионов людей. Единственная причина страданий этих людей – незнание того, что им просто хочется пить.

Человеческий организм использует совсем другую логику, отличную от логики современной медицинской науки, краеугольным камнем которой стал фактор «сухости во рту». Чтобы обеспечить способность пережевывать и проглатывать пищу и производить «смазку», необходимую для осуществления этой функции, в организме вырабатывается слюна, даже если весь организм страдает от недостатка воды. Вода слишком важна для организма, и одной сигнализации о ее недостатке с помощью ощущения сухости во рту недостаточно. Эта ошибка медицинской мысли породила стремительно развивающуюся систему «охраны болезней», которая паразитирует на человеческих недугах.

На сегодняшний день совершенно ясно, что у человеческого организма есть множество способов заявить о своих общих или локальных потребностях в воде. В зависимости от того, где ощущается недостаток воды – обезвоживание, – в организме возникают многие локализованные осложнения, такие как астма.

Прежде чем мы перейдем к главной теме книги – астме, аллергии и волчанке, – давайте ненадолго остановимся на проблеме обезвоживания и большом количестве способов, с помощью которых организм может заявить о поразившем его обезвоживании.

Совершенно естественно, что для более полного понимания природы астмы нам придется обратить пристальное внимание на другие сигналы раннего оповещения о недостатке воды в разных частях тела. Прежде всего, следует уяснить следующий факт. В ходе процесса обезвоживания 66 процентов воды теряется внутри клеток, 26 процентов потерь приходится на внеклеточную жидкость и лишь 8 процентов воды теряет сердечно-сосудистая система.

Благодаря тому, что кровеносные сосуды не являются твердыми трубками, а состоят из мягкой мышечной ткани, они обладают способностью сжиматься и уменьшать свой объем, компенсируя потерю 8 процентов своего содержимого. Вот почему в большинстве патологических случаев обезвоживания обычные анализы крови не выявляют никаких нарушений, хотя самочувствие пациента ухудшается настолько, что он обращается за врачебной помощью.

В этом кроется еще одна причина того, почему даже после изматывающих и дорогостоящих обследований, часто не выявляющих никаких серьезных проблем со здоровьем, некоторые люди внезапно умирают. Их анализы крови не содержат даже намека на вызванные обезвоживанием скрытые поражения жизненно важных органов. Дело в том, что состав крови почти полностью нормализуется печенью. Обезвоживание, вызывающее ослабление функций периферических частей тела (а иногда даже полное их отключение в результате недостаточного кровоснабжения), никак не проявляет себя в показаниях стандартных анализов крови, которые в наши дни используются как главное средство оценки состояния здоровья. Следовательно, в большинстве случаев результаты таких анализов нельзя считать надежным показателем.

Чтобы понять суть обезвоживания, нам необходимо признать жизненно важное

значение воды и научиться распознавать обезвоживание по нарушению функций тех органов, в которых возникают патологические симптомы. Я посвятил целенаправленному изучению этой темы двадцать последних лет и пришел к однозначному выводу относительно различных индикаторов «устойчивого непреднамеренного обезвоживания».

Результаты моих исследований свидетельствуют о том, что человеческий организм располагает тремя категориями индикаторов, которые следует рассматривать как симптомы или результаты обезвоживания организма. Это чувственные индикаторы, аварийные сигналы недостатка воды и адаптивные программы борьбы с обезвоживанием.

Эти сигналы обезвоживания можно заметить, распознать и даже предотвратить до того, как нанесенный организму ущерб станет непоправимым.

ИНДИКАТОРЫ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Мозг человека на 85 процентов состоит из воды и отличается повышенной чувствительностью к обезвоживанию. Когда мозгу не хватает воды, человек может ощущать любые из следующих симптомов:

1) Чувство усталости, которое не является результатом напряженной работы, в самой тяжелой форме: синдром хронической усталости. Термин «синдром» обозначает состояния, при которых, как минимум, три любых симптома наблюдаются одновременно. Вообще-то говоря, симптомы – это контрольные индикаторы серьезных, вызванных обезвоживанием проблем, с которыми сталкивается организм. Эту тему мы подробно обсудим в разделах о волчанке и о механизме производства гидроэлектрической энергии.

2) Прилив крови к лицу. Когда кровообращение в мозге усиливается, чтобы улучшить его снабжение водой, приток крови к лицу также увеличивается.

3) Чувство раздражения без видимой причины – неконтрольный гнев.

4) Чувство тревоги без каких-либо веских оснований – синдром беспокойства.

5) Ощущение подавленности и неадекватность реакций (например, ослабление полового влечения).

6) Угнетенное состояние в его крайней форме: депрессия и мысли о самоубийстве.

7) Тяга к спиртным напиткам, курению и наркотикам.

Все эти чувственные индикаторы указывают на то, что обезвоживание угнетает некоторые функции самого мозга. Следовательно, на ранней стадии недостаток воды в мозге может стать причиной утраты отдельных функций и спровоцировать развитие описанных физических и психических состояний.

Аварийные сигналы недостатка воды в организме

Вторая группа критических симптомов и признаков потребности организма в воде включает различные локализованные хронические боли. В нее входят:

1) изжога;

2) диспепсия;

3) ревматоидная боль в суставах;

4) боль в спине;

5) головные боли;

6) боль в ногах при ходьбе;

7) фибромиалгия (боль в мышцах и мягких тканях, способная привести к мышечной дистрофии);

8) боль при колите и запоре;

9) ангинозная боль;

10) приступы утренней тошноты и рвоты при беременности, указывающие на жажду, испытываемую плодом и матерью;

Зловонное дыхание тоже является индикатором недостатка воды в организме. Его причиной становится разложение пищи, которая осталась в желудке, или газы, которые вырываются из кишечника и «прорываются» вверх.

Происхождение этих болей и симптомов понять очень просто. Они возникают, когда какому-то из активных и используемых в данный момент органов не хватает воды, чтобы очистить его от «токсичных отходов и повышенной кислотности», являющихся побочными продуктами метаболизма. Нервные окончания регистрируют изменение химической среды и передают эту информацию в мозг. Вызывая перечисленные выше боли, мозг пытается сообщить о грозящих проблемах, которые могут стать результатом локального обезвоживания.

Если засуха будет продолжаться и дальше, она приведет к перманентному повреждению тканей – такому как рак толстой кишки, – который принято считать последствием длительных запоров и колита.

Возможность кислотных ожогов и повреждения тканей заставляет организм сигнализировать о наступлении локального обезвоживания с помощью боли. Организм стремится ограничить свою активность, чтобы не допустить образования еще большего количества кислоты и токсичных отходов.

Боль можно сравнить со свистком пожарной сигнализации, предупреждающим о появлении огня, способного сжечь дом и его обитателей. Боль призвана сообщить нам, что повышение уровня кислотности в указанном месте в самое ближайшее время грозит «поджечь» клетки и вызвать кислотные ожоги. Боль – это «душераздирающие крики проживающих в данном месте генов», предчувствующих неминуемую смерть. Вода вымывает кислоту, предотвращает ее накопление и поражение тканей точно так же, как тушит огонь.

До наступления этой стадии мозговой деятельности работа всех органов находится в пределах нормы. Короче говоря, боль, которая не вызвана инфекцией или травмой, – это сигнал недостатка воды в области, где эта боль ощущается. Боль – это отчаянная просьба организма о воде, необходимой для вымывания токсичных отходов из пораженного обезвоживанием участка. Главная проблема самой распространенной на сегодняшний день ошибки – это недостаточное понимание значимости и важности боли как сигнала испытываемой организмом жажды.

В случаях, когда организм просит воды, медики поступают, как их учили, и прописывают людям ядовитые химикаты, которые вызывают мучительную и преждевременную смерть. Самое трагичное в том, что мы, медики, привыкли считать назначаемые нами медленнодействующие смертельные яды полезными для пациентов. Чаще всего использование этих химикатов приводит к дальнейшему ухудшению состояния человека, потому что они только создают впечатление «снятия боли», но не устраняют причину этой боли: обезвоживание. В случае травмы на травмированном участке возникает опухоль (в результате усиленного притока воды к данной области), и под воздействием дополнительного количества воды вызванная травмой боль постепенно ослабевает, пока не исчезнет окончательно.

ПРОГРАММЫ БОРЬБЫ С ОБЕЗВОЖИВАНИЕМ

На случай обезвоживания в организме существуют специальные программы рационального распределения воды. Главные программы борьбы с обезвоживанием, которые до сих пор носят ярлыки болезней, следующие:

- 1) астма и аллергия;
- 2) гипертензия;
- 3) диабет у взрослых;
- 4) запор и сопутствующие ему боли в нижней части кишечника, или колит;
- 5) аутоиммунные болезни, включая волчанку.

Эти состояния возглавляют список проблем со здоровьем, возникающих в результате длительного недостатка в организме. Дополнительную информацию о других аспектах устойчивого дефицита воды в организме можно получить, прочитав мою книгу «Ваше тело

просит воды».

Ангинозная боль часто становится непременным спутником астмы в преклонном возрасте. Это значит, что, помимо одышки, старые люди страдают от характерной боли в сердце, которая наконец-то признана следствием уменьшения воздухообмена и затрудненного дыхания у астматиков. Другими словами, активизация программы борьбы с обезвоживанием приводит к уменьшению притока воздуха, что автоматически повышает активность сердца. Но в то же время недостаточное поступление воды к сердцу не позволяет удалить из него токсичные продукты, которые снижают эффективность его работы.

В легких и сердечной мышце обнаруживаются признаки вызванного обезвоживанием воспалительного процесса – усиления циркуляции крови в капиллярных сосудах обезвоженного участка. В этом суть воспалительного процесса – «усилить циркуляцию крови, чтобы справиться с проблемой». Причиной воспаления могут стать бактерии, химические вещества или травма. При обезвоживании в пораженной сухостью области происходит накопление токсичных веществ, которые запускают механизм боли.

В этой книге мы ограничимся рассмотрением астмы, аллергии и волчанки как трех типичных осложнений, вызванных нежеланием регулярно пить воду, или тщетными попытками заменить необходимую организму воду искусственными напитками, которые приносят больше вреда, чем пользы.

Глава о волчанке введена в эту книгу только потому, что ученые умудрились свалить в одну кучу целый ряд проявляющихся одновременно разнородных признаков активности синхронизированных программ борьбы с обезвоживанием и навесить этому явлению ярлык аутоиммунной болезни, полагая, что организм может испытывать аутоаллергию (отвращение) к своим собственным тканям. Такое объединение разных симптомов и последствий продолжительного обезвоживания организма в одну аутоиммунную болезнь требует специального рассмотрения в этой книге, независимо от астмы и аллергии.

Глава 10 «Искоренение астмы: история проекта» расскажет вам, сколько сил я потратил на то, чтобы убедить «администрацию» провести научную оценку моего открытия и заняться популяризацией моей концепции дефицита воды и соли в организме как главной причины астмы.

Если бы «администрация» вняла моим просьбам и направила исследования по этому пути, в данной книге не было бы нужды. Но, увы, она проигнорировала мои призывы и интерес общественности, вынудив меня написать следующие страницы и предложить вам самостоятельно научиться распознавать многочисленные способы, которыми организм пытается разговаривать с вами.

ГЛАВА 2 – АСТМА И АЛЛЕРГИЯ

ПРОЦЕСС ДЫХАНИЯ

Чтобы понять природу астмы, прежде всего нужно получить какое-то представление об анатомии легких и грудной клетки. Рисунки с 1 по 7 объясняют вам механизм дыхания. Позже я расскажу, каким образом нехватка воды в организме приводит к уменьшению объема вдыхаемого воздуха.

В среднем мы совершаем примерно 12 вдохов и выдохов в минуту, при каждом из которых обменивается примерно 500 см³ воздуха. Средний уровень воздухообмена при нормальном дыхании составляет около 6000 см³ в минуту. Люди, которым не хватает воздуха, могут дышать с частотой до 50 раз в минуту, втягивая в себя от 3000 до 4000 см³ воздуха при каждом вдохе. Поддерживать такой темп притока воздуха на протяжении долгого времени невозможно. Физиология выдоха не рассчитана на такую скорость, и объем воздухообмена очень быстро уменьшится.

РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ СОЗДАЕТ ВАКУУМ И СПОСОБСТВУЕТ ПОСТУПЛЕНИЮ ВОЗДУХА В ЛЕГКИЕ

Рисунок 1. В грудной полости располагаются пять долей легких. Две левые доли заполняют левую сторону грудной полости. Три правые доли – верхняя, средняя и нижняя – заполняют правую часть грудной полости. Легкие отделяет от грудной стенки тонкая, шелковистая мембрана – плевра, – которая позволяет легким расширяться и сжиматься, не приликая к грудной стенке. Сердце расположено между правым и левым легким, сместившись в левую сторону.

Рисунок 2. Перевернутое бронхиальное дерево со своими мелкими веточками (бронхиолами), направленными вниз и наружу, служит каркасом для бесчисленных воздушных мешочков (альвеол), в которых происходит газообмен. Хрящевые кольца, покрывающие бронхиальное дерево сверху донизу, формируют его жесткую трубкообразную структуру и одновременно обеспечивают эластичность. Нижние концы бронхов состоят из колец мягкой мышечной и волокнистой фиброзной ткани и не содержат хрящей. У детей воздухоносные трубки меньше и их хрящевая оболочка не такая твердая. Вот почему в детском возрасте опасность полного перекрытия дыхательных путей намного выше.

БРОНХИОЛЫ ДАВЛЕНИЕ ВОДЫ ЗАСТАВЛЯЕТ АЛЬВЕОЛЫ СОКРАЩАТЬСЯ И ВЫТАЛКИВАТЬ ВОЗДУХ

Рисунок 3. К бронхиолам прикреплены воздушные мешочки, или альвеолы. Они напоминают грозди винограда, прикрепленные к стеблю черешками, с той лишь разницей, что «стеблями и черешками» в легких служат воздухоносные трубки, через которые воздух входит и выходит из альвеол.

При астме бронхиолы сокращаются и блокируют движение воздуха вверх и наружу. Воздушные мешочки остаются надутыми.

Представьте себе, что ваши легкие – это грозди винограда, только «ягоды» в легких наполнены не соком, а воздухом. Если «кожица» альвеол лишится воды, они полопаются, слипнутся и перестанут функционировать. Вот почему при обезвоживании воздушные мешочки надуваются и «герметично запаиваются», чтобы внешний воздух не повлиял на их форму и влажность. Только при достаточном насыщении водой все воздушные мешочки открываются и принимают участие в процессе воздухообмена.

Рисунок 4. Снизу грудная полость закрыта и отделена от брюшной полости мышечным куполом – диафрагмой. При сокращении диафрагма становится плоской и тянет за собой вниз нижние ребра. В то же время диафрагма толкает вниз содержимое брюшной полости, увеличивая пространство внутри грудной полости. Воздух всасывается в легкие под действием создающегося вакуума. Вот так мы вдыхаем воздух в легкие.

Тип дыхания, при котором всасывание воздуха в легкие производится только за счет диафрагмы, называется брюшным. Брюшное дыхание неглубокое и «проветривает» легкие не полностью.

Такому дыханию помогают мышцы живота, которые расслабляются в тот момент, когда диафрагма толкает содержимое брюшной полости вниз.

Рисунок 5. После завершения процесса газообмена, когда воздух из легких нужно вытолкнуть обратно, диафрагма расслабляется и снова принимает куполообразную форму. Нижние ребра поднимаются вверх в положение покоя, а «эластическая тяга легких» заставляет наполненные воздухом легкие сжаться. Воздух выталкивается до тех пор, пока не закончится процесс выдоха.

Объем воздухообмена при спокойном дыхании обычно составляет около 500 см³ при общем объеме легких около 5500 см³.

Глубокое дыхание включает в себя процесс расширения и сжатия самой грудной стенки. Ребра подтягиваются вверх, чтобы увеличить пространство внутри грудной клетки. При очень глубоком дыхании объем воздухообмена может достигать от 3000 до 3500 см³.

ДАВЛЕНИЕ ВОДЫ ЗАСТАВЛЯЕТ АЛЬВЕОЛЫ СОКРАЩАТЬСЯ И ВЫТАЛКИВАТЬ ВОЗДУХ

Один «воздушный мешочек»

Рисунок 6. Движения грудной стенки и диафрагмы недостаточно для того, чтобы равномерно вытолкнуть воздух из «воздушных мешочков» (альвеол) на всем пространстве легких. Таких «воздушных мешочков» в легких сотни тысяч. И каждому из них нужно освободиться от воздуха, поступившего в процессе вдоха. Но тут есть один секрет. Когда мы делаем вдох, вместе с воздухом в альвеолы поступают крошечные молекулы воды. Обладая свойством притягиваться друг к другу, они соединяются и образуют водную оболочку, которая покрывает внутреннюю поверхность «воздушных мешочков».

Сила, которая притягивает молекулы воды друг к другу, называется «поверхностным натяжением воды». Она воздействует на стенки альвеол, заставляя их сжиматься.

Сила поверхностного натяжения воды внутри «воздушных мешочков», дополняет силу эластической тяги, возникающую в результате сокращения самой легочной ткани, и заставляет все альвеолы равномерно выталкивать часть заполняющего их воздуха.

Рисунок 7. У спортсменов в период крайнего напряжения и у тяжело больных людей резко возрастает нагрузка на дыхательный аппарат, что выражается в тяжелом дыхании и увеличении амплитуды движения грудной клетки. Больных с такими проблемами дыхания в наши дни помещают в кислородную палатку или принудительно вводят им кислород через нос, чтобы облегчить процесс получения кислорода. Молодых спортсменов обычно вырывает большой объем тренированных легких.

КАШЕЛЬ

Кашель у людей, испытывающих проблемы с дыханием, начинается с быстрого вдыхания в легкие примерно двух литров воздуха с последующим плотным смыканием голосовых связок и перекрытием воздушного клапана (надгортанника), расположенного в трахее выше «дыхательного горла» (гортани).

В то же время мышцы живота и мышцы, соединяющие ребра, резко и сильно сокращаются, выталкивая из легких воздух под большим давлением. Внезапно голосовые связки и надгортанник широко открываются, воздух из легких вырывается наружу, и любые свободные частицы в дыхательных путях превращаются в «реактивные снаряды», вылетающие изо рта со скоростью от 75 до 100 миль в час (90 – 160 км/ч).

Кашель – это часть механизма очищения легочной ткани, которая постоянно контактирует с частицами, содержащимися в поступающем через нос воздухе.

Легочные инфекции и раздражение воздухоносных трубок (bronхов и бронхиол) активизируют кашлевой рефлекс, заставляя человека кашлять до изнеможения. Кашель такого типа обычно бывает сухим и может причинять серьезные неудобства.

Такой сухой кашель обычно появляется у астматиков перед тем, как они начинают испытывать недостаток воздуха и задыхаться. Именно этот кашель следует считать главным сигналом раннего оповещения о приближающемся приступе астмы.

По всей видимости, причиной кашля является тот же процесс, который стимулирует секрецию слизи, закупоривающей бронхиолы.

ГЛАВА 3 – АСТМАТИКИ И ИХ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС

Серьезные проблемы, которые мы имеем,

*нельзя решить на том уровне мышления,
на котором мы их создали.*

Альберт Эйнштейн

Каков идеальный кислотно-щелочной баланс (рН) и как его добиться? В идеале рН внутри клеток должен быть равен 7, 4; а рН крови находится в пределах между 7, 3 и 7, 2. Эти цифры представляют собой результаты измерений по специальной шкале, созданной для определения степени кислотности организма. Отрезок от 1 до 7 на этой шкале указывает на кислую среду, причем значение «1» соответствует более высокому уровню кислотности, чем «7». От 7 до 14 на шкале располагается щелочной отрезок, причем цифра «7» означает меньшее содержание щелочи, чем «14». На шкале рН цифра «7» соответствует нейтральной среде. Короче говоря, функции, обеспечивающие здоровье тела, должны осуществляться строго в пределах вышеуказанных показателей кислотности внутриклеточной и внеклеточной сред.

При повышении кислотности крови организм начинает подавать сигналы тревоги. Как свидетельствует «Справочник медицинской физиологии» под редакцией Гайтона, «нижний предел, при котором человек способен прожить всего несколько часов, составляет примерно 6, 8; а верхний предел – около 8, 0». Другими словами, если у какого-то человека рН крови приблизится к цифре 6, 8 и останется на этом уровне в течение нескольких часов, то этот человек сможет оставаться в живых всего несколько часов. Точно такую же угрозу для жизни представляет критический сдвиг в щелочную сторону – когда рН крови в течение нескольких часов будет равен 8. Людям, которые рекламируют и продают фильтры, изменяющие рН воды, следует с большой осторожностью относиться к своим заявлениям и советам. Они могут причинить вред ничего не подозревающим покупателям. Тем, кто приобрел такие фильтры, ни в коем случае не следует постоянно пить щелочную воду.

Организм располагает большим количеством механизмов, защищающих его от кислоты и регулирующих кислотно-щелочной баланс. Один из главных механизмов такого рода непосредственно связан с процессом дыхания.

Газообменные процессы в легких регулируют кислотность организма. Гемоглобин – это очень сложная молекула, которая доставляет в легочную ткань двуокись углерода, чтобы насытить ею воздух, которому предстоит покинуть организм, и захватить из этого воздуха кислород, который должен попасть в систему кровообращения. Каждая молекула гемоглобина состоит из четырех содержащих железо звеньев, соединенных друг с другом, как показано на рисунке 8. Каждая красная клетка крови получает определенное количество молекул гемоглобина – в зависимости от эффективности работы кроветворных механизмов.

Каждое звено молекулы гемоглобина вращается вокруг своей оси и сбрасывает в водную среду внутри красной кровяной клетки захваченную им в дальних частях организма углекислоту, а на ее место принимает четыре захваченные красной клеткой молекулы кислорода. Концентрация высвобожденной двуокиси углерода внутри красных клеток увеличивается, и она вырывается из клеток, попадая в воздух, заполняющий «воздушные мешочки». После того как двуокись углерода покидает легкие, жидкие компоненты организма становятся более щелочными – идеальная ситуация для здоровья.

Гемоглобин выполняет еще одну очень важную функцию. Он собирает избыточные атомы водорода – очень сильный кислотный фактор – и присоединяет их к своей собственной белковой структуре, нейтрализуя их опасную кислотность. Во время приступов астмы выведение избыточных атомов водорода в малом объеме выдыхаемого воздуха может повысить его кислотность. Следовательно, нормальное дыхание жизненно необходимо для поддержания кислотно-щелочного баланса организма. Прямая связь между обменом воздуха в легких и эффективной регуляцией рН – это одна из причин, по которым глубокое дыхание рекомендуется в ходе любых физических упражнений и занятий йогой.

У астматиков, чьи легкие не способны производить воздухообмен с высокой скоростью, этот механизм удаления кислоты неэффективен и является основным источником опасности для жизни. Каждый год многие тысячи астматиков умирают от нарушения

физиологического баланса.

Поистине «смертельный удар» наносится мозгу, когда он набухает в результате недостаточного снабжения кислородом, а расстройство механизма регуляции рН, приводит к повышению кислотности среды вокруг клеток мозга до фатального уровня.

Итак, вы получили представление о важности воды в процессе дыхания и вытеснения воздуха из легких. Кроме того, вы должны знать, что вода жизненно необходима для того, чтобы обеспечить способность красных кровяных клеток захватывать как можно больше кислорода в процессе их прохождения через легкие. К тому же вода играет значительную роль в регуляции кислотно-щелочного баланса в почках: когда почки вырабатывают больше мочи, они освобождаются от избыточных ионов водорода, которые в противном случае могут вызвать кислотные ожоги некоторых важных компонентов клеток, вырабатывающих лишний водород.

Такое же по важности значение для регуляции кислотно-щелочного баланса в теле, и особенно в клетках мозга, играет соль. Входящий в состав соли элемент натрий участвует в извлечении из клеток кислотных радикалов, выделяемых почками.

Кроме того, натрий участвует в формировании двууглекислой соды в слизистой оболочке желудка, которая защищает клетки его внутренней поверхности от кислоты внутри желудочной полости. Другим производителем двууглекислой соды является поджелудочная железа, которая секретирует ее в начальный отдел кишечника в тот самый момент, когда кислотное содержимое желудка проходит в кишечник.

Хотите верить, хотите нет, но низкое содержание натрия (соли) в рационе может оказать негативное воздействие на эти функции. Особенно хочу предупредить о губительных последствиях малосолевой диеты для астматиков. Я пришел к выводу, что астма – это, по сути дела, результат дополнительного воздействия недостаточного приема соли, усугубляющий последствия обезвоживания.

ГЛАВА 4 – ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ НА ТЕМУ АСТМЫ И АЛЛЕРГИИ

Новая научная истина обычно представляется не для того, чтобы убедить ее оппонентов. Чаще оппоненты вымирают, а подрастающее поколение знакомится с истиной с самого начала.

Макс Планк

Когда я говорю о целебной роли воды с точки зрения моего подхода к лечению астмы и аллергии, я получаю множество вопросов, аналогичных тем, которые приведены ниже. Надеюсь, что 17 миллионам страдающих астмой детей и взрослых, а также 50 миллионам людей, страдающих аллергией, следующие объяснения помогут понять, почему вода – это самое лучшее натуральное средство для предотвращения и лечения этих состояний.

Вопрос. Почему мой лечащий врач никогда не рассказывал мне о возможности лечить астму водой?

Ответ. Видимо, даже нам, медикам, необходимо еще многое узнать о медицинских свойствах воды и ее важности для нашего здоровья. Дело в том, что вода, в которой зародилась жизнь, – это универсальный фактор, дарующий жизнь всему живому.

Врачи рекомендуют принимать жидкость, предполагая, что любая жидкость, которую вы употребляете, будет действовать как вода. Это то, чему нас всех учили в школе. Мы не очень много знаем о сложных функциях воды в человеческом организме. Кроме того, мы недостаточно решительно рекомендуем принимать жидкость и сами не уверены, в каком количестве ее следует принимать! Мы до сих пор не понимаем сути хронического непреднамеренного обезвоживания. Мы до сих пор не уяснили себе, что, в конечном счете, употребление некоторых «патентованных напитков» не обязательно приносит организму такую же пользу, как простая вода, которая ему требуется.

Вода – это самый главный элемент, связывающий воедино функции всех структур,

которые превращают человека в полноценную единицу «зависимой от воды» жизни на земле. Однако, хотя вокруг нас вполне достаточно воды для удовлетворения потребности в питье и хотя мы все знаем о пользе воды, человеческий организм все равно может оказаться в состоянии хронического обезвоживания. Мы не знаем или не понимаем, что начинает твориться в организме, если мы не регулярно пьем воду. Поэтому на словах мы безоговорочно признаем важность воды, но на деле постоянно недодаем ее нашему организму!

К тому же все жидкости, которые содержат кофеин и алкоголь, обладают обезвоживающими свойствами и не могут удовлетворить потребность в воде. Кофеин и алкоголь заставляют почки выводить часть воды, составляющей неприкосновенный запас. Кроме того, горячие и горячительные напитки открывают поры на коже и увеличивают потери воды с поверхности тела. При этом мы теряем часть соли – элемента, который удерживает воду в организме.

Вопрос. Тогда все, что мне нужно делать, – это позаботиться о том, чтобы выпивать достаточное количество воды, когда я чувствую жажду. Правильно?

Ответ. Неправильно. Как я уже объяснял, «сухость во рту» не является достоверным признаком недостатка воды. В нас заложен очень мощный механизм, который обеспечивает выделение обильного количества слюны даже при относительно сильном обезвоживании. На это есть две причины: первая – это необходимость облегчить скольжение пищи в процессе ее пережевывания и вторая – доставить в желудок щелочную слюну в тех случаях, когда выпитой воды оказывается слишком мало, чтобы тело могло ресекретировать (повторно выделить) ее непосредственно в желудок для облегчения процесса расщепления пищи. Обычно, когда мы 1 выпиваем стакан воды, она сразу проходит в кишечник, где абсорбируется, а примерно через полчаса ресекретируется в желудок, чтобы подготовить этот орган к приему пищи. Теперь вам понятно, почему обезвоживание, которое способно незаметно вызывать поражение органов, не всегда проявляет себя в виде ощущения сухости во рту.

Неправильное представление о сухости во рту как о надежном индикаторе недостатка воды сбивает медицинские исследования с правильного курса уже на протяжении последних 100 лет. Авторитетный английский врач Уолтер Брэдфорд Кэннон навязал широким медицинским кругам свою чересчур ограниченную точку зрения на состояние «сухости во рту» как единственный сигнал жажды. За несколько лет до этого французский ученый Морис Шифф высказал предположение, что жажда – это всего лишь обобщенное ощущение. Увы, это мнение француза не нашло поддержки. Если бы медицинское сообщество своевременно уделило должное внимание гипотезе Шиффа о существовании других индикаторов обезвоживания тела, то мы уже 100 лет шли бы по пути, который только сейчас открывается перед нами.

Даже сегодня никто точно не знает, на какой стадии организм начинает ощущать недостаток воды и обезвоживаться. Мы до сих пор не можем точно оценить ужасающие последствия медленного непреднамеренного обезвоживания, возникающего по причине нашего неумения разбираться в способах, которыми организм заявляет о мучающей его жажде! Нам необходимо осознать, что обезвоживание следует предотвращать, не ожидая, пока оно себя проявит. Нам нужно однозначно уяснить, что обезвоживание далеко не всегда поражает весь организм целиком, и что каждый раз оно начинается с установления приоритетного порядка распределения воды. Приоритетность распределения имеющейся в наличии воды заложена в организме изначально, а не ведающая жалости программа распределения воды запускается автоматически – и ее результатом становится астма, чреватая для некоторых смертельным исходом!

Мой клинический опыт и научные исследования убедили меня в том, что человеческий организм располагает целым набором различных, чрезвычайно сложных механизмов раннего оповещения о жажде. Необходимо тщательно изучить эти, недавно открытые, признаки недостатка воды в нашем организме. Вода – это природное лекарство, которое не стоит

денег; все, что вам может понадобиться для решения некоторых проблем со здоровьем, – это небольшая корректировка ежедневного рациона потребляемой жидкости. Мы привыкли считать, что любая жидкость так же полезна для человека, как вода. Кроме того, наличие воды в составе некоторых напитков необязательно означает, что эти напитки «работают» точно также, как простая вода.

Вопрос. Но причем тут астма?

Ответ. Астма и аллергия – болезненные состояния, для лечения которых обычно применяются разные типы антигистаминных препаратов – это важные индикаторы обезвоживания организма. Гистамин – это важнейший нейротрансмиттер, главный регулятор механизма жажды в условиях увеличенного приема воды. Кроме того, он запускает программу рационарирования остатков воды в организме во время обезвоживания. Гистамин – лучший из всех элементов, участвующих в борьбе с обезвоживанием. Он сопровождает человека с самых первых мгновений зарождения жизни в матке. Он выполняет функцию «кормилицы» одноклеточного зародыша. Он стимулирует поступление воды и питательных веществ в оплодотворенную яйцеклетку и помогает ей разделиться на две дочерние клетки. Затем он способствует делению новых клеток на всем протяжении беременности, вплоть до рождения ребенка. Гистамин выполняет в организме функцию роста. Вот почему в организме ребенка вырабатывается больше гистамина.

Гистамин – это не злодей, как нас приучили считать. Путь химической промышленности навязывания своих взглядов на роль гистамина свидетельствует о злом умысле со стороны промышленности и выставляет напоказ невежество профессиональных медиков в вопросах физиологии. Медицина традиционно фокусируется на доскональном исследовании состава «твердых веществ» в организме и игнорирует роль воды, которая растворяет эти твердые вещества. Вот почему мы никогда не обращали внимания на симптомы и признаки хронического обезвоживания!

При обезвоживании объем производства гистамина и уровень его активности резко возрастают. На этой стадии своей деятельности гистамин, помимо прочего, генерирует аварийные сигналы жажды и включает индикаторы запуска программы рационарирования воды. Усиленное высвобождение гистамина в легких вызывает спазм бронхиол.

Это естественное спазматическое воздействие гистамина на бронхиальные трубки является частью заложенной в организм программы экономии воды, которая в нормальных условиях испаряется в процессе дыхания. Идущий изо рта пар, который можно наблюдать зимой или в холодную погоду, – это вода, которая покидает легкие при дыхании.

Частота нашего дыхания составляет примерно 720 циклов в час. Представьте себе, сколько воды мы теряем с дыханием за один час, одни сутки, одну неделю! Как долго мы смогли бы прожить, если бы не восполняли запасы воды, потерянной через легкие? А если мы не позаботимся о возмещении потерянной воды, то каким образом наш организм справится с этим кризисом? Первым делом он начнет поочередно запускать программы борьбы с обезвоживанием. У некоторых людей первой реакцией на обезвоживание становится сильное сужение бронхов – астма. Дети больше подвержены астме, чем взрослые. Они растут, а каждой клетке растущего организма необходимо, чтобы 75 процентов его объема составляла вода. В то же время бронхи у детей не такие большие и жесткие, как у взрослых, и их гораздо легче перекрыть, чем достигшие полного развития бронхи, структура которых укреплена прочными хрящами. Кроме того, организм ребенка располагает меньшими резервами воды, которые можно использовать для перераспределения. В этом главные причины того, что затрудненное дыхание – астма – возникает у детей гораздо чаще, чем у взрослых, испытывающих обезвоживание.

Приступы астмы во время физической активности и стресса тоже являются частью процесса удержания воды и программы кризисного управления функциями организма в состоянии обезвоживания. Приступ астмы после еды – это классический признак обезвоживания. Если мы едим и не пьем воду, которая помогает переваривать и «разжижать» заполняющую желудок пищу, то вода, необходимая для завершения пищеварительного

процесса, «отбирается» у других частей тела, что только ускоряют наступление приступа у человека, «пораженного засухой» и предрасположенного к астме.

Как эмоциональные, так и физические стрессы обостряют дефицит воды в уже обезвоженном организме. «Свободная» вода, которую можно использовать для осуществления новых функций, очень быстро тратится на осуществление химических реакций, необходимых для того, чтобы справиться с любой конкретной формой стресса, или на открытие сосудистого ложа в мышцах при физической нагрузке. Вот почему астматики испытывают естественный страх перед едой и физическими упражнениями.

Вопрос. Мне все еще не совсем понятна роль гистамина. Не могли бы вы объяснить подробнее?

Ответ. Когда мы испытываем недостаток воды, гистамин заботится о том, чтобы имеющаяся в организме вода расходовалась крайне экономно и распределялась в соответствии с приоритетностью функций. При увеличении поступлений воды производство гистамина и его избыточное высвобождение пропорционально уменьшаются.

Воздействие обезвоживания и последующего насыщения водой на выработку гистамина в клетках-производителях – тучных клетках, которые присутствуют во всех тканях, и белых клетках крови, которые циркулируют в системе кровообращения, – достаточно хорошо изучено в ходе экспериментов над животными. Обезвоживание заставляет эти специализированные клетки-производители гистамина увеличивать выработку этого химического вещества. После полного насыщения водой эти клетки снижают темпы производства и высвобождения гистамина. Теперь нам совершенно ясно, что с физиологической точки зрения вода сама по себе обладает очень сильными, естественными антигистаминными свойствами в организме большинства биологических видов, включая человека.

Помимо всего прочего, гистамин регулирует большинство самых важных аспектов деятельности иммунной системы. На мембране каждой белой клетки есть один или два типа сенсорных точек, реагирующих на этот нейротрансмиттер. Эти сенсорные точки, которые называют рецепторами, способны оказывать сильное воздействие на внутреннее содержимое своих клеток.

Однако когда гистамину приходится особенно активно заниматься регуляцией воды, он сворачивает некоторые из своих функций регулятора деятельности иммунной системы ради выполнения более насущных программ борьбы с обезвоживанием. Причина существования этого механизма подавления функций проста. Механизм спроектирован таким образом, чтобы в условиях обезвоживания, когда производство гистамина увеличивается, это увеличение не привело к переключению иммунной системы на «форсированный» режим работы, как обычно бывает при инфекционных заболеваниях. Существование этого механизма объясняет, почему инфекционным больным полезно пить как можно больше воды.

Вопрос. Каким именно образом избыточный гистамин подавляет иммунную систему и вызывает аллергию?

Ответ. В костном мозге содержится огромное количество специальных белых клеток, чувствительных к гистамину. Одни из этих постоянно проживающих в костном мозге белых клеток обладают способностью подавлять, а другие – стимулировать активность материнских клеток костного мозга, которые производят абсолютно все клетки крови, циркулирующие в системе кровообращения. Клеток-«подавителей» в костном мозге в два раза больше, чем клеток, стимулирующих иммунную систему. В результате, когда обезвоживание увеличивает производство и высвобождение гистамина до величины, превышающей определенный уровень, происходит автоматическое подавление иммунной системы тела прямо в ее колыбели – костном мозге. Это объясняет, как и почему иммунная система не в силах справиться с другими болезнями, в том числе и с раком, когда организм слишком долго страдает от обезвоживания.

Однако даже если иммунная система угнетена, длительное обезвоживание не позволяет

снизить содержание гистамина до нормального уровня, и продолжает стимулировать отказ гистамина от выполнения его обязанностей в работе иммунной системы, что приводит к увеличению количества гистамина, выделяемого в ткани. Одновременно с этим пропорционально уменьшается производство антител. При обезвоживании иммунная система не может эффективно справляться со всеми антигенами, атакующими дыхательные пути и незащищенные мембраны глаз, которые, к тому же, должны все время оставаться влажными.

Обезвоживание могло бы привести к высыханию мембран носа и глаз, если бы не гистамин и подчиненные ему химические вещества, которые обеспечивают увеличение притока воды к этим органам. В таких условиях производящим слезы железам глаз приходится увеличивать секрецию не только для того, чтобы поддерживать влажность глаз, но и для того, чтобы смывать агрессивную пыльцу с чувствительных век и глазных яблок. Естественно, что гистаминовая стимуляция секреции воды на нежные мембраны глаз и носовых проходов должна резко усилиться.

Выделение глазного и носового секретов должно быть обильным, а водянистые секреты должны, помимо прочего, промывать и очищать незащищенные мембраны. Это единственный способ защиты тела от многочисленных разновидностей раздражающей пыльцы, которые не могут быть нейтрализованы соответствующими антителами, так как их производство в условиях обезвоживания оказывается недостаточным. Другими словами, единственный альтернативный способ борьбы с раздражающей пыльцой в условиях обезвоживания – это смывание ее водой; вот почему у нас начинается неприятное выделение жидкости из глаз и носа. Аллергия на пыльцу развивается как результат хронического обезвоживания. Если бы это было не так, то аллергия была бы нормальным состоянием каждого человека! Механизм аллергических реакций на пищу действует по тому же принципу. Чем больше «твердой» пищи мы съедаем (процессы измельчения, переваривания и абсорбции твердой пищи требуют огромного количества воды), тем больше у нас может появиться аллергических реакций, если наш организм обезвожен.

Прошу запомнить, что не все люди аллергики. Быть аллергиком ненормально. Нормально иметь хорошо насыщенный водой организм. Только успехами развития индустрии напитков можно объяснить наше стремление заменить приятными на вкус, но не слишком полезными для здоровья напитками простую воду, к употреблению которой приспособлен наш организм.

Вопрос. Не хотите ли вы сказать, что, выпивая больше воды, я смогу предотвратить астму и аллергию?

Ответ. Да, вы можете этого добиться естественным образом. Когда вы поймете физиологию человека и роль гистамина в программах регуляции воды и борьбы с обезвоживанием, то вам станет ясно, что хроническое обезвоживание – это главная причина аллергии и астмы у подавляющего большинства людей. Увеличенный прием воды – на принудительной и регулярной основе – должен стать обязательной профилактической мерой и сознательно избранным способом лечения. Для тех, кто уже стал жертвой приступов астмы или аллергических реакций на разные виды пыльцы или пищи, строгое соблюдение правил ежедневного приема воды должно стать главным профилактическим средством. Кроме того, у этих людей обязательно будут проявляться другие признаки обезвоживания, которые им необходимо научиться распознавать и, в случае необходимости, принимать меры до того, как жестокий приступ астмы поставит их жизнь под угрозу и лишит возможности уберечь себя от преждевременной смерти. Не забывайте, что у химических последствий обезвоживания нет «мозгов», – они обрушиваются на вас каскадом. За это их и называют «химическими каскадами». Эти, вызываемые обезвоживанием, химические каскады каждый год убивают тысячи астматиков. И все же их легко «остановить» с помощью воды и соли – двух сильнодействующих, природных антигистаминных препаратов.

Другой причиной внезапного недостатка воздуха или неудержимого кашля, предвещающего наступление приступа астмы, могут стать некоторые химические вещества и

токсичные газы. Легкие перекрываются, чтобы не допустить проникновения внутрь тела токсичных химикатов, которые могут повредить его нежные клетки, особенно клетки мозга.

Чтобы подчеркнуть важность осторожного отношения к химическим веществам, позвольте мне немного рассказать о себе. Мой организм очень сильно реагирует на определенные химикаты. В течение многих лет я использовал кремы и аэрозоли против комаров, когда приезжал в места, где свирепствует малярия. Со временем я заметил, что некоторые из этих кремов и аэрозолей вызывают у меня покраснение и опухание кожи. Я перестал ими пользоваться и вместо этого постарался избегать комариных укусов.

В молодости я учился в медицинской школе при больнице св. Марии, а затем работал там врачом. Тогда я заметил у себя легкую аллергическую реакцию, вызываемую, как мне показалось, химикатами, с которыми мне приходилось контактировать. Я не придавал этому большого значения, потому что эти реакции не предвещали ничего серьезного. Кроме того, у меня обнаружилась повышенная чувствительность к кожаному ремешку от часов. Когда я занимался спортом, ремешок намокал от пота, и кожа под ним краснела, чесалась и опухала. Мне пришлось сменить кожаный ремешок на металлический браслет. Такая же реакция кожи проявилась в области заднего кармана брюк, в котором я носил кожаный бумажник. Похоже, что пот растворял химикаты, использованные при выделке бумажника, и эти химикаты вступали в реакцию с моей кожей, вызывая воспаление, или контактный дерматит.

Моя история повышенной чувствительности к химикатам имеет прямое отношение к важному механизму активизации приступов астмы, которому до последнего времени никто не придавал значения.

В начале 60-х годов появился первый антибиотик против грибковых инфекций. Он был создан на основе пенициллина. Лекарственный препарат проникал в роговой слой кожи, делая его непроницаемым для грибка. Я применил его против одного из видов ногтевого грибка, который въедался в кончики двух пальцев на руке пятилетней девочки. Препарат проявил себя с самой лучшей стороны и предотвратил распространение грибка на остальные пальцы. От инфекции удалось избавиться за несколько дней.

Через какое-то время у меня самого появился грибок между пальцами ног. Каждый день я по несколько часов играл в теннис, и, как мне кажется, пот и влажность создали идеальные условия для развития тех типов грибков, которые чаще всего встречаются в душевых комнатах. Я попытался избавиться от инфекции с помощью недавно опробованного антибиотика. Примерно через две недели у меня обнаружилась аллергия на это лекарство, и моя иммунная система начала реагировать на новую химическую комбинацию рогового слоя кожи с антибиотиком. Я начал терять волосы на ногах, руках, туловище, плечах и задней части шеи. Мне удалось спасти часть волос на голове только благодаря тому, что я немедленно начал лечиться.

Много лет спустя в Нью-Джерси во время плавания в бассейне на меня напала мошкара. Не желая прерывать удовольствие, я обрызгал себе шею и плечи аэрозолем от комаров. Уже в следующий миг я осознал всю глупость моего бездумного поступка. Мои губы начали распухать и терять чувствительность. Через несколько минут мы примчались в отделение скорой помощи Принстонского медицинского центра. Я попросил медсестру сделать мне укол адреналина. Стоило ей взглянуть на мое лицо, как она буквально поволокла меня в комнату экстренной помощи к дежурному врачу, который распорядился немедленно сделать мне укол, чтобы остановить развитие аллергической реакции.

Теперь, я полагаю, вы поняли, что часть своих медицинских познаний я черпаю из реакций собственного организма на определенные ситуации, и что я убедился в его способности запоминать и распознавать химикаты, которые ему противопоказаны. Те же самые процессы, участвующие в распознавании токсичных химикатов, происходят в организмах каждого из нас. Этот феномен не следует оставлять без внимания. Каждый из нас должен стать детективом, если хочет остаться здоровым в современном обществе тотальной коммерциализации, где нас уговаривают использовать все больше и больше химических продуктов, которые объявляются полезными.

Как вы узнаете из следующей истории, недавно я снова стал жертвой химикатов, использованных в производстве одного широко разрекламированного товара. Эта история иллюстрирует серьезность приобретенной аллергии на химикаты.

Я считаю себя довольно здоровым человеком. Я совершаю прогулки и занимаюсь физическими упражнениями, правда, делаю это не так часто, как следует, а только тогда, когда могу оторваться от работы. Я играю в гольф. Хожу пешком по полю и сам ношу клюшки. В конце игры я чувствую себя таким же свежим, как в начале. Я не страдаю одышкой. Часто, когда у меня нет возможности выйти на воздух, я занимаюсь на велотренажере от 30 до 90 минут. Моя одежда насквозь промокает от пота, но трудностей с дыханием я не испытываю.

Прошлой осенью, будучи во Флориде, внезапно посреди ночи я стал задыхаться. Прямо в постели я пережил типичный приступ астмы. Это событие меня озадачило и встревожило. К счастью, рядом с кроватью находились вода и соль. Я выпил два стакана воды и положил на язык несколько крупинок морской соли. Сразу стало легче дышать, а через несколько минут дыхание полностью нормализовалось. Все закончилось благополучно, и вскоре я забыл об этом случае.

Однако несколько ночей спустя ситуация повторилась. Я сильно обеспокоился и никак не мог понять, почему столкнулся с такой странной проблемой.

Моя жена – китаянка. Она умница, много читает. Когда ей в руки попадает интересный журнал, она может читать его несколько часов подряд, даже не меняя позы! Больше всего она любит читать о новых идеях и концепциях. Она уверовала в западную систему ценностей во всем, что касается здорового образа жизни и поддержания красоты. В результате она вбила себе в голову, что для сохранения молодости не следует пользоваться мылом и водой, заменяя их различными кремами, поддерживающими влажность кожи.

Я и не подозревал, что какие-то средства из «арсенала красоты» моей жены могут стать причиной моих несчастий, пока она не упомянула об одной недавно обнаруженной ею марке косметических средств, которые вроде бы оказались такими же эффективными, но были дешевле тех, которыми она пользовалась раньше. Особый восторг у нее вызвал тот факт, что выпуск этого косметического набора наладила компания, которая прославилась своими сортами мыла, не содержащего аллергенов.

И я задался вопросом, когда именно она начала пользоваться этими новыми средствами. Я провел небольшое детективное расследование и установил, что прошлой ночью, перед тем как лечь спать, жена использовала ударную дозу ночного крема. Она показала мне эти средства, и я обратил внимание на то, что в состав ночного крема входил очищающий химический растворитель, призванный удалять «все, что закупоривает поры». Мне стало ясно, что я реагировал на какой-то из компонентов этого крема. Отказ от ответственности и предупреждение, находящиеся на этикетке баночки с кремом, являлись фактическим признанием возможности возникновения проблем, так как рекомендовали покупателям прекратить использование товара при малейшем намеке на аллергическую реакцию.

Я решил, что именно этот крем, который попал в окружающую меня дыхательную среду, и оказался агрессивным агентом, вызвавшим такую реакцию. Я попросил жену больше не пользоваться этим кремом.

Она не приняла всерьез мою просьбу и объяснения. В конце концов, она выложила за крем приличные деньги. Кроме того, она подумала, что если накладывать на лицо меньше крема, то он не причинит мне никакого вреда, и я не буду возражать. Однако, когда я в следующий раз приблизился к ее лицу после того, как она воспользовалась этим злополучным кремом, то снова начал кашлять, задыхаться и пережил приступ астмы. Только тогда моя жена поняла, что если какой-то химический агент так опасен для моего здоровья, то и у нее может развиваться такая же реакция. Она перестала пользоваться косметикой этой марки и теперь использует только натуральные продукты, не содержащие химикатов. Остается надеяться, что следующая рекламная кампания не подтолкнет ее к новой покупке

такого рода!

Мораль этой истории двойка: с одной стороны, следует остерегаться косметических товаров, содержащих ингредиенты, имеющие химическое происхождение; с другой – не нужно стесняться проявлять интерес к составу химических продуктов, которые вы регулярно используете на протяжении длительного времени. Рано или поздно ваш организм обязательно отреагирует на химические вещества, используемые при производстве косметических средств или аэрозолей.

Вполне естественно, что вызывающие аллергию химические вещества отличаются от натуральных аллергенов растительного происхождения, таких как пыльца, которую тело научилось нейтрализовать с помощью армии антител, окружающих агрессивный «белок» со всех сторон и покрывающей всю его химически активную «поверхность». Вода помогает обеспечивать достаточный уровень производства и эффективности антител, которые нейтрализуют антигены в местах их внедрения, таких как глаза, нос, легкие и так далее.

Насыщенный водой организм производит более чем достаточно «солдат» для армии антител, отбивающей атаки аллергенов, в число которых входят клещи домашней пыли и микроорганизмы, способные проникать внутрь тела. Реакция организма на агрессивные химикаты отличается от реакции на биологические аллергены, в состав которых входят белки.

Организм способен создать защитную систему «ориентированных на чужеродные белки антител», но не может защитить себя от ядовитых газов и химикатов. Вот почему я болезненно отреагировал на растворитель, хотя у меня нет аллергии на пыльцу и на содержащихся в домашней пыли клещей. Мой организм производит антитела для борьбы с натуральными аллергенами, но вынужден «перекрывать» легкие, чтобы не допустить проникновения токсичных газов или химикатов. Кстати, у человека есть орган, который занимается борьбой с химическими токсинами и нейтрализует их, хотя и очень медленно. Это печень.

Вопрос. Как вы можете утверждать, что вода и соль способны вылечить людей от астмы и аллергии, если, как говорят, эти заболевания предопределены генетически?

Ответ. Фокус научных исследований все больше и больше смещается в сторону генетического аспекта болезней. Но что на самом деле означает попытка объявить болезни генетически неизбежным результатом жизни? Вас стараются убедить в том, что ваши проблемы со здоровьем вызваны вашими собственными генетическими «дефектами», и что в самом лучшем случае вы сможете лишь приостановить их развитие с помощью лечебных процедур, призванных приносить прибыль коммерческим структурам.

Лично я считаю такой подход жалкой попыткой придумать оправдание тому, что уже много лет исследования причин болезней ведутся в неверном направлении. Генетическая модель человека изменяется не настолько радикально и стремительно, чтобы этим можно было объяснить нынешние темпы распространения различных болезней. Всего за 30 последних лет количество онкологических заболеваний умножилось многократно, за 20 лет заболеваемость астмой подскочила до небывалого уровня, а такие болезни, как аллергия, волчанка и многие другие, встречаются гораздо чаще, чем каких-нибудь полвека назад.

Означает ли это, что за такое короткое время мы разучились бороться с болезнями? Нет! Это означает, что основной причиной развития болезней является не генетический фактор, а избранный людьми образ жизни, который стремительно сокращает каждую стадию непрерывного перехода от детского возраста к старости и смерти.

Вопрос. Сколько нужно пить воды?

Ответ. Если вы страдаете от аллергии и астмы, то вам следует начать ежедневно и регулярно пить воду и также регулярно принимать соль. Подробную информацию вы найдете в разделе о режиме питания и соли. Кроме того, вам необходимо прекратить употребление напитков, содержащих кофеин и алкоголь, по крайней мере, до полной нормализации состояния. Постоянно помните о том, что некоторые жидкости не могут стать подходящей заменой простой воды, особенно для детей (см. раздел о режиме питания). Тем,

у кого сердце и почки функционируют нормально, следует начинать с двух стаканов воды за полчаса до каждого приема пищи и одного стакана воды через два с половиной часа после еды. Пейте воду всякий раз, когда вам хочется пить, даже во время еды. Детям вода необходима для роста клеток. Семьдесят пять процентов объема каждой клетки растущего организма должно быть заполнено водой. Естественно, что маленьким детям воды нужно меньше, чем взрослым. Практика показывает, что человеку нужно выпивать в день 14 г воды на каждые 450 г веса (в метрической системе примерно 30 г на 1 кг веса). Следовательно, ребенку весом в 27 кг требуется 420 г воды. Некоторым детям эту пропорцию, возможно, придется увеличить до 21 г на каждые 450 г веса тела. Им также понадобится больше соли.

С возрастом мы теряем остроту ощущения жажды и перестаем осознавать, что наш организм требует воды. Хроническое обезвоживание у людей преклонного возраста может привести к поражению сердца и почек. Тем, у кого есть проблемы с сердцем и почками, и тем, кто проходит курс лечения, нужно увеличивать прием воды медленно и, по возможности, под наблюдением своего врача. Выработка мочи должна увеличиваться одновременно с увеличением приема воды. Если в течение двух суток мочеотделение не увеличится, вам следует обратиться к врачу.

Цвет мочи при обезвоживании (если человек не принимает витаминов, способных изменить цвет мочи) варьируется от темно-желтого до оранжевого. Чем больше организм насыщен водой, тем светлее моча.

Детям и взрослым, у которых приступы астмы наблюдаются во время спортивных тренировок и повышенной физической активности, нужно всегда пить воду перед началом физических упражнений и отказаться от употребления напитков, содержащих кофеин. Кроме того, перед упражнениями они должны принимать немного соли (соль повышает выносливость). Следует также сократить употребление апельсинового сока (если они выпивают его больше двух стаканов в день). Из-за высокого содержания калия апельсиновый сок в больших количествах может усилить предрасположенность к приступам астмы. Потребность организма в воде нельзя полностью удовлетворить с помощью соков или других напитков, содержащих калий. То же самое касается молока. Когда вам непременно хочется апельсинового сока, то будет безопаснее, если вы добавите в него немного соли, чтобы сбалансировать количество натрия и калия.

Вопрос. Как я могу использовать воду для ослабления или лечения выраженных аллергических реакций?

Ответ. При проявлении выраженных аллергических реакций необходимо немедленно выпить, по меньшей мере, три или четыре стакана воды и принять немного соли, чтобы предотвратить проблемы с кровообращением, которые могут возникнуть, когда приток крови к коже увеличится до такой степени, чтобы вызвать кожную сыпь, появление пятен и даже отечность или опухание.

В такой ситуации вода и соль проявят свои сильные антигистаминные свойства и увеличат производство мочи, что позволит вывести из организма токсичное вещество, которое вызвало высыпания.

В то же время наружное воздействие воды на кожу (душ или ванна) поможет ослабить зуд и другие симптомы. Самый лучший выход в такой ситуации – это встать под душ и каждую минуту менять воду с горячей на холодную. Вода должна быть настолько горячей и настолько холодной, какую вы только в силах вытерпеть. Поступая таким образом, вы истощите химические запасы локальных нервных окончаний и в конечном итоге сможете полностью подавить реакцию нервных окончаний на коже. Обычно от пяти до десяти минут контрастной смены воды с холодным душем в конце процедуры хватает для полного снятия зуда.

Позвольте рассказать вам о применении этого способа на практике. У молодого мужчины 24 лет обнаружилась такая сильная аллергия на какой-то из продуктов в его рационе, что он покрылся сыпью с головы до ног. Его мучил неудержимый зуд и желание почесаться, что привело к повреждению кожи. Он оказался очень восприимчивым к методу

лечения контрастным душем, и через несколько минут кожный зуд перестал его беспокоить.

Воздействие воды на кожу можно использовать в лечебных целях при многих болезненных состояниях. Например, такое лечение хорошо помогает при простуде и постоянно применяется в скандинавских странах. По сути дела, именно на этом принципе основана концепция столь популярной в Скандинавии сауны. Люди сидят в сауне, чтобы нагреть тело, а потом прыгают в бассейн с ледяной водой.

Рекомендую всем любителям горячего душа заканчивать эту процедуру холодной водой. Таким образом вы сможете резко повысить способность вашего организма к преодолению стрессов, связанных с колебаниями температуры окружающей среды. На протяжении многих лет я начинал день с холодного душа и за все это время ни разу не заболел простудой или гриппом. Я упомянул об этом способе борьбы с аллергией для того, чтобы показать, что даже в экстремальных ситуациях вода может очень быстро дать положительный результат.

Вопрос. Могу ли я прекратить медикаментозное лечение астмы и аллергии, если увеличу прием воды и соли?

Ответ. Резко прекращать использование лекарственных препаратов нельзя ни в коем случае. Вы должны увеличивать прием воды и одновременно продолжать медикаментозное лечение до тех пор, пока не уменьшится потребность в лекарственных препаратах. Тогда вы сможете постепенно уменьшать дозу прописанных средств для ингаляции или антигистаминных препаратов, пока потребность в них не отпадет окончательно. Постоянно держите своего лечащего врача в курсе событий.

В особо тяжелых случаях астмы и аллергии, вызывающих лекарственную зависимость, увеличение приема воды будет повышать восприимчивость пациента к прописанным лекарственным препаратам до тех пор, пока потребность в них не отпадет. Лечение застарелых состояний, вызванных обезвоживанием, может занять больше времени, чем вы рассчитываете, поскольку необходимо восстановить некоторые функции, утраченные в результате активизации «химических каскадов», которые успели отключить часть производственных систем, ставших «бесполезными» из-за недостатка воды и питательных веществ.

Вопрос. Подойдет ли простая водопроводная вода?

Ответ. Выбор воды не должен стать фактором, ограничивающим ее употребление. Если водопроводная вода не содержит свинца, ртути, других опасных химикатов или бактерий, можно остановить выбор на ней. Ее «жесткость» не должна вас беспокоить. Растворенный в воде кальций может далее сослужить вам хорошую службу. Он поможет удовлетворить потребности вашего организма в кальции. Если вода слишком сильно пахнет хлором, наполните ею кувшин без крышки и дайте ему постоять. Хлор испарится меньше чем за полчаса, и вода станет сладкой и пригодной для питья.

В последнее время стало модно пропагандировать употребление дистиллированной воды. Утверждение, что дистиллированная вода лучше, чем любая другая, возможно, основано на коммерческих интересах ее производителей. Во всяком случае, организм сам профильтровывает выпитую нами воду через мембраны своих клеток, и внутри клеток использует «почти дистиллированную» воду. Пусть этот вопрос вас не беспокоит; человеческий организм сконструирован так, чтобы проверять все, что в него попадает. Кроме того, постоянное употребление дистиллированной воды может, в конце концов, привести к вымыванию части минеральных запасов из зубов. К тому же вода остается дистиллированной только до тех пор, пока она находится в бутылке. Стоит ей попасть в организм, как она тут же смешивается со всем, что находится в пищеварительном тракте – с остатками пищи и с субпродуктами кишечной флоры. Можно употреблять дистиллированную воду, когда нет никакого другого источника воды, например, на борту корабля в открытом море.

Вопрос. Следует ли мне опасаться каких-либо осложнений?

Ответ. Увеличение приема воды вызывает увеличение выработки мочи, что может

привести к потере соли, минералов и растворимых в воде витаминов. Поэтому в ежедневный рацион нужно будет включить дополнительное количество соли и витаминов. Если у вас появятся колики, это будет означать, что соли в вашем рационе недостаточно для удовлетворения всех потребностей организма. Тогда вам придется увеличить количество соли в рационе на весь период повышенного приема воды. Соль обладает свойствами натурального антигистаминного препарата. Кроме того, она способствует разжижению слизи. Недостаток соли в рационе может вызвать приступ астмы. Ощущение тошноты в момент приема воды – признак недостатка соли в организме.

Вопрос. Где я могу получить дополнительную информацию о лечебных свойствах воды?

Ответ. Вы можете многое узнать о разнообразных функциях воды, если прочтете мою книгу «Ваше тело просит воды». Книга предназначена для ознакомления широкого круга читателей с некоторыми наиболее значительными из недавно открытых аварийных и кризисных сигналов жажды, которые может подавать человеческий организм. Если вы хотите побольше узнать о хроническом обезвоживании и его способности вызывать различные заболевания, эта книга станет для вас незаменимой.

Вы узнаете, почему вода является единственным лекарственным средством, которое природа создала для борьбы с некоторыми из болезненных состояний. Научным обоснованием этой книги послужили мои всесторонние исследования связей между стрессом и метаболизмом воды в организме, включая регулятивные функции нейротрансмиттера гистамина. Я имел честь и удовольствие представлять результаты своего открытия на различных международных конференциях, в научных публикациях, в беседах с представителями средств массовой информации, в пособиях по самолечению и на публичных лекциях.

Кроме того, вы можете прослушать мой десятичасовой аудиосеминар «Вода: рецепт здоровой жизни без боли» или просмотреть двухчасовую видеолекцию «Избавьтесь от боли и предотвратите рак».

ГЛАВА 5 – КАК ВОДА ВЫЛЕЧИЛА ИХ ОТ АСТМЫ И АЛЛЕРГИИ

В искусстве жизни человек не изобретает ничего, но в искусстве смерти он превосходит саму Природу, истребляя с помощью химии и механизмов столько людей, сколько чума, эпидемии и голод вместе взятые.

Джордж Бернанд Шоу

Рассказанные в этой главе истории должны помочь вам по достоинству оценить результаты моих исследований. Приведенные ниже благодарственные письма написаны людьми, которым увеличение приема воды и соли помогло избавиться от астмы и аллергии.

Джереми Кристоферу было восемь лет, когда в 1995 году я впервые услышал о его проблеме с астмой. К тому моменту тяжелая форма аллергии и астма мучили его уже три или четыре года. В конце марта 1995 года его состояние резко ухудшилось в связи с закупоркой верхних дыхательных путей. Астма осложнилась постоянным кашлем и серьезным затруднением дыхания. Мальчик ежедневно принимал препараты (ингаляторы «Бенадрил» и «Альбутерол»), которые вызывали сонливость. Лекарства сделали его необщительным, мешали участвовать в жизни класса. В результате он стал хуже учиться.

Мать Джереми, доктор Браун-Кристофер, связалась со мной, чтобы обсудить проблему сына. Мы пришли к заключению, что Джереми следует прекратить употребление всех искусственных напитков и заменить их простой водой в количестве от шести до восьми чашек¹ в день.

¹ Чашка – традиционная мера объема в американской кулинарии, эквивалентная 227 мл жидкости. Он

Прием соли – обязательное условие предотвращения приступов астмы.

Вот как сама доктор Браун-Кристофер описала результат: «Уже на третий-четвертый день в состоянии Джереми наступило явное улучшение; прекратилось интенсивное и чрезмерное образование слизи, кашель практически прошел, а насморк и другие аллергические симптомы исчезли полностью... Поэтому мы решили отказаться от «Бенадрила» и «Альбутерола» и продолжать программу его гидратации... Я говорю не только об исчезновении симптомов. Анализы показали, что максимальный объем легких пришел в норму (что говорит о нормальной аэрации легких)... От постоянной сонливости не осталось и следа, в результате чего успеваемость Джереми школе повысилась».

Объем легких у Джереми возрос с 60 процентов от нормальной средней величины во время приема лекарств до 120 процентов от нормы безо всяких лекарств.

Из 12 миллионов детей, страдающих от астмы подобно Джереми, несколько тысяч умирает каждый год. Этим детям можно было бы вылечить так же легко, как Джереми. Всем им и их семьям необходимо понять одно: по сути дела, астматики так сильно хотят пить, что им становится трудно дышать – и это один из сигналов кризиса, происходящего в организме человека, испытывающего потребность в воде.

«LIFESTYLE» Медицинский центр

Семейная медицина – Восстановительное лечение суставных болей в спине, коленях и кистях рук – Лечение варикозного расширения вен.

Доктору Батмангхелиджу 24 мая 1995 г.

По вопросу Джереми Кристофера

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Я пишу, чтобы поблагодарить вас за помощь, оказанную Джереми в лечении его аллергии. Как вы знаете, Джереми – это мой восьмилетний сын, который на протяжении последних 3-4 лет страдал от тяжелых аллергических симптомов, связанных с аллергическим ринитом и астмой.

Совсем недавно у него обострились связанные с астмой насморк и кашель. Примерно 28 апреля 1995 года мы приступили к проведению программы регидратации, включающей прием двух чашек воды перед едой или физическими упражнениями и полное исключение других жидкостей. В дополнение к этому он принимает по половине чайной ложки добавленной в пищу соли.

Уже на третий-четвертый день в его состоянии наступило явное улучшение; прекратилось интенсивное и чрезмерное образование слизи, его кашель практически прошел, а насморк и другие аллергические симптомы исчезли полностью. Поэтому мы решили отказаться от «Бенадрила» и «Альбутерола» и продолжать программу гидратации.

Джереми выполняет эту программу уже около четырех с половиной недель, из которых почти четыре недели не принимает лекарств и чувствует себя довольно хорошо. Я говорю не только об исчезновении симптомов. Анализы показали, что максимальный объем легких пришел в норму. От постоянной, вызванной лекарствами сонливости не осталось и следа, в результате чего Джереми стал проявлять живость и активность, а его успеваемость в школе повысилась.

Поэтому я хочу подчеркнуть, насколько эффективным это лечение оказалось для Джереми, и пожелать вам успехов в деле распространения этой недорогой и результативной программы.

Еще раз благодарю вас, доктор Батмангхелидж, за то, что вы посоветовали мне применить новую программу лечения аллергии и астмы у моего Джереми.

Недавно доктор Браун-Кристофер прислала письмо со свежими новостями о состоянии

должен был выпивать по две чашки воды перед каждым приемом пищи и физическими упражнениями. Кроме того, ему нужно было принимать по половине чайной ложки соли в день, чтобы возместить потерю соли с мочой, выработка которой увеличилась в результате приема дополнительных 10 чашек воды. Такова средняя пропорция ежедневного приема воды и соли: половина чайной ложки соли на каждые 10 чашек воды.

Джереми.

3 августа 1999 г.

По вопросу Джереми Кристофера

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Еще раз пишу вам, чтобы поблагодарить и рассказать о последних результатах вашего бесценного совета, касающегося приема воды и аллергии моего сына Джереми. Как вы, возможно, помните, четыре года назад, когда Джереми было восемь лет, у него появились острые приступы аллергического ринита, включая слезящиеся глаза, постоянный насморк, кашель и ослабление внимания; вдобавок ко всему у него диагностировали астму. Ингаляторы и антигистаминные препараты не давали почти никакого эффекта, и врачи собирались назначить ему курс противоаллергических уколов. К счастью, именно в это время мы познакомились с вами, и вы посоветовали мне начать лечение Джереми по вашей методике ежедневного приема 10 чашек воды и половины чайной ложки соли в день. Всего за две недели симптомы заболевания полностью исчезли, а показания обследований улучшились на 50%. По сути дела, объем легких Джереми нормализовался, а его сенная лихорадка прошла без всяких лекарств!

Сейчас Джереми двенадцать лет, и он превратился в подающего большие надежды семиклассника, которому никогда не делали противоаллергических уколов и который прекрасно себя чувствует после четырех лет лечения по «водной методике Батмана». Говоря откровенно, доктор Батмангхелидж, мой сын время от времени все же пьет газировку или соки, и у него даже бывают кратковременные приступы чихания, когда одновременно с употреблением этих напитков он подвергается воздействию амброзии, пыльцы или пыли. К счастью, эти симптомы очень быстро проходят, стоит ему выпить два стакана воды с чуточкой соли или съесть что-нибудь соленое.

Теперь, когда у Джереми уже четыре года не бывает никаких симптомов астмы, мы с мужем проверяем объем его дыхания на пневмотахометре только изредка, и показания всегда бывают нормальными. Доктор Батмангхелидж, меня настолько впечатлили эти результаты, что я советую всем своим пациентам использовать вашу методику. Я стала свидетелем того, как применение вашей методики помогло добиться значительных улучшений в состоянии пациентов, страдающих аллергией – включая астму, – расстройствами внимания, диабетом, болями в спине, артритом, гипертонзией и многими другими хроническими болезнями.

Доктор Батман, я пришла к выводу, что, благодаря вашим выдающимся исследованиям лечебных свойств воды, мой сын Джереми полностью вылечился от астмы и аллергического ринита. Ваш революционный подход к лечению аллергии и других хронических заболеваний эффективен, удобен и доступен всем. Я глубоко благодарна вам как мать и как врач. Да благословит Господь вашу неустанную деятельность по распространению ваших знаний.

Искренне ваша,

Черил Браун-Кристофер,

доктор медицины

Доктор медицины Хозе Рибейра заболел аллергией и астмой, уже будучи взрослым, во время учебы в колледже. Временами приступы были настолько сильными, что спасти его от удушья и шока могла только госпитализация. Самая сильная аллергия была у него на кошек, поэтому он никогда не переступал порог дома, где держали кошек. Прежде чем принять приглашение, он интересовался у хозяев, есть ли у них кошка. Вот насколько сильно его организм реагировал на определенные аллергены.

Однажды в 1994 году, во время телефонного разговора, я отметил, какой у него сухой и судорожный кашель, – так я узнал о его болезни; Я посоветовал ему выпить стакан воды и положить на язык щепотку соли. Цитирую его слова: «Как вы помните, приступы кашля мешали моей работе, но несколько крупинок соли, которые я, по вашему совету, положил на язык, не только успокоили кашель, но и полностью избавили от него. Через пять минут мои

медсестры даже поинтересовались, почему я больше не кашляю». В случае доктора Рибейры кашель был явным признаком астмы, которая создавала ему больше проблем, чем он, современный высококвалифицированный терапевт, мог себе представить.

В течение последних четырех лет он не знает, что такое астма или аллергия. Похоже, что он больше не боится кошек. Он может приходить в гости к друзьям, у которых дома живут эти животные. Теперь он лечит своих пациентов-астматиков чистой водой с небольшим добавлением соли. Он считает, что если при встрече с кошкой у него начинается кашель, то это означает, что он пьет недостаточно много воды. Кашель проходит, стоит только ему выпить воды и принять щепотку соли. Его случай – хороший пример того, что привыкший к ежедневному приему необходимого количества воды организм начинает заявлять о критической потребности в воде с помощью индивидуального «музыкального позывного», которым у доктора Рибейры служит кашель, предупреждающий о приближающемся приступе астмы. Его слова приведены на страницах 81 и 82.

Центр семейной медицины и здоровья Эрика фон Кила

Эрик фон Кил, доктор остеопатии

Хозе Рибейра, доктор медицины

6 января 1995 г.

Лектор и член научно-консультативного комитета Международной федерации комплексной медицины

Доктору Батмангхелиджу

Центр глобального решения проблем со здоровьем

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

В этом письме я хочу выразить вам глубокую признательность за предоставленную информацию, касающуюся обезвоживания и астмы. Как вы помните, я страдал астмой со студенческих лет, меня мучили приступы анафилаксии, многие из которых представляли угрозу жизни.

Благодаря предоставленной вами информации я смог поправить свое здоровье и излечиться от астмы с помощью воды и соли. Уже примерно полтора года, как у меня не было ни одного приступа астмы и никаких реакций на аллергены, беспокоившие меня в прошлом.

Ваша информация оказалась чрезвычайно полезной для понимания, когда и как следует пить воду и принимать соль для полного насыщения организма водой и предотвращения рецидивов астмы.

Кроме того, теперь я могу другим пациентам с респираторными и аллергическими проблемами давать советы по безопасному увеличению приема воды и соли, и наблюдать за поразительным улучшением их состояния.

Благодарю вас, сэр, за то, что вы подарили мне и другим новую жизнь с помощью таких элементарных снадобий, как вода и соль.

Искренне ваш,

Хозе А. Рибейра,

доктор медицины

Хозе А. Рибейра

Адъюнкт-профессор

Капитолийского университета

интегративной медицины

Доктору Ф. Батмангхелиджу

14 февраля 2000 г.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

С момента моего последнего письма от 06.01.1995 я не знаю, что такое астма. Прошло примерно 4 года с тех пор, как вы подарили мне рецепт здоровья, посоветовав принимать воду и соль в качестве профилактических средств, которые со временем полностью избавили меня от приступов астмы. Вы также посоветовали мне следить за признаками стресса и

усталости, результатом которых может стать сужение бронхов. Это очень важно, потому что именно в такие моменты человек не понимает, какие физиологические процессы происходят в нем на самом деле.

Прислушиваясь к своему организму, люди получают возможность предотвратить то, что когда-то было обычным явлением: сужение бронхов, постепенно приводящее к астме.

Следуя этим простейшим рекомендациям по насыщению организма водой и регуляции уровня содержания соли, человек может предотвратить и победить астму и исцелить себя.

Ваш рецепт здоровья – это самая лучшая памятка выздоравливающим астматикам.

Благодарю вас за внимание и постоянную помощь.

Искренне ваш,

Хозе А. Рибейра,

доктор медицины

Майклу Пеку за пятьдесят. С детских лет его мучила аллергия, а потом – астма. В зрелом возрасте у него появился избыточный вес и подскочило кровяное давление. Аллергия у него протекала настолько тяжело, что ему приходилось узнавать дневной прогноз содержания пыльцы в воздухе, чтобы решить, выходить ли из дома.

Тринадцать лет назад он узнал о способности воды излечивать астму и аллергию. Он начал регулировать ежедневное потребление воды и перестал пить чай и кофе. Когда его сослуживцы пили кофе, он пил только горячую воду. С тех пор приступов астмы у Майкла больше не было.

Аллергия стала беспокоить его гораздо меньше, и он практически перестал обращать на нее внимание. Его больше не волнуют прогнозы содержания пыльцы в воздухе. Приступы астмы и аллергии прекратились после того, как он занялся регулированием ежедневного приема воды. Он считает, что окончательно избавился от этих проблем со здоровьем.

На мой взгляд, проблем у него не будет до тех пор, пока он будет соблюдать избранный им режим приема воды.

MICROINVESTMENTS, INC.

Доктору Ф. Батмангхелиджу

25 марта 1992 г.

Фонд «За простоту в медицине»

Дорогой Ферейдун!

Я пишу это письмо в знак признания достоинств воды как важнейшего компонента ежедневного рациона здорового питания. Я следую вашим рекомендациям почти пять лет и уже привык считать позитивные результаты приема воды само собой разумеющимися.

Когда я впервые решил испробовать вашу программу, у меня были проблемы с лишним весом, повышенным кровяным давлением, астмой и аллергией, которые мучили меня с раннего детства. Многочисленные курсы лечения не приносили облегчения. Сегодня я полностью контролирую свой вес и давление (сбросил около 14 кг, а давление снизилось на 10 единиц). Программа помогла уменьшить частоту приступов астмы и количество связанных с аллергией проблем до такой степени, что они практически полностью меня перестали беспокоить. В дополнение к этому простуды и грипп случаются у меня гораздо реже и протекают в намного более легкой форме.

Я рассказал об этой программе своей жене, которая на протяжении последних четырех лет была вынуждена принимать лекарства от повышенного кровяного давления, и, благодаря увеличению приема воды, недавно смогла полностью отказаться от лекарственных препаратов.

Еще раз благодарю вас за вашу программу.

Майкл А. Пек

Почти семь лет спустя мистер Пек написал мне, что он продолжает наслаждаться преимуществами, которые дает человеку хорошее здоровье.

Доктору Ферейдуну Батмангхелиджу

21 января 1999 г.

Дорогой Ферейдун!

Хочу представить вам краткий отчет о последних успешных результатах программы гидратации, которую я применяю на протяжении нескольких последних лет. Я почти полностью избавился от острых аллергических реакций, мучивших меня всю мою жизнь. Когда приступы все же случаются, они всегда проходят в легкой форме и заканчиваются очень быстро. В то же время у меня теперь почти никогда не бывает гриппа и простуд.

Самым положительным результатом программы стала возможность стабильно удерживать кровяное давление в приемлемых пределах. Совет, полученный от вас несколько лет назад, значительно продлил мою жизнь и улучшил ее качество. Я стал благодарным и преданным сторонником ваших принципов гидратации.

Хочу поблагодарить вас за беззаветную преданность делу изучения целебных свойств оптимальной гидратации.

Искренне ваш, Майкл А. Пек

Натаниель К. – молодой мужчина, которому еще нет тридцати. С самого детства он страдал астмой. Несколько раз у него были такие приступы, из-за которых он оказывался в отделении скорой помощи ближайшей больницы. Один из таких приступов был настолько острым, что его пришлось госпитализировать. После этого он стал так сильно бояться повторения приступов, что не расставался с ингалятором и часто его использовал, возможно, даже чаще, чем было предписано. Утро начиналось у него с нескольких «пшиков» ингалятора. Он не мог находиться в накуренных помещениях. Без помощи ингалятора он не мог провести ни одной деловой встречи и потерял способность заниматься спортом с такой же страстью и удовольствием, как его друзья. Страх и постоянная угроза очередного приступа целиком поглощали разум Натаниеля и определяли его распорядок дня.

Когда до него дошли слухи о теме моих исследований – хроническом обезвоживании, – он захотел узнать, не сможет ли вода помочь ему избавиться от астмы. Он очень удивился, когда я сообщил ему, что главная причина астмы – это хроническое обезвоживание. После того как он отрегулировал ежедневную норму приема воды и стал пить меньше кофе, дыхание стало доставлять ему меньше неприятностей. Он смог дольше обходиться без привычных «пшиков». Он стал пользоваться ингалятором все реже, пока наконец не избавился от него совсем. В течение последних семи лет он практически вылечился от астмы и всех связанных с ней страхов.

Аннет К. Пенни – журналист и консультант по вопросам связей с общественностью. Ее мужа в течение многих лет мучила астма. Мистера Пенни «залечили» до такой степени, что он практически потерял возможность выходить из дома, так как ему нужно было постоянно иметь под рукой средства экстренной помощи. Жизнь стала невыносимой для обоих супругов: ее изводило мучительное ожидание неминуемой смерти мужа, а у него не было сил постоянно бороться с удушьем. Таким было качество их жизни до того утра, когда она познакомилась со мной на конференции клуба Rotary (Международный клуб деловых людей). Она попросила у меня совета по поводу лечения астмы у своего мужа. Я посоветовал ей не ждать, пока она доберется домой, а сразу позвонить мужу и сказать, чтобы он немедленно начинал пить воду, и чем больше, тем лучше.

Всего нескольких дней выполнения инструкций, которые я передал через его жену, хватило для настоящего чуда. Ему стало гораздо легче дышать, двигаться и разговаривать. Отпала необходимость в использовании взятого напрокат аэрозольного аппарата. Миссис Пенни была потрясена неожиданной реакцией организма мужа на простую воду. Она называла полученный результат не иначе как чудом. Она даже написала об этом статью, опубликованную в сентябре 1993 года (я специально указываю дату, чтобы показать, что информация о лечении астмы уже давно стала достоянием общественности, но нам до сих пор приходится бороться за ее распространение).

Таким оказался положительный эффект корректировки ежедневного приема воды для одного из многих миллионов безнадежных астматиков. Увеличение количества воды в рационе привело не только к улучшению качества жизни этого человека, но и принесло

облегчение его отчаявшейся супруге.

Письмо Присциллы Престон ко мне начинается со слов: «Вы не представляете, что это за мука целый год спать в вертикальном положении, сражаясь за каждый вздох, и каждую ночь переживать приступы астмы и паники! Так я жила еще пять месяцев тому назад! В марте 1993 года меня госпитализировали с тяжелым приступом астмы, осложнившимся бронхопневмонией! Я была на грани смерти!» Ей рассказали о моей книге «Ваше тело просит воды», она купила ее и прочитала. Из книги она узнала, что причина астмы – обезвоживание. Вооруженная новой информацией об астме, она сумела излечиться от этой болезни. Вот ее собственные слова: «На сегодняшний день, 31 октября 1994 года, я не принимаю никаких лекарств против астмы уже больше пяти месяцев! Когда при дыхании у меня появляются легкие хрипы, я просто выпиваю стакан воды, кладу на язык чуточку соли и чувствую себя великолепно». Помимо прочего, она сбросила 45 фунтов (20 кг) лишнего веса.

Настоятельно прошу вас запомнить, что астма – это не болезнь; это тяжелое осложнение, вызванное недостатком воды в организме. Это результат деятельности чрезвычайно жесткой программы борьбы с обезвоживанием.

Каждый раз, когда астматик выпивает мало воды или принимает мало соли, его предрасположенность к приступам астмы очень скоро возвращается. Если вам лень регулярно пить воду в достаточном количестве и принимать соль, чтобы восполнить ее потери с мочой или дыханием, то нечего даже надеяться на избавление от астмы. Болезненный опыт возвращения симптомов испытал на себе вышеупомянутый мистер Пенни. Он уменьшил норму приема воды, и через несколько недель приступы астмы возобновились. Кроме того, он начал позволять себе спиртное, которое привело к еще большему обезвоживанию организма.

Позвольте рассказать вам одну притчу, прежде чем мы снова вернемся к Присцилле Престон.

«Мулла» – это фольклорный персонаж персидской литературы. Его всегда изображают честным, иногда – умным, но очень часто – простаком. Его очень легко обмануть, и он часто становится жертвой самого примитивного обмана и даже способен обмануть сам себя! Однажды он отправился в свою любимую булочную купить хлеба и оказался последним в длинной очереди. Обращаясь к людям, стоявшим впереди него, он сказал: «В булочной на другом конце города раздают хлеб бесплатно». Такое заявление из уст почтенного на вид человека, облаченного в одеяние священника, произвело желаемое действие. Все, кто стоял в очереди, ринулись в дальнюю булочную. Вы думаете, что после этого Мулла воспользовался возможностью свободно купить хлеб и вернуться домой? Ничего подобного! Вместо этого, он «заразился» возбуждением людей, бегущих в другую булочную, и забыл, что это его собственные слова стали причиной всеобщего ажиотажа. Он сказал себе: «Если эти люди бегут туда, значит, у них есть на то причина», и, уверенный в логичности своего вывода, кинулся за ними. Когда он добежал до другой булочной, то снова оказался последним в очереди.

Какое отношение имеет эта история к Присцилле? Она умная женщина, но, как и Мулла, стала жертвой обмана – в данном случае дезинформации, распространяемой фармацевтической индустрией.

В результате долгих поисков перспективной работы Присцилла нашла место в одной фармацевтической компании в Техасе. Она возглавила службу сбыта в ряде районов Техаса, а впоследствии стала вице-президентом компании в Северной Каролине. К своему несчастью, она поверила в пропагандируемое системой «охраны болезней» мнение о причастности соли к развитию гипертензии и отказалась от употребления соли – одного из самых важных элементов в организме. Со временем у нее начались одышка и кашель, которые привели к тяжелому рецидиву астмы. До этого астма не беспокоила ее почти пять лет. Сейчас она страдает больше, чем раньше, и вынуждена «сидеть» на лекарствах.

Когда при повышенном употреблении воды в рационе не хватает соли, организм

начинает испытывать острый дефицит этого элемента. Запасы минеральных веществ вымываются из организма, и первым в списке дефицитных минералов оказывается соль. Соль, особенно неочищенная морская, содержит множество жизненно важных элементов, которые обеспечивают баланс содержания минералов в крови, включая такой элемент как натрий.

Недостаток соли в организме вызывает состояние обезвоживания. Однако прием большого количества воды может привести к перенасыщению клеток, и особенно клеток мозга, водой и вызвать необратимые повреждения или даже смерть. Соль увеличивает объем воды, содержащейся в крови. Вода из этого «океана», заполняющего пространство вокруг клеток, отфильтровывается и «впрыскивается» в жизненно важные клетки, устраняя последствия обезвоживания внутри клеток. Я пришел к выводу, что у астматиков объем воды вокруг клеток падает ниже безопасного уровня и активизирует программу борьбы с обезвоживанием, которую мы называем астмой.

Доктор Руурд Ван Роорда, специалист по астме, работающий в одной из больниц в Голландии, в течение более 15 лет вел наблюдение за несколькими сотнями детей-астматиков и обнаружил, что больше 70 процентов из них продолжают испытывать проблемы с дыханием до конца второго десятка лет жизни.

Это говорит о том, что, даже если у астматиков и наблюдается кратковременное прекращение симптомов, проблемы, как правило, возвращаются к ним в более зрелом возрасте. Другими словами, астматики редко избавляются от проблем с дыханием полностью и окончательно. Это подтверждает опубликованный в газете New York Times отчет об одном исследовательском проекте, осуществленном в Голландии. Астма превращается в очень серьезную проблему со здоровьем, если ее лечить только химическими препаратами. Лекарства не избавляют организм от общего обезвоживания, которое запускает программу борьбы с ним, предназначенную для поддержания жизни в течение короткого времени, пока в организм не поступит дополнительное количество воды.

Каждый раз, когда у астматиков возникают трудности с дыханием (сигналом надвигающейся опасности служит сухой кашель) и они чувствуют приближение приступа астмы, им следует незамедлительно выпить два или три стакана воды, а затем положить на язык щепотку соли. Соль действует как эффективный природный антигистамин, который через расположенные на языке чувствительные к соли нервные окончания воздействует непосредственно на мозг, помогая облегчить дыхание и повысить его эффективность.

Гистамин – это важный нейротрансмиттер, который управляет процессами поступления и распределения воды в организме. Кроме того, он отвечает за рационирование воды в период борьбы с обезвоживанием, и в этом основной смысл его способности перекрывать бронхиолы у больных астмой. Астматикам необходимо выпивать не менее десяти стаканов воды ежедневно на протяжении всей жизни. В дополнение к этому им следует ежедневно принимать примерно по половине чайной ложки соли на каждые 10 стаканов воды. Соль следует добавлять в пищу. Бессолевая или малосолевая диета – это главный фактор, способствующий развитию астмы. Короче говоря, причина астмы в одновременном недостатке воды и соли в организме!

Астматикам, принимающим лекарства, не следует прекращать их использование. Они должны принимать воду с солью до тех пор, пока не почувствуют, что способны обходиться без лекарств. Организм сам определяет, когда уровень содержания в нем воды и соли повышается настолько, что позволяет выйти из режима борьбы с обезвоживанием и отключает сигнал тревоги, оповещающий об опасности надвигающегося приступа астмы.

Полный отказ от лекарств должен быть одобрен лечащим врачом. Если врач не понимает связи астмы с обезвоживанием, ваш моральный долг поделиться с ним полученными сведениями по этому вопросу. Если он проигнорирует вашу информацию, смените врача. Терапевт, который не понимает сути неразрывной связи между водой и гистамином и отказывается их изучать, может причинить больше вреда, чем пользы, не только вам, но и другим, ничего не подозревающим и доверчивым людям.

На следующих страницах я расскажу о классическом случае развития хронического обезвоживания в детстве и покажу, как постепенно и поэтапно различные, вызванные обезвоживанием, состояния проявляются в «четвертом измерении», то есть во времени. Мы не понимаем, что каждая из упомянутых в начале книги проблем со здоровьем неразрывно связана с одним и тем же недостатком воды, который остается незамеченным и невосполненным, и поэтому занимаемся придумыванием названий для тех или иных аспектов главной проблемы – обезвоживания, поражающего внутренность клеток.

Медицина сегодняшнего дня напоминает попытку 10 слепых описать слона на основании полученного каждым из них представления о различных частях его тела. Слепцы не понимают, что все эти части принадлежат одному и тому же животному гигантских размеров. Не замечающие обезвоживания врачи демонстрируют аналогичную слепоту, используя составленные по тому же принципу словесные формулировки того, что они «видели», не понимая, почему они это видели. Они явно не способны осознать, что все вместе описывают одно и то же явление – обезвоживание, – только каждый навешивает на него придуманный им самим ярлык болезни.

История Эндрю Баумана – классический случай болезни молодого человека, который с детства страдал от обезвоживания и на собственном примере продемонстрировал прямую причинно-следственную связь между устойчивым недостатком воды и многочисленными серьезными проблемами со здоровьем. Кроме того, его случай показывает, как вода реально излечивает обратимые состояния и облегчает проявления необратимых.

Помимо прочего, история его жизни подтверждает мою тревогу по поводу астмы и аллергии у детей. Правильное лечение могло бы спасти детей без искусственных лекарств и практически без затрат; однако практикуемые в настоящее время лечебные процедуры обрекают детей на пожизненные страдания и противоестественную преждевременную смерть.

Прочтите письмо Эндрю Баумана и сделайте вывод сами. Письмо длинное, но из него становится совершенно ясно, что может случиться с человеком, который не умеет распознать истинные признаки обезвоживания организма.

13 ноября 1998 года

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Меня зовут Эндрю Джей Бауман IV, мне 42 года, но уже в 34 года я чувствовал себя и выглядел так, словно мне, по меньшей мере, 44! Большая часть моей жизни была потрачена на борьбу с болезнями, но теперь каждая минута каждого дня вливает в меня новые силы и энергию. Раньше я страдал от хронического обезвоживания и теперь в этом окончательно убедился.

Я родился 29 октября 1956 года в городе Тэйлор, штат Пенсильвания. Мои родители нежно заботились обо мне и вовремя сделали все необходимые прививки. Сначала меня кормили молочной смесью для грудных младенцев, затем – кашами и соками, а когда я кричал от рези в животе, давали немного воды. После первой прививки от полиомиелита меня странным образом парализовало ниже пояса. Специалисты были удивлены, но все же диагностировали полиомиелит. Болезнь исчезла так же внезапно, как появилась. Когда в первом классе, примерно в 5 лет, я получил повторную дозу вакцины, паралич вернулся. Месяцы госпитализации и постельного режима привели к быстрому увеличению веса. Все, чем я занимался, это ел, принимал посетителей, пил газировку и время от времени воду, – и паралич снова прошел.

Когда я перешел в третий класс (примерно в восемь лет), у меня начала проявляться предрасположенность к аллергии. Появился частый сухой кашель. С весны до осени, каждый раз, когда я оказывался рядом со свежескошенными газонами, мне становилось трудно дышать, глаза зудели и слезились, наваливалась усталость. После перехода в среднюю школу у меня начались аллергические обмороки. Примерно в 1979 году я обратился к специалисту, который сделал необходимые анализы и диагностировал аллергию и астму. Тогда мне было 23 года. Мне назначили уколы от аллергии и ингаляции.

Лечение, похоже, только ухудшило мое состояние. Мои губы постоянно пересыхали и трескались. В те годы я выпивал в день от двух до четырех чашек кофе, несколько стаканов содовой, плюс немного чая и спиртного. Иногда мог выпить в течение дня стакан воды. Аллергия и астма продолжали мучить меня до 1996 года, пока я не довел прием воды до 3, 5 литра в день. С тех пор аллергия и астма меня не беспокоят.

Проблемы с диабетом начались у меня в 14 лет. Мне поставили диагноз инсулинозависимый диабет. Как раз в то время я начал употреблять диетические напитки, включая те, которые содержат кофеин. В ту пору я по-прежнему выпивал не больше двух~четырёх стаканов воды в день, пил чай и пристрастился к кофе. Диабет привел к многочисленным госпитализациям. К середине 80-х у меня появились проблемы с диабетической невропатией, которая вызвала опухание ног. После того как обследование показало наличие явных тромбов в венах ног, мне ввели в ноги краситель, чтобы провести диагностическое сканирование. Инъекции красителя привели к разрывам вен, и ноги опухли еще больше. После этого мне поставили диагноз «венозная недостаточность». В 1994 году врачи сказали, что, возможно, через год ли около того ноги придется ампутировать.

При попытке провести обследование на диабетический инсулин предварительный осмотр показал наличие в сетчатке глаз увеличенных и кровоточащих кровеносных сосудов (диабетическая ретинопатия). За последующие 15 лет я несколько раз прошел курс лазерной хирургии, когда врачи пытались прижечь разорванные сосуды и предотвратить появление новых разрывов. В результате у меня ухудшилось периферийное и сумеречное зрение. В 1992 году у меня обнаружили сильное, но доброкачественное увеличение предстательной железы, а почки начали сморщиваться. В 1993 году я начал испытывать трудности со слухом. В 1994 году я обратился к гомеопату, который, помимо применения нетрадиционных средств, посоветовал мне увеличить норму потребления воды. На тот момент моя ежедневная доза инсулина составляла 95 единиц.

В 1976 году начали появляться многочисленные проблемы с иммунной системой. В 1974 году я окончил среднюю школу и поступил в колледж. В 1976 году без отрыва от учебы устроился на работу в службу охраны психического здоровья. Я познакомился со своей будущей женой и, совмещая свидания с работой и учебой, нажил себе инфекционный мононуклеоз.

В 1977 году я женился, а борьба с многочисленными инфекциями и болезнями продолжалась, и вскоре я потерял работу. В 1979 году во время очередной госпитализации мне снова поставили диагноз мононуклеоз! Врачи настаивали на том, что мононуклеоз не может повторяться, и начали консультироваться с экспертами. Мне ввели вакцину от гриппа и выписали из больницы, чтобы через несколько дней положить снова с температурой 41, 1С. Многочисленные анализы в тот момент почти ничего не показали.

После многочисленных обследований по поводу резких болей в животе мне сказали, что у меня на селезенке выросла вторая селезенка, и что она тоже функционирует. В том же году я пришел к кому-то в гости, выпил сырого молока и снова оказался в больнице, на этот раз с бактериальной инфекцией кишечника. Диагноз – бруцеллез и протей ОХ-19, и меня начали накачивать еще большим количеством антибиотиков.

В 1980 или 1981 году у меня снова начался мононуклеоз, и я снова оказался в больнице. Борьба с диабетом оставалась постоянной головной болью. Один специалист по инфекционным заболеваниям обнаружил проблемы с целым рядом особых антител, предназначенных для борьбы с инородными «агентами», а другие врачи сказали, что это связано с аллергией, астмой и частыми инфекциями.

1980-е были наполнены частыми госпитализациями, болезнями, потерями работы и стрессовыми ситуациями. В эти годы у меня нашли аллергию на пенициллин и тетрациклин, начала развиваться гипертензия, появился синдром хронической усталости, лимфоидная гиперплазия (перенапряжение иммунной системы), артрит, бурсит, фибромиалгия, проблемы с кислотным рефлюксом и кишечником.

Кроме того на левом боку у меня выросла доброкачественная опухоль. На щитовидной

железе появилось узелковое уплотнение, и мне поставили диагноз отравление свинцом, кадмием и алюминием, обнаруженными на свалке мусора недалеко от моего дома. Я набрал лишний вес, и у меня начались временные остановки дыхания во время сна (синдром апноэ). Обследования показали, что за шесть часов сна я прекращал дышать более 300 раз, и вдобавок выявили «нарколепсию». В любой момент у меня мог начаться приступ непреодолимой сонливости. Чтобы справиться с апноэ, мне сделали операцию, чтобы легче было дышать ночью, ввели в шею трахеотомическую трубку, а чтобы держать дыхательные пути открытыми, перед сном подключали к искусственному легкому. На протяжении 80-х годов я по-прежнему выпивал только по паре стаканов воды в день, но употреблял много кофе, сахара, а затем заменителя сахара. В 1987 году меня признали нетрудоспособным.

В 1992 году в возрасте 36 лет я выглядел и чувствовал себя, словно мне под пятьдесят, причем чувствовал себя хуже, чем выглядел. Я начал принимать натуральные добавки с витаминами, травами и прочие натуральные медицинские средства. Специалист по нетрадиционной медицине посоветовал мне увеличить норму приема воды и одновременно ограничить употребление кофеина. Я не чувствовал ног, постоянно испытывал слабость, усталость, депрессию и потерял почти всякую надежду.

Я начал пить больше воды, немного уменьшил употребление кофеина, и к 1995 году стал чувствовать себя и выглядеть гораздо лучше. Тем не менее, я все еще выпивал в день не больше 1-1, 7 л воды, не пытался полностью очистить организм от кофеина и не использовал морскую соль.

В сентябре 1995 года шишка на моем левом боку покраснела, стала болеть и увеличиваться. Мой семейный врач удалил ее и отправил на анализ. В октябре мне поставили диагноз «кожная лимфома типа В». Там, где у меня на спине была одна опухоль, выросло двадцать шесть новых, и меня направили в одну известную больницу, где мне сказали, что лимфатический рак на поверхности кожи – явление редкое и пока еще малоизученное.

Я прошел исследование, которое выявило на всей поверхности тела свечение, что считается признаком наличия раковых клеток. Боковая часть спины у меня побелела точно так же, как середина груди, где раньше удалили две меланомы. Мне рекомендовали местное облучение по мере того, как опухоли будут появляться. Кроме того, посоветовали поехать в Филадельфию и там провести облучение всей поверхности кожи. Врачи начали облучать мне спину, в результате чего я получил ожоги третьей степени. Я отказался от полного облучения кожи, а в середине курса мой гомеопат начал использовать для лечения натуральные очищающие средства. Онколог же посоветовал ничего не принимать и «привести мои дела в порядок». Я увеличил ежедневное потребление воды и начал применять добавки и натуральные лекарства.

В ноябре 1995 года, когда я ездил по стране, пытаясь найти выход из положения, мне понадобились новые покрышки для машины. В магазине запчастей, где я искал покрышки, меня представили Бобу Баттсу, который познакомил меня с вашей программой лечения водой и посоветовал строго следовать ей, если я хочу вылечиться. После этого я значительно увеличил прием воды, но по-прежнему с подозрением смотрел на увеличение потребления соли, принимая во внимание традиционные противопоказания для людей с повышенным кровяным давлением. Впоследствии я узнал об ошибочности этого мнения и начал увеличивать потребление соли.

В марте 1996 года я прошел еще одно обследование, которое не выявило ни одного очага рака. Врачи решили, что прибор, которым производили обследование, сломался, но мы с гомеопатом знали, что я начал выздоравливать. Увеличение водного рациона, ограничение кофеина, новая диета, натуральные лекарства и вера вернули меня к жизни. Я ощутил присутствие во мне Господа и вспомнил строку из Писания «я источник воды живой». Он назвал нас с вами «солью земли» и сказал, что мы «едины в духе».

С тех пор мое здоровье непрерывно улучшается. У меня больше нет двух селезенки, а единственная оставшаяся имеет нормальные размеры и прекрасно функционирует. Я

выпиваю примерно 5, 5 л воды в день и принимаю некоторые добавки, а также съедаю много цельного зерна, свежих фруктов и овощей. Объем талии уменьшился с 43-го размера (107 см) до 36-го (90 см). Я весил 113 кг, а теперь – 95 кг, и у меня появилась твердая мышечная масса. Судя по цвету лица и внешнему виду, мне теперь можно дать немногим больше тридцати, а по силе я не уступаю двадцатипятилетнему мужчине.

Опухоль лодыжек прошла, и новая пульсация (именно новая пульсация) появилась в тех местах, которые когда-то казались омертвевшими. Я больше не принимаю никаких лекарств от прежних болезней, хотя в свое время глотал, по меньшей мере, 15 видов таблеток в день.

Мои потребности в инсулине снизились с 95 единиц в день до 35-45 единиц. Я больше не страдаю от хронических инфекций и усталости – сплю по 6-8 часов в сутки вместо 12-14. Мне редко приходится принимать антибиотики, хотя раньше я использовал их постоянно. У меня прекратились аллергия, астма и гастропарез (кислотный рефлюкс). Меня больше не мучают артрит, бурсит и проблемы, связанные с кишечником. Во время последнего теста на стресс мой врач, который был моложе меня, сказал, что я в лучшем состоянии, чем он сам. Кровяное давление постоянно снижается. Пропало узелковое уплотнение на щитовидной железе, улучшился сон и исчезли признаки отравления тяжелыми металлами. Ко мне вернулись жизненные силы.

Мои молитвы были услышаны. Господь провел меня по естественному пути исцеления моего тела, моего разума и моего духа. Теперь я живу новой жизнью, поддерживаю баланс воды, соли, минералов, добавок, качественного питания и продолжаю улучшать качество своей жизни. Я поистине счастлив.

Разрешаю вам использовать это письмо любым образом, который, на ваш взгляд, может помочь распространению информации о целебных свойствах воды и ее использовании в лечебных процедурах.

Искренне ваш,
Эндрю Джей Бауман
Пенсильвания

Кто бы мог подумать, что простая вода способна творить такое множество чудес, улучшая здоровье? Кому приходило в голову, что недостаточное поступление воды в организм может вызвать так много проблем со здоровьем, которые вполне можно было повернуть вспять? Письмо мистера Баумана является одним из первых свидетельств целебных свойств воды в процессе лечения рака. Детальный анализ этого письма я собираюсь включить в мою следующую книгу «Все, что нужно знать о раке и депрессии».

А теперь давайте посмотрим, чему нас может научить письмо одного врача из Голландии.

Ханс К. Мооленбург,
доктор медицины
3 февраля 1997 г.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

В кои-то веки удается наткнуться на действительно революционную книгу. Это случается настолько редко, что подобные моменты можно сравнить с прозрениями. Книга «Ваше тело просит воды» – это именно такое прозрение, и теперь я знаю, кого благодарить за выздоровление. Понимаю, это звучит странно, и поэтому расскажу все в подробностях.

Летом 1983 года мы с женой отдыхали в Испании. Как-то в жаркий день мы приехали на пляж. Сначала мы плавали у берега на нашей резиновой лодке, затем, в самую жару, мы вскарабкались по крутой горной тропинке к нашей машине, и именно там и тогда у меня началась одышка. Мне было 68 лет, и одышка меня не слишком удивила, если не считать одного странного момента – дыхание никак не хотело восстанавливаться.

Десять дней спустя мы вернулись домой, но нормальное дыхание, похоже, осталось где-то там, на той горной тропинке. Я возобновил свою медицинскую практику, однако по-прежнему продолжал задыхаться. Вскоре мне пришлось направить на рентген одну женщину

с открытой формой туберкулеза и заодно я сделал снимок себе, но ничего не обнаружил. Как-то, уже осенью, когда дыхание все еще не нормализовалось, мне позвонил один врач из Нью-Йорка и спросил: «У тебя изменился голос. Что случилось с твоим дыханием?» Я рассказал ему о происшедшем, и он сказал: «Ты слишком мало пьешь воды. Ты стал жертвой сужения бронхов, которое вызывается попытками организма сохранить запасы воды». Я никогда не слышал о таком явлении, но последовал совету друга и начал выпивать по 8 стаканов воды в день. Меньше чем за неделю моя одышка испарилась, словно ее никогда не было.

И вот тут я осознал, что в юности пил много воды, но где-то на пути к старости потерял эту привычку. С тех пор я увеличил долю чистой воды в рационе (мой друг особо подчеркнул это условие). Все шло хорошо до прошлой зимы. В декабре ударили сильные морозы, и я на какое-то время решил прекратить пить холодную воду в таком количестве. Как раз в это время я проходил довольно болезненную процедуру протезирования зубов, и вдруг ни с того ни с сего у меня начался гастрит, а язык побелел как снег. Внезапно я вспомнил, как мой нью-йоркский друг рассказывал мне о том, что организм может выбрать другой способ сохранения воды и перекрыть заслонку привратника желудка. Я немедленно возобновил прием 8 стаканов воды в день (к счастью, морозы значительно ослабели), и всего за четыре дня мой желудок полностью пришел в норму к большому удивлению одного молодого коллеги, который никогда не слышал, чтобы гастрит можно было вылечить так быстро.

В своей книге вы просили присылать свидетельства, подтверждающие вашу теорию, и поэтому я написал вам это длинное письмо.

Я занимался врачебной практикой 27 лет, а теперь работаю консультантом по аллергии, пищевым продуктам, химической непереносимости и комплексному лечению рака. Я активно применяю воду для лечения астмы в своей обширной детской практике (половина моих пациентов – дети до 10 лет) и наблюдаю явно положительные результаты. На основании моего личного опыта применения этого способа как на себе, так и на своих пациентах я готов выступить в защиту вашего открытия.

Искренне ваш,
Ханс К. Мооленбург,
доктор медицины

Моя точка зрения на астму находит все новых сторонников. Она даже пересекла границы континентов, а человек, свидетельствующий в пользу ее эффективности, это еще один опытный врач. Мне думается, что упомянутый в его письме врач из Нью-Йорка наткнулся на мою книгу или на мое интервью по поводу астмы, которое взял у меня в 1993 году известный журналист Сэм Байзер. Марта Авелар, письмо которой приведено ниже, тоже прочитала информационный бюллетень с этим интервью.

Марта Авелар
13 сентября 1993 г.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Хочу еще раз поблагодарить вас за то, что вы помогли мне по достоинству оценить значение воды для моего здоровья.

В мае этого года у меня началось воспаление придаточных пазух носа, осложнившееся в июне бронхитом. Оба заболевания лечили медикаментозно и вполне успешно. В следующем месяце, когда я отдыхала на высокогорье в штате Нью-Мексико, у меня возникли такие большие трудности с дыханием, что я была вынуждена прервать отпуск, чтобы обратиться к врачу.

По всей видимости, проблема была связана с одышкой или недостаточным поступлением воздуха при вдохе. Принимая во внимание трудности с дыханием и предшествовавшие им проблемы, врач немедленно направил меня в больницу для прохождения серии обследований. В больнице мне сделали рентген легких, анализ крови на содержание кислорода, ЭКГ, провели тест на стресс, мониторинг сердца в течение 24 часов и

сканирование легких. Обследования не выявили ровным счетом ничего. На третий день меня выписали и прописали «Ксанакс», который следовало принимать в случаях «нарушения дыхания». Дышать от этого легче не стало.

Один из друзей моего мужа, который узнал о моем пребывании в больнице и моей проблеме, принес нам информационный бюллетень «Последний шанс обрести здоровье» (The last chance health report? Volume 3, №5), где помещено интервью Сэма Байзера с вами в статье «Истинная причина и новый способ лечения астмы».

Едва я успела дочитать статью до конца, как сразу же начала лечиться водой и занимаюсь этим с начала августа. Хочу особо отметить, что к тому времени я избегала всех видов физической активности и старалась как можно меньше разговаривать, потому что любые движения и разговоры усугубляли трудности с дыханием.

После всего одной недели приема, как минимум, восьми стаканов воды в день мне стало гораздо легче дышать. Ко мне вернулась обычная энергичность. Уже больше трех недель я прохожу пешком по 5 км утром и вечером. Я даже не стала покупать «Ксанакс».

Я раздобыла вашу книгу «Ваше тело просит воды», прочла ее от корки до корки и теперь даю почитать друзьям и родственникам.

Молю Бога, чтобы другие люди, у которых есть проблемы с дыханием, тоже прочитали о вас и опробовали на себе лечение водой, которое так сильно помогло мне.

С наилучшими пожеланиями!

Искренне ваша,

Марта Авелар

Из письма миссис Пачковски вы узнаете, как вода помогла ей избавиться от симптомов астмы и, возможно, попутно улучшить зрение.

Сандра Пачковски

16 мая 1997 г.

Астма и слепота

Может ли быть между ними связь?

Я страдала от астмы в течение трех лет, проходила лечение у аллерголога и терапевта. Каждый раз, когда я простужалась (что случалось часто), у меня начинался ужасный кашель. Если бы не простуда и астма, то я могла бы считать себя совершенно здоровой.

В прошлом году после очередной простуды и приступов кашля у меня начался неврит зрительного нерва левого глаза, в результате чего зрение сохранилось в нем всего на 20 процентов. В этом году тоже после простуды и мучительных приступов кашля неврит поразил мой правый глаз.

Вы не можете себе представить всю меру отчаяния, охватившего меня после того, как в самых лучших глазных клиниках мне сказали, что не могут определить причину заболевания (хотя я прошла все мыслимые обследования) и не могут предложить мне никакого лечения, никакой операции и никакой надежды.

Врачам удалось сохранить зрение в правом глазу. В то же самое время мне рассказали о программе лечения от астмы «WATER CURE» («Лечение водой»), и я ухватилась за нее как утопающий за соломинку. (Попробуйте представить себе одинокую вдову, лишённую способности водить машину, содержать в порядке дом, устроиться на работу и обратиться за помощью к родственникам и друзьям. Я уже считала, что моя жизнь кончилась.) Я сразу же начала выпивать по 1, 8 л воды в день, и уже через два дня кашель прекратился и не возвращается уже пять месяцев, даже несмотря на простуду, что я посчитала настоящим чудом.

Теперь я могу водить машину, работать, подстригать траву, расчищать снег и совершать прогулки, так что если не считать повреждения левого глаза, я веду совершенно здоровую жизнь. Мне кажется, что зрение понемногу начинает улучшаться, и надеюсь, что если какое-то время кашель не возобновляется, то я смогу вернуть еще какую-то часть зрения.

Мы все привыкли думать, что, употребляя большое количество кофе, чая, газировки

или сока, получаем все необходимое нам количество жидкости, но не осознаем, что большинство из этих напитков способно обезвоживать наше тело. Вода – самое дешевое, безвредное и полезное лекарство на свете.

Искренне ваша,
Сандра Пачковски

Следующее письмо написал Джеральд Уорд, который рассказал, как достаточный прием воды может одновременно вылечить язвенную болезнь, помочь избавиться от вредных привычек и предотвратить рецидивы астмы.

Джеральд Уорд
23 августа 1993 г.

Милостивый государь!

Я попробовал выпивать по 6-8 стаканов воды в день и рад сообщить вам о замечательных результатах.

Язва, которая беспокоила меня уже много лет, начала зарубцовываться. Кроме того, я годами «сидел» на лекарствах, а теперь больше в них не нуждаюсь, разве что изредка принимаю одну таблетку. Я больше не употребляю «Тага-мет» и никакие другие препараты.

В течение долгих лет у меня была привычка пить напитки типа колы. Рад сообщить, что как только я занялся лечением водой, тяга к ним пропала полностью.

Помимо всего прочего, астма стала беспокоить меня намного меньше. Я получаю громадное удовольствие от результатов, которые принесла простая вода.

Мне 65 лет, недавно я вышел на пенсию, чувствую себя очень хорошо и собираюсь непременно продолжить пить воду в соответствии с рекомендациями. Я уверен, что, продолжая пить воду в таком количестве, которое употребляю сейчас, смогу добиться еще многих других благоприятных эффектов.

Вряд ли достаточно просто сказать вам спасибо, но можете быть уверены, что я очень, очень благодарен вам за это открытие.

С наилучшими пожеланиями,
Джеральд Уорд

Из следующего письма вы узнаете, как обсуждение вопроса о лечении астмы водой в программе новостей позволило Полу Харви спасти от катастрофы целую семью.

Кристина Уорнер-Берсиан
23 июня 1995 г.

Всем, кого это интересует

Я пишу, чтобы рассказать вам о своей ситуации и предложить информацию, которая может оказаться полезной для вас и для тех, кого вы любите и о ком заботитесь.

Три недели назад у моего десятилетнего сына Арона врачи обнаружили аллергию (почти ко всему, кроме продуктов питания!) и астму. Почти всю осень и зиму его мучили заложенность носа, кашель и постоянные позывы прочистить горло. От этих симптомов не удалось избавиться с помощью традиционных методов лечения, и педиатр направил нас к специалисту-аллергологу. Аллерголог прописал пять разных препаратов в аэрозольной упаковке, которые нужно было использовать по три раза в день, и снабдил брошюрой о том, как нам следовало изменить жизнь и окружающую обстановку. После такого приговора мой всегда активный и жизнерадостный ребенок выглядел расстроенным, испуганным и подавленным. Я отвезла его в школу, а по дороге домой услышала по радио конец рассказа Пола Харви о докторе, который лечит астму и аллергию водой! Поначалу моя реакция была скептической. Но когда я начала давать сыну лекарства, эта передача никак не выходила у меня из головы. Через два дня после начала приема лекарств сын почувствовал себя хуже. Его рот и горло буквально горели огнем, и кроме того лекарства вызвали у него раздражительность, вялость и болезненную реакцию на солнечный свет.

И тогда я решила побольше узнать об этой передаче. Я позвонила в головной офис радиостанции Paul Harvey News, и одна доброжелательная женщина просмотрела программу передач и дала мне контактный телефон организации Global Health Solutions. Я немедленно

связалась с ними, и они тоже отнеслись ко мне очень доброжелательно. Я заказала книгу доктора Ф. Батмангхелиджа «Ваше тело просит воды». Кроме того, мне дали номер телефона, по которому я могла связаться с самим доктором Батмангхелиджем. Книгу доставили через пять дней. Я стала лечить сына по рекомендованной доктором Батмангхелиджем программе регидратации с добавлением небольшого количества соли, и меньше чем через неделю симптомы болезни почти полностью исчезли. На сегодняшний день он чувствует себя великолепно и не принимает НИКАКИХ лекарств.

Информация и помощь, предоставленные нам доктором Батмангхелиджем, спасли нашу семью от эмоционального и финансового бедствия, способного растянуться на долгие годы. Передайте, пожалуйста, эту информацию другим людям. Мой сын был болен, и это оказалось для нас тяжелым ударом, но только подумайте, сколько детей каждый год УМИРАЕТ от этой болезни!

В своей редакторской статье в газете Connecticut Post за 24 января 1994 года Пол Харви написал: «Я не знаю, стоит чего-нибудь идея доктора Ферейдуна Батмангхелиджа или нет, – и добавил: – Возможно, этот врач всего лишь очередной авантюрист, желающий разбогатеть на своих книжонках, но, если ему на самом деле есть что сказать, давайте послушаем...» Так вот я могу с полной уверенностью заявить, что его «идея» ЦЕНЫ НЕТ! В ней есть большая доля смысла, она чрезвычайно проста и исключительно эффективна. Кроме того, могу уверить вас в том, что его никак нельзя назвать авантюристом, промышленником продажей книжек.

Признаюсь, поначалу я сама была настроена скептически. Но после получения его книги я послала ему открытку, и вскоре он лично позвонил мне и предложил свою помощь и содействие в любое время. Через несколько дней он позвонил снова, чтобы справиться о состоянии моего сына, и еще раз предложил помощь.

НО САМОЕ ГЛАВНОЕ В ТОМ, ЧТО ЕГО РЕЦЕПТ СРАБОТАЛ!

Доктор Батмангхелидж посвятил себя делу распространения этой информации среди населения всеми доступными ему способами. Медицинское ведомство отказалось его слушать, хотя он в течение длительного времени пробовал до них достучаться. Только преступники могут заставлять столько людей страдать, когда решение оказывается таким простым и доступным каждому. Исследования доктора Батмангхелиджа и его преданность своей миссии – это поистине подарок для всех нас!

Помогите, пожалуйста, передать эту информацию всем, кому можете. Лично я намерена сделать для этого все, что в моих силах. Если хотите, можете связаться со мной в любое время.

Искренне ваша,

Кристина Уорнер-Берсиан

Самое время поблагодарить Пола Харви за многократно проявленную готовность поддержать меня в различных ситуациях и за то, что он познакомил своих верных слушателей с идеей лечения водой.

Далее следует полученное по электронной почте сообщение, в котором миссис Уорнер-Берсиан информировала меня о состоянии здоровья своего сына на 16 декабря 1998 года.

Моему сыну Арону исполнилось 13 с половиной лет, и он не принимает лекарств с того самого момента, как я нашла вас! Просто не представляю, как бы мы жили все эти годы, пичкая ребенка пятью лекарствами сразу, если бы последнее слово осталось за аллергологом. Я не устану благодарить вас до конца своих дней.

В своем письме Конни Гиблин рассказывает о том, как целебная сила воды помогла ей самой справиться с аллергиями, и объясняет, почему пропаганда лечения водой стала теперь ее постоянной работой.

Конни Гиблин

31 мая 1996 г.

Уважаемый доктор Батмангхелидж

Как вы, возможно, помните, я начала работать у мистера Боба Баттса 10 января 1996 года. Меня приняли на работу временно, чтобы поработать с ним над его «специальным проектом». Этот проект должен был доказать жителям северо-восточной Пенсильвании, что ваша программа лечения водой – это поистине Величайшее Открытие в истории здравоохранения. Боб сказал, что если мы одержим победу здесь, то эта программа завоюет всю страну. Когда 4 января со мной проводили собеседование, я не имела НИ МАЛЕЙШЕГО ПОНЯТИЯ о том, чем буду заниматься. Теперь я знаю, что это было самое лучшее событие во всей моей жизни. Ваше открытие вернуло мне жизнь, которую я, сама не понимая того, укорачивала, пока не начала обращать внимание на то, как я обращаюсь со своим организмом.

Боб объяснил, в чем суть вашего простого подхода к обретению здоровья, то есть, что 2, 3 л воды в день плюс половины чайной ложки соли в качестве дополнения к рациону достаточно, чтобы не оставить шансов большинству проблем со здоровьем. Мой стол стоит всего в полуметре от охладителя воды, так что искать воду было не нужно. Теперь мне предстояло ее пить. Я всю жизнь пила воду, но никогда всерьез не задумывалась над тем, что она для меня значит, так как каждый день выпивала около двух кварт чая со льдом. В этом была моя самая большая ошибка. Я обезвоживала организм, накачивая его жидкостью, содержащей кофеин. Каждые 300 мл выпитого мной чая вызывали потерю 350 мл жидкости.

Я всегда тяжело переносила предменструальный синдром. Накануне моих критических дней вся семья начинала шарахаться от меня как от чумы. Я становилась раздражительной, заносчивой, вздорной и невыносимой. И это еще мягко сказано. Кроме того, меня мучила проблема с глазами, с которой я впервые столкнулась на День поминовения, 30 мая 1995 года.

В этот день мои глаза воспалились и начали зудеть. Чем сильнее зудели глаза, тем сильнее я их терла, пока они не покраснели. У меня было такое ощущение, словно мне в глаза насыпали песка. Три раза я обращалась к своему врачу. Каждый раз он находил у меня новую болезнь и каждый раз выписывал новое лекарство, глазные капли, глазной крем и таблетки. Ни один из его рецептов не помог, не говоря уже о потраченных деньгах и времени. Проблема возвращалась, как только я переставала использовать или принимать лекарства. Я просто загоняла проблему вглубь.

Когда одна из подруг рассказала мне о своем аллергологе, я позвонила ему и записалась на прием. Мне пришлось бы выложить 130 долларов только за то, чтобы переступить порог клиники, прежде чем они спросят, как меня зовут. Затем мне пришлось бы целый час терпеть, пока они будут тыкать в меня иглками, пытаюсь выяснить, на что именно у меня аллергия. Стоит ли говорить, что я туда не пошла. Но все же мне отчаянно хотелось выяснить, в чем моя проблема. Аллергия сопровождала меня почти всю жизнь, и я по простоте своей считала, что во всем виновата пыльца и мои домашние животные. Боже, как я ошибалась! С самых первых дней выполнения вашей программы лечения водой я почувствовала себя так хорошо, как никогда в жизни. Мой энергетический потенциал подскочил до невероятного уровня. Проблема с глазами исчезла сама собой, и теперь я вижу лучше, чем когда-либо раньше. Кожа стала гладкой, и мне даже говорят, что мое лицо светится!

И знаете, что еще так же важно для меня? То, что у меня есть возможность полный рабочий день рассказывать о ВАШЕМ открытии людям, которые приходят в мой офис и которые посещают наши бесплатные семинары.

Радость, которую я вижу на их лицах от так быстро полученных результатов, заставляет меня чувствовать себя самым счастливым человеком на свете.

Искренне ваша,

Конни Гиблин

Муж Мэри Морл и Джин – еще один человек, который открыл для себя целительную силу воды в борьбе с респираторными заболеваниями.

Ф. Батмангхелиджу
Фонд «За простоту в медицине»
29 сентября 1997 г.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Я бесконечно благодарна вам за книгу «Ваше тело просит воды». Я услышала о ней от работников компании Ken Roberts Company. Я пишу вам по поводу моего мужа, Джина. Ему 58 лет и у него бронхоэктазия (расширение бронхов.). С тех пор как в 1984 году ему начали регулярно делать операции на пазухах, он не мог избавиться от проблем с дыханием. В июне прошлого года его состояние резко ухудшилось. Он не мог свободно вздохнуть, постоянно чувствовал утомление и непрерывно кашлял. Ему сделал рентген, но снимки ничего не показали. Хождение по специалистам требует времени, а в этом хаосе организаций здравоохранения не так легко добраться до нужного человека. Но все же в сентябре Джим наконец попал на прием к специалисту, который заявил, что он с июня ходит с воспалением легких. Кроме того, у него по всему телу выступила сыпь. Я никогда не видела ничего подобного – он был весь покрыт сплошной коркой. Джин жил на антибиотиках много лет, и теперь они перестали на него действовать. Специалист направил его в больницу для внутривенного введения антибиотиков.

И вот тут появились вы, доктор Батмангхелидж. Я прочитала вашу книгу, когда Джин лежал в больнице, и прямо там начала испытывать на нем программу лечения водой. Результаты стали проявляться прямо у меня на глазах, в течение 24 часов. Самым заметным стал кашель. Я вдруг обратила внимание на то, что он больше не кашляет непрерывно, разве что иногда покашливает, и при этом кашель уже не такой глубокий и грудной.

Начиная с этого момента дела мужа пошли в гору. Я уверена, что антибиотики тоже помогли, но все равно считаю, что только вода смогла вернуть его к жизни так быстро. Он продолжает курс лечения по вашей программе и, кроме воды, включает в рацион соль.

Я рассказала об этом врачу, который согласился с тем, что вода полезна, но больше к этой теме не возвращался. Все получилось, как вы сказали: человек начинает принимать меры против обезвоживания только после того, как оно приводит его на край гибели. Врачи никогда даже не задумывались о необходимости насыщения организма моего мужа водой, но это сделали вы, и за это вам огромное, огромное спасибо! Теперь я надеюсь, что в один прекрасный день мой Джин сможет обходиться вообще без лекарств, и полна решимости этого добиться. Еще раз спасибо.

Искренне ваша,

Мэри Морли

Когда доктор Рибейра написал мне это письмо, он работал в одной из клиник Пенсильвании.

Доктору Батмангхелиджу

29 октября 1993 г.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Предлагаю вашему вниманию краткое изложение истории болезни пациента, который прошел курс лечения водой в рамках общего терапевтического лечения.

Ребенок мужского пола в возрасте двенадцати лет с тяжелой формой астмы (без физической нагрузки). Пациента обследовал педиатр и назначил ему аэрозольный препарат «провентил». Мать пациента была дезинформирована педиатром, который в случае наступления приступа рекомендовал проводить ингаляции «провентилом» до тех пор, пока приступ не пройдет. Эта ошибочная рекомендация привела к тому, что во время следующего приступа мать сделала пациенту шесть ингаляций «провентила», который не только не улучшил состояние больного, но, наоборот, вызвал обострение таких симптомов, как астматическое дыхание, чувство стеснения в груди, головокружение и беспокойство. Пациента уложили в постель, но сильные хрипы при дыхании продолжались. Мать позвонила нам примерно в 22.30 с жалобой на хрипы и стеснение в груди у сына. Мы сказали ей немедленно дать сыну два стакана воды и положить ему на язык щепотку соли. Затем

попросили ее перезвонить нам через 5 минут, чтобы получить дальнейшие инструкции. К нашему удивлению, хрипы у ее сына прекратились, а стеснение в груди уменьшилось. После этого он смог заснуть. Пациенту порекомендовали в случае повторения приступа продолжать пить воду и принимать соль. Мать предупредили о том, что при возникновении потребности в других лекарствах принимать их согласно инструкциям.

Хозе А. Рибейра,
доктор медицины,
Аллентаун, Пенсильвания

А теперь прочтите, как вода положила конец приступам бронхита и упорного кашля, от которых Ронда Стэплтон страдала всю жизнь.

Ронда Стэплтон
17 апреля 1998 г.

Уважаемый доктор Батмангхелидж! С самого раннего детства я страдала от астмы, но со временем болезнь отступила. Тем не менее, каждую зиму у меня продолжались выматывающие все силы приступы бронхита. Не припомню ни одного года, когда упорный, сухой кашель не мучил меня с начала осени до конца марта.

Однажды кашель усилился до такой степени, что меня положили в больницу скорой помощи. Очень часто непрекращающийся спазматический кашель становился причиной растяжения мышц, а один раз даже привел к повреждению ребра. Врачи продолжали прописывать мне антибиотики, которые не давали абсолютно никакого положительного эффекта, а только вызывали другие симптомы, которые еще больше ухудшали мое состояние.

В октябре прошлого года я уже содрогалась при мысли о предстоящих шести месяцах страданий для меня и моего мужа (который ночами не спит, слушая, как я кашляю). Во время утренней медитации (это мой способ молиться) я попросила указать мне способ решения моей проблемы. В ответ я услышала слово «вода» и сразу же поняла, что, если стану пить больше воды, это мне поможет, хотя мне не было ясно, каким именно образом.

Я никогда не была водохлебом, и поэтому начала заставлять себя выпивать больше воды. Я увеличила норму приема воды до обычных 6-8 стаканов в день, как часто рекомендуют врачи.

И к моему изумлению, признаки бронхита не появились. Все же у меня оставались сомнения в том, что услышанный мной внутренний голос дал мне правильный совет. Я усомнилась в существовании связи между увеличением приема воды и улучшением моего здоровья. Полагаю, что разум всегда ищет факты и цифры, способные подтвердить то, что божественная наша часть (душа) уже знает наверняка.

Так или иначе, но в самом начале периода сомнений кто-то на работе рассказал мне о вашей книге, и я заказала ее по почте. Ваша книга оказалась тем доказательством, которое я искала! Объяснение того, как обезвоживание приводит к астме и бронхиту, не оставило у меня никаких сомнений и укрепило мою решимость продолжать пить воду в большом количестве. Кроме того, я стала добавлять в рацион соль.

Признаюсь, что соблюдаю рекомендованный вами режим не так строго, как хотелось бы. Но когда я отступаю от него, то почти сразу замечая, что в легких начинается застой, и снова начинаю относиться к приему воды с должным вниманием. Я сама поражаюсь, как мне удалось первый раз в жизни пережить зиму без бронхита и без упорного сухого кашля, беспокоившего меня с тех пор, как я себя помню.

Я очень благодарна вам за книгу и надеюсь, что вы найдете способ распространить эту информацию по всему миру, так как считаю, что людям необходимо понять значение воды для здорового функционирования организма. Это поможет облегчить громадное количество страданий и сэкономить громадное количество напрасно потраченных на лекарства денег.

С выражением сердечной благодарности,
Ронда Стэплтон

Приведу несколько присланных по электронной почте писем с оценками преимуществ

использования воды для лечения астмы, аллергии и других проблем.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Большое спасибо за вашу книгу. Я болею астмой уже сорок лет, а увеличение приема соли и воды позволило мне впервые за это время испытать заметное облегчение.

Еще раз спасибо,

Карла Эванс

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Я двадцать лет принимала лекарства, которые мне прописывали от острой аллергии. После того как я прочитала вашу книгу, уже больше 3 лет не пользуюсь лекарствами и чувствую себя великолепно. Прием антигистаминных препаратов или противоотечных средств при простуде обостряет мою восприимчивость к различным аллергенам.

Два моих приемных сына держат 5 кошек, хотя раньше были астматиками и испытывали острую аллергию на кошек. Кстати, ВОДА – самое лучшее средство от отравления суахом! Спасибо вам за помощь.

Искренне ваша,

Лора Грин

Информацию, которую мы смогли почерпнуть из вашей аудиолекции об астме, мы передали другу, который находился на лечении в Мексике и уже успел перепробовать все возможные лекарства от астмы. Обычно он попадает в больницу не реже одного раза в месяц, но последние несколько раз, когда он попробовал использовать воду и соль, симптомы болезни очень быстро исчезали. Спасибо за то, что вы делитесь с людьми своими знаниями о воде.

С огромной благодарностью,

Мэри Паттерс

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Благодарю вас за книгу «Ваше тело просит воды». Когда в августе 1998 года моя жена мне ее подсунула, я отнесся к этой затее скептически. На протяжении многих лет я круглый год принимал антигистамины от многочисленных аллергий на окружающую среду, дополняя их противоастматическими спреями для носа и ингаляторами. У моей дочери, которой всего два с половиной года, тоже обнаружили аллергию и астму, после чего ее вместе со мной стали пичкать антигистаминами и ингаляциями. После того как я прочитал вашу книгу, мы с дочерью полностью отказались от лекарств. Ваше объяснение значения воды и обезвоживающего воздействия лекарств показалось мне очень убедительным. Я подумал: что нам терять? Воду мы пьем в любом случае. Покупать дорогостоящие пищевые добавки мне не придется, и мы всегда сможем снова перейти на лекарства.

Мы с дочерью начали каждый день пить воду в больших количествах, дополняя ее щепоткой морской соли. Кроме того, мы исключили из рациона молочные продукты. У дочки симптомы астмы и аллергии пропали сразу. Мои симптомы стали проявляться гораздо слабее, и с августа прошлого года я принимаю антигистамины только изредка.

Моя жена перестала принимать «прозак», от депрессии и трихотилломании (она непроизвольно выщипывала брови, пока от них почти ничего не осталось), и тоже начала каждый день пить воду, добавляя в нее щепотку соли. Всего за несколько недель ее брови снова отросли, а депрессия пошла на убыль.

Искренне ваш,

Джон Бити

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Официальное письмо я напишу вам позже, а пока мне просто хотелось поблагодарить вас за ваш метод лечения водой. Я страдал от астмы в течение последних пяти лет и перепробовал множество естественных способов, пытаясь избавиться от нее или хотя бы добиться улучшения. Каждый день мне, как минимум, дважды приходилось пользоваться ингалятором, и почти каждое утро я просыпался с тяжелыми хрипами в легких. Две недели я выполнял ваши рекомендации, но при этом продолжал пить зеленый чай (очень уж я люблю

кофеин). Результатов не было никаких. В прошлое воскресенье я отказался от чая, и астма тут же прошла. Ингалятор теперь мне нужен только для активных физических упражнений (я занимаюсь джиу-джитсу), а по утрам я просыпаюсь без всяких хрипов, и лекарства мне не нужны. Меня настолько впечатлили даже эти первые результаты, что я разместил информацию о лечении водой на нашем сайте в Интернете. Я уверен, что вы открыли нечто очень важное. Спасибо вам от меня и всей моей семьи.

Ник Бэрри

Как видите, одних разговоров о том, что вода полезна, что вода необходима и что ее обязательно нужно пить, недостаточно. Необходимо досконально изучить причины, по которым воду нужно принимать регулярно. Если вы поймете, какой вред способно принести недостаточное потребление воды, то станете уделять этому вопросу больше внимания. Мало того, вы убедитесь, что у вашего организма есть много способов заявить о своей потребности в воде и что недостаток воды не всегда ощущается в одних и тех же точках или участках тела. В процессе регуляции воды области обезвоживания подвергаются «ротации». Вот почему иногда признаки обезвоживания проявляются то в одной части тела, то в другой.

Следующее письмо одновременно является и убедительным, и поучительным. Его прислал еще один медик, который с детства страдал астмой и аллергией.

2 августа 1999 г.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Я хочу рассказать вам историю о том, как ваша методика лечения питьевой водой помогла мне вернуть здоровье. Вы можете использовать это письмо, если посчитаете нужным.

Всю мою жизнь я страдал от тяжелой астмы и аллергии. В детстве меня лечили противоаллергическими уколами, которые не приносили никакого облегчения. Ингаляторы стали моими постоянными спутниками. Я не мог отправиться куда-нибудь без ингалятора, не рискуя испытать острый приступ астмы. Одновременно с этим у меня появился чудовищный аллергический ринит.

Весной, летом и осенью я чувствовал себя просто ужасно. Когда я поступил в медицинскую школу, то с помощью стероидных ингаляторов смог добиться некоторого облегчения как для легких, так и для носовых ходов. Использование в течение дня ингаляторов делало мою жизнь более или менее сносной. Но все равно астма не позволяла мне ни дня прожить без ингалятора.

За все время моего обучения медицине никто ни разу не говорил мне о важной роли питьевой воды в процессе борьбы с этими болезнями (или любыми другими болезненными состояниями). Зато в меня вдалбливали самую подробную информацию о фармакологии и «чудесах» медикаментозного, лечения. Вскоре после окончания ординатуры я прочитал аннотацию на вашу книгу «Ваше тело просит воды». И хотя я сильно сомневался в способности вашей идеи помочь мне избавиться от болезни, все же решил купить эту книгу.

Когда я прочитал книгу, мне открылся глубокий смысл вашей простой гипотезы. Стоило мне осознать, что кофе и содовая, которые я привык пить, обезвоживают мой организм, как я начал понимать, почему меня мучили астма и аллергия. Я немедленно стал пить больше воды и прекратил употребление других жидкостей.

В самом скором времени я почувствовал себя лучше. Острота приступов астмы заметно снизилась, а аллергические реакции ослабели. И хотя мне все равно приходилось пользоваться ингаляторами, я смог значительно уменьшить дозу лекарств.

Меня настолько обрадовали результаты, что я начал рекомендовать этот способ лечения своим пациентам.

Примерно через два года я готовился к лекции по иглотерапии. Я решил рассказать аудитории о пользе воды и поэтому снова перечитал вашу книгу. На этот раз я обратил особое внимание на раздел о значении соли. До этого момента я почти совсем не употреблял соль. Как только я добавил в рацион щепотку морской соли, **ВСЕ СИМПТОМЫ АСТМЫ И АЛЛЕРГИИ ИСЧЕЗЛИ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ ДНЕЙ!** Впервые в жизни я почувствовал, что

значит вообще не принимать лекарств и чувствовать себя великолепно. Ваше открытие в корне изменило мой метод работы и помогло мне вырасти как врачу. Огромное вам спасибо.

Искренне ваш,
Дэвид Браунштейн,
доктор медицины
Директор Центра комплексной медицины

Следующее письмо, которое прислал Роджер Уилсон из Англии, расскажет, как вода может помочь защититься от пылевых клещей. Клещи – это миниатюрные представители класса паукообразных. Они почти прозрачны, и их трудно увидеть невооруженным глазом. Они паразитируют на животных, таких как кошки, собаки, птицы и мыши. В их число входят так называемые «клещи домашней пыли». Попадая в дыхательные пути и легкие, они часто вызывают аллергическую реакцию.

В организме, оптимально насыщенном водой, есть эффективный способ защиты от этих паразитов, а также почти от всех других паразитов, попадающих в организм через пищеварительный тракт. Если же организм находится в обезвоженном состоянии, то его защитные системы теряют эффективность и не могут уничтожить всех «незваных гостей». В результате организму приходится использовать запасные варианты защиты.

Чтобы ограничить количество содержащихся в воздухе паразитов, способных проникнуть в организм и преодолеть сопротивление защитных систем, дыхательные пути в легких начинают закрываться, и человеку становится трудно дышать. Опыт и наблюдения Роджера Уилсона убедительно доказывают роль воды в повышении эффективности иммунных систем организма, защищающих нас, в данном случае, от пылевых клещей.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Огромное спасибо за вашу исследовательскую работу и ваши книги.

Основанный на здравом смысле, ваш подход к проблемам здоровья работает как нельзя лучше. За последние восемь недель я полностью изменил свой образ жизни во всем, что касается еды и питья.

Как приятно в 53 года сбросить более 11 кг, при росте 180 см весить 82 кг и пробегать по утрам 4 км. Решающую роль в таком преображении сыграла вода, причем не только та, которую я пью, но и та, которой насыщен мой пищевой рацион.

Но самое замечательное в том, что пропала аллергия на пылевых клещей, заставлявшая меня ежедневно пользоваться аэрозолем. Уже восемь недель я живу без распылителя. Прошлой ночью я даже спал без специального покрывала!

Обещаю вам, что сделаю все для распространения вашего учения.

Преданный вам,
Роджер Уилсон

Дафна Слайс убедилась в том, что ее аллергия на клейковину (белковое вещество, содержащееся в зерне пшеницы) и все прочие недуги оказались в действительности всего лишь устрашающими ярлыками, наклеенными на различные состояния, вызываемые хроническим непреднамеренным обезвоживанием. Такое же облегчение, которое испытала Дафна, смогут почувствовать многие люди, когда снова насытят свои тела водой. Вот ее письмо.

Отправлено: вторник, 3 февраля 2000 г. 14:38

Тема: Благодарность.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Я только что прочитала вашу книгу «Ваше тело просит воды». Она произвела на меня громадное впечатление – как будто с моих глаз упала пелена, и теперь я могу видеть!

Мне 39 лет, и всю жизнь меня преследовали симптомы обезвоживания – мигрени, боли в суставах, невралгические боли, синуситы, легкая форма астмы, частые воспаления легких, хроническое утомление, депрессия, непонятные аллергические реакции (недавно диагностированные как непереносимость к клейковине), недостаточность функции щитовидной железы... Врачи обращались со мной как с ипохондриком, с юных лет пичкали

лекарствами, говорили, что мне придётся смириться с синуситами, рекомендовали отказаться от продуктов из пшеницы. Но после провала очередного курса лечения мне приходилось оставаться один на один с моей мигренью и терпеть упреки семьи в «нежелании выйти из депрессии и апатии».

И все же что-то внутри меня продолжало искать таинственную причину этих симптомов, которые я считала не обычным состоянием, а индикатором стрессов, и поэтому не собиралась с ними «смириться и жить дальше». Вы подарили мне недостающий фрагмент мозаики.

Раньше я пыталась поддерживать синусы в более или менее чистом (свободном от инфекций) состоянии, строго ограничивая содержание клейковины в рационе. После двух дней увеличенного приема воды и соли мои синусы очистились на 100% (удивительное ощущение), дышать стало легче (я даже не представляла, насколько стесненным оно было до этого), я ощутила общий прилив сил и необычайную ясность в голове. Сегодня пошел шестой день, и я чувствую себя великолепно. И самое главное для меня – в эти последние дни я ем столько продуктов из пшеницы, сколько хочу. Выходит, что непереносимость клейковины исчезла благодаря увеличенному приему воды и соли! Я была настолько поражена и взволнована, что написала своему врачу-натуропату (у нее много пациентов с таким же диагнозом) и рассказала ей о вашей книге и своих результатах. Сейчас я жду, что она мне ответит.

Моим детям и мужу увеличение нормы воды и соли тоже пошло на пользу. В частности, мой младший сын (ему 6 лет) стал чувствовать себя гораздо лучше. С самого рождения сына я пыталась найти причину его хронического утомления, анемии, синусита, пневмонии и ушных инфекций. Его врач постоянно твердил, что он просто болезненный ребенок, что нужно с этим смириться и жить дальше.

У моего мужа хроническое повышенное кровяное давление, и недавно ему прописали мочегонное, которое не смогло понизить давление, и поэтому врач удвоил дозу, но и это ничего не дало. Кроме того, муж пытался сбросить вес при помощи диетических продуктов. Благодаря переходу на воду и соль у него значительно улучшился цвет лица, а белки глаз перестали краснеть. И при этом – никаких диетических напитков.

Пошел всего шестой день, и у нас впереди еще долгий путь, но перемены, которые уже произошли со мной и моей семьей, просто поразительны. Я почти смирилась с мыслью, что меня ждет нечто ужасное вроде волчанки или синдрома хронической усталости, но вместо этого наконец-то нашла путь к здоровью. Неисповедимы пути Господни! Я молила Бога указать мне путь к здоровью и отправилась в книжный магазин, чтобы поискать там книгу о волчанке, но не смогла найти ничего достойного и поэтому просто бродила между стеллажами, пока мой взгляд не привлекла ваша книга.

Я настолько поражена силой воздействия вашей информации, что не устаю рассказывать об этом своим друзьям и родственникам.

Я занимаюсь лечебным массажем, и поэтому мои пациенты – это люди с различными проблемами релаксационного и медицинского характера. Ваша информация открыла новые горизонты в моей работе. В вашей книге меня особенно заинтересовала глава о стрессе и обезвоживании. Так как снятие стресса у людей составляет значительную часть моей практики, то с моей стороны вполне естественно знакомить их с вашей информацией. Я даже связалась со школой, где проходила подготовку, так как решила, что нам будет очень полезно использовать вашу методику в процессе обучения. Я призываю руководство школы (колледж Эшмид, штат Вашингтон), как минимум, включить вашу книгу в список рекомендуемой литературы.

Моя сестра работает физиотерапевтом в Южной Африке, и с ней я тоже не преминула поделиться вашей информацией. По ее словам, многие жители Южной Африки сообщили о приливе сил в результате употребления солевых таблеток, однако их стало трудно достать. Южноафриканская жара вызывает множество проблем с обезвоживанием. Ваша информация даст моей сестре возможность помочь многим людям.

Ваша информация поистине бесценна. Я буду молиться, чтобы у вас хватило сил и духа донести это послание до всего человечества.

Искренне ваша,
Дафна Слайс,
магистр естественных наук

P.S. Стыдно признаться, что я потратила столько времени на изучение анатомии и физиологии, но не смогла увидеть того, что увидели вы. Ваши выводы вызывают у меня благоговение, они произвели на меня потрясающее впечатление – словно с моих глаз спала пелена, и я обрела зрение!

Росс Пелтон, доктор фармацевтики.
Дата: 20 ноября 1997 г. Кому: доктору Батмангхелиджу
От кого: Росс Пелтон
Тема: Вода

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Я хочу передать вам привет и поблагодарить вас за замечательную книгу о важности воды.

Я фармацевт и специалист по клинической диетологии. После того как я прочитал вашу книгу, я рассказываю о ней людям, употребляющим стероидные ингаляторы, убеждая их в важности оптимального насыщения организма водой. Результаты оказались просто поразительными. За последние 18 месяцев десятки пациентов (или родителей пациентов) приходили ко мне, чтобы поблагодарить за то, что я не пожалел времени на обсуждение с ними этой темы.

Моя текущая профессиональная жизнь посвящена теперь главным образом просветительской деятельности. Я разъезжаю по всей стране и провожу с фармацевтами семинары по диетологии. Особый акцент я делаю на передачу фармацевтам навыков консультирования пациентов-диетчиков, и всегда включаю вашу тему в план семинаров.

Цель моего послания – передать вам дружеский привет и сообщить, что я стал продолжателем вашего дела и занимаюсь обучением сотен фармацевтов по всей стране.

Желаю успехов в работе,
Кассандра К. Буган
6 октября 1996 г.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

С детства меня мучили хроническая аллергия и астма. Сейчас мне 35 лет, и пока два года назад мой отец не прислал мне экземпляр вашей книги о воде, я полностью зависела от лекарств.

В детстве мне давали жидкий «маракс», подростком я принимала «теофиллин» orally, а в зрелом возрасте на комбинацию стероидных ингаляторов и бета-агонистических бронхорасширителей («преднизон», «вентолин»). Я устала бороться за каждый вдох, а побочные эффекты от препаратов вконец расстроили мою нервную систему. Год тому назад я начала следовать инструкциям, изложенным в вашей замечательной книге. И вот уже больше года, как я не только забыла об астме, но и безо всяких лекарств могу совершать пробежки, что и делаю по 3-4 раза в неделю.

Вы вернули меня к жизни. Да благословит Господь вас и ваши труды!

Искренне ваша,
Кассандра К. Буган

Отзывы говорят сами за себя. Некоторые из них присланы практикующими врачами, которые подтверждают мои клинические и научные открытия.

Чтобы убедить вас в серьезности и ценности моих научных взглядов, предлагаю вашему вниманию аннотацию моего программного выступления на III Всемирной научной конференции по вопросам воспалений, которая проходила в Монте-Карло в 1989 году.

III ВСЕМИРНАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ВОПРОСАМ ВОСПАЛЕНИЙ,
АНТИРЕВМАТИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ, АНАЛЬГЕТИКОВ И

ИММУНОМОДУЛЯТОРОВ.

АННОТАЦИЯ

ВНИМАНИЕ: Изложенные ниже инструкции подлежат неукоснительному соблюдению. Внимательно прочитайте их, прежде чем начнете печатать на специальном бланке.

ОТПРАВИТЬ ПО АДРЕСУ: Научный секретариат III Всемирной научной конференции по вопросам воспалений Institute di Farmacologia Via Roma, 55 56100 Pisa (Italy).

ЗАГОЛОВОК: Нейротрансмиттер гистамин альтернативная точка зрения

АВТОРЫ: Ф. Батмангхелидж, доктор медицины

ОРГАНИЗАЦИЯ: Фонд «За простоту в медицине», 2146. 22043, U.S.A.

АННОТАЦИЯ: Последние исследования гистамина доказывают, что он выполняет в организме функции нейротрансмиттера, нейромодулятора и осморегулятора. Он участвует в стимулировании клеточного катионного обмена, который, по всей видимости, дополняет роль воды в механизмах клеточного метаболизма. Кроме того, гистамин является модулятором биологии и функций лимфоцитов; используя H₁ или H₂ для активизации различных субпопуляций лимфоцитов с неслучайным распределением гистаминовых рецепторов, он интегрирует их функции. Гистаминергическая система регуляции и поступления воды инициирует высвобождение вазопрессина, который, в свою очередь, занимается образованием «душевых головок», или гроздевых скоплений отверстий, диаметром в 2 ангстрема, способных последовательно пропускать через клеточную мембрану только одиночные молекулы воды, способствуя увеличению потока воды через клеточную мембрану. Эта функция имеет особое значение для обеспечения микропотока пониженной вязкости по микроканальцам транспортной системы аксонов. Кроме того, вазопрессин, по всей видимости, регулирует высвобождение кортизона, когда постоянная секреция адренокортикотропного гормона (АКТГ) может привести к общему угнетению функций иммунной системы; гистамин может участвовать в модуляции нейроэндокринных систем, что, скорее всего, происходит при нарушении механизма обратной связи АКТГ. После кислорода вода является вторым по важности веществом, необходимым для жизни. Кроме того, поскольку сухость во рту является не единственным индикатором нехватки «свободной воды» в организме, симптом, вызывающий чрезмерную гистаминергическую активность (включая производство хронических болей), тоже нужно рассматривать как признак дисбаланса метаболизма воды. Естественные физиологические сигналы, подаваемые гистаминергической и серотонинергической (система, участвующая в регуляции воды и изменениях порогового уровня) системами нейропередачи, а также ангиотензином II и указывающие на потребность организма в воде, следует распознавать и учитывать до и во время оценки клинического применения антигистаминных препаратов в лечебных процедурах, в частности, потому, что прием воды может оказаться единственным естественным способом регуляции и прекращения избыточного производства и высвобождения гистамина. Длительное использование антигистаминных препаратов при гастроэнтерологических, психиатрических и сезонных аллергических обострениях в качестве анальгетиков или противовоспалительных средств, когда функции гистамина по регуляции потребления воды организмом не учитываются, а сигналы обезвоживания маскируются, может в конечном итоге стать причиной ухудшения регуляции рецепторов клеточных мембран, нарушения деятельности иммунной системы, а следовательно, и серьезных физиологических изменений в организме человека.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Гистамин, боль, воспаление, иммуномодуляция, жажда, вода.

КРАЙНИЙ СРОК: 30 ЯНВАРЯ 1989 г.

ФОРМАТ АННОТАЦИИ:

1. Ваша аннотация должна быть информативной и содержать: а) конкретные цели; б) методы; в) резюме результатов; г) выводы.

2. Печатайте через один интервал. Все буквы в заглавии должны быть прописными. Текст должен быть скомпонован в один абзац и начинаться с трехзначного отступа. В

выделенном пространстве не оставляйте полей сверху и слева.

3. Аббревиатуры следует расшифровывать при первом упоминании и размещать сразу за полным названием в скобках.

4. Любые специальные символы, которых нет на клавиатуре, необходимо рисовать от руки ЧЕРНЫМИ ЧЕРНИЛАМИ.

5. ПОДЧИСТКИ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ. Помните, что ваша аннотация появится в специальном сборнике материалов в том виде, в котором будет прислана.

6. Отправляйте по почте первым классом с приложением двух фотокопий по указанному выше адресу.

7. При подаче более одной аннотации с одинаковым именем первого автора указывайте, какой из них вы отдаете приоритет.

8. Пожалуйста, подчеркните имя выступающего.

III ВСЕМИРНАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ВОПРОСАМ ВОСПАЛЕНИЙ,
АНТИРЕВМАТИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ,
АНАЛЬГЕТИКОВ И ИММУНОМОДУЛЯТОРОВ.

Монте-Карло, княжество Монако

15-18 марта 1989 года

Прошу запомнить: нормальное функционирование организма полностью зависит от регулярного приема воды и соли, но не существует двух людей с одинаковым внутренним химическим составом. Само собой, что внутренняя химия людей, страдающих астмой и аллергией, отличается от «стандарта» нормальных функций, иначе бы в состоянии обезвоживания у них не проявлялись так явно внешние признаки того, что получило название астмы и аллергии. Долгие годы непрерывного непреднамеренного обезвоживания оставляют на этих людях медленно проявляющийся химический отпечаток. Для того чтобы повернуть этот процесс вспять и нормализовать биохимические функции человека, требуется какое-то время.

К сожалению, у некоторых из этих людей успели сформироваться острые аллергические реакции на те или иные химические вещества, например, на консерванты, находящиеся в ряде пищевых продуктов, на растворители, содержащиеся в косметических продуктах, или, чаще всего, на пенициллин и другие препараты, применяемые с лечебной целью.

Среди этих несчастных людей есть такие, у которых аллергические реакции являются «вулканическими» по природе и очень быстро вызывают спазм бронхов или анафилактический шок. Этим людям необходимо намного больше времени для ослабления интенсивности реакции организма на аллерген и предрасположенности к удушью. И хотя вода и соль способны помочь этим людям уже через несколько минут после приема, потребность в лекарстве должна быть удовлетворена немедленно, в течение нескольких секунд.

Тот, кто хорошо знает и умеет распознавать источник своих бед среди химических аллергенов, должны постоянно иметь при себе ингаляторы. Возможно, после нескольких лет полного насыщения организма водой и отсутствия контактов с конкретными аллергенами кому-то удастся вычеркнуть из памяти все, что вызывало аллергическую реакцию.

Научное открытие целебных свойств воды и ее способности предотвращать и излечивать болезни поднимает наш уровень знаний в медицине на новую высоту и предоставляет нам радостную возможность в XXI веке естественным образом избавить человечество от огромного количества болезней.

ГЛАВА 6 – ВОЛЧАНКА

Я твердо верю в то, что, если бы все используемые сегодня лекарственные вещества можно было утопить на дне моря, это было бы настолько же лучшее для человечества, насколько хуже для

рыб.

Оливер Уэнделл Холмс

Одно время меня часто просили рассказать, что я думаю о волчанке как о болезни. «Может ли вода вылечить от волчанки?» – это вопрос, который задавали мне многие, очень многие люди из разных частей света.

Так как тема хронического непреднамеренного обезвоживания как явления, вызывающего болезни, была новой, и мне приходилось вести неравную борьбу за ее включение в число основных направлений научной мысли в нашем обществе, то я старался по возможности уклоняться от дискуссий о волчанке. Они могли осложнить процесс и отсрочить положительный результат. Похоже, что сегодня у меня появилась отличная возможность изложить свои мысли по этому вопросу. К этому меня подтолкнула насущность проблемы, отразившаяся в специальном выпуске журнала *Townsend Letter for Doctors & Patients* за август-сентябрь 1999 года, посвященном волчанке и аутоиммунным болезням.

В этот специальный номер вошли статьи и письма, написанные врачами, специалистами по мануальной терапии, иглотерапевтами, травниками, борцами с загрязнением окружающей среды, натуропатами и самими пациентами. Редакторы журнала постарались представить весь спектр последних мнений о волчанке с точки зрения как академической, так и альтернативной медицины.

В этих материалах я не нашел ни одного упоминания о важности воды для предотвращения или лечения волчанки. Это упущение – недооценка воды как естественного лекарственного препарата – бросилось мне в глаза, и я начал рассматривать волчанку как комбинацию болезненных состояний, вызванных обезвоживанием, что соответствует моей точке зрения на природу болезненных дегенеративных состояний человека.

Один из редакторов, доктор медицины Алан Р. Гэйби, начал свою статью с замечания, которое можно считать самым, на мой взгляд, конструктивным подходом к проблеме волчанки из всех представленных в журнале. Он написал: «Традиционно аутоиммунные болезни принято считать состояниями, когда иммунная система без всяких видимых причин «сходит с ума» и набрасывается на ткани собственного организма. Но, принимая во внимание самые тесные отношения, существующие между разумом, мозгом и иммунной системой, было бы наивно предполагать, что у человеческого организма может не быть серьезной причины делать то, что он делает. Возможно, у организма есть причина, которой мы не понимаем».

В этой главе я попытаюсь показать, что главная проблема в нас самих. Мы совершенно не понимаем природу человеческого организма, у которого есть очень веские, основанные на физиологии, причины делать то, что он делает, включая различные симптомы возведенных нами в ранг болезней.

Исследования убедили меня в том, что у хронического непреднамеренного обезвоживания есть много разных способов продемонстрировать свою бесчеловечную сущность. Не считая устойчивый недостаток воды в клетках физиологическим состоянием, способным вызывать болезненные симптомы, – в четвертом измерении времени, – мы, медики, объединили различные, одновременно проявляющиеся результаты регионального или локального обезвоживания в группы и рассматриваем каждую из этих групп как отдельное состояние.

Естественно, что если без воды нет жизни, и если обезвоживание подталкивает человека к смерти, то чем более выраженными и болезненными становятся множественные проявления, которые следует считать результатами и осложнениями обезвоживания, тем ближе конец жизненного пути.

На мой взгляд, ярким примером объединения таких разнородных состояний может служить группа, которой присвоили название «системный эритематоз», красная (эритематозная) волчанка или, для краткости, просто волчанка.

В этой главе я постараюсь выделить различные признаки волчанки и объяснить, почему

я считаю, что корень проблемы в элементарном дефиците воды. Прежде чем я это сделаю, нам необходимо получить какое-то представление о традиционной точке зрения на волчанку.

ЧТО ТАКОЕ ВОЛЧАНКА?

До последнего времени волчанку причисляли к болезням неизвестной этиологии. Термином этиология обозначают причины и условия возникновения болезни.

! Это хроническая болезнь, которая поражает функциональные системы нескольких органов.

! Это аутоиммунное заболевание, т. е. состояние, при котором иммунная система «набрасывается» на некоторые из собственных тканей тела.

! Это состояние, при котором организм производит широкий спектр антител, разрушающих его собственные ткани. Одни антитела «набрасываются» на ядро клетки, другие – на клеточные мембраны или на «внутренности» клеток; третьи уничтожают белки крови и так далее. Самыми уязвимыми являются ткани кровеносных сосудов в почках, легких, мозге, коже и суставах. «Нападение» на кровеносные сосуды может привести к образованию опухолей, покраснений и даже кровотечению из тканей. Этот процесс называется васкулитом, или ангиитом.

В 1948 году исследователь Харгрейвз обнаружил, что это состояние вызывается определенными типами клеток, получивших общее название LE-клетки. LE-клетки – это белые клетки крови, которые быстро и успешно поглощают другие клетки. Как правило, внутри них содержатся непереваренные ядра поглощенных клеток.

Благодаря успехам технологий анализа крови, диагностика волчанки сегодня основывается главным образом на идентификации различных аутоиммунных антител, которые можно обнаружить, когда у человека проявляются другие клинические симптомы и признаки. Самых LE-клеток могут и не найти, но, поскольку картина крови указывает на их присутствие, пациенту ставят диагноз «волчанка».

Диагноз «волчанка» ставится на основании клинических симптомов, анализов крови и состояния кожи. У примерно 70 – 80 процентов людей с этим диагнозом находят LE-клетки, у 95-100 процентов обнаруживают антитела, разрушающие структуру клеточных ядер, и у 70 процентов – антитела, разрушающие структуру самой ДНК.

Согласно отчету Американского фонда борьбы с волчанкой, этим заболеванием болеют от 1, 4 до 2 миллионов американцев. Соотношение между числом пораженных волчанкой женщин и мужчин составляет примерно 9:1. В некоторых отчетах эта пропорция достигает 19:1. Болезнь настигает женщин в молодом возрасте, причем афроамериканки и латиноамериканки подвержены ей больше всех остальных рас.

Общая патология болезни одинакова для всех возрастов, но у детей симптомы чаще всего проявляются в почках. В детском возрасте волчанка поражает мальчиков и девочек в одинаковой степени.

Вызванная лекарствами волчанка встречается у мужчин и женщин одинаково часто.

До того как в практику вошло лечение гормональными препаратами, ожидаемая продолжительность жизни заболевших составляла всего несколько лет. Благодаря кортизону и соблюдению особого режима продолжительность жизни удалось значительно увеличить. Однако даже страх перед самим диагнозом «волчанка» способен укоротить человеку жизнь. Причина в том, что страх, тревога и эмоциональный стресс порождают такую модель гормональной и химической секреции, которая ослабляет сопротивляемость организма и увеличивает восприимчивость к инфекциям и болезни.

Диагноз «волчанка» ставится на основании клинических проявлений любых трех из перечисленных ниже симптомов и результатов анализов крови, подтверждающих факт болезни:

! Чрезмерная утомляемость.

! Постоянные головные боли.

‡ Высыпания на коже в области переносицы и под глазами. Примерно у 80-85 процентов больных волчанкой наблюдается сыпь в форме бабочки на носу и по обеим сторонам лица. На ранней стадии какое-то время на коже может наблюдаться покраснение, предшествующее появлению выраженной сыпи (так называемый «скуловой румянец»).

‡ Присутствие LE-клеток.

‡ Боли в мышцах и суставах.

‡ Общее или очаговое выпадение волос.

‡ Психиатрические проявления, припадки, психозы и органические поражения мозга – потеря речи и памяти, утрата нервных функций, выражающаяся в трудности при глотании или повышенной болевой чувствительности. Даже слабое дуновение ветерка может вызвать боль.

‡ Поражение почек – кровь в моче, наличие в ней большого количества белка с мочой (молочная моча), неспособность к выведению мочевины, «почечная гипертензия».

‡ Боль в груди или животе.

‡ Холодность конечностей (болезнь Рейно).

‡ Фоточувствительность (чувствительность к свету).

‡ Появление округлых пятен или бляшек на коже.

‡ Устойчивые и периодический повторяющиеся изъязвления во рту и на слизистой оболочке носа.

ВОЛЧАНКА: СТРАТЕГИЯ ВЫЖИВАНИЯ ПОРАЖЕННОГО ОБЕЗВОЖИВАНИЕМ ОРГАНИЗМА

Давайте рассмотрим все симптомы, которые приводят к диагнозу «волчанка», и посмотрим, как легко их можно объяснить с позиции нашего подхода к обезвоживанию. Затем мы перейдем к рассмотрению связи между простым недостатком воды в организме и анализами крови, показывающими, чем занимается организм, когда ему не хватает воды и сырьевых материалов, которые вода доставляет в различные части тела.

Чрезмерная утомляемость. В основе традиционного подхода к устойчивому обезвоживанию лежит ошибочное предположение о том, что напитки действуют в организме точно так же, как простая вода. Как я уже объяснял, ощущение сухости во рту не является точным индикатором недостатка воды. Организм начинает страдать от обезвоживания задолго до появления сухости во рту как признака дефицита воды. Добавьте к этому явлению неправильный выбор жидкостей, которые еще больше обезвоживают организм, когда вам хочется пить, – и вы получите элементарный механизм возникновения кризиса.

Вода является источником основного количества необходимой мозгу энергии. Она вырабатывается при прохождении потока воды через клеточные мембраны именно в тех местах, где энергия необходима для обмена информацией между 9-ю триллионами клеток нервной системы и мышцами, суставами. Другой процесс преобразования энергии воды называется гидролизом. Вода поставляет энергию для расщепления материалов, таких как крахмал, белки и жиры, на конечные химические субпродукты, которые затем используются клетками мозга в качестве топлива. При обезвоживании этот процесс происходит слишком медленно, мозг страдает от недостатка энергии; мы называем это состояние усталостью или утомлением. Чем больше обезвожено тело, тем сильнее человек устает.

Чтобы объяснить, как вода генерирует энергию, рассмотрим энергетическую формулу гидролиза одного из «энергоблоков» тела, магниевого АТФ (аденозинтрифосфат), рассчитанную П. Джорджем и его коллегами и опубликованную в 1970 году. В молекуле магниевого АТФ содержится 600 единиц энергии. При гидролизе энергетическая ценность компонентов этого вещества увеличивается примерно в 10 раз и достигает 6435 единиц энергии.

Вода – главный источник энергии для живых клеток

$MgATP_2 + H_2O = ADP + P_2 + Mg^{2+} + H^+ + H_2PO_4^- / HPO_4^{2-}$ 600 1500 600 998 1168

Единицы энергии измеряются в килоджоулях (Энергия, необходимая для нагрева одного фунта воды на один градус по шкале Фаренгейта = 1 Дж)

Примените это уравнение ко всему объему функций организма, зависящих от способности воды генерировать энергию, и вам станет ясно, почему ему не хватает энергии. Вы поймете, почему именно вода, а не кофе является самым лучшим тонизирующим средством. Кофеин понижает порог расходования неприкосновенных запасов энергии, поэтому после нескольких чашек кофе мы ощущаем усталость.

Упорные головные боли. Мозг пользуется приоритетом в доставке воды и поступающих с ней питательных веществ, составляя всего 2 процента веса, получает 20 процентов всей циркулирующей крови. Когда организм обезвожен, мозг испытывает сильный стресс, даже если мы об этом не подозреваем. Мозгу постоянно приходится координировать отношения разума, мозга, внешней среды и тела, а также обеспечивать справедливое и рациональное распределение воды и питательных веществ между остальными органами в соответствии с приоритетностью их функций.

Для выполнения этой работы мозгу необходимо получать больше крови, которая «перекачивает» часть содержащейся в ней воды в окружающую мозг жидкость и вымывает токсичные отходы. Усиленный приток крови к мозговым тканям обеспечивает нейротрансмиттер гистамин и подчиненные ему регуляторы. Капилляры мозга наделены большим количеством рецепторов, воспринимающих гистамин второго типа (рецепторов H2). Стимуляция рецепторов H2 заставляет капилляры мозга расширяться. Гистамин и подчиненные ему регуляторы сообщают о своей активизации с помощью боли. Боль – признак обезвоживания. Человек обязан понимать эти сообщения, но неправильный подход к изучению организма привел к тому, что такое понимание в нашем банке знаний отсутствует.

Сыпь в форме бабочки.

Типичный симптом волчанки – сыпь на переносице, переходящая на щеки. По форме она напоминает бабочку, усевшуюся на носу. Все начинается с появления на щеках румянца, поверхность которого со временем может покрыться чешуйками кожи и красными круглыми бляшками.

У некоторых людей область высыпания может быть более обширной и распространяться на лоб, подбородок и кайму губ.

ПОЧЕМУ РУМЯНЕЦ НА ЩЕКАХ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКОМ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ?

Лицо является сенсорным центром, объединяющим органы зрения, слуха, обоняния и вкуса. Но кроме того оно выполняет и множество других функций, механизм которых мы пока еще не полностью изучили.

Человеческое лицо – это еще и «параболическая антенна», которая улавливает «энергетические волны», уступающие в интенсивности солнечному свету. Энергия, излучаемая в этом «инфракрасном» диапазоне, несет в себе информацию, которую человек должен учитывать при постоянной оценке внешней среды и включать в «базу данных», полученных на основании этого «опыта». Такой вид деятельности является одной из функций нервной системы, пользуясь преимуществом перед остальными функциями организма.

Эту способность активно используют животные при охоте в темноте. Один из видов обитающих в пустыне мышей совершенно слеп; у них нет глаз, и они живут под толщей песка, охотясь на ведущую такой же образ жизни добычу описанным выше механизмом «зрения» без глаз.

Есть и другие виды животных, которые руководствуются таким же «экстрасенсорным» восприятием.

Такой же тип «зрения» встречается и у людей. Если вы понаблюдаете за слепыми, то

заметите, что, идя по дороге, они постоянно поворачивают голову в разные стороны, словно пытаются распознать объекты, располагающиеся у них на пути. По сути дела, они занимаются сканированием пути своего движения. По всей видимости, они все же способны кое-что «видеть» и чувствовать препятствия прежде, чем наткнутся на них.

КАК МОЖНО ВИДЕТЬ БЕЗ ГЛАЗ?

Чтобы лучше понять простое объяснение, которое я сейчас вам предложу, прочитайте главу 4 из книги «Слепой часовщик» Ричарда Доукинса. Один из самых выдающихся ученых нашего времени, Доукинс является ведущим биологом Оксфордского университета в Англии. Одна из телекомпаний сняла о его открытиях серию документальных фильмов.

В своей книге профессор Доукинс заявляет однозначно: Творец существует. Используемая Доукинсом аналогия очень проста. Часы изобретены человеком и состоят из множества крошечных деталей, собранных в определенном порядке и превратившихся в инструмент, способный измерять течение времени. Далее ученый заявляет: если вы разберете часы на отдельные детали, а затем поместите их в центрифугу и прокрутите энное число раз, то такой «случайный набор» деталей не превратит их снова в часы. Необходим интеллект и пара рук, чтобы соединить детали в том порядке, который определил конструктор.

Профессор Доукинс считает эволюцию поэтапным процессом творчества, который заключается в постоянном совершенствовании предыдущих этапов и «конструкций». Я не стану вдаваться в подробности эволюции и творчества, но хотел бы использовать источник информации, рассказывающий, как эволюция различных чувствительных к свету анатомических «деталей» привела к созданию глаза, каким мы его знаем. Похоже, что у представителей низших уровней животного мира есть специальные безлинзовые, чувствительные к свету уплотнения, полости или углубления. Светочувствительные углубления, которые низшие животные используют в соответствии со своими потребностями, регистрируют информацию, но не предназначены для четкой фокусировки изображения.

Раз уж светочувствительные углубления – реальность у биологических видов, то вряд ли следует считать «притянутым за уши» предположение о том, что люди тоже применяют эту технологию в качестве дополнения к зрительному аппарату. Светочувствительные углубления – или, скорее, уплотнения – это часть нашего физиологического аппарата зрения. Они расширяют возможности наблюдения за окружающей средой и располагаются главным образом на лице.

Дополнительным аргументом в пользу этой концепции может служить размер и расположение пятого нерва самого мозга – тройничного нерва. Таких нервов у нас два, по одному с обеих сторон мозга. Их ветви расходятся по подкожному пространству лица из трех разных центров: над глазами, под глазами и в нижней части подбородка. Эти нервы намного толще, чем обычные нервы, достигающие кожи в других частях тела. Соотношение их толщины с площадью «обслуживаемой» поверхности указывает на то, что тройничные нервы выполняют гораздо более сложную работу, чем просто передача ощущений тепла, холода и прикосновения.

Для того чтобы кожные рецепторы тройничного нерва могли выполнить функцию передачи информации в нервную систему, в первую очередь, необходимо наличие достаточного количества воды. При обезвоживании приток крови к поверхности кожи уменьшается, чтобы не произошла потеря воды через испарение. Однако в такой ситуации усиливается приток крови к областям, окружающим эти рецепторы, что становится причиной румянца на щеках. Со временем нервным окончаниям понадобится еще больше крови, чтобы получать из нее воду для удаления токсичных отходов.

В нормальных условиях программой усиления притока крови к нервным волокнам и их рецепторам управляет гистамин. Интересно отметить, что в каждом квадратном сантиметре

кожи содержится от 7225 до 12100 производящих гистамин тучных клеток. Следовательно, кожа располагает множеством источников гистамина, способных запустить воспалительный процесс в окружающих нервы областях, и в этом заключается причина покраснения обезвоженных людей, страдающих волчанкой.

Согласно сообщению доктора медицины Ника Бегича, распознавание силы электромагнитной энергии человеческим организмом в настоящее время стало темой всесторонних исследований министерства обороны с целью возможного применения. Главным предметом исследований стали средства импульсного излучения, концентрации и фокусировки энергии таким образом, чтобы она смогла проникать в тело и брать под контроль естественные физиологические функции, такие как сон, эмоциональные переживания, произвольные мышечные движения, «стирание» из памяти или замену воспоминаний. Цель этих исследований – поиск возможностей управления толпой.

В октябре 1999 года мы с доктором Бегичем выступали с лекциями на ежегодном съезде Всемирного фонда естествознания в Линдау (Германия). Доктор Бегич является всемирно признанным авторитетом в своей области, его доклады основаны на тысячах изученных документов. Он придерживается мнения, что «технология импульсной энергии» дошла до такой степени развития, что ее уже успешно используют в некоторых кризисных ситуациях. Считает, что одним из примеров такого использования стала война в Персидском заливе. Похоже, что республиканские гвардейцы Саддама Хусейна стали мишенью для установок управления разумом с помощью импульсной энергии, примененных ВВС США. Желание гвардейцев сражаться было стерто из мозга, который был перепрограммирован на капитуляцию. В этом заключается причина того, что они сдавались в плен десятками тысяч, а союзники почти не понесли потерь.

У такой технологии есть свои преимущества, но есть и недостатки. Обратная сторона медали заключается в том, что люди становятся марионетками в руках своего правительства. Любой политик, который получит доступ к средствам вколачивания своей предвыборной программы в головы избирателей, приобретет неза заслуженное преимущество перед другими кандидатами. Это может привести к потере демократических свобод и установлению государственной диктатуры.

Джордж Оруэлл предсказал победу «большого брата» в своей книге «1984». Похоже, что технология этого процесса сейчас оказалась в руках нашего правительства и его кукловодов из мира «больших денег». (Если вы желаете познакомиться с работами доктора Бегича, зайдите на его веб-сайт www.earthpulse.com.)

КЛЕТКИ ЭРИТЕМАТОЗНОЙ ВОЛЧАНКИ

Что такое LE-клетка? Это большая белая клетка или макрофаг, которая поглотила несколько поврежденных клеток, но не успела «переварить» их содержимое. Нам необходимо осознать, что человеческий организм располагает сложной программой переработки и утилизирует любой полезный ингредиент до последней молекулы. Естественно, что программа предусматривает «казнь» неработоспособных и умирающих клеток (или видоизменившихся агрессивных клеток, которые могут вырасти в полноценные раковые) и «плотоядное» переваривание их тел «палачами». Но этот процесс не происходит самопроизвольно. Им управляет целая система.

Суть ее проста. Когда клетка не получает достаточного количества необходимых ей питательных веществ для использования в качестве энергетических ресурсов или средств производства энергии, она начинает расходовать собственные энергетические резервы – примерно так же, как в тяжелые времена людям, лишившимся сбережений, приходится рассчитывать на продовольственные талоны. Но организм не может рассчитывать на «продовольственные талоны», «превышение кредита» или «семейные займы». Система навязывает ему программу строгой рационализации. Слабые клетки приносятся в жертву, а их полезное содержимое немедленно разделяется между соседями – чистой воды

«каннибализм».

Механизм этого процесса тоже прост. Блуждающие белые клетки секретируют определенные типы антител, способных проделывать отверстия в мембранах обреченных на смерть клеток и перекачивать их жидкое содержимое в свое ближайшее окружение. Твердые компоненты остаются внутри поврежденных мембран. В жидкостях, выкачанных из «убитых», содержится много свободного кальция (отработанного топлива), что является признаком перерасхода энергии. Перегрузка окружающей среды кальцием активизирует работу фермента транслугтаминазы.

В число многих важных функций этого фермента входят мумификация и укрепление клеточной мембраны. Этот процесс носит название «апоптоз». Мумифицированные клетки распознаются и поочередно «проглатываются» «мусорщиками» (клетками-макрофагами) до тех пор, пока макрофаги смогут вмещать в себя трудные для переваривания остатки клеток.

Белковый маркер на мембране апоптозных клеток как бы «приглашает» «каннибалов» поглотить мумифицированные останки. Клетки-каннибалы, перегруженные телами «погибших», и есть типичные LE-клетки. Похоже, что цель этого процесса состоит в том, чтобы сократить популяцию клеток, не получающих достаточного количества воды и питательных веществ, и немедленно пустить в дело ту часть их содержимого, которую можно использовать на месте, а также доставить каркасы «убитых» клеток в места их дальнейшей переработки. Когда волчанка находится в активной стадии, этот процесс повторяется непрерывно.

Я считаю, что если этот процесс клеточного «геноцида» не остановить, то обезвоживание и недостаточное поступление основных питательных веществ будут вызывать перерождение клеток определенных типов в их доисторические, примитивные формы. Примитивные клетки включают в себя агрессивные, «эгоистические» гены, которые берут под контроль активность клеток, заставляя их распространяться за предписанные им границы и формировать опухоли, процветающие в бедной кислородом среде. Другими словами, волчанка – это скорее физиологическая программа жизнеобеспечения обезвоженного тела, чем альтернатива формированию рака. Направление происходящих в организме процессов определяется связями между разумом, телом, окружающей средой и образом жизни. Подробнее об этих связях я расскажу в своей следующей книге «Все, что нужно знать о раке и депрессии».

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ: СВЯЗЬ МЕЖДУ РАЗУМОМ, ТЕЛОМ И ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

Мозг на 85 процентов состоит из воды. Относительное его обезвоживание вызывает у клеток мозга сильнейший стресс. В то же время мозгу приходится иметь дело с большими объемами информации, передаваемой от клеток к клеткам, чтобы поддерживать и координировать деятельность системы: мозг – разум – окружающая среда – тело. В качестве источника энергии мозгу необходима вода.

При обезвоживании и стрессе мозг принимает превентивные меры по увеличению поставок воды и питательных веществ для своих нужд. Этот вид деятельности координируется с помощью большого количества производимых мозгом гормонов и нейротрансмиттеров. Инструментами координации работы мозга служат вещества; вырабатываемые гипофизом: вазопрессин, эндорфины, пролактин, фактор высвобождения кортизона (CRF) и ренин-ангиотензин. Вазопрессин – это гормон, который превращает настроенный на него рецептор в пустотелый контейнер со скоплением крошечных отверстий. Эти отверстия рассчитаны на то, чтобы отфильтровывать из крови только воду и пропускать в клетку лишь по одной молекуле воды за один раз. В то же время вазопрессин обладает способностью высвобождать кортизон, то есть выполнять функцию фактора высвобождения кортизона. Помимо вазопрессина, гипофиз секретирует и другой фактор высвобождения кортизона. Таким образом, химический состав обезвоженного организма

подвергается воздействию двух типов мощных факторов.

Факторы высвобождения кортизона заставляют некоторые белые клетки секретировать субстанцию, называемую интерлейкин-1. В то же время эти мощные агенты, высвобождающие кортизон, подавляют активность двух других химических веществ, которые в противном случае нейтрализуют деятельность интерлейкина-1. Эти вещества – интерлейкин-2 и интерферон. Гистамин, главный регулятор воды, действует заодно с фактором высвобождения кортизона и еще сильнее подавляет производство и высвобождение интерлейкина-2 и интерферона в организме. Следовательно, при обезвоживании защитную деятельность иммунной системы подавляют два агента, участвующих в программах борьбы с обезвоживанием. По причине прекращения производства интерлейкина-2 и интерферона тело становится уязвимым для бактериальных и вирусных инфекций, таких как СПИД.

Когда присутствие интерлейкина-1 в системе кровообращения достигает заметного уровня, он стимулирует дальнейшую секрецию фактора высвобождения кортизона. Таким образом, до тех пор пока обезвоживание и стресс влияют на активность клеток мозга, зловещий цикл производства интерлейкина-1 будет продолжаться.

На определенной стадии химических процессов секретуются такие субстанции, как интерлейкин-6. Он способен разрушать ядра клеток, производящих инсулин, в поджелудочной железе. Причина, по которой клетки, производящие инсулин, разрушаются не у всех людей, подвергающихся устойчивому обезвоживанию, заключается в существовании механизма, способного в условиях нехватки воды погружать эти клетки в «сонное», пассивное состояние.

В число других химических веществ, производимых с той же целью, входят фактор некроза опухоли, фактор трансформационного роста и фактор стимуляции колонии макрофагов. Именно они в конце концов вызывают разрушение «произвольно выбранных» тканей с последующей «переделкой» поврежденных конструкций. Главной целью разрушения является использование некоторых питательных веществ, жизненно необходимых организму, особенно мозгу. Возглавляет список необходимых веществ вода, содержащаяся внутри клеток.

Тонкая система управления секрецией этих гормонов зависит от тина механизма обратной связи, установленного в клеточной мембране секретирующих клеток, а также некоторых клеток мозга. Эти клетки осуществляют постоянный мониторинг уровня содержания крови в активаторах распада ткани. Эффективность этой системы обратной связи в данных клетках зависит от количества свободной воды внутри двухслойной мембраны.

Если клетка хорошо насыщена водой, механизм обратной связи работает эффективно. Если клетка обезвожена, механизм обратной связи становится неработоспособным, а процесс производства химических веществ, участвующих в «управлении 'каннибалистическим' кризисом», продолжается, пока не выйдет из-под контроля. В процессах такого типа фактор высвобождения кортизона и интерлейкин-1, которые должны лишь временно участвовать в высвобождении некоторых главных питательных веществ из собственных тканей тела, в условиях обезвоживания не могут прекратить этот процесс.

Результаты одной из форм такого типа кризисного управления организмом, подвергающимся настолько сильному стрессу, что он вынужден «пожирать» собственные ткани, называют аутоиммунными заболеваниями. Одним из таких заболеваний является волчанка.

В №8 Journal of Lupus за 1999 год Ф. Тьернстрем и его помощники опубликовали результаты очень важных исследований. Они установили, что активность интерлейкина-1 играет значительную роль в развитии волчанки. Те люди, в чьем организме интерлейкин-1 работает постоянно, подвержены волчанке на 700 процентов больше, чем те, у которых интерлейкин-1 не функционирует.

Антигистаминное воздействие воды и соли – это необходимое условие прекращения

зловещего цикла разрушения собственных тканей организма, происходящего под руководством интерлейкина-1. Вода и соль подавляют активность гистамина и стимулируют высвобождение интерлейкина-2 и интерферона, нейтрализующих последствия деятельности интерлейкина-1. Следовательно, вода и соль – это жизненно необходимые средства для лечения волчанки.

Кроме воды и соли, организму необходима сбалансированная диета с изначально высоким содержанием сахара и гидрокарбонатов, стимулирующих секрецию инсулина, чтобы обратить вспять процесс «каннибалистической» биохимии – катаболизма. Инсулин меняет направление биохимических тенденций в организме с разрушения тканей на восстановление. После первоначального увеличения количества потребляемого сахара основное внимание следует уделить увеличению в рационе доли незаменимых аминокислот, незаменимых жирных кислот, зелени, фруктов, витаминов и минералов. Дополнительную информацию об этом вы найдете в главе 8.

ВАСКУЛИТ ПРИ ВОЛЧАНКЕ

Способностью производить большое количество гистамина обладают три типа клеток: некоторые клетки мозга, базофильные лейкоциты и тучные клетки.

Базофилы и тучные клетки способны также производить гепарин (химическое вещество, которое разжижает кровь и препятствует ее свертыванию) и фактор активации тромбоцитов (химическое вещество, повышающее активность тромбоцитов, отвечающих за свертывание крови).

Почему тучные клетки и базофилы одновременно содержат два антагонистических фермента и одновременно их секретируют? (Один из ферментов предотвращает свертывание крови, а другой активизирует тромбоциты, способствующие ее свертыванию.)

Активизация тромбоцитов запускает механизм секреции серотонина из накопленных ими запасов. В определенных условиях серотонин повышает проницаемость очень мелких кровеносных сосудов – он даже способен стать причиной разрывов или «хирургических щелей» в капиллярах – и одновременно сужает крупные сосуды, поднимая давление в артериальной системе (Каргер. Серотонин и циркуляция крови в капиллярных сосудах²). Благодаря гепарину просачивающаяся через эти разрывы сыворотка (жидкий компонент крови, не содержащий кровяных телец) или даже цельная кровь не сворачивается.

Красные клетки – своеобразные водяные мешки, – которые тоже просачиваются через разрывы, лопаются и выплескивают свое содержимое в зону, отчаянно нуждающуюся в воде. Очередь удаления твердых отходов крови придет позже.

Кровь содержит почти 94 процента воды; красные клетки тоже состоят главным образом из воды, «закрашенной» гемоглобином. Когда система сбрасывает 1 л крови в кишечник, 94 процента этого объема – вода – немедленно возвращаются в систему кровообращения, а очищение от твердых отходов производится во вторую очередь.

Разумным объяснением кровотечения такого типа в почках и легких может служить то, что для эффективной работы этим органам необходимо большое количество «свободной воды». Подобный способ ее получения – это единственный логичный выход при обезвоживании тела и отсутствии поступлений свежей воды.

Процесс такого кровотечения происходит в легких и почках на микроскопическом уровне. Он классифицируется как четко выраженное состояние и имеет название «легочно-почечный синдром». Аналогичный процесс наблюдается при волчанке. Кровотечение происходит и в кишечном тракте, но с большей интенсивностью и намного чаще. Вызванные обезвоживанием локальные васкулиты в кишечном тракте именуется гастритами, дуоденитами или колитами.

² Karger Serotonin and Microcirculation. 1986

Лично я имел возможность близко познакомиться с этим явлением, когда вылечил с помощью воды более 3 тысяч случаев язвенной болезни (у многих пациентов были кровоточащие язвы). Механизм этого явления я изучил немного позже.

При кровоточащих язвах в кишечный тракт сбрасывается большое количество крови, а содержащаяся в ней вода немедленно реабсорбируется, чтобы избежать чрезмерной концентрации крови и последующих катастрофических осложнений, связанных со свертыванием крови в мозге и других органах. Когда такой процесс происходит под кожей, в частности у детей, его называют пурпурой.

Менее опасной и наиболее часто встречающейся альтернативой кровотечению является запуск программы удержания воды и блокирование тех или иных функциональных систем – отсюда астма у детей и у людей старшего возраста, сокращение объема выделяемой мочи до такой степени, что она становится оранжевого цвета. Все эти состояния являются осложнениями хронического непреднамеренного обезвоживания.

БОЛИ В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ

Боль (если только она не вызвана инфекцией или травмой) является признаком обезвоживания в той области, где ощущается. Если воды, поступающей в физически активную часть организма, недостаточно для доставки всех необходимых питательных веществ и удаления токсичных отходов метаболизма, то ее кислотность начинает повышаться, и на определенном уровне нервные окончания передают информацию об этом в мозг. Мозг воспринимает такое изменение химической среды как боль.

В нормальных условиях процесс возникновения боли в неповрежденных мышцах вызывается двумя причинами. Первая заключается в том, что при повышенной нагрузке на мышечную ткань, которой не хватает воды для удаления токсичных отходов мышечного метаболизма, в ткани идет накопление молочной кислоты. Второй причиной служит тот факт, что мышечная ткань первой приносится в жертву, когда организм вынужден «питаться самим собой». Такой процесс носит название глюконеогенез и заключается в производстве сахара из резервных запасов организма и его собственных структур.

Активность кортизона, подстегиваемого фактором высвобождения кортизона, способствует разложению мышечной структуры. Когда этот чрезвычайно болезненный процесс охватывает весь организм, его часто называют «мышечной дистрофией».

ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЛЧАНКИ ДЛЯ МОЗГА

Расщепление каждой молекулы миоглобина мышечной ткани приводит к высвобождению четырех прикрепленных к молекуле железа химических «крючков», или пирроловых колец, которые затем выводятся из организма с мочой. К сожалению, каждое из пирроловых колец успевает захватить и утащить с собой одну молекулу цинка и одну молекулу витамина В6. Поэтому результатом обезвоживания и вызываемого им постоянного разрушения мышечной ткани может стать истощение запасов цинка и витамина В6. Витамин В6 и цинк жизненно необходимы для деятельности клеток мозга, поскольку играют важную роль в производстве нейротрансмиттеров.

Избыточная экскреция (выведение из организма) пиррола признана одной из причин неврологических расстройств и нарушений перспективного восприятия. Другим фактором психических расстройств является чрезмерная активность гистамина в сочетании с дефицитом меди.

Еще одно пагубное последствие обезвоживания связано с тем, что печень начинает слишком активно использовать две незаменимые аминокислоты, чтобы нейтрализовать токсичные отходы, для вымывания которых не хватает воды. Этими аминокислотами являются триптофан и тирозин, которые в обычных условиях используются клетками мозга для производства нейротрансмиттеров. В частности, триптофан служит сырьем для

производства серотонина, мелатонина, триптамина и других веществ, обеспечивающих активность мозга.

Депрессия и серьезные эмоциональные проблемы вызывают дефицит серотонина в мозге – на этом основано применение препарата «прозак», который замедляет уничтожение наличных запасов серотонина. Вполне естественно, что если нейротрансмиттеров не хватает чувственной половине мозга, то это приводит к возникновению сенсорных неврологических проблем. Если же нехватка главных основных питательных веществ наблюдается в той части мозга, которая отвечает за двигательные функции, то результатом становятся непровольные и несогласованные движения тела. Органы, которые используются больше всего, страдают первыми, отсюда – подергивания рук, лица, трудности с пережевыванием и проглатыванием пищи и так далее.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СВЕТУ ПРИ ВОЛЧАНКЕ

Триптофан имеет жизненно важное значение для зрения. По мнению Сеймура Зигмана, профессора факультета офтальмологии медицинской школы Рочестерского университета в Нью-Йорке (автор Прогресса в исследованиях триптофана и серотонина³, с. 449—467), фильтрующие пигменты, которые защищают сетчатку глаза животных, – это продукты окисления триптофана. Получаемые из триптофана пигменты абсолютно необходимы для фильтрации света. Естественно, что дефицит триптофана, вызванный устойчивым обезвоживанием, оставляет глаз без защиты от интенсивного света. Такова моя точка зрения на причину чувствительности к свету при волчанке.

ФЕНОМЕН РЕЙНО

Выживание и эффективное функционирование примерно 100 триллионов клеток организма однозначно зависит от воды. Если вы потребляете меньше чистой воды, чем нужно вашему организму, он начинает принимать меры предосторожности по ее удержанию – у него просто нет другого выхода.

Одной из таких мер по удержанию воды является сохранение тепла в условиях низкой температуры окружающей среды. Как вы уже знаете, вода – главный источник энергии в организме. В программу сохранения тепла при обезвоживании входит полное прекращение притока крови к коже. Контролировать периферийные участки тела намного легче, чем туловище, и поэтому у обезвоженного человека холодеют кисти рук, ступни ног, нос и уши. В моем понимании феномен Рейно (охлаждение и «посинение» периферийных участков тела) является следствием активизации кризисной программы сохранения тепла, выполняемой в рамках общего плана борьбы с обезвоживанием.

ВОЛЧАНКА – СКОПЛЕНИЕ РАССТРОЙСТВ, ВЫЗВАННЫХ ОБЕЗВОЖИВАНИЕМ

С моей точки зрения, волчанка – это ярлык, навешенный на целую кучу состояний, вызванных устойчивым обезвоживанием (среди подобных ярлыков можно назвать также мышечную дистрофию, рассеянный склероз).

Исследования последствий обезвоживания на молекулярном уровне позволяют нам увидеть в действиях организма по борьбе с обезвоживанием совершенно новую логику. Раньше аварийные сигналы обезвоживания считались болезнями, которым давались разные названия. Волчанка – одно из них.

Доктор А. Кутинхо из научного института Гулбакяна в Португалии после посещения Международной конференции по вопросам волчанки выразил свои взгляды и дал оценку ее

³ Progress in Tryptophan and Serotonin Research, de Gruyter

исследованиям в статье, опубликованной в Journal of Lupus (1999, №8). «Совершенно очевидно, что, с тех пор как официально одобренные концепции и общепринятые идеи подкармливают сами себя, всегда будет легче выдвигать что-нибудь созвучное доминирующим теориям, чем затевать со всемогущим ведомством войну за новые идеи... Из этого следует, что опираться на предвзятые идеи о толерантности и аутореактивности, конечно, хорошо, но выйти с новой концепцией общих принципов развития болезни было бы еще лучше».

Что ж, доктор Кутинхо, предлагаю вам взглянуть на хроническое непреднамеренное обезвоживание как на перспективное направление исследований волчанки. Как я уже пытался объяснить, ответы можно получить гораздо быстрее, чем можно себе представить.

ГЛАВА 7 – НОВЫЙ МЕТОД СПАСЕНИЯ УТОПАЮЩИХ

Я включил эту главу в книгу для того, чтобы рассказать о новом способе оказания помощи утонувшим. Он противоречит общепринятой методике, предписывающей немедленно проводить сердечно-легочную реанимацию человека, в чьих легких столько воды, что воздух, который мы пытаемся протолкнуть внутрь, не имеет возможности проникнуть в заполненное водой пространство. Воздух, который мы вдвигаем в легкие, не способен вытеснить воду из альвеол. Сначала мы должны удалить воду из легких, чтобы дать воздуху возможность попасть в легкие и оттуда – в систему кровообращения. Мой новый метод показывает, как это сделать.

Я впервые узнал об этом простом и логичном способе немедленной помощи утонувшим, когда моего младшего брата выловили из домашнего бассейна. Ему было не больше четырех лет, а мне – примерно одиннадцать. Мы с ребятами играли в саду нашего дома. Мы даже не заметили, что Дарий куда-то пропал, пока до его няни не дошло, что его нет среди нас. Она огляделась по сторонам и позвала его. Брат не отозвался, все забеспокоились и кинулись его искать. Именно тогда повар заметил в бассейне его наполовину погруженное в воду тело, плавающее лицом вниз. Дария вытащили из воды. Синюшный цвет его тела и сжатые челюсти говорили о том, что он захлебнулся. Няня поняла, что мальчик не подает признаков жизни, и принялась так громко рыдать и причитать, что все, кто был в доме и на улице, прибежали посмотреть, в чем дело.

К счастью, мой отец был дома и тоже прибежал посмотреть, с кем случилось несчастье. Его поразительный интеллект проявился сразу же, как только он увидел, что Дарий утонул. Он сказал повару, который держал безжизненное тело на руках, взять его за ноги и перевернуть вниз головой. Отец силой просунул пальцы Дарию в рот и разжал ему челюсти. Как только рот Дария открылся, из него вытекло почти полведра воды. Так удалось очистить легкие от попавшей в них воды. Затем отец пару раз хлопнул Дария по спине и сказал повару взвалить его вверх ногами себе на спину и пробежать вокруг двора. Когда повар вернулся с Дарием на плечах, мой брат начал дышать и заплакал.

Такой простой прием спас Дарию жизнь. Много лет спустя я успешно опробовал этот прием на одной студентке, которую вытащили из бассейна в моем спортивном клубе. Она отстала от своей группы, проводившей в бассейне занятия физкультурой. Ребята подумали, что девушка пошла в раздевалку, и только после того, как они заметили чье-то тело на дне бассейна, их тренер осознал, что случилось. В это время я проходил мимо и услышал шум. Я прибыл на место происшествия, когда девушку вытаскивали из воды. Она уже посинела и не дышала. Я велел клубному швейцару перевернуть ее вверх ногами и силой разжал ей рот. Из рта потоком хлынула вода. На этот раз я предпочел сделать девушке искусственное дыхание «рот в рот», и через минуту она пришла в сознание, открыла глаза и увидела, что вокруг нее толпятся люди.

Почему метод моего отца оказался таким эффективным? Причина проста. Используя силу притяжения для удаления воды из легких, вы сможете проветрить воздушные «мешочки» гораздо быстрее и эффективнее – разумеется, если успеете сделать это на

обратимой стадии «физиологического наступления смерти». Когда вы сразу же начинаете делать утопленнику искусственное дыхание «рот в рот», как принято в нашем обществе, куда денется большое количество воды, заполняющей легкие? Если сердце потерпевшего не бьется, и вода не может немедленно поступить в систему кровообращения, то одно только искусственное дыхание «рот в рот» почти не даст шансов уложиться в те тридцать-шестьдесят секунд, отведенных природой на выживание человека. Если же из легких сначала удалить воду, то тогда и только тогда процесс принудительного вентилирования путем вдувания воздуха в легкие немедленно даст эффект.

Я уверен – когда мой брат Дарий перестал дышать и потерял сознание от недостатка кислорода, одно только искусственное дыхание «рот в рот» не смогло бы его оживить. С тех пор прошло 55 лет, но я до сих пор помню его неподвижное, синюшное тело. Скорее всего, ему оставалось не больше 30 секунд до момента наступления необратимой смерти. Даже если бы тело выжило, его мозг оказался бы серьезно поврежден.

В то время, когда с Дарием чуть было не случилось непоправимое, никто еще не знал о сердечно-легочной реанимации. Но когда повар взвалил Дария на спину и побежал, содержимое брюшной полости мальчика начало толкать диафрагму, подпрыгивая вверх-вниз в такт движениям повара. Это тоже своего рода искусственное дыхание с использованием диафрагмы, только в более быстром темпе. У этого способа есть еще одно преимущество: увеличенный силой тяжести приток крови к сердцу стимулировал сокращения сердца в нормальном ритме.

В случае с девушкой я использовал сердечно-легочную реанимацию, потому что после того, как ее легкие полностью очистились от воды, мне было легче всего сделать именно это. В будущем я рекомендую применять этот способ ко всем утопленникам, у которых остается физиологический шанс выжить.

Через 55 лет я не перестаю удивляться, откуда мой отец точно знал, что делать. Возможно, у него был необычайно развит здравый смысл.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ УДУШЬЕ

Пищевод и трахея начинаются у основания языка и идут бок о бок. Когда мы дышим, воздушный клапан (надгортанник), расположенный за основанием языка прямо над гортанью, открыт, и воздух свободно проходит туда и обратно. При глотании процесс начинается язык, проталкивая пищу или жидкость назад, в направлении входа в пищевод. Движение языка назад служит для надгортанника сигналом закрыться. Кроме того, сокращение языка толкает клапан вниз и делает «отверстие» водонепроницаемым. В нормальных условиях во время акта глотания в трахею ничего попасть не может. Мы привыкли считать этот шедевр «конструкторской мысли» само собой разумеющимся.

Но время от времени какая-нибудь капля слюны, воды или частица пищи нарушают это правило и проникают в дыхательные пути, куда им попадать не положено! Спонтанный кашлевой рефлекс «выдувает» непрошеного гостя из бронхиальных трубок – это норма.

Однако иногда случается непредвиденное, особенно если мы начинаем говорить или дышать с набитым ртом. Тогда мы сбиваем с толку рефлекторные механизмы, которые не знают, что им делать: втягивать воздух, чтобы дышать или говорить, или проглатывать то, что во рту. Если трахея широко открыта, а надгортанник не полностью «захлопнут», частица пищи легко может попасть в трахею. Когда после этого мы неосознанно делаем вдох, чтобы вызвать кашлевой рефлекс, то загоняем частицу еще дальше вглубь. В этом и заключается механизм удушья.

Эта проблема ежегодно вызывала смерть нескольких тысяч людей, пока один очень умный врач не придумал способ использовать находящийся в легких, оказывая на него внезапное давление снаружи и заставляя засевшую там частицу пищи покинуть дыхательные пути. Способ назвали в честь того врача. Теперь он именуется «приемом Хеймлиха». Доктор Хеймлих приобрел мировую известность, а его прием спас жизнь

тысячам людей.

Резким сжатием предплечий мы подтягиваем кисти рук вверх, прижимая содержимое брюшной полости к диафрагме. В результате сжатая грудная клетка и диафрагма оказывают на легкие и содержащийся в них воздух сильное давление, обычно достаточное для того, чтобы превратить оказавшуюся в ненужном месте частицу в «реактивный снаряд». Мне рассказывали, что частица вылетает из дыхательных путей, как пробка из бутылки шампанского.

Прием можно использовать для с людей любого возраста. Рекомендую на досуге попрактиковаться – кто знает, когда он может понадобится.

САМОПОМОЩЬ ПРИ УДУШЬЕ

А что если частица пищи попадет «не в то горло», когда вы один? Что вы будете делать? После долгих раздумий я изобрел способ, который основан на том же физическом процессе. Я долго тренировался сам, разумеется, без застрявшего в горле куска пищи. Позвольте познакомить вас с изобретенным мною приемом.

Прежде всего вы должны осознать, что у человека есть лишь две минуты на спасение. Человек обязан усвоить, что паника контрпродуктивна – она обрекает его на гибель! Это легче сказать, чем сделать, когда глотательный рефлекс уже активизирован. Но другого выхода нет. Следующим шагом должен стать поиск чего-нибудь мягкого и объемного, вроде маленькой подушки или собственного пальто, которое можно свернуть на подобие валика. Затем опуститесь на колени на пол. Скрутите подушку или пальто потуже и зажмите такой валик между животом и кистями рук, сцепив руки в замок за запястья. Следующее движение является критическим, и его необходимо многократно отработать. Сцепив руки на животе поверх валика и сильно сжимая согнутыми локтями бока, изо всей силы прижмите верхнюю часть тела к бедрам, вдавливая кисти рук и валик в живот. Такое движение окажет на диафрагму и грудную клетку достаточно сильное давление, чтобы выдавить воздух из легких, и даст вам хороший шанс вытолкнуть застрявшую частицу из бронхов или трахеи.

Чтобы не причинить себе вреда, первые несколько тренировок следует проводить осторожно, не прилагая больших усилий. Нельзя отрабатывать процедуру на полный желудок и тем, у кого есть у вас проблемы с сердцем. Пока вы не приобретете необходимую сноровку, лучше всего тренироваться медленно и осторожно. Наклоняясь к коленям, делайте выдох, а не вдох. Позвольте воздуху выходить свободно. При правильном выполнении движения вы должны почувствовать, как во время наклона туловища к бедрам изо рта выходит поток воздуха. Если у вас есть хоть малейшее опасение, что вы можете нанести себе травму, научитесь сначала выполнять движение, не вдавливая валик в живот.

ГЛАВА 8 – ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ АСТМЕ, АЛЛЕРГИИ И ВОЛЧАНКЕ

Хроническое обезвоживание может вызывать много разных симптомов и признаков, и, в конечном итоге, – различных дегенеративных болезней. Физиологические последствия обезвоживания такого типа, который приводит к какой-либо из проблем, упомянутых в этой книге, почти всегда очень похожи.

У разных людей по-разному проявляются ранние признаки обезвоживания, но при устойчивом обезвоживании, сигналы которого заглушаются приемом лекарств, один за другим начинают проявляться все прочие симптомы и признаки, а в конечном итоге человек начинает страдать от множества болезней. Вы могли убедиться в этом на примере Эндрю Баумана. Мы, медики, возвели эти состояния в ранг полноценных болезней или относим их к категории синдромов. В последние годы мы объединили часть синдромов – по анализам крови – в одну группу так называемых аутоиммунных болезней, таких как волчанка, рассеянный склероз, мышечная дистрофия, инсулинонезависимый диабет и так далее.

До сих пор медицинские исследования проводились, исходя из предположения, что многие состояния, которые теперь начинают рассматриваться как стадии обезвоживания или его последствия, – это болезни неизвестной этиологии (происхождения). С точки зрения современного подхода к проблемам здоровья нам непозволительно даже использовать слово лечение. В лучшем случае все, что мы можем, это проводить «курс Врачебных мероприятий» и надеяться на «ремиссию» (временное ослабление симптомов болезни).

С моей точки зрения, большинство мучительных дегенеративных болезней – это состояния локального или регионального обезвоживания в различных вариациях. Из этого логически следует, что стоит нам устранить обезвоживание, как проблема отпадет сама собой, если причиненный обезвоживанием ущерб не слишком велик. Кроме того, я убежден, что для оценки так называемых «дефицитных расстройств» (дефицит воды – один из них) нам не нужно использовать те же методики, которые применяются при исследовании химических продуктов. Определить характер дефицита и восполнить его – это все, что нам нужно.

Теперь совершенно ясно, что для всех вызванных обезвоживанием состояний лечение должно быть одинаковым – одна-единственная процедура для бесчисленного множества состояний. Разве это не великолепно? Одна программа решает множество проблем и позволяет избежать дорогостоящих и ненужных вмешательств в работу организма.

Первый этап этой лечебной программы включает целенаправленное изменение нормы ежедневного приема воды в сторону увеличения. Помимо прочего, устойчивое обезвоживание вызывает непропорциональную потерю отдельных веществ, которые должны присутствовать в организме в достаточном количестве. Естественно, что идеальная процедура лечения включает также соответствующую коррекцию нарушения обмена веществ в результате обезвоживания. Короче говоря, лечение болезней, вызванных обезвоживанием, включает восполнение вторичных дефицитов, возникающих в некоторых тканях тела в связи с дефицитом воды. Это явление множественного дефицита, вызванного обезвоживанием, лежит в основе многих дегенеративных заболеваний, включая развитие волчанки и рака.

Необходимым условием избавления от любых расстройств, связанных с обезвоживанием, является изменение стиля жизни. Основа программы лечения водой проста: достаточный прием воды и соли; регулярные физические упражнения; сбалансированный, богатый минералами рацион с повышенным содержанием фруктов, овощей и жиров; исключение кофеина и алкоголя; анализ и избавление от негативных мыслей с помощью медитации, а также исключение из рациона искусственных заменителей сахара.

Кроме того, следует помнить, что тот вид обезвоживания, который заявляет о себе затруднением дыхания и ежегодно убивает тысячи людей – астма, – оставляет на внутренних частях тела множество других «шрамов». Вот почему астма в детском возрасте представляет собой чрезвычайно разрушительное состояние, которое никогда не проходит для ребенка бесследно и вызывает у него разные проблемы со здоровьем в жизни. Мое понимание всей серьезности поражающих эффектов обезвоживания в детском возрасте стало причиной того, что я направляю значительную часть усилий на искоренение астмы у детей.

Самым необходимым для организма питательным веществом является вода. Повторяю: вода – это питательное вещество. Она генерирует энергию, растворяет минералы, белки, крахмал и другие, растворимые в ней компоненты, после чего с кровью разносит их по организму. Думайте о крови как о морской воде, в которой содержатся несколько видов рыб: красные клетки (эритроциты), белые клетки (лейкоциты), тромбоциты, белки и ферменты, которые «плывут» к месту назначения.

Человеческий организм постоянно испытывает потребность в воде. Он теряет воду через легкие, когда мы дышим, с потом, мочой и ежедневным стулом. Хорошим индикатором потребности организма в воде служит цвет мочи. Оптимально насыщенный водой организм выделяет бесцветную мочу, если не принимать во внимание цвет витаминов или красящих добавок, содержащихся в пище. У относительно обезвоженного человека моча

желтая. В состоянии сильно обезвоживания человек вырабатывает мочу оранжевого цвета.

Организму необходимо не менее 2,28 л воды и половины чайной ложки соли ежедневно, чтобы компенсировать естественные потери с мочой, дыханием и потом. Недостаточный прием воды приведет к слишком большой нагрузке на почки. Им придется работать с повышенной интенсивностью, чтобы концентрировать мочу и выводить с небольшим количеством воды как можно больше токсичных отходов. Этот процесс чрезвычайно обременителен для почек, вот почему так много людей последние годы своей сильно укороченной жизни вынуждены «сидеть» на диализе. Практика показывает, что людям крупного телосложения следует выпивать примерно 30 г на 1 кг веса. Человеку весом в 90 кг необходимо выпивать 2,8 л воды.

Воду нужно пить каждый раз, когда вы чувствуете жажду, даже когда едите. Прием воды во время еды не оказывает вредного влияния на процесс пищеварения. Кроме того, вы должны выпивать, по меньшей мере, два стакана воды натощак утром, чтобы восполнить потерю воды за восемь часов сна.

О ВАЖНОСТИ МИНЕРАЛОВ

Слизистая оболочка кишечника может абсорбировать некоторые минералы только после того, как они пройдут через кислотную среду желудка. К таким минералам относятся цинк, магний, марганец, селен, железо, медь, хром и молибден. Я перечислил элементы в порядке значимости каждого из них для человека. Минеральные вещества, которые необходимы в больших количествах, это натрий, калий, кальций и магний. Все принимаемые раз в день витаминные добавки составляют в наши дни таким образом, чтобы удовлетворить потребность в насущно необходимых минералах (кроме натрия, кальция и калия). Остальные жизненно важные минералы в достаточном количестве находятся в пище, которую мы едим. Поэтому витаминные и минеральные добавки рекомендуются для «страховки» на случай, если ваш ежедневный рацион не отличается высоким качеством и содержит недостаточное количество фруктов и овощей.

К токсичным минеральным веществам относятся ртуть, свинец, алюминий, мышьяк, кадмий и в больших количествах железо. Этих минералов следует избегать.

У пожилых людей может развиваться дефицит жизненно важных минералов в теле. Кроме того, их желудки плохо переваривают мясо.

В древних культурах профилактическим средством для предотвращения этой проблемы служили пикули (различные соленья и маринады). Использование уксуса в салатах служит той же цели, если приправа к салату кислая на вкус. Если в пище много мяса, то здоровый желудок увеличивает секрецию кислоты, чтобы размельчить мясо на маленькие, удобоваримые частицы, которые затем размельчаются до размеров аминокислотных компонентов, прежде чем те попадут в кишечник и абсорбируются. Тем, кто испытывает трудности с пищеварением, следует добавлять в блюда ломтики лимона или пикули.

СОЛЬ: ДРЕВНЕЙШЕЕ ИЗ ЛЕКАРСТВ

Соль является веществом, необходимым для выживания всех живых существ, особенно людей, и в первую очередь – людей с астмой, аллергиями и аутоиммунными заболеваниями.

Соль – это лекарство, которое используется целителями с незапамятных времен. В некоторых культурах она ценится на вес золота. Жители пустынь знают, что употребление соли для них – гарантия выживания, а соляные копи – синоним золотых рудников. О пользе соли можно прочитать в Библии.

Тем не менее, благодаря невежественным медикам и средствам массовой информации, соль долгое время считалась вредной для здоровья и ее потребление не приветствовалось. Теперь же ситуация изменилась и соль снова обретает признание и уважение как важная диетическая добавка. Мой голос был в числе первых провозвестников этой перемены.

Вода, соль и калий вместе регулируют содержание воды в организме. Вода регулирует содержание воды внутри клеток, прокладывая себе путь во все клетки, до которых она может добраться. Ей нужно попасть туда, чтобы промыть клетки и удалить токсичные отходы клеточного метаболизма. Как только вода попадает внутрь клетки, содержащийся там калий связывает и удерживает ее – в таком количестве, какое позволяет наличие калия. Даже в мире растений калий является тем элементом, который придает фруктам твердость, удерживая воду внутри плода. Наш ежедневный пищевой рацион содержит большое количество калия, получаемого из естественных источников, таких как фрукты и овощи, но естественных источников соли в нем нет. Вот почему мы должны ежедневно добавлять соль в пищу.

Соль заставляет какую-то часть воды составлять ей компанию вне клеток (осмотическое удержание воды солью). Она поддерживает баланс количества воды, удерживаемой снаружи клеток.

По существу, в теле заключены два «океана» воды: один удерживается внутри клеток, а другой – снаружи. Хорошее здоровье исключительно зависит от тонкого баланса между объемами этих «океанов».

Этот баланс достигается с помощью регулярного приема воды, а также богатых калием фруктов и овощей, которые к тому же содержат необходимые витамины и соли. Предпочтительнее принимать неочищенную морскую соль, которая содержит еще и некоторые другие необходимые организму минералы.

Если воды для свободного поступления в клетки не хватает, то она отфильтровывается из внешнего «соленого океана» и впрыскивается в клетки, которые несут слишком большую нагрузку в условиях недостатка воды. Этот аварийный способ снабжения важных клеток «принудительно введенной водой» является причиной того, почему в условиях сильного обезвоживания у нас образуются отеки. В отеках тканей удерживается вода. Конструкция нашего тела такова, что пределы внеклеточного «океана» расширяются для того, чтобы иметь в запасе дополнительный резерв воды для фильтрации и аварийного впрыскивания в жизненно важные клетки. С этой целью мозг отдает команду почкам увеличить количество удерживаемой соли и воды. Эта директива мозга является причиной появления отеков при недостаточном употреблении воды.

Когда недостаток воды достигает критического уровня, и ее доставка путем впрыскивания становится главным способом обеспечения все большего числа клеток, возникает необходимость в увеличении давления впрыскивания. Значительное повышение давления, необходимого для впрыскивания воды в клетки, становится измеримой величиной и носит название «гипертензия».

Процесс фильтрации и доставки воды в клетки эффективнее всего происходит ночью, когда человек принимает горизонтальное положение. В таком положении накопленной воде, которая в течение дня располагается главным образом в ногах, не нужно преодолевать силу тяжести, чтобы попасть в систему кровообращения. Если зависимость от этого процесса аварийной гидратации некоторых клеток продолжается долго, легкие по ночам начинают заполняться водой, а дыхание становится затрудненным, и человеку требуется больше подушек, чтобы спать в положении, близком к сидячему. Такое состояние называется «сердечной астмой» и является последствием обезвоживания. В таком состоянии нужно следить за тем, чтобы в первое время не перегрузить организм слишком большим количеством выпитой воды. Увеличение приема воды нужно производить медленно и постепенно, пока выработка мочи не станет увеличиваться с такой же скоростью, с какой вы увеличиваете количество выпиваемой воды.

Когда мы выпиваем достаточно воды, чтобы выделялась бесцветная моча, то с мочой выводится большое количество соли, которая раньше удерживалась в организме. Таким способом, выпивая больше воды, мы можем избавиться от отеков жидкости в своем организме. Не с помощью мочегонных, а с помощью воды! Вода – самое лучшее из всех существующих натуральных мочегонных средств.

Если у человека наблюдается сильная отечность, или его сердце иногда бьется с переборами или начинает биться слишком быстро при малейшем усилии, то увеличение приема воды должно быть постепенным и медленным, но пить воду нужно все равно. Просто в течение двух-трех дней следует ограничить прием соли, потому что организм все еще работает в изматывающем режиме удержания воды. После того как отек спадет, прием соли не следует ограничивать.

У СОЛИ МНОГО ЧУДЕСНЫХ СВОЙСТВ

Помимо регулирования содержания воды в организме, соль выполняет много других важных функций. Познакомьтесь с некоторыми из ее дополнительных, но тоже важных функций:

! Соль – сильный природный антигистамин. Ее можно использовать для облегчения приступов астмы, для чего следует положить на язык после того, как вы выпьете один – два стакана воды. Она эффективна так же, как ингалятор, но не оказывает токсичного воздействия. Перед тем как положить соль на язык, один или два стакана воды нужно выпить обязательно.

! Соль – сильное средство для борьбы со стрессами.

! Соль жизненно необходима для удаления избыточной кислоты из клеток, особенно клеток мозга. Если вы не хотите стать жертвой болезни Альцгеймера, не садитесь на бессолевую диету и не позволяйте долго пичкать себя мочегонными препаратами!

! Соль жизненно необходима почкам для очищения от чрезмерной кислотности и выведения кислоты с мочой. Без достаточного количества соли организм становится все более и более «кислотным».

! Соль – обязательный элемент при лечении эмоциональных и аффективных расстройств. Литий – это заменитель соли, который используется при лечении депрессии. Принимая небольшое количество соли, вы сможете предотвратить мучительную депрессию.

! Соль необходима для поддержания уровней серотонина и мелатонина в мозге. Когда вода и соль выполняют свои естественные антиоксидантные функции и очищают организм от токсичных отходов, ему не приходится жертвовать такими важными аминокислотами, как триптофан и тирозин, используя их в качестве антиоксидантов. В хорошо насыщенном водой организме триптофан экономится и в достаточном количестве поступает в ткань мозга, где используется для производства серотонина, мелатонина и триптамина – важных нейротрансмиттеров антидепрессивного действия.

! Соль, на мой взгляд, жизненно необходима для профилактики и лечения рака. Раковые клетки погибают под действием кислорода, это анаэробные «организмы». Для жизни им необходима бедная кислородом среда. Когда организм хорошо насыщен водой, а соль повышает объем циркулирующей крови, помогая ей добираться до всех органов, кислород и активные иммунные клетки попадают в раковую ткань и разрушают ее. Как я уже объяснял в главе о волчанке, обезвоживание – недостаток воды и соли – угнетает иммунную систему и активность её клеток, сражающихся с болезнями.

! Соль жизненно необходима для поддержания тонуса мышц. Недостаточный контроль за работой мочевого пузыря может быть связан с недостаточным потреблением соли.

Следующее письмо от Дуттли Рейд, которая «разменяла» седьмой десяток, говорит о многом.

Миссис Рейд рассказывает, как прием соли помог ей избавиться от проблемы с коленом и одновременно с постоянным непроизвольным выделением мочи. Я выбрал именно это письмо, чтобы поделиться с миллионами американцев преклонного возраста хорошей новостью о том, что достаточный прием соли может спасти их от неудобств, связанных с постоянным ношением подгузников. Миссис Рейд разрешила мне опубликовать ее адрес и номер телефона для тех, кто пожелает убедиться в подлинности ее истории.

27 ноября 1999 г.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

25 июня 1999 года мне пришлось уйти с работы, потому что боль в колене стала невыносимой. Много лет тому назад мне повредил колено один хиропрактик, а недавно я ушибла его снова. Большую часть времени я проводила в постели, так как ходить мне было слишком больно.

Слава Богу, ваша организация Global Health Solutions откуда-то узнала мое имя и адрес, и я получила вашу книгу («Ваше тело просит воды») и пленки. Уже 3 июля 1999 года я решила попробовать обойти пешком свой квартал. Мне это удалось, а на следующий день я прошагала шесть кварталов до церкви. 5 июля я проехала на машине семь часов всего с двумя остановками для посещения туалета. У меня очень слабый мочевой пузырь, и я даже взяла с собой запасное белье, так как была уверена, что оно мне понадобится. Я доехала до места назначения без единой капли на белье и первый раз в жизни не устала, так что даже смогла прогуляться перед сном.

Я была очень худой, мой вес был ограничен тем, что я могла есть не все продукты. Внезапно я обнаружила, что ем то, чего не пробовала уже много лет – персики, дыню, арбуз, помидоры, ананас и даже конфеты, – и наслаждаюсь ими без всяких побочных эффектов.

В течение многих лет я не пила ничего, кроме воды, но при этом отказывалась от соли. Большая ошибка! Мои мышцы буквально скрипели, так же как и многие другие части тела.

У меня все еще остались проблемы, требующие решения, но теперь я учусь слушать собственное тело и надеюсь дожить до того дня, когда у меня не будет больше проблем с газами, пищеварением, кровообращением и аллергией. Положа руку на сердце, могу сказать, что почти каждый день я чувствую себя лучше, чем на протяжении многих лет до этого, и никогда не смогу выразить вам всю свою благодарность за помощь.

Да благословит Господь ваши старания помочь тем, кого Он поселил на этой земле!

Искренне ваша,

Доттли Рейд

! Соль может быть очень эффективной для стабилизации нарушения ритма сердечных сокращений и, вопреки ошибочному мнению о том, что соль повышает кровяное давление, в сочетании с водой она играет важную роль в регуляции кровяного давления. Разумеется, все зависит от пропорций. Малосолевая диета при увеличенном потреблении воды действительно может вызвать у некоторых людей повышение давления. Кроме того, в качестве вторичного осложнения она может привести к затруднению дыхания. Логика тут очень простая. Если вы пьете воду и не принимаете соль, вода не будет задерживаться в системе кровообращения в таком количестве, которое необходимо для оптимального наполнения кровеносных сосудов. У одних людей это может вызвать обморок, у других – сжатие артерий (и в конечном итоге сужение бронхиол в легких) и резкое повышение кровяного давления, осложненное одышкой. Один или два стакана воды и немного соли – несколько кристаллов на язык – быстро и эффективно успокоят учащенный пульс и «трепетание» сердца, а в конечном итоге понизят кровяное давление и помогут избавиться от одышки.

! Соль играет важнейшую роль в нормализации сна. Это природное снотворное. Если вы выпьете стакан воды, а потом положите на язык несколько крупинки соли и позволите им рассосаться, то заснете естественным, глубоким сном. Не кладите соль на язык, если перед этим не выпили воды. Частое использование одной соли может вызвать кровотечение из носа.

! Соль – жизненно важный элемент для диабетиков. Она помогает балансировать уровень содержания сахара в крови и снижает потребность в инсулине у тех, кому приходится регулярно делать инъекции этого химиката для нормализации уровня сахара в крови. Вода и соль могут уменьшить степень вторичного поражения органов, связанного с диабетом.

! Соль крайне необходима для производства энергии во всех клетках.

! Соль необходима для обеспечения функций передачи и обработки информации

нервными клетками на всем протяжении срока службы клеток мозга – с момента зачатия до смерти.

‡ Соль необходима для абсорбции частиц пищи в кишечном тракте.

‡ Соль играет важную роль в процессе очищения легких от сгустков слизи и мокроты, особенно при астме, эмфиземе и кистозном фиброзе.

Щепотка соли на язык поможет остановить упорный сухой кашель.

‡ Соль необходима для очищения дыхательных путей и пазух носа.

‡ Соль необходима для предотвращения подагры и артрита.

‡ Соль играет важную роль в предотвращении мышечных судорог.

‡ Соль необходима, чтобы предотвратить повышенную выработку слюны, когда она начинает вытекать изо рта во время сна. Необходимость постоянно промокать слюну свидетельствует о недостатке соли в организме.

‡ Остеопороз, по большому счету, тоже является результатом дефицита воды и соли в организме.

‡ Соль необходима для придания прочности структуре костей.

‡ Соль необходима для поддержания уверенности в своих силах и формировании позитивного представления о себе – путем воздействия серотонина и мелатонина на «развитие личности».

‡ Соль необходима для поддержания полового влечения.

‡ Соль необходима тем, кто желает избавиться от второго подбородка. Когда организму не хватает соли, это означает, что на самом деле ему не хватает воды. Слюнные железы ощущают недостаток соли и вынуждены увеличивать выработку слюны, чтобы обеспечивать достаточное количество «смазки» для процесса пережевывания и глотания, а также чтобы доставлять в желудок воду, необходимую для расщепления пищи. Приток крови к слюнным железам усиливается, и кровеносные сосуды начинают «протекать», чтобы дать железам достаточное количество воды для выработки слюны. Просачивающаяся кровь распространяется за границы желез, накапливаясь под кожей подбородка, щек и шеи.

‡ Соль необходима для предотвращения варикозного расширения вен и образования сосудистых «звездочек» на ногах и бедрах.

Морская соль содержит около 80 необходимых организму минеральных веществ. Некоторые из них нужны в ничтожных количествах. Неочищенная морская соль – это лучший выбор из всех видов соли. Обычная столовая соль лишена многих минеральных веществ и может содержать добавки типа силиката алюминия, которые делают ее рыхлой и ноздреватой. Алюминий оказывает сильное токсическое воздействие на нервную систему, он был признан одним из главных виновников болезни Альцгеймера.

Насколько соль полезна для больного астмой, настолько для него вреден избыточный калий. Злоупотребление апельсиновым соком, бананами или напитками с повышенным содержанием калия может спровоцировать приступ астмы, особенно если выпить слишком много напитка или съесть слишком много бананов перед занятиями спортом. Результатом физической активности может стать приступ астмы. Для профилактики таких приступов перед тренировкой нужно принять немного соли, которая повысит воздухообменную способность легких. Кроме того, она уменьшит чрезмерное потоотделение.

Очень полезно добавлять немного соли в апельсиновый сок, чтобы сбалансировать содержание натрия и калия для поддержания необходимого объема воды внутри клеток. В некоторых культурах принято солить арбузы, а также некоторые фрукты, чтобы подчеркнуть их сладость. С другой стороны, они содержат очень много калия. Добавление в них соли позволяет сбалансировать результаты действия натрия и калия. То же самое следует делать с некоторыми соками.

Однажды мне позвонил один из читателей моей книги, чтобы рассказать, как он невольно причинил вред собственному сыну. Зная, что в апельсиновом соке много витамина С, он заставлял сына выпивать по несколько стаканов этого сока каждый день. Со временем у мальчика возникли проблемы с дыханием и неоднократно случались приступы астмы. Это

продолжалось до тех пор, пока он не поступил в колледж и не ускользнул из-под влияния отца. Приступы астмы у него пропали, и дыхание пришло в норму. Отец извинился перед сыном за неприятности, которые причинил ему в детском возрасте. Чем сильнее сын протестовал против апельсинового сока, тем упорнее отец заставлял мальчика его пить, убежденный в том, что большое количество сока полезно для ребенка.

Как показывает практика, вам понадобится около 3 г соли – половина чайной ложки – на каждые 10 стаканов воды, или 0,25 чайной ложки на 1,4 л воды. Соль нужно принимать в течение всего дня. Если вы занимаетесь физическими упражнениями и потеете, вам понадобится больше соли. В жарких климатических зонах соль может означать разницу между выживанием и хорошим здоровьем с одной стороны и истощением и смертью – с другой.

Предостережение! Принимая соль, постарайтесь не переборщить. Вы должны соблюдать баланс потребностей организма в соли и воде. Не забывайте выпивать достаточное количество воды для вымывания излишков соли из организма. Если ваш вес внезапно увеличился за один день, значит, вы съели слишком много соли. Воздержитесь от приема соли в течение одного дня и выпейте как можно больше воды, чтобы повысить выработку мочи и избавиться от прибавки в весе.

Все, кто страдает сердечной недостаточностью (или почечной недостаточностью, требующей диализа), обязательно должны проконсультироваться со своими врачами, прежде чем увеличивать прием соли.

Если вы начнете пить воду в соответствии с предложенной мною программой, вам будет полезно, помимо прочего, принимать одну таблетку мультивитаминов в день, особенно если вы не занимаетесь физическими упражнениями или едите недостаточно много фруктов и овощей. Белок, содержащийся в мясе и рыбе, является хорошим источником селена и цинка. Если вы находитесь в состоянии стресса, то до вас не помешает пополнить рацион продуктами, содержащими витамин B6 и цинк.

Если вы страдаете от простудных язвочек (вирус герпеса на губах и даже на глазах) или от генитального герпеса, обязательно увеличьте в своем рационе количество продуктов, содержащих цинк и витамин B6. Вирусные язвочки вполне могут оказаться результатом дефицита цинка и связанных с этим осложнений.

БЕЛКИ

Многие специалисты придерживаются мнения, что организму необходимо в день как минимум от 1,1 до 1,4 г высококачественного белка на каждый килограмм веса. Следовательно, для поддержания мышечной массы человеку весом 90 кг требуется около 120 г белка в день. При таком уровне приема белка организм сохранит свои нормальные резервы белков и не будет опустошать запасы белков и некоторых аминокислот.

Детям необходимо как минимум 1 г белка на каждые 453 г веса.

В развитых странах, где предъявляют высокие требования к увеличению производительности труда и не знают, что такое дефицит продуктов питания, рекомендованные нормы регулярного потребления белка составляют примерно 283 г в день. Чем больше физической активности вы проявляете, тем больше белковой пищи вам нужно. Дополнительный белок необходим для восстановления тканей и производства ферментов и нейротрансмиттеров.

Диеты с высоким содержанием белка в последнее время приобрели большую популярность в программах снижения веса.

Белки хорошего качества, содержащиеся в яйцах, молоке и бобовых, таких как чечевица (на 24 процента состоит из высококачественных белков), фасоль, кормовые бобы и соевые бобы, а также в соевом твороге. Качественные белки содержатся также в овощах (в шпинате белков содержится примерно 13 процентов), в свежей индюшатине, курятине, телятине, говядине, свинине и рыбе. Я использую слово «свежей», потому что мясо

животных содержит различные ферменты, которые быстро разрушают некоторые из важнейших аминокислот в составе белков. Продолжительное воздействие кислорода тоже разрушает некоторые из важных аминокислот в белках мяса. Кислород делает полезные жиры в мясе прогорклыми, бесполезными для здоровья. Вот почему каноны древних культур, таких как китайская, иудейская и мусульманская, требуют употреблять в пищу мясо только свежее мясо животных и свежепойманную рыбу.

Советую воздержаться от приема отдельных аминокислот в качестве пищевых добавок. При определенной концентрации некоторые из них могут оказать неблагоприятное воздействие на минеральный и витаминный баланс тела. Аминокислоты функционируют в теле более эффективно, когда они представлены пропорционально.

ЯЙЦА

Яйца являются полноценным пищевым продуктом. Яйцо среднего размера весит 50 г, а его энергетическая ценность составляет 80 калорий. Белок яйца весит около 33 г, а желток около 17 г. В яйце содержится около 6 г белков самого высшего качества, и совсем нет карбонатов и волокон. Белковое содержание яйца сбалансировано по составу аминокислот. Яйца богаты витаминами, такими как биотин, и минералами, такими как марганец, селен, фосфор и медь. Желток – богатый источник серы, натурального антиоксиданта. Сера недавно получила признание как минерал, абсолютно необходимый для здоровья и хорошего самочувствия.

Примерно 10 процентов яйца составляют липиды или жиры. Липидный состав желтка уникален. В желтке много лецитина, являющегося сырьем для производства нейротрансмиттера ацетилхолина, и докозагексаеновой кислоты, которая исключительно важна для поддержания функций мозга. Она необходима для постоянного восстановления мембран мозговых клеток и синапсом (точек соприкосновения клеток друг с другом). Нервная структура глаз использует большое количество ДНА для различения цветов, а также для повышения качества и остроты зрения. Кроме яиц, ДНА была обнаружена в рыбе северных широт и в водорослях.

В настоящее время широкое распространение получила точка зрения, согласно которой большое количество яиц в рационе не оказывает негативного влияния на уровень холестерина в крови. В медицинской литературе опубликован случай, когда мужчина преклонных лет на протяжении многих лет съедал по 24 яйца в день без какого-либо значительного повышения уровня холестерина.

Такой вещи, как «плохой» холестерин, не существует! Существуют только необоснованные и безграмотные идеи, эксплуатируемые коммерсантами.

Если вы столкнетесь с человеком, рассуждающим о «плохом» холестерине как причине сердечно-сосудистых заболеваний, спросите его: «Разве не правда, что мы измеряем уровень холестерина в теле по анализу крови, взятой из вены?». Если уровень холестерина действительно является причиной образования бляшек и развития непроходимости кровеносных сосудов, а замедленный ток крови способствует еще большему отложению холестерина, то мы должны намного чаще страдать от закупорки вен. Но так как нет ни одного научного сообщения о закупорке вен в результате отложений холестерина, то это значит, что считать холестерин «плохим» и способным вызывать сердечно-сосудистые заболевания ошибочно и ненаучно. Это всего лишь рекламная уловка, призванная увеличить продажу лекарств и количество медицинских услуг.

Позвольте объяснить, почему образуются отложения холестерина в артериях сердца и мозга, и даже на внутренних стенках главных артерий. Как вы помните, термин «обезвоживание» относится главным образом к концентрированной, кислотной крови, которая высасывает воду из клеток внутренней оболочки артерий. В то же время быстрый ток крови вдоль нежных клеток оболочки внутренней стенки артерии, ослабленных потерей воды и поврежденных постоянной токсичностью концентрированной крови, приводит к

образованию микроскопических царапин.

Еще одна из многочисленных функций холестерина заключается в том, что он выполняет роль своеобразной «водонепроницаемой оболочки», укрывающей поврежденные участки мембран артериальных клеток до тех пор, пока они не будут восстановлены. Холестерин действует как своего рода «густая смазка», защищающая внутреннюю стенку артерии от растрескивания и отслаивания. Если вы посмотрите на холестерин в этом ракурсе, то поймете, какую пользу он приносит. Именно эта функция холестерина направлена на спасение жизней людей, организм которых серьезно поврежден в результате устойчивого обезвоживания.

На мой взгляд, вся статистика уровня холестерина в крови и количества людей, умирающих от болезней сердца, отражает степень смертельной опасности обезвоживания, которое, кстати, повышает уровень холестерина в крови.

Другую исключительно важную функцию холестерина мы рассмотрим немного далее. Руководствуясь данными собственных исследований холестерина, я без колебаний рекомендую яйца как замечательный источник удовлетворения насущных потребностей человека.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Для людей, которые способны переваривать молоко, хорошим источником высококачественного белка могут быть натуральный, неподслащенный йогурт или простокваша. Йогурт содержит много витаминов и полезных бактерий, которые поддерживают пищеварительный тракт в здоровом состоянии, предотвращая рост токсичных бактерий и дрожжеподобных грибов, таких как кандида. Разумеется, тем, кто страдает аллергией на молочные продукты, включать йогурт в свой рацион не следует.

Сыры тоже хороший источник белка. Свежеприготовленные сыры легче перевариваются и, на мой взгляд, более полноценны, чем зрелые.

Некоторым людям трудно переваривать коровье молоко. В таком случае можно заменить его соевым. Если вам не нравится вкус соевого молока, смешайте его с морковным соком и насладитесь замечательным коктейлем витаминов и питательных веществ.

ЖИРЫ

Жиры – абсолютно необходимый компонент рациона питания. Часть жизненно важных жирных кислот, которые входят в состав некоторых жиров и масел, используется в качестве основного сырья для производства клеточных мембран. Кроме того, они являются главными составляющими многих гормонов. Производство половых гормонов зависит от наличия в организме некоторых незаменимых жиров, в том числе пресловутого холестерина. Нервным клеткам «хорошие» жиры нужны для восстановления нервных окончаний.

В число важнейших компонентов жира входят омега-6 (полиненасыщенная жирная кислота, больше известная как линолевая кислота) и омега-3 (суперненасыщенная жирная кислота, которую называют альфаиноленовой). Наш организм не может производить эти незаменимые жирные кислоты, поэтому их приходится импортировать в форме масел из пищи.

Человек обязательно должен получать в среднем от 6 до 9 г линолевой кислоты (омега-6) в день. Кроме того, ему нужно от 2 до 9 г альфаиноленовой кислоты (омега-3), самой важной из всех жирных кислот. Эти жирные кислоты особенно нужны клеткам мозга и их длинным отросткам (аксонам) для производства изолирующих мембран, которые должны быть непроницаемыми и предотвращать любые помехи, способные повлиять на скорость и объем нейротрансмиссии. Нервные окончания сетчатки глаза, которые участвуют в распознавании предметов и обеспечивают остроту зрения, используют эти незаменимые жирные кислоты, и в первую очередь ДНА, особенно интенсивно. ДНА синтезируется из

жирной кислоты омега-3 и играет жизненно важную роль в биохимическом составе клеток мозга. Исследования показывают, что у людей с неврологическими расстройствами обычно наблюдается дефицит ДНА.

Как уже упоминалось, яйца, рыба северных широт и водоросли являются богатыми источниками ДНА. Другой превосходный источник жирных кислот омега-3 и омега-6 в идеальном соотношении 3:1 – это льняное масло холодного отжима. Похожий состав у виноградного масла. Свет разрушает эти чрезвычайно полезные виды масел, поэтому они должны быть расфасованы в темные емкости. Кунжутное и арахисовое масло также являются хорошим источником ненасыщенных кислот. Растительные масла лучше твердых жиров, потому что при нормальной температуре тела они остаются в жидком состоянии и не превращаются в липкий лярд.

Для получения подробной информации о незаменимых жирных кислотах и их источниках рекомендую обратиться к книге доктора Удо Эрасмуса «Жиры, которые исцеляют, жиры которые убивают» (Udo Erasmus, *Fats That Heal, Fats That Kill*). Еще одна хорошая и интересная книга на эту тему – это «Умные жиры» доктора Майкла А. Шмидта (Michael A. Schmidt, *Smart Fats*).

Сливочное масло – богатый источник жирорастворимых витаминов, таких как витамины А, Е, К, лецитин, фолиевая кислота и многих других. Кроме того, оно содержит много кальция и фосфора. Телу необходимо наличие определенного количества жиров в рационе. Нельзя полностью отказаться от употребления жиров, поскольку организм не способен производить отдельные жиры, необходимые для строительства изолирующих мембран. Если не дать организму то, что ему нужно, он попытается произвести необходимые элементы из углеводных составляющих ежедневного рациона. Однако неспособность завершить процесс создания «незаменимых жиров» заставляет организм складировать незаконченный продукт. Именно это является причиной чрезмерного ожирения некоторых людей. Если вы желаете сбросить вес, ваш рацион обязательно должен содержать какое-то количество жира. Каждый грамм жира отдает телу 9 калорий энергии.

ФРУКТЫ, ОВОЩИ И СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Человеку ежедневно нужны фрукты, овощи и зелень. Это идеальные источники натуральных витаминов и необходимых минералов. К тому же, зелень и овощи содержат много бета-каротинов и даже какое-то количество необходимой мозгу ДНА. Фрукты и овощи играют значительную роль в поддержании баланса рН в организме. В хлорофилле очень много магния. Магний для хлорофилла имеет такое же значение, как гемоглобин для крови, – он носитель кислорода. В человеческом организме магний выполняет функцию якоря, который удерживает молекулы сохраняющего энергию вещества в клеточных мембранах. Носитель энергии носит название «магний-аденозинтрифосфат» (MgATФ). Если вода доберется до молекулы MgATФ и разрушит ее, это приведет к выделению большого количества энергии (формула этой реакции представлена в главе о волчанке).

Для астматиков солнечный свет является «лекарством». Солнечные лучи воздействуют на отложения холестерина в коже и преобразуют их в витамин D, который в свою очередь, способствует формированию костей и удержанию в них кальция, способствующего росту в детском возрасте. Кроме того, витамин D стимулирует абсорбцию кальция кишечным трактом. Кальций оказывает прямое нейтрализующее воздействие на кислоту в организме и эффективно регулирует рН баланс клеток – что в конечном итоге помогает смягчать астматические осложнения.

Если вы будете ежедневно выпивать достаточное количество воды, принимать необходимое количество соли и получать хорошую физическую нагрузку – предпочтительно на свежем воздухе и под ярким солнцем, – то ваш организм сам начнет приводить свои потребности в белках, углеводах и жирах в соответствие с количеством используемой энергии. Ваша потребность в белках возрастет, в углеводах – уменьшится, а сжигающие

жиры ферменты начнут потреблять их больше, чем включает средний рацион.

Вопреки мнению, что отложенный холестерин нельзя вовлечь в процесс обмена веществ, от этих запасов тоже постепенно можно будет избавиться. Процесс очистки артерий от отложений холестерина может занять больше времени, чем вам хотелось бы, но у организма есть все необходимые химические технологии для удаления холестериновых бляшек.

Еще раз повторю, что такой вещи, как «плохой» холестерин, не существует. Как вы помните, холестерин крайне необходим для человеческого организма. Теперь нам предстоит выяснить, почему организм производит его больше, чем обычно. Предлагаю одно из многих найденных мной объяснений этого явления.

Когда организму не хватает воды, в нем вырабатывается меньше гидроэлектрической энергии для активизации всех зависящих от нее функций.

Альтернативным источником энергии являются отложения кальция в костях или внутри клеток. Вместо гидроэлектрической используется энергия, захваченная при соединении двух молекул кальция. Атомы кальция сцепляются попарно, захватывая при этом одну энергетическую молекулу АТФ. Клетки организма располагают большими запасами захваченного ими кальция, цепочки которого по мере надобности разрушаются, а хранящаяся в них энергия используется. Со временем наступает момент, когда этот процесс приводит к появлению слишком большого количества свободных атомов кальция – пепла от сгоревшего топлива. К счастью, «кальциевый пепел» легко возвращается в кругооборот.

Как я уже упоминал, солнечный свет – энергия – превращает холестерин в коже в витамин D, который отвечает за процесс повторного захвата кальция и возврата его в клетки и кости, где он связывается и хранится. Молекулы витамина D цепляются за воспринимающие их рецепторы на клеточной мембране; а атом кальция – за выставленный наружу хвост молекулы витамина D, которая в данный момент внедряется в клетку через клеточную мембрану. Связка кальция с витамином D и воспринимающим его рецептором на мембране действует как своего рода «магнитный стержень», и вся цепочка других необходимых элементов и аминокислот цепляется к кальцию и втягивается вместе с ним внутрь клетки.

Вот каким образом энергия солнечного света, превращающая холестерин в витамин D, оказывает прямое физиологическое воздействие на механизм питания клеток организма. Когда кальций снова попадает в клетку, он приносит с собой и другие необходимые ей вещества. В результате клетка получает материалы для проведения «ремонтных работ» и энергетического обмена веществ. В то же время дополнительная энергия используется для связывания атомов кальция и очередного цикла накопления запасов энергии в кальциевых цепочках для использования в будущем.

Как только вы разглядите логику, скрытую за «каскадом» химических событий, происходящих в организме, то сможете оценить роль холестерина для клеточного метаболизма и, следовательно, здоровья клеток.

Повышенный уровень холестерина в организме необходимо использовать в полной мере. Постарайтесь получить из него как можно больше витамина D и повысить функциональность, энергонасыщенность и работоспособность клеток. Используйте солнечный свет для понижения уровня холестерина. Кое-кто из вас, возможно, встретит это заявление в штыки и скажет, что так можно заработать меланому. На это я отвечу, что раковые заболевания возникают по причине обезвоживания, малоподвижности и неправильного выбора питания. Больше 20 лет я по три часа шесть дней в неделю играл в теннис под раскаленными лучами полуденного тегеранского солнца и у меня не развилось никакой формы рака.

Нельзя сидеть за столом в залитом искусственным освещением офисе и ждать, что в вашем организме нормализуется уровень холестерина. К тому же, у вас может появиться советчик из числа профессиональных медиков, который не понимает механизмов превращения энергии под действием солнечного света и считает этот естественный

результат незавершенной цепочки обменного процесса «болезнью», а жизненно важный элемент холестерина называет «плохим».

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Самый важный для выживания фактор после воздуха, воды, соли и пищи – это физические упражнения. Физические упражнения важнее для здоровья человека, чем секс, развлечения или все остальное, что способно приносить удовольствие. Следующие пункты объясняют важность физических упражнений для хорошего здоровья и долгой, свободной от боли жизни.

! Физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы, помогают предотвратить гипертензию.

! Физические упражнения открывают капилляры в мышечной ткани системы приводят в норму кровяное давление и уровень сахара в крови.

! Физические упражнения способствуют наращиванию мышечной массы.

! Физические упражнения направляют активность сжигающих жир ферментов на производство энергии, необходимой для мышечной активности. Во время тренировок, по сути дела, меняется источник энергии для мышечной активности: вместо того чтобы использовать в качестве источника энергии сахар, циркулирующий в системе кровообращения, организм использует жир, накопленный в самих мышцах и других частях тела.

Физические упражнения заставляют мышцы сжигать некоторые аминокислоты, которые могут достичь токсичных уровней. Повышение уровня содержания в крови отдельных аминокислот как следствие малоподвижного образа жизни может привести к непоправимым повреждениям и опустошению резервов других жизненно важных аминокислот. Некоторые из «обреченных на смерть» незаменимых аминокислот постоянно необходимы мозгу для производства нейротрансмиттеров. Две из таких незаменимых аминокислот – это триптофан и тирозин. Мозг использует триптофан для производства серотонина, мелатонина, триптомина и индоламина – антидепрессантов, отвечающих за регуляцию уровней сахара и кровяного давления. Тирозин используется для производства адреналина, норадреналина и допамина, необходимых для координации физиологических процессов каждый раз, когда человеку приходится совершать физические действия, например, драться, бежать или заниматься спортом. Истощение запасов тирозина в составе аминокислотных резервов тела, помимо прочего, является главным фактором, вызывающим болезнь Паркинсона.

Нетренированные мышцы постепенно разрушаются. В результате экскреции разрушенных мышечных тканей теряется часть резервов цинка и витамина В6, что на определенной стадии процесса может привести к развитию различных психических расстройств и неврологических осложнений. В этом также причина многих аутоиммунных заболеваний, включая волчанку и мышечную дистрофию.

Физические упражнения заставляют мышцы удерживать в резерве больше воды, предотвращают повышение концентрации крови, которая в противном случае может повредить клетки внутренней оболочки стенок кровеносных сосудов.

Физические упражнения понижают уровень сахара в крови у диабетиков и снижают их потребность в инсулине.

Физические упражнения заставляют печень вырабатывать сахар из жира, который она откладывает, или из того, который циркулирует в крови.

Физические упражнения способствуют усилению подвижности суставов. Движения суставов создают перемежающийся вакуум внутри суставных полостей. Сила вакуума помогает всасыванию воды в полости. Вода в суставных полостях приносит растворенные питательные вещества в хрящевые клетки. Повышенное содержание воды в хрящах обеспечивает также дополнительную смазку и более гладкое скольжение суставных костей

по поверхности друг друга.

Мышцы ног выполняют функцию вспомогательных сердец. Сокращаясь и расслабляясь, когда мы находимся в стоячем положении, мышцы ноги преодолевают силу притяжения. Они закачивают в венозную систему кровь, которая была послана к ногам. С помощью дробителей давления – и односторонних клапанов в венах – частые сокращения мышц ног проталкивают кровь в венах вверх вопреки силе притяжения. Таким образом, мышцы ног действуют как своего рода сердце венозной системы тела. Это одно из достоинств физических упражнений, которое пока еще ценит слишком мало людей. Помимо прочего, мышцы ног стимулируют такую же интенсивную циркуляцию в лимфатической системе, благодаря чему на ногах исчезают отеки.

Физические упражнения укрепляют кости и помогают предотвратить остеопороз.

Физические упражнения стимулируют производство всех жизненно важных гормонов, усиливают половое влечение и повышают сексуальную активность.

Один час ходьбы вызывает активизацию сжигающих жир гормонов, которые остаются активными в течение 12 часов. Прогулки утром и вечером обеспечат круглосуточную активность этих гормонов, помогут очистить сосуды от отложений холестерина и избавиться от излишних жировых запасов.

Физические упражнения повышают активность управляемой адреналином симпатической нервной системы. Кроме того, адреналин препятствует перепроизводству гистамина и тем самым помогает предотвращать приступы астмы и аллергические реакции – при условии надлежащей гидратации тела.

Физические упражнения способствуют увеличению производства эндорфинов и энкефалинов, природных опиатов тела. Они позволяют добиться такого же возбуждения, которого наркоманы пытаются достичь с помощью наркотических средств.

КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫБРАТЬ?

Тренировать организм на выносливость лучше, чем на скорость или на развитие мышечной массы. При выборе физических упражнений лучше всего взглянуть на них с точки зрения их долгосрочной пользы. Тот, кто бегает на длинные дистанции, будет наслаждаться результатами этого вида физической активности до старости лет. Спринтер же недолго будет пробегать стометровку ради удовольствия.

Самый лучший вид физических упражнений, преимуществами которого вы сможете пользоваться даже в преклонном возрасте, не причиняя никакого вреда суставам, – это ходьба. В число других упражнений, повышающих выносливость, входят плавание, гольф, лыжи, коньки, альпинизм, теннис, сквош, велосипед, тай-цзи, танцы и аэробика. При выборе упражнений оцените их способность долгое время поддерживать активность сжигающих жир ферментов. Упражняться на свежем воздухе лучше, чем в помещении. На воздухе вы обретете лучшую связь с «природой».

На следующей странице показаны четыре самых важных естественных шага к улучшению здоровья: поддержание баланса воды и соли в организме, упражнение для мышц, сбалансированный ежедневный рацион с высоким содержанием белков и овощей и отказ от напитков, вызывающих обезвоживание.

ГЛАВА 9 – КАЧЕСТВО ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ

*Невозможно с помощью доводов разума
заставить человека изменить плохое мнение,
сложившееся у него без всяких доводов.*

Фрэнсис Бэкон

Качество питьевой воды имеет огромное значение для здоровья. Вода должна быть

водой, а не просто любым напитком. Астматики должны соблюдать это правило самым неукоснительным образом. Вода должна быть свободна от химикатов, в особенности от кофеина и алкоголя.

Пожалуйста, запомните, что для клеток человеческого организма кофеин и алкоголь – это ядовитые химические вещества – наркотики, вызывающие привыкание. Пока еще у производителей таких химикатов есть разрешение отравлять хорошую питьевую воду этими токсичными химикатами и продавать их населению в неограниченном количестве, но рано или поздно пагубное воздействие на здоровье искусственных напитков станет объектом такого же пристального внимания, каким в настоящее время стала табачная индустрия.

Я искренне убежден, что во многих проблемах со здоровьем в нашем обществе следует винить в первую очередь рекламную тактику и мощное лобби индустрии напитков. Производители пытаются привить молодежи вкус к употреблению их продукции вместо воды, необходимой молодым организмам для естественного и нормального развития. Стоит только подростку – главной мишени индустрии напитков – привыкнуть к кофеину, как его сразу превращают в источник наживы на вею оставшуюся часть укороченной жизни! Самым печальным результатом привыкания к кофеину стал эффект «наращивания», вызывающий у некоторых детей тягу к экспериментам с тяжелыми наркотиками.

Кофеин – это натуральное мочегонное. Он заставляет организм выводить больше воды, чем ее содержится в напитке. Кроме того, кофеин непосредственно воздействует на клетки мозга и вынуждает их расходовать часть неприкосновенных запасов энергии на пустяки и прихоти. Он понижает порог активизации клеток, которые оставались бы в покое до появления действительно серьезной причины действовать. Кофеин истощает энергетические ресурсы мозга. При регулярном употреблении кофеин «высасывает» из мозга все силы. Когда у мозга возникает потребность в энергетических резервах, чтобы справиться с кризисной ситуацией, отсутствие энергии и подавленное состояние резко снижают эффективность его деятельности. Опустошение энергетических запасов мозга в результате употребления кофеина – одна из главных причин расстройств, связанных с дефицитом внимания (ADD).

Кофеин оказывает на мозг еще один вид вредного воздействия, который следует считать второй главной причиной развития подобных расстройств. Энергетические резервы мозга изначально предназначены для использования в случаях возникновения неожиданных ситуаций, опасностей и свежих, увлекательных идей. Именно это позволяет мозгу учиться выборочно и усваивать преимущественно новый опыт. Кофеин не только опустошает хранилища энергии в мозге, но и подавляет активность фермента, играющего решающую роль в процессе «формирования памяти» в клетках мозга.

Семена, дающие жизнь новым растениям, содержат в своей оболочке то или иное химическое вещество, призванное защищать их от уничтожения насекомыми до того, как они прорастут. Если бы это было не так, то все растения давно бы исчезли. Например, в плодах бобовых культур, таких как чечевица, горох и стручковая фасоль, содержится химическое вещество холецистокинин – фермент, который затрудняет пищеварение и вызывает ту или иную форму диспепсии. У людей он вызывает образование газов в кишечнике, и поэтому перед употреблением эти продукты необходимо замочить и очистить от кожуры или сначала проварить, затем хорошенько промыть, и только потом варить до полной готовности. Это основные способы приготовления бобовых, несоблюдение которых вызывает несварение желудка.

Кофеин самой природой предназначен приводить мозг в состояние оцепенения. Кофеин используется рядом растений в качестве нервно-паралитического средства борьбы с вредителями. В семенах кофейных деревьев вырабатывается кофеин как средство защиты. Вот почему на кофейные деревья нападает намного меньше насекомых, чем на другие растения. Насекомые не настолько глупы, чтобы набрасываться на кофе. Но мы, люди, собираем содержащие кофеин бобы, завариваем в большой концентрации и употребляем этот растительный яд в качестве напитка, вызывающего наслаждение.

Чрезмерное употребление газированных напитков, на мой взгляд, – главная причина, по которой большое количество детей в американских школах испытывает трудности с чтением и обучением. Несмотря на деньги, потраченные на их образование, средний уровень их развития у них намного ниже, чем уровень развития детей в менее развитых странах, не имеющих свободного доступа к содержащим кофеин напиткам.

Благодаря способности кофеина вызывать привыкание индустрия напитков растет и процветает. В отчете, опубликованном в журнале *Nation* за 27 апреля 1998 года, говорится: «По самым консервативным оценкам, дети и подростки выпивают более 240 л газированных напитков в год, что в три раза больше, чем в 1978 году. В возрастной группе от 6 до 11 лет эта цифра удвоилась, а в возрастной группе малышей, не достигших пятилетнего возраста, увеличилась больше чем на четверть (из отчета Министерства хозяйства за 1994 год)».

Это открытие подтверждает теорию, которую я опубликовал несколько лет назад в своей книге «Ваше тело просит воды». Интересно отметить, что рост потребления газированных напитков детьми, не достигшими пятилетнего возраста, является самой вероятной причиной трехкратного увеличения заболеваемости астмой в этой возрастной группе за период с 1980 по 1994 год.

В последнее время индустрия напитков выбирает для своих новых продуктов хлесткие названия, рассчитанные на то, чтобы вызывать у детей и подростков стремление употреблять все больше и больше газированных напитков, содержащих кофеин и тонизирующий сок гуараны, объявленный источником якобы «необузданной первобытной силы».

В школах дети часто пьют газированные напитки вместо молока, и школы наживаются на продаже этих напитков, вызывающих привыкание.

Взрослые люди пьют так много кофе, что количество кафетериев растет, как грибы после дождя.

О моей точки зрения как медика, кофеин оказывает на клетки мозга вредное воздействие. Кроме того, обезвоживание, вызываемое чрезмерным употреблением кофеина, способствует появлению различных чрезвычайно серьезных проблем со здоровьем с раннего возраста. В число этих проблем входят астма и аллергия. Поэтому моя методика лечения астмы исключает употребление любых видов содержащих кофеин напитков до тех пор, пока организм не избавится от вредных побочных эффектов воздействия кофеина, в особенности на мозг и нервную систему.

ВРЕД ИСКУССТВЕННЫХ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ САХАРА

Одна из ошибок, которую обществу необходимо исправить, – это предположение о том, что человеческий мозг можно обмануть и заставить делать вещи, противоречащие «внутреннему интеллекту» человека. Чрезвычайно разрушительное воздействие на организм человека оказало распространение искусственных заменителей сахара с целью улучшить вкус продуктов и напитков, но при этом лишить их энергии, содержащейся в натуральных сахарах. Мы не осознаем, что мозг – это очень чувствительный «компьютер», который планирует свои командные и контрольные функции с учетом энергетического содержания любых «сладостей». Мы думаем, что можем обмануть его, предоставив ему сладость без присущих всему сладкому пищевых ценностей. Если вы так считаете, то обманываете только себя, но не свой мозг! Вы дезинформируете его и заставляете действовать вопреки природной внутренней конструкции и мудрости. Уровень сахара в крови постоянно контролируется и регулируется в соответствии с системой «спрос-предложение», заложенной в организме каждого человека. Когда вы стимулируете вкусовые почки сладостью, мозг предполагает, что вы употребляете настоящий сахар, и рассчитывает количество поступающей в организм энергии. Если объем «сахара», поставленного в систему, вызовет нарушение заданного уровня, печень получит команду переключиться с производства сахара на его накопление. С этого момента начинается эффект «русских горок», вызываемый воздействием фальшивой сладости. Печень начинает высасывать

блуждающий сахар из системы кровообращения, «полагая», что вскоре из желудка поступит новый сахар. Но так как «обещанный» сахар, необходимый для поддержания уровня сахара в норме, не поступает, то фактический уровень сахара в крови начинает падать. И вот тогда начинается паника – даже до того, как падение уровня сахара в крови станет заметным.

Мозг человека, находящегося в состоянии «паники», вызванной заменителем сахара, заставляет его искать еду и съесть больше, чем обычно, даже когда он только что поел! Некоторым людям, намеревающимся сбросить вес, приходится бороться с желанием поесть, и тогда они тянутся к очередной газировке, делая именно то, чего хотят от них производители напитков. В итоге растут объемы продаж газированных напитков и количество толстяков! От избыточного веса страдают, по меньшей мере, 30 процентов американцев.

Считается, что искусственный заменитель сахара, аспартам, используемый в производстве более 5 тысяч продуктов питания, вызывает, помимо лишнего веса, множество других вредных последствий. Доктор Х. Дж. Роберте идентифицировал целый ряд проблем со здоровьем, вызванных аспартамом, и назвал их «аспартамовой болезнью».

Он считает, что все проблемы, которые приписывали силиконовым грудным имплантатам и которые довели до банкротства компанию Dow Corning, на самом деле были теми же симптомами, которые он наблюдал в 1200 случаях – в основном у женщин – отравляющего воздействия аспартама.

В своей книге «Грудные имплантаты или аспартамовая болезнь?» доктор Роберте пишет, что причиной таких проблем со здоровьем, как головные боли, головокружение, спутанность сознания, потеря памяти (болезнь Альцгеймера), припадки, бессонница, хроническая усталость, гипогликемия, боли в суставах, облысение и сыпь, возможно, является аспартам.

В получившей широкое распространение статье Нэнси Маркл утверждается, что «синдром ветеранов войны в Персидском заливе» тоже можно приписать токсичности аспартама, содержавшегося в диетических напитках, которыми солдаты в военных лагерях утоляли жажду в жаркой пустыне. Температура, превышающая 30°C, может вызвать разложение заменителя сахара с выделением нейротоксических элементов метилового спирта, формальдегида и муравьиной кислоты. Жара в пустынях Саудовской Аравии и Кувейта регулярно достигает 55°C.

Те из вас, кто читал мою книгу «Ваше тело просит воды» или слушал мои лекции, знают, что я всегда выступал против употребления искусственных заменителей. Прошу вас запомнить раз и навсегда: искусственные заменители сахара, и особенно аспартам, опасны. Они могут вызывать целый спектр болезненных состояний, включая рак мочевого пузыря, груди и, возможно, простаты, а также опухоли мозга. Не советую относиться к этому предупреждению пренебрежительно.

ПОСТСКРИПТУМ

Предлагаю вашему вниманию краткую аннотацию статьи доктора медицины Йенса Джордана и его коллег, посвященной применению открытий, сделанных ими в обсуждаемой нами области. Для того чтобы рассказать читателям об обнаруженных этими учеными полезных свойствах воды, мне пришлось выделить место в уже сверстанной и подготовленной к печати книге.

НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ ВОДЫ ПРИ АСТМЕ, АЛЛЕРГИИ И ВОЛЧАНКЕ

Опубликованные в февральском номере журнала Journal of Circulation за 2000 год результаты последних исследований доктора медицины Йенса Джордана и десяти его коллег указывают на то, что потребление воды напрямую связано с длительной активацией

симпатической нервной системы и производством адреналина в организме. Ученые обнаружили, что через пять минут после приема от 250 до 450 мл обычной водопроводной воды нервные системы, вырабатывающие адреналин, стимулируются на протяжении более полутора часов.

Эти исследования вскрыли истинные причины эффективности воды при лечении астмы, аллергии и волчанки. Во-первых, вода сама по себе активизирует производство адреналина и тем самым «отдает команду» на совершение физической работы и реконструкцию тканей. Во-вторых, вода устраняет последствия обезвоживания и связанного с ним интенсивного распада тканей, лежащего в основе развития болезней.

Вызывая длительную активизацию адренергической нервной системы, вода выступает в роли естественного подавителя чрезмерной активности гистамина. Как вы уже знаете, гистамин отвечает за выполнение программ борьбы с обезвоживанием. Локальные или региональные проявления засухи до последнего времени было принято считать «болезнями». Следовательно, вода является идеальным профилактическим средством от таких болезненных состояний, как астма, аллергия, волчанка, диабет у взрослых и другие аутоиммунные заболевания.

Помимо активизации адренергической системы через пять минут после попадания в организм, вода демонстрирует свою исключительную эффективность как средства экстренной медицинской помощи при острых приступах астмы. Пациент может совершенно естественным способом получить облегчение и необходимость срочно отправляться в больницу отпадает.

Вода способна вызвать естественное и продолжительное высвобождение адреналина нервными системами организма задолго до наступления стадии удушья во время астматического приступа, причем бесплатно. Кроме того, использование воды для лечения астмы совершенно безопасно, в то время как использование адреналина для снятия симптома острого удушья иногда приводит к смерти, особенно если лечащий врач перепутает бронхиальную астму с удушьем, вызванным сердечными заболеваниями.

Активизация адренергической системы и последующая секреция адреналина стимулируют активность некоторых ферментативных систем, регулирующих обмен веществ. Одна из этих ферментативных систем активизирует расщепляющий и сжигающий жир фермент, «гормоночувствительную липазу». Этот фермент инициирует высвобождение энергии из жировых запасов тела и уменьшает потребность в использовании мышечных и белковых резервов для преобразования энергии. Короче говоря, благодаря длительной активизации секретирующей адреналин нервной системы и ее воздействия на другие метаболические процессы, вода предотвращает «нападения» организма на собственные ткани и способствует улучшению обмена веществ – идеальный первый шаг в лечении волчанки.

Во время своего присутствия в системе кровообращения гормоночувствительная липаза оказывает воздействие на холестериновые бляшки, заставляя их уменьшаться в размерах, а затем окончательно исчезать. Таким образом, вода сама по себе служит самым лучшим антихолестериновым средством. Снижающие уровень холестерина медикаменты опасны. Они способны вызывать аллергии и аутоиммунные реакции в печени, которые могут привести к необратимым повреждениям и смерти.

Похоже, что, когда вода попадает в тело, она способна повышать кровяное давление; однако если в тело ввести какое-то количество соли, то повышение давления окажется незначительным. Это научное открытие подтверждает мою теорию о том, что соль чрезвычайно важна для тела и что она определенно обладает способностью снижать кровяное давление и нормализовать работу сердца, вопреки преобладающей в современной медицине точке зрения.

Строгое соблюдение правила ежедневного приема соли имеет жизненно важное значение для профилактики поражений сердца, к которым может привести постоянная стимуляция симпатической нервной системы в результате приема одной воды.

ДРУГИЕ КАЧЕСТВА ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ

Вода не должна содержать токсичных металлов, заразных бактерий и паразитов. К сожалению, в развитых странах катастрофическим последствием сливания химических и токсичных отходов производства в реки и озера до сих пор не уделяется достаточного внимания. В результате этого легкомысленного безразличия многие источники питьевой воды оказались отравленными. Проблема усугубляется старыми водопроводными трубами, проложенными много десятилетий назад. Дополнительные проблемы связаны с состоянием старых систем фильтрации и обработки воды в крупных городах, которые зачастую не соответствуют требованиям сегодняшнего дня. Власти некоторых городов начинают вплотную заниматься решением этой проблемы.

Несмотря на то, что хлорирование воды является достаточно эффективной мерой борьбы с бактериальными и амебными заражениями, при низких, нормальных и приемлемых степенях хлорирования оно не дает большого эффекта в плане сильного загрязнения. В случаях сильного заражения воды паразиты могут вызвать проблемы со здоровьем у некоторых людей с ослабленными от природы иммунными системами.

Проблема заражения воды паразитами привлекла внимание всей страны несколько лет назад, затронув некоторые районы Миннесоты, город Вашингтон и северную часть Виргинии, где я живу. Причиной проблемы стала неэффективная процедура проверки воды. С тех пор водопроводное ведомство ведет себя намного осторожнее и проверяет системы подачи воды чаще и тщательнее. Похоже, что проблема оказалась вовсе не такой опасной, какой ее представили средства массовой информации, которым, наверное, выгодно пугать людей.

По всей видимости, кристоспоридия способна вызывать болезни только у людей, чьи иммунные системы функционируют не очень хорошо; так как в нормальных условиях иммунная система достаточно легко справляется с этими паразитами и выводит их из организма.

Фторирование и хлорирование воды – два больных вопроса нашего общества. Фтористые соединения добавляются в воду для профилактики разрушения зубов. В последнее время активизируется движение за отказ от фторирования воды, которое иногда вызывает деформацию зубов и десен.

Кроме того, фториды причисляют к канцерогенам. Этой точке зрения противостоят некоторые ученые, доказавшие, что фториды способствуют увеличению плотности костей у больных остеопорозом. Молекулярные исследования в области усвоения клетками фторидов показали, что фтор накапливается только теми клетками, которые уже поражены. Нормально функционирующие клетки не накапливают фтор. Это исследование доказало, что вовсе не фториды вызывают повреждение клеток и что повышенная концентрация фтора в клетках – это последствие повреждений.

Хлор не нравится большинству людей за то, что придает воде неприятный запах и привкус. Но имейте в виду, что способность хлора убивать бактерии – один из самых ценных подарков людям, живущим в нашу эпоху. Без хлора люди миллионами умирали бы от опустошительных инфекций, таких как холера, сальмонеллез и многие другие. Приучите себя смотреть на хлор с благодарностью. Если вас беспокоит его запах, дайте воде постоять полчаса в открытой банке.

Так как хлор – это обычный газ, то после его испарения вода станет сладкой и без запаха. Короче говоря, если вы слишком чувствительны к запаху хлора, вам не следует пить воду прямо из-под крана. Сначала дайте ей какое-то время отстояться. Именно так подают воду в ресторанах: ее отстаивают в графинах перед тем, как ставить на стол. Такую воду можно пить без всякого опасения, не тратя денег на специальную питьевую воду. Вам не следует лишать себя воды, только потому, что в ней содержится хлор. Избавиться от хлора совсем нетрудно.

Пол Гонсалес работает на радиостанции United Broadcast Network и ведет передачу, которая транслируется в эфир 110 радиостанциями по всей Америке, а через Интернет – по всему миру. Я много раз был гостем его передачи. В ходе одного из интервью, 30 ноября 1998 года, мистер Гонсалес объявил о результатах эксперимента, который он провел с питьевой водой по рецепту, данному мной в книге «Ваше тело просит воды». Он набрал водопроводную воду в баньку и оставил ее на какое-то время открытой. Затем взял несколько пустых бутылок из-под «фирменной» питьевой воды, наполнил их водопроводной водой и предложил эту воду своим гостям. Все без исключения отзывались о качестве воды с похвалой. Когда он сообщил друзьям, что они пили простую воду из-под крана, которой он дал время отстояться, ему никто не поверил. Люди даже представить себе не могли, как легко, оказывается, можно избавиться от запаха хлора и сделать воду чистой и сладкой на вкус.

Пусть вас не тревожит высокое содержание минералов в воде. Если вода содержит слишком много кальция, она может оказаться полезнее, чем вы думаете, – это хороший источник растворенного кальция. Исследования показали, что высокое содержание кальция в питьевой воде не обязательно приводит к образованию камней в почках.

Я предсказываю, что в скором будущем большинство домов будет оборудовано домашними водопроводными фильтрами. Местные власти должны прийти к выводу о непрактичности подачи по муниципальным водопроводам высококачественной питьевой воды, в то время, как всего 5 процентов этой воды используется для питья и приготовления пищи. Муниципалитеты начнут принимать законы о снижении стандартов качества воды, доставка которой потребителям будет обходиться гораздо дороже, чем сегодня.

Если вы обеспокоены качеством воды в своем районе и если существует вероятность того, что она содержит токсичные металлы, такие как свинец, ртуть, кадмий и слишком большое количество железа или алюминия, вам следует поискать другой источник воды. Разумной альтернативой может стать качественный угольный фильтр, подсоединенный к крану на кухне. Угольный фильтр обеспечит высококачественную очистку от токсичных металлов, химикатов, хлора, фторидов, бактерий, жиардии и кристоспоридии.

Люди часто спрашивают меня, какими фильтрами лучше всего пользоваться. Обычно я не даю рекомендаций – за исключением тех случаев, когда мои советы могут помочь людям, поверившим в меня и в мои слова.

Недавно я наткнулся на оригинальный фильтр состоящий из одного слоя твердого угля и базового слоя керамики. Керамика обычно используется в лабораторных фильтрах, отличающихся чрезвычайно высоким качеством очистки. Комбинация угля и керамики обеспечивает эффективную очистку от токсичных металлов, бактерий, паразитов и химических загрязнителей воды.

Существуют также фильтры, предназначенные для установки либо под раковиной, либо прямо на кране. Они снабжены электронной измерительной системой, сигнализирующей о необходимости замены фильтрующего элемента.

И в завершение позвольте вам напомнить, что прежде, чем приобретать фильтр, необходимо сначала справиться о качестве воды в вашем районе.

Если у вас есть колодец, то независимо от того, насколько вы уверены в качестве воды, ее следует проверять как можно чаще. Хлорируйте воду в колодце так часто, как это требуется, чтобы предотвратить рост бактерий и грибков в застойной воде. Кроме того, вам следует регулярно проверять обшивку колодца на предмет попадания в него поверхностной воды. Протекание поверхностной воды в колодец может привести к заражению воды в колодце различными паразитами.

Для предохранения кожи от ожогов, которые может вызвать хлор, на головку душа в ванной можно установить хлорный фильтр. Вода из такого фильтра непригодна для питья.

Заключение. Самая лучшая ежедневная программа, которая поможет вам оставаться здоровым, бодрым и энергичным, очень проста. Пейте столько воды, сколько нужно, чтобы ваша моча стала бесцветной. Принимайте столько соли, сколько нужно, чтобы

сбалансировать естественные осмотические силы и выработать достаточно гидроэлектрической энергии для всех функций организма. Позаботьтесь о том, чтобы давать мышцам такую нагрузку, которой будет достаточно для регуляции химического состава мозга. Сбалансируйте свой рацион так, чтобы в нем содержалось достаточное количество качественных белков и зеленых листовых овощей. Употребляйте меньше сахара и меньше богатых крахмалом продуктов, которые превращаются в жир, если их не сжигать с помощью активной мышечной деятельности. Избегайте напитков, содержащих алкоголь и кофеин. Это единственный способ сохранить здоровье. Проснувшись утром, выпивайте, по меньшей мере, два стакана воды, чтобы компенсировать незаметную потерю воды за восемь часов сна.

ГЛАВА 10 – ИСКОРЕНЕНИЕ АСТМЫ: ИСТОРИЯ ПРОЕКТА «АСТМА». ОБМАН И ДЕЗИНФОРМАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Процветание системы «охраны болезней» основано на том, чтобы больные оставались больными и ничего не знали об истинных причинах проблем со здоровьем. В систему охраны болезней в Америке входят следующие учреждения:

1. Национальный институт здоровья, который тратит больше 10 миллиардов долларов в год на анализ различных теорий, объясняющих плохое состояние здоровья наших граждан. Его главная задача – распространение «усовершенствованных методов медикаментозного лечения».

2. Американская медицинская ассоциация, которая объединяет в своих рядах сотни тысяч врачей и до недавнего времени контролировала то, как врачи должны были думать и лечить своих пациентов. Эта организация до сих пор не терпит свободных мыслителей и инакомыслящих, даже если тем удается избавлять своих пациентов от многочисленных проблем, и по-прежнему делает все, чтобы лишить этих докторов лицензии на врачебную практику.

3. Организации здравоохранения и страховые компании, которые регулярно повышают цены, но покрывают все меньше расходов и оказывают все меньше услуг для своих клиентов.

4. Фармацевтическая индустрия, которая преднамеренно сбивает медицину с курса научных исследований, основанных на физиологии, и создала искусство распространения химических, приносящих временное облегчение, полумер и затяжных методик лечения. Профессиональные медики попались на эту удочку, потому что такой подход показался им более надежным в финансовом отношении.

5. Национальные благотворительные фонды, которые пичкают обывателей душещипательными историями и кланчат деньги на новые исследования для своих любимых научных институтов и больниц. В числе их сотрудников и директоров почти всегда есть люди из Американской медицинской ассоциации, готовые загубить на корню любую «неординарную идею».

6. И последняя, но самая могущественная сила – это средства массовой информации, которые выкачивают из рекламодателей бешеные деньги и на все лады превозносят достоинства системы «охраны болезней». Как заметил один из известных комментаторов, «...они никогда не посмеют укусить руку, их кормящую».

О моей переписке с Национальным институтом здоровья и Американской медицинской ассоциацией и об их категорическом нежелании проявить интерес к моим попыткам увидеть первопричину широко распространенных проблем со здоровьем в хроническом обезвоживании я подробно рассказал в книге «Ваше тело просит воды».

Если вы ее уже прочитали, то знаете, как отчаянно, но в то же время наивно я уговаривал кумиров национальной медицины серьезно взглянуть на воду как на самое эффективное средство решения проблем со здоровьем, перечисленным мной в начале этой книги.

Я не стану заниматься обсуждением деятельности здравоохранительных организаций и

страховых компаний. Об их методах работы вы и так все знаете. Поэтому я ограничусь рассказом о других секторах системы «охраны болезней».

ПОЧЕМУ Я СЧИТАЮ, ЧТО ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПАНИИ ОБМАНЫВАЮТ ЛЮДЕЙ

Как я уже рассказал в книге «Ваше тело просит воды», я располагаю научно подтвержденными положительными результатами лечения более чем 3 тысяч случаев язвенной болезни с помощью одной воды. (Мое сообщение об этом успехе было опубликовано в редакционной статье журнала *Journal of Clinical Gastroenterology* в июне 1983 года и в разделе «Научный взгляд» (*Science Times*) газеты *New York Times* от 21 июня 1983 года).

Для меня как клинициста стало очевидно, что люди, которых я лечил водой, страдали от «проблемы жажды» и что навешенный на нее ярлык «болезни» стал результатом нашего непонимания того факта, что боль и локальные повреждения могут оказаться формами проявления обезвоживания организма.

Однажды на собрании в кабинете профессора Говарда Спиро в Йельском университете я решил озвучить эту концепцию. Профессор Грегори Иствуд, который в то время был деканом факультета гастроэнтерологии Массачусетского университета, а теперь возглавляет одну из самых престижных медицинских школ страны, спросил меня, смогу ли я привести научные доказательства этой гипотезы. Я сказал, что смогу.

Я занялся поисками научных доказательств того, что человеческое тело способно «производить боль», когда испытывает жажду, – и сделал это с легкостью!

Фармакологические компании производят целый класс химикатов, обладающих сильными антигистаминными свойствами. Как вы теперь уже знаете, гистамин – это нейротрансмиттер, активность которого фармакологи пытаются подавить в случае возникновения боли. Большинство сильных обезболивающих препаратов являются антигистаминами. Различные компании выпускают их под разными наименованиями. Наибольшей популярностью пользуются «тагамет» и «зантас». Они отпускаются без рецепта в любой аптеке.

Я решил выяснить, почему главной целью применения медикаментозных препаратов является именно гистамин. И сразу же попал в точку! Я установил, что гистамин является одним из жизненно важных «химических курьеров» в мозге. Гистамин выполняет важнейшую функцию, не описанную ни в одном из учебников по медицине. Как вы уже знаете, он отвечает за прием воды и борьбу с обезвоживанием. Его активность снижается, когда организм хорошо насыщен водой, и повышается, когда начинается обезвоживание. В этом и заключалась та связь, которую я искал. Короче говоря, гистамин вызывает боль, когда какая-то часть тела страдает от обезвоживания!

Чтобы собрать эту информацию, мне пришлось перерыть горы научных журналов. Несколько месяцев ушло на систематизацию информации. Я изготовил несколько копий толстого научного тома и переплел каждую из них (еще в апреле 1985 года). Эти копии я разослал каждому из профессоров, присутствовавших на собрании в кабинете профессора Спиро.

Данные о том, что страдающей от обезвоживания организм способен вызывать боль и различные болезни, я неоднократно представлял на различных научных форумах. Одним из таких форумов стала III Всемирная межнаучная конференция по вопросам воспалений, проведенная в Монте-Карло в 1989 году. Меня пригласили выступить с презентацией моей концепции, потому что в 1987 году на международной конференции экспертов в области исследований рака я прочитал лекцию, в ходе которой объяснил, почему считаю рак одним из последствий хронического обезвоживания, и впервые подробно раскрыл механизм действия гистамина в этой ситуации. Текст лекции был опубликован в *Journal of Anticancer Research* (сентябрь-октябрь 1987 года). Аннотация моего доклада на третьей III межнаучной

конференции помещена в сборнике аннотаций конференции и на с. 140—141 данной книги.

ОБМАН И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СТРАДАНИЯ!

Предлагаю вам историю, которая развеет любые мифы о том, что фармакологические компании стоят на стороне потребителей их продукции. Осенью 1988 года меня попросили выступить на заседании Гастроэнтерологического общества, проводившемся в госпитале Вооруженных Сил Саудовской Аравии в Эр-Рияде – госпитале и стране, у которых есть все, что можно купить за деньги.

Меня представили местному представителю одной из ведущих фармакологических компаний, которая производит один из обезболивающих антигистаминных препаратов. Он не знал ни меня, ни темы моего доклада. Он заинтересовался моей персоной – американцем, выступающим перед собранием саудовских медиков.

Он спросил меня: «Вы используете нашу продукцию?» Я ответил: «Нет, не использую». Тогда он спросил: «А продукцию нашего конкурента вы используете?» Я ответил: «Нет, продукцию вашего конкурента я тоже не использую».

Он очень удивился и спросил: «Тогда что же вы используете для лечения своих пациентов?» Я сказал ему: «Я использую воду». В крайнем изумлении он переспросил: «Что, одну только воду?» – «Да, – сказал я. – Одну только воду».

Затем я задал ему два вопроса, которые на тот момент казались мне очень важными. «Раз ваша компания занимается исследованием воздействия гистамина на физиологию тела, то вам должно быть известно, что гистамин играет главную роль в регуляции воды и в борьбе с обезвоживанием в теле. Так почему же вы продолжаете настаивать на подавлении его функций? И почему вы не рассказываете о регулятивной функции гистамина клиницистам, от которых требуют блокировать эту его функцию с помощью вашей продукции?»

И что, вы думаете, он ответил? Раздраженным тоном он заявил: «Мы тут не для того, чтобы заниматься обучением врачей. Пусть они сами до этого додумаются! Мы производим продукцию и в первую очередь заинтересованы в ее продаже».

Именно этого я и ожидал! К счастью, теперь я могу раскрыть тайну, которую фармакологические компании долгие годы скрывали от врачей и пациентов. Совершенно очевидно, что эти компании разбираются в сложном механизме действия гистамина в организме, иначе они не смогли бы производить специальные химикаты, блокирующие связь гистамина с его рецепторами на клеточной мембране. Они знают, что главные функции гистамина – регуляция энергии и борьба с обезвоживанием. Они прекрасно понимают, что вода – это самый лучший натуральный антигистамин. К сожалению, они также хорошо знают, как скрыть эту информацию и помешать ей попасть в учебники по медицине и физиологии.

Новые знания, которые вы получили, позволят значительно упростить медицинские процедуры и заставить медицину проявлять больше доброжелательности к вам, вашему здоровью и вашим финансовым ресурсам. Кроме того, полученные знания не допустят медицинским терминам помешать вам понять собственный организм и то, как он разговаривает с вами. Главное для вас – это усвоить, что вода является совершенно безопасным, природным антигистаминным препаратом, в котором ваш организм нуждается каждый раз, когда у него возникает какая-нибудь проблема со здоровьем.

ГЛАВА 11 – В ЧЕЙ КАРМАН ТЕКУТ ВАШИ ДЕНЬГИ. КАК Я БОРОЛСЯ С АМЕРИКАНСКИМ ФОНДОМ БОРЬБЫ С АСТМОЙ И АЛЛЕРГИЕЙ

Мистер Пол Харви, владелец радиостанции Paul Harvey ABC News, по собственной инициативе прочитал мою книгу и рассказал о сути моих открытий в одной из программ новостей. Кроме того, он написал об этом в комментаторской колонке, опубликованной

более чем в 200 газетах по всей Америке. Узнав о его доброжелательном отношении к моей позиции, я стал время от времени посылать ему дополнительную информацию. Однажды я написал ему о том, что астму можно вылечить водой и что проблема астмы затрагивает миллионы детей, многие тысячи из которых умирают каждый год, даже не подозревая, что причина их страданий в элементарном обезвоживании. После этого он выступил перед своей аудиторией с заявлением, что астматикам следует пить больше воды.

Пол Харви – легендарная личность, и у него множество последователей. Оказалось, что некоторые из его слушателей регулярно перечисляют деньги на счет лос-анджелесского отделения Американского фонда борьбы с астмой и аллергией. Они завалили фонд телефонными звонками и просьбами подробнее рассказать об этом открытии. Президент фонда миссис Франсин Лифсон позвонила мне и спросила, насколько правдиво сообщение Пола Харви. Я заверил ее в том, что это действительно так. Она поинтересовалась, удалось ли мне кого-нибудь вылечить от астмы простой питьевой водой, и спросила, не могу ли я прислать ей дополнительную информацию. Я ответил, что вылечил водой довольно много астматиков. После этого я немедленно отправил ей по факсу следующее письмо и девять страниц с экспериментальными данными.

Вниманию миссис Франсин Лифсон, исполнительного директора Американского фонда борьбы с астмой и аллергией

Лос-анджелесское отделение 6 июня 1995 г.

Уважаемая миссис Лифсон!

Вас и ваш фонд, конечно, обрадует долгожданная новость о существовании очень простого способа лечения астмы.

Прилагающиеся материалы подтверждают факт излечения людей с помощью увеличения приема воды и небольшого количества соли.

Чтобы получить более подробную информацию, вам нужно прочитать мою книгу «Ваше тело просит воды». Аннотация моего доклада доказывает, что мой подход к лечению астмы и аллергии имеет солидное научное обоснование.

Искренне ваш,

Ф. Батмангхелидж.

На следующий день я снова написал миссис Лифсон и выслал ей экземпляр своей книги «Ваше тело просит воды» и другие материалы на эту тему. В течение следующей недели я звонил ей несколько раз. Сначала меня отказывались с ней соединять, но когда мы все же поговорили, она обещала просмотреть полученные материалы. За последующие два с половиной месяца наших контактов мне стало ясно, что она всячески избегает этой темы. В конце концов, она сказала, что со мной свяжется профессиональный врач из их совета директоров, но он так и не позвонил. Мне пришлось отправить ей еще одно письмо.

Миссис Франсин Лифсон, Исполнительному директору Американского фонда борьбы с астмой и аллергией Лос-анджелесское отделение 7 сентября 1995 г.

«Проект искоренения астмы в течение пяти лет»

Уважаемая миссис Лифсон!

Позвольте мне начать с короткого резюме. Я откликнулся на вашу заинтересованность, возникшую в результате неоднократных звонков от ваших активистов, после того, как 5 июня радиостанция Paul Harvey News объявила о возможности лечения астмы путем увеличения приема воды. В ходе наших телефонных разговоров вы спросили меня: «Кого-нибудь уже удалось вылечить от астмы с помощью увеличенного употребления воды?» Я заверил вас, что вода действительно излечивает людей от астмы и что увеличенный прием воды – естественный способ предотвращения этой проблемы и избавления от нее. Затем я послал вам достоверную информацию в форме экспертных оценок и статей, а также аннотацию новой научной информации о роли нейротрансмиттера гистамина в процессе регуляции воды и книгу «Ваше тело просит воды». Эта информация дала вам полное представление о моем открытии, доказывающем, что астма – это одно из критических проявлений хронического обезвоживания организма человека.

У меня создалось впечатление, что вас искренне заинтересовало появление информации о простом способе лечения астмы. Но вы долгое время не давали о себе знать, я несколько раз тщетно пытался дозвониться до вас, мне постоянно отвечали, что вы на совещаниях. Когда я наконец смог связаться с вами, вы дали мне понять, что у вас не было времени просмотреть эту информацию. Я позвонил вам во второй раз. Вы сказали, что очень заняты переездом офиса и что у вас не было времени прочитать то, что я вам прислал. Вы обещали взять материалы домой, постараться изучить их на досуге и в самое ближайшее время перезвонить мне. От вас не было никаких сведений на протяжении трех недель, и я позвонил вам в третий раз. На этот раз вы сказали мне, что прочитали все, что я вам прислал, однако при этом вы заявили: «Все это слишком просто. Я в это не верю». Кроме того, вы сказали, что ваш врач-консультант считает астму воспалительным процессом.

Я подтвердил, что астма является результатом воспалительного процесса, но в то же время главной причиной воспаления является недостаток воды в организме. Я объяснил, что при обезвоживании гистамин активизируется и берет на себя управление процессом борьбы с обезвоживанием. Именно гистамин вызывает воспаление и сужение бронхиол, чтобы предотвратить высыхание легочной ткани и уменьшить испарение воды во время дыхания. Я сказал, что в качестве подтверждения научной обоснованности моих заявлений послал вам копию аннотации моего доклада о гистамине на третьей Всемирной научной конференции по вопросам воспалений.

Мне показалось, что во время нашего разговора вы начали проявлять недоверие к новому взгляду на астму как на осложнение обезвоживания и на воду как на средство ее лечения. Именно тогда я сказал вам, что теперь, когда мы знаем причину этой болезни, у нас больше нет морального права обращаться к широкой общественности с просьбами о пожертвованиях на дальнейшие исследования в прежнем направлении.

Я попросил вас назвать мне имена членов вашего совета директоров, чтобы напрямую информировать их о научном прорыве в лечении астмы. Вы отказались назвать их имена и сказали, что мне следует направлять всю информацию лично вам. Я ответил, что у вас есть уже достаточно информации, которую вам следует довести до сведения вашего совета. Когда вы поняли, что новость о вашем отказе предоставить информацию вашим сторонникам может стать достоянием общественности, то пообещали, что со мной свяжется ваш медицинский консультант, но он этого не сделал.

Таким образом, только ваше очевидное равнодушие к страхам, вынужденным лишениям и мукам тех, кому приходится страдать от изнурения организма и неминуемых необратимых последствий, вызываемых хроническим обезвоживанием, заставило меня прибегнуть к крайним мерам.

Среди астматиков есть невинные дети, которые страдают не только от постоянного страха умереть от удушья, но и от необратимых генетических повреждений, наступающих в результате обезвоживания. Ваш отказ привлечь внимание вашего фонда к этой новой, основанной на физиологии науке о профилактике и лечении астмы оставляет множество людей без всякой защиты. Те, кто жертвует деньги на исследования, заслуживают, чтобы их информировали о появлении нового решения проблемы, которое должно стать частью исследовательской программы фонда. Люди, которые приходят к вам за советом, должны получать конкретные рекомендации по использованию этой новой информации.

Любые действия, не предусматривающие этих шагов, можно расценивать только как предательство общественного доверия. Они будут противоречить духу и букве законов, которые управляют деятельностью учреждений, существующих на благотворительные пожертвования. Благотворительные взносы должны служить целям, для которых они собираются, а не созданию и содержанию учреждений, подобных вашему.

Я призываю вас прислушаться к моим словам и пересмотреть ваше отношение к открытию, доказавшему, что астма – это осложнение хронического обезвоживания. Вам и вашим советникам не удастся отмахнуться от этой информации только потому, что она вам не нравится.

Не откажите в любезности разослать копии этого письма всем членам вашего совета директоров, чтобы они могли принять его к сведению.

Копии этого письма и относящуюся к нему информацию, которую вы уже получили, я посылаю генеральному прокурору США, являющемуся государственным попечителем всех благотворительных организаций, а также в перечисленные ниже средства массовой информации.

С уважением,

Ф. Батмангхелидж

Копии:

генеральному прокурору США

Paul Harvey News

Los Angeles Times

USA TODAY

Я понял, что этот «передовой отряд» системы «охраны болезней», живущий на общественные деньги, принципиально не заинтересован в том, чтобы найти естественный способ лечения астмы. Этот способ поставит под угрозу само его существование. Деятелей фонда вполне устраивает жизнь в рамках существующего статус-кво.

Я написал письмо генеральному прокурору и проложил к нему копию своего письма миссис Лифсон.

Достопочтенной Джанет Рено

Генеральному прокурору

Соединенных Штатов Америки

Министерство юстиции США

22 сентября 1995 г.

Уважаемая мадам генеральный прокурор!

От имени миллионов детей, 12 миллионов из которых – американцы, я прошу вашего внимания.

Прилагаемая к письму информация объясняет суть медицинского открытия, доказавшего способность человеческого организма различными кризисными реакциями отвечать на хроническое обезвоживание. В медицинском мире, не ведающем о локальных реакциях организма на недостаток воды, по традиции принято лечить различные симптомы и признаки обезвоживания с помощью химических препаратов или инвазивных процедур. В этом главная причина критического положения со здоровьем американской нации.

Я врач и занимаюсь проведением клинических и научных исследований роли воды в предотвращении болезней уже 15 лет. Я сумел доказать, что многие из распространенных дегенеративных заболеваний человека, по сути, – всего лишь осложнения хронического обезвоживания. Это простое открытие позволяет найти исключительно недорогой способ профилактики и лечения многих болезней. В моей книге «Ваше тело просит воды» дается подробное объяснение, почему устойчивое обезвоживание вызывает состояния, которые объявляются болезнями неизвестного происхождения.

В число многих состояний, являющихся осложнениями обезвоживания, входит астма. Обезвоживание изнуряет организм детей, которым вода необходима для развития. Если вы внимательно изучите мою информацию, то убедитесь, что астму можно вылечить очень легко.

Как явствует из копии (приложенной) моего письма миссис Лифсон, исполнительному директору лос-анджелесского отделения Американского фонда борьбы с астмой и аллергией, я попытался передать ей эту информацию для оценки и распространения, но наткнулся на глухую стену.

Исполнительный директор предпочла проигнорировать мои находки и отказалась передать информацию о них членам своего совета директоров, заявив, что мое открытие «слишком простое, чтобы в него поверить».

Я обращаюсь к вам как к главному должностному лицу, курирующему деятельность

благотворительных фондов, которые собирают деньги на медицинские исследования, и прошу выяснить, почему вышеупомянутый фонд отказывается участвовать в изучении проблемы хронического обезвоживания как причины астмы. Ведь если вода является оптимальным лекарством, то почему ее не использовать! Надеюсь, вы понимаете, что коммерческие учреждения никогда не станут финансировать исследования, направленные на упрощение процедур лечения,

С огромным уважением,

Ф. Батмангхелидж

30 октября 1995 года я послал заместителю генерального прокурора, почтенной Джеми Горелик, такое же письмо, начав его с огромной просьбы:

22 сентября 1995 года я направил обращение к генеральному прокурору. Степень актуальности моего обращения настолько высока, что я вынужден представить эти материалы и вам тоже. Надеюсь, что хотя бы один из вас воспримет мой сигнал тревоги серьезно и отреагирует на него.

Отдавая должное миссис Горелик, один из ее секретарей Деннис М. Корриган написал мне письмо и сообщил, что генеральная прокуратура не уполномочена комментировать научные вопросы. Он посоветовал мне обратиться к доктору Уильяму Харлану, директору управления профилактики болезней в Национальном институте здоровья.

Совершенно очевидно, что они неправильно поняли главную причину моего обращения в секретариат генерального прокурора. Я жаловался на то, что фонд борьбы с астмой и аллергией занимается сбором средств, прикрываясь поисками способов лечения астмы. Теперь, когда им остается только распространять научно обоснованную и проверенную методику, они открыто выказывают нежелание оценить ее, чтобы не подрубить сук, на котором сидят.

Кстати, я написал доктору Харлану и послал ему свою книгу. Вот что я ему написал:

«Когда вы прочтете эту книгу, вам станет ясно, что я сделал все, чтобы заинтересовать Национальный институт здоровья, – но безуспешно. Однако если новая информация об обезвоживании покажется вам логичной и разумной, и вы пожелаете активно исследовать новые возможности, которые она предлагает, то не сочтите за труд позвонить мне».

Он не позвонил! Я так и знал!

Ради справедливости привожу письмо мистера Корригана и мой ответ, которые покажут вам, насколько далеко я зашел в попытке донести дарованное мне Господом открытие до американских налогоплательщиков по обычным каналам – каналам, которые вы, мои читатели, финансируете и поддерживаете на плаву с помощью своих денег. Вы отдаете им свои голоса на выборах, вы оплачиваете их зарплаты, но они служат в первую очередь тем, кто спонсирует их предвыборные программы. Обещания и клятвы служить вам они приносят в жертву интересам своих покровителей, выделяющих деньги на выборы.

Министерство юстиции США

Канцелярия заместителя генерального прокурора

14 ноября 1995 г.

Доктору Ферейдуну Батмангхелиджу

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Заместитель генерального прокурора поручила мне ответить на ваше письмо. Как вы, возможно, знаете, Министерство юстиции не уполномочено проводить оценку средства, предлагаемого вами для лечения болезней.

Переслав копию вашего письма, я передала вашу просьбу на рассмотрение в канцелярию доктора Уильяма Р. Харлана, директора управления профилактики болезней Национального института здоровья.

Искренне ваш,

Деннис М. Корриган

исполнительный секретарь и советник

Заместителя генерального прокурора

Копия: доктору Уильяму Харлану
Ферейдун Батмангхелидж, доктор медицины
16 ноября 1995 г.

Деннису М. Корригану
исполнительному секретарю и советнику заместителя генерального прокурора
Министерства юстиции США

Секретариат заместителя генерального прокурора Вашингтон, округ Колумбия 20530
Уважаемый мистер Корриган!

Спасибо вам за письмо от 14 ноября и за обращение к доктору Уильяму Харлану из
Национального института здоровья.

Мне известно, что Министерство юстиции не уполномочено проводить оценку средств
лечения болезней. Тем не менее, я считаю, что министерство имеет право поставить вопрос,
почему финансируемый на общественные деньги фонд проигнорировал простой и не
требующий затрат способ лечения астмы, этой катастрофической проблемы с дыханием,
которая приносит страдания 12 миллионам детей и каждый год вызывает большое
количество смертей.

Я сомневаюсь в том, что новая полезная информация о хроническом обезвоживании
как о состоянии тела, способном вызывать болезни, сможет в ближайшем будущем дойти до
широкой общественности через каналы Национального института здоровья или
Американской медицинской ассоциации. Предисловие к моей книге расскажет вам о том, что
я уже пытался использовать эти каналы. Но теперь, после того как вы передали мою просьбу
доктору Харлану, я обязательно свяжусь с ним.

В любом случае, для восстановления справедливости в будущем очень важно, что в
Министерстве юстиции зарегистрировано мое обращение, сделанное в попытке изменить
доминирующую тенденцию, существующую в американских медицинских кругах.

С удовольствием посылаю вам экземпляр моей книги о воде, чтобы вы смогли лично ее
прочитать.

Искренне ваш,
Ф. Батмангхелидж

ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ В СИСТЕМЕ «ОХРАНЫ БОЛЕЗНЕЙ»

Еще одним компонентом системы «охраны болезней» являются группы поддержки,
созданные для того, чтобы упрочить существующее статус-кво. На странице 273 вы прочтете
письмо, написанное 21 февраля 1997 года Конни Гиблин редактору газеты The Times Leader,
выходящей в Уилкс-Барре, штат Пенсильвания. Конни собственными глазами видела, как с
помощью увеличения ежедневного употребления воды можно вылечить астму и аллергию.
Она хотела рассказать об этом открытии местным астматикам, но ей просто не дали слова.

Так разоблачила себя еще одна «категория игроков», действующих в рамках системы
«охраны болезней». Их преступное стремление увековечить неграмотность людей
продиктовано соображениями собственной выгоды и стремлением удержать в своих руках
власть.

Если сострадательные люди посвящают себя помощи нуждающимся, их альтруизм и
бескорыстие не имеют пределов. Одним из таких беззаветных служителей идеи стал Боб
Баттс из Уилкс-Барра, штат Пенсильвания. Он потратил более 300 тысяч долларов, чтобы
рассказать людям о чудесных исцелениях, которые приносит лечение водой. Одной из его
эффективных акций по преодолению преград на пути помощи астматикам стала идея
придорожных рекламных щитов.

Ниже приведена вырезка из газеты The Times Leader за 21 февраля 1997 года.

НАША ПОЧТА

Надежда на «излечение водой» отнята у группы поддержки больных астмой

Редактору:

Недавно я посетила проводившееся 27 января собрание первой «Группы поддержки больных астмой», спонсируемой Пенсильванским реабилитационным центром.

Вместе со мной туда пришли Боб Ватте, активный пропагандист лечения водой, и страдающая астмой женщина по имени Сэнди.

Сначала врач Тони, сам больной астмой, рассказал о том, как программа лечения водой доктора Ф. Батмангхелиджа помогает ему справляться с болезнью, и порекомендовал эту методику всем присутствующим.

Все начали говорить, что слышали о лечении водой по радио и видели рекламные объявления в газетах. Но вскоре я была неприятно поражена, когда один из координаторов группы оборвал Тони.

Затем слово предоставили Бобу, но его почти сразу прервали и грубо указали на то, что сейчас не время и не место разводить дискуссию на тему лечения водой, хотя и обещали дать ему высказаться позже. Это обещание, по-видимому, было шуткой, так как позже Бобу запретили выдавать собравшимся какую-либо информацию о лечении водой.

«И эти люди называют себя группой поддержки?» – подумала я.

Мне стало ясно: когда речь идет о возвращении астматикам трудоспособности, они меньше всего хотят услышать что-то такое, что сделает их работу ненужной.

Затем слово было предоставлено Сэнди. Она начала рассказывать о том, как лечение водой облегчило ее состояние, сократив приступы астмы на 90 процентов. Но ее тоже оборвали.

Тут моя очередь. Я сказала, что у меня никогда не было астмы, но я страдала от бронхита и острой аллергии, которые, по словам доктора Батмангхелиджа, всегда идут рука об руку. Я излечилась от аллергии и бронхита. Но они не захотели этого слушать. Нам еще раз заявили: «Вы не являетесь членами нашей группы».

Они были правы. Мы не принадлежали к их группе, потому что мы не поддерживаем астму. Мы поддерживаем способ ее лечения: лечение водой.

Все ошибки совершаются по невежеству. Посетив собрание этой группы, я убедилась в том, что ее спонсоры являются невеждами.

Неужели они заинтересованы только в том, чтобы люди продолжали болеть и набивать их карманы? Похоже, на программах реабилитации они гребут деньги лопатой, а лечение водой грозит перекрыть эту золотую жилу многим научным учреждениям.

Но мы все равно победим, потому что руководствуемся интересами своего сердца, а не кошелька.

Отношение этого центра вызвало у меня не только праведный гнев, но и глубокую обиду за всех присутствовавших там астматиков, которые будут обречены на страдания и, возможно, смерть, если им не рассказать о лечении водой.

Конни Гиблин Кингстон

СМИ И ИХ ИЗБИРАТЕЛЬНОЕ РАВНОДУШИЕ

Время от времени астма становится ведущей темой тех или иных средств массовой информации. На протяжении нескольких последних лет я пытаюсь публиковать статьи об астме в массовых газетах и журналах. Я привлекаю к обсуждению этой темы видных писателей и комментаторов, пользующихся доверием людей. Мне удалось опубликовать серию собственных статей в канадском журнале *Alive* и уговорить Пола Харви осветить эту тему в его программе на ABC News. Я благодарен ему за то, что он не только озвучил эту информацию, но и включил ее в свою комментаторскую колонку, опубликованную более чем в 200 газетах Америки. Я никогда не устану восхищаться его умением понять, что больше всего нужно его слушателям.

Я принимаю участие во многих телепередачах, и каждый раз стараюсь подчеркнуть

приоритетность проблемы астмы. Однажды меня пригласили на передачу программы CNBC «Живы и здоровы», где я 20 минут говорил только об астме. У меня часто берут интервью ведущие различных радиопередач, благодаря которым о моих открытиях в области астмы и обезвоживания узнают миллионы радиослушателей по всей Америке. Я делаю все, что в моих силах, чтобы успеть к установленному мной сроку за пять лет покончить с астмой.

Я был очень тронут, когда во время одного из моих выступлений по радио в Пенсильвании в студию позвонила женщина, чтобы выразить мне свою глубокую благодарность. Она рассказала, что двое ее внуков долгое время страдали от жестокой астмы. Несколько месяцев тому назад она услышала по радио передачу, в которой я отвечал на вопросы об астме и обезвоживании. Женщина позвонила своей дочери и сказала, что в моем подходе к астме, похоже, есть смысл. Они решили попробовать. Детям стали давать больше воды и меньше других напитков. И астма у внуков пропала! На тот момент, когда она позвонила в студию, ее внуки уже несколько месяцев не испытывали никаких проблем с дыханием и не нуждались в лекарствах.

Следует признать, что, хотя интервью по радио помогают моим идеям дойти до слушателей, этот процесс идет недостаточно быстро. На пути распространения моего естественного, основанного на физиологии метода лечения астмы становятся безжалостные люди, чья алчность воздвигает труднопреодолимые преграды. Меня до глубины души огорчает поведение некоторых пользующихся доверием людей научных консультантов, которые предпочитают игнорировать эту новую, поистине революционную информацию об астме. Они продолжают рекламировать весьма прибыльные, но вредные для здоровья лечебные процедуры, единственная цель которых – продать как можно больше «токсичных ядов» измученным постоянным страхом смерти, отчаявшимся и готовым на все жертвам этой проблемы!

Каждая статья, написанная этими «учеными мужами», еще туже затягивает петлю, которую индустрия «охраны болезней» накинула на шею 17 миллионам астматиков в нашей стране. Все это делается для того, чтобы каждый вздох обреченных на страдания людей увеличивал прибыли индустрии «охраны болезней», которая, как я подозреваю, подкармливает этих продажных экспертов! Позвольте привести несколько примеров.

Майский номер журнала Life за 1997 год вышел с таким анонсом на обложке: «Дышите свободно – если вы один из 50 миллионов американцев, страдающих АЛЛЕРГИЕЙ или АСТМОЙ, то теперь у вас есть возможность взять вашу жизнь под контроль». 28 мая 1997 года журнал Newsweek опубликовал передовую статью «Ужасающие темпы распространения астмы и как защитить от нее детей». Журнал опубликовал фотографию маленького мальчика с дыхательной маской. Подпись к снимку гласит: «За последние 20 лет заболеваемость астмой подскочила во много раз, особенно среди детей. Несмотря на то что новые лекарства помогают облегчить состояние больных, врачи до сих пор не выяснили причину этой пандемии». В разделе «Стиль жизни» того же номера Newsweek опубликована статья Джеффри Коули и Энн Андервуд «Астма – жуткая реальность в жизни миллионов людей. Можно ли ее победить?», в которой журнал выражает свое отношение к проблеме астмы.

Статья начинается с истории 13-летнего Антонио О'Брайанта. Мальчик никогда не отправлялся в школу без заполненного лекарством ингалятора. За неделю до Рождества, отправившись на урок физкультуры, он забыл свой портфель с лекарством. У него начался приступ. К тому времени как учитель послал за помощью и медсестра с завучем принесли ингалятор, дыхание мальчика стало уже слишком слабым, чтобы препарат можно было ввести в легкие. До ближайшей больницы была всего одна миля, но когда Антонио доставили туда на скорой помощи, он уже был без сознания. Несколько дней мальчик пролежал в коме, и когда у него начала развиваться опухоль мозга, надежды на спасение не осталось. Аппарат искусственного дыхания отключили, и в день Рождества Антонио умер.

Каждый год тысячи больных астмой, подобно Антонио, умирают по той же причине: в результате удушья, вызванного сильным приступом астмы. Я считаю, что авторы научных

статей, такие как мистер Джеффри Коули, – которые обладают достаточными знаниями, чтобы перевести терминологию сложных открытий на понятный рядовому читателю язык, – тоже несут моральную ответственность за муки, которые приходится терпеть, по меньшей мере, 17 миллионам астматиков. На мой взгляд, их моральная ответственность заключается в том, что они ставят коммерческие цели средств массовой информации, на которые они работают, выше интересов своих читателей.

Они вбивают в голову широкому читателю мысль о том, что единственный способ борьбы с проблемами здоровья предполагает смириться со смертельной опасностью «лечения с помощью химикатов», предлагаемого системой «охраны болезней». Дело в том, что на момент написания этой статьи мистер Коули располагал полной информацией о связи астмы с обезвоживанием и воды с гистамином. За период с 1992 года (когда я впервые поговорил с ним по телефону и отправил ему письмо с приложением дополнительной информации) по 1997 год я написал ему десять писем. В августе 1993 года я отправил ему письмо и послал копию интервью на тему астмы, взятого у меня Сэмом Байзером. Интервью было опубликовано в информационном бюллетене «Последний шанс обрести здоровье» (Last Chance Health Report). Мое письмо к нему, датированное 21 октября 1993 года, тоже было посвящено теме астмы. Кроме того, ему несколько раз посылали экземпляры моей книги и копии аннотации моего доклада на третьей Всемирной межнаучной конференции по вопросам воспалений.

Он мог бы включить в свою статью рассказ о роли воды в предотвращении астмы, воды, которая могла бы спасти Антонио и тысячи ему подобных от бессмысленной и никому не нужной смерти. Он предпочел этого не делать, и теперь должен предстать перед судом общественного мнения за надменное и бессердечное отношение к больным людям. Вместе с ним на скамье подсудимых должны оказаться сотрудники журнала Newsweek, процветающего на рекламе продукции фармацевтической индустрии. Каждую неделю этот журнал помещает множество рекламных объявлений, восхваляющих те или иные химические препараты. В одном из номеров я насчитал пять таких объявлений, рекламирующих лекарства от астмы и аллергии, не считая прочей фармацевтической продукции. В посвященном астме номере журнала Life реклама противоастматических и противоаллергических препаратов заняла девять страниц.

Таким образом, пользующиеся большой популярностью печатные издания используют свою обширную читательскую аудиторию и массовые тиражи для получения денег от химической индустрии, предлагающей читателям этих изданий токсичные лекарства. Очень жаль, что некоторые из этих изданий делают все возможное, чтобы воспрепятствовать распространению альтернативной информации, которая могла бы естественным образом освободить часть больных людей от удушающей хватки системы «охраны болезней», выросшей в индустрию, чьи прибыли в 1998 году составили 1, 3 триллиона долларов и продолжают расти год от года.

Ниже помещены несколько писем, которые я написал мистеру Коули из журнала Newsweek, приглашая его принять участие в распространении научно обоснованной методики лечения астмы. Он не воспользовался моим приглашением, и если вы спросите его, почему, то он сразу забудет, что является научным консультантом и обязан разбираться в фундаментальной науке. Скорее всего, он скажет, что эффективность методики лечения водой пока никем не доказана! Я уже пытался задавать этот вопрос многим научным экспертам, работающим в ведущих газетах и журналах. Я использую мистера Коули лишь в качестве примера, потому что у него была возможность сделать намного больше других, но он ею не воспользовался. Все они боятся конечного результата распространения этой информации и последствий этого процесса для системы «охраны болезней», процветанию которой они всячески способствуют.

Вниманию мистера Джеффри Коули, редактору отдела науки и здоровья журнала Newsweek 13 августа 1993 г.

Уважаемый мистер Коули!

В дополнение к своему письму от 13 апреля 1993 года я имею удовольствие послать вам копию информационного бюллетеня мистера Сэма Байзера. Как вы можете видеть, он полностью посвятил свой бюллетень вопросам астмы и связанных с ней состояний, вызываемых хроническим обезвоживанием.

Кроме того, с большим удовольствием посылаю вам список моих радиоинтервью и лекций на тему метаболизма воды в человеческом организме и аварийных сигналов жажды – главной темы моей книги «Ваше тело просит воды».

Наконец способность воды излечивать различные болезненные состояния окончательно доказана. Теперь в обществе постепенно начнет расти понимание того, что многие из состояний организма человека, которым профессиональные медики навесили ярлыки «болезней», являются ничем иным, как признаками хронического обезвоживания, включая состояния неизвестной этиологии, описываемые в учебниках по медицине. Люди начнут понимать, что они не больны. Они всего лишь испытывают жажду. Все проще простого! Наступает момент, когда постепенной трансформации подвергнется вся система здравоохранения в Америке. И причиной такой трансформации станет не законодательство, а простое избавление людей от заблуждения, что с различными проявлениями обезвоживания организма надо бороться с помощью медпрепаратов или инвазивных процедур.

Если решение многих проблем со здоровьем заключается в элементарном изменении отношения к приему жидкости, то есть ли какая-нибудь веская причина, по которой людям не следует сообщать эту радостную весть? Чем раньше мы приступим к распространению этой революционной информации в медицинской среде, тем скорее сумеем снизить расходы на здравоохранение в Америке.

Надеюсь, что предоставленная мной информация вызовет отклик в вашей душе.

Искренне ваш,

Ф. Батмангхелидж

В октябре 1993 года я написал мистру Коули еще одно письмо, в котором буквально умолял его дать серьезную и научную оценку моей теории обезвоживания как главной причины астмы. Представьте, сколько тысяч ребят, подобных Антонио, можно было бы спасти с того времени! Вот это письмо.

Мистру Джеффри Коули

21 октября 1993 г.

Уважаемый мистер Коули!

Я ПРОШУ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ВАШЕГО ДРАГОЦЕННОГО ВНИМАНИЯ.

! Знаете ли вы, что происходит с организмом человека, если он регулярно и ежедневно не получает ДОСТАТОЧНОГО количества воды?

! Знаете ли вы, что происходит с организмом человека, если необходимую ему воду заменяют напитками, содержащими кофеин и алкоголь, ведь кофеин и алкоголь известны как вещества, увеличивающие секрецию воды почками?

! Знаете ли вы, что сухость во рту не является надежным индикатором недостатка воды в организме?

! Знаете ли вы, что люди старшего возраста могут ощущать сухость во рту, если им не давать воды, но все равно не пить воду, даже если им ее предлагают?

! Знаете ли вы, что в возрасте между 20 и 70 годами соотношение внутриклеточного содержания воды к внеклеточному снижается с 1, 1 до 0, 8 – воды внутри клеток становится меньше?

! Становятся ли клетки, содержащие меньше воды, независимыми от сложной химической функции воды внутри их цитоплазмы и ядра?

! Знаете ли вы, что гистамин – это главный нейротрансмиттер, отвечающий за поступление воды в организм и борьбу с обезвоживанием, что увеличение его производства

и высвобождения пропорционально степени нехватки воды, в особенности у детей?

! Знаете ли вы, что человеческий организм располагает целым набором очень сложных «аварийных сигналов» жажды?

! Если астму удастся вылечить с помощью увеличенного приема воды (см. приложение), то следует ли говорить о лечении болезни или об устранении последствий, вызванных крайним обезвоживанием?

Если вы не знаете ответов на некоторые из этих вопросов, то вам самое время узнать побольше о хроническом обезвоживании, состоянии организма, способном вызывать болезни! Когда 15 миллионов человек страдают от астмы, и несколько тысяч умирают от нее каждый год, разве справедливо утаивать от них тот факт, что они не больны, что их организм просто испытывает жажду? Что может быть лучше с точки зрения очищения совести и получения морального удовлетворения, чем применить силу вашего пера для того, чтобы изменить к лучшему жизнь миллионов людей? В дополнение к нашему телефонному разговору считаю полезным послать вам еще один экземпляр моей книги «Ваше тело просит воды» и несколько информационных материалов, дополняющих выводы этой книги. Теперь у нас достаточно знаний, чтобы трансформировать систему здравоохранения и менее чем за десять лет сократить расходы на нее на 60 процентов. Каким образом? Путем предоставления людям сведений о подаваемых «аварийных сигналах» жажды. Желаете ли вы оказать помощь в этом благом деле?

Искренне ваш,

Ф. Батмангхелидж

В 1995 году я написал мистеру Коули еще одно письмо на тему астмы. В нем я объяснил, почему астматики несравнимо сильнее подвержены другим болезням и в конечном итоге серьезным генетическим повреждениям. Я не дождался от него ответа. Он, насколько мне известно, не написал ни строчки о способности обезвоживания вызывать болезни. Вот мое письмо.

Мистеру Джеффри Коули

30 мая 1995 г.

«ПРОЕКТ ИСКОРЕНЕНИЯ АСТМЫ ЗА ПЯТЬ ЛЕТ»

Уважаемый мистер Коули!

Информация, содержащаяся в прилагаемых двух прошедших экспертную оценку книгах со временем изменит структуру медицинских знаний и в течение ближайших нескольких сотен лет будет направлять их развитие по пути благожелательного отношения к пациентам. В этих книгах содержится объяснение, почему причиной распространенных дегенеративных заболеваний является хроническое обезвоживание. Они рассказывают, как можно предотвратить и **ВЫЛЕЧИТЬ** целый ряд заболеваний, которые до настоящего времени ставили в тупик академическую медицину.

Одним из таких заболеваний, которое можно **ВЫЛЕЧИТЬ**, является астма. Вот почему я провозгласил лозунг: «**ИСКОРЕНИМ АСТМУ ЗА ПЯТЬ ЛЕТ**». Причина, по которой я сосредоточил усилия на программе искоренения астмы, возможно, в ущерб программам лечения других болезней, также представленным в книге «Ваше тело просит воды», заключается в одном простом факте. Двенадцать миллионов детей, страдающих астмой, не будут развиваться нормально, пока их организмы обезвожены. Со временем у них разовьются другие необратимые генетические осложнения, причиной которых может стать продолжающееся обезвоживание.

Наглядный тому пример клинический случай, описанный доктором медицины Браун-Кристофер (ее письмо прилагается). Доктор Кристофер подтверждает, как просто и быстрее ее сын Джереми вылечился от изнурительной астмы. Он превратился в живого, полного энергии ребенка, которому занятия в школе доставляют удовольствие. Его успеваемость значительно улучшилась, а перемены в состоянии оказались столь значительными, что их

заметили даже его учителя. Вы можете побеседовать с самим Джереми и узнать, как изменилась его жизнь.

Прилагаемые свидетельства двух профессиональных медиков и опубликованная информация о том, что вода является природным антигистаминным препаратом, подтверждают один простой факт: астма – это осложнение хронического обезвоживания. Естественный способ ее предотвращения и лечения заключается в постоянном внимании к объему ежедневно потребляемой воды. Кроме этого ничего не нужно.

Приглашаю вас поговорить с доктором Браун-Кристофер или с доктором Рибейрой лично. Эти врачи являются непосредственными свидетелями способности воды излечивать астму. Теперь они успешно используют новую информацию о вызываемых обезвоживанием заболеваниях в своей повседневной врачебной практике.

Как видите, информация, содержащаяся в моей книге, оказывает исключительно позитивное влияние на жизнь тех, кто с ней познакомился. Однако чтобы эта информация дошла до родителей примерно двенадцати миллионов страдающих астмой детей только благодаря этой книге, потребуется слишком много времени.

Вот почему я приглашаю журналистов, пишущих на темы здоровья, присоединиться ко мне в деле распространения информации об обезвоживании как главной причине астмы. Прочтите, пожалуйста, прилагаемые материалы и разделите со мной благородную миссию искоренения астмы за пять лет. Только представьте себе, какое моральное удовлетворение может принести возможность так легко изменить жизнь постоянно задыхающихся и оказавшихся в безнадёжной ситуации невинных детей-астматиков!

Искренне ваш,
Ф. Батмангхелидж

Бернард Шоу сказал: «Самый страшный грех по отношению к нашим близким не в ненависти к ним, а в равнодушии; в этом суть бесчеловечности». Я считаю положение астматиков и отсутствие энтузиазма со стороны средств массовой информации, не желающих сообщить больным людям, что им нужна всего лишь вода, наглядной иллюстрацией мысли мистера Шоу.

В 1997 году я еще раз обратился к м-ру Коули с просьбой изменить позицию полного безразличия, покинуть ряды сторонников «увековечивания медицинского невежества» и открыть для доверяющих ему читателей мир новых возможностей.

Я пишу эти строки в конце февраля 2000 года. Прошло уже более двух лет, а я по сей день не получил от мистера Коули ответа. Я уделяю ему столько места в этой книге только для того, чтобы граждане Америки поняли, что им необходимо проснуться. Они попали в капкан системы «охраны болезней», и я как врач не могу об этом молчать. Вот что я написал тогда м-ру Коули.

Джеффри Коули 25 июня 1997 г.

АСТМА

ПРИЧИНА: хроническое обезвоживание ЛЕЧЕНИЕ: вода и соль – простое, естественное и бесплатное

Уважаемый мистер Коули!

Ваша статья об астме, направленная на увековечивание всеобщего непонимания сути этого состояния, заставила меня снова написать вам и напомнить, что астма больше не является «таинственной болезнью». Не нужно быть Шерлоком Холмсом, чтобы найти решение этой простой проблемы.

Астма – просто одно из множества различных внешних проявлений хронического обезвоживания человеческого организма. Астма – это всего лишь состояние обезвоживания. Вызываемое гистамином сужение бронхов, о котором вы говорите в своей статье, это одна из стадий процесса борьбы с обезвоживанием. Его цель – предотвратить свободный проход воздуха, который лишает организм драгоценной воды, испаряющейся из легких.

Густая слизь, в которой вы видите главную проблему, служит двум естественным целям: еще больше сузить дыхательные пути без необходимости расходовать слишком много энергии на сокращение мышц, закрывающих просветы. Вторая, еще более важная естественная причина образования такого большого количества слизи связана с ее способностью превосходно удерживать воду – до 98 процентов, – которая защищает бронхиальный эпителий и предотвращает его высыхание и отслаивание. В то же самое время слой слизи в бронхиолах увлажняет воздух, который проходит в альвеолы, и предотвращает чрезмерную потерю воды из мембран воздушных мешочков, которые могут стать слишком хрупкими, если начнут терять больше воды, чем получают из системы кровообращения.

Вода и соль – самые лучшие натуральные элементы, необходимые для профилактики и лечения астмы. Они являются очень сильными и эффективными антигистаминами. Вода отключает механизм чрезмерного производства гистамина и одновременно усиливает поверхностное натяжение, необходимое для сжатия альвеол и увеличения воздухообмена. Соль действует как антигистаминное средство и, кроме того, разжижает слизь. Благодаря способности натрия делать слизь тягучей и менее липкой, соль разжижает слизь. Такое лечебное применение воды и соли можно использовать и при кистозном фиброзе.

Теперь, когда причина астмы установлена, и простое естественное лекарство от нее, наконец, открыто, подвергать миллионы обезвоженных астматиков (многие миллионы из которых – невинные дети) страданиям и опасности развития других необратимых последствий обезвоживания жестоко и бесчеловечно. Несправедливо и аморально допускать, чтобы люди жили под постоянной угрозой удушья и смерти только ради того, чтобы «паразитирующая на болезнях» коммерческая медицина могла и дальше процветать так же, как сейчас.

Преимущество этого открытия в простоте его применения. Так как хроническое обезвоживание попадает в категорию так называемых дефицитных расстройств, то для борьбы с этим состоянием нужно только предотвращать и обращать вспять развитие его главных осложнений – в данном случае приступов астмы. Чтобы предотвратить и вылечить астму, не нужно пытаться «вслепую» применять простую процедуру регулирования ежедневного приема воды и соли. Необходимо только расстаться с «предрассудками» и внимательно рассмотреть корни проблемы с точки зрения чистой науки. Прорыв в медицине удалось осуществить благодаря новому пониманию и объяснению функций гистамина как главного регулятора воды в теле – информации, которой фармацевтические компании располагали давно, но до сих пор скрывали. Аннотация моей научной презентации этого аспекта гистамина прилагается.

Надеюсь, вы присоединитесь ко мне в моих попытках исключить астму из списка человеческих страданий и болезней, вызываемых обезвоживанием, которые в настоящее время лечат с помощью коммерчески выгодных химических препаратов или «процедур». Я же непосредственно занимаюсь обучением простых людей и приглашаю их присоединиться к моей гуманной миссии. Если средства массовой информации меня не поддержат, то мой путь может потребовать больше времени, но в любом случае мой подход, основанный на привлечении широких масс, в конечном итоге докажет свою высокую эффективность.

В городах Скрантон и Уилкс-Барр, штат Пенсильвания, группа альтруистически настроенных людей создала просветительский фонд и начала решительно и чрезвычайно эффективно заниматься распространением новых знаний об осложнениях, связанных с хроническим обезвоживанием. Первой в списке осложнений стоит астма. Фонд ежедневно рекламирует новый способ лечения астмы по радио и телевидению, изготавливает и устанавливает рекламные щиты с информацией о своей организации, публикует газетные статьи и объявления, активно занимается индивидуальной работой с населением, проводит радиоинтервью с людьми, излечившимися от астмы. Короче говоря, основанная на физиологическом подходе трансформация «системы охраны здоровья» в Америке успешно началась в этой части земного шара. И занимаются этим не государственные чиновники, не Национальный институт здоровья, не Американская медицинская ассоциация и не

господствующие средства массовой информации, а простые люди. По сути дела, именно они разоблачают ложь, которой система здравоохранения до сих пор продолжает «кормить» граждан Америки.

Газетная статья, обличающая фонд борьбы с аллергией и астмой, прилагается вместе с несколькими другими рекламными объявлениями.

Я пишу это письмо, чтобы информировать вас о новом, основанном на физиологическом подходе прорыве в медицинской науке, благодаря которому была раскрыта этиология многих болезненных состояний. Новое научное понимание причины многих болезненных состояний принесет пользу простым людям, а не ориентированной на прибыль системе здравоохранения или средствам массовой информации, которые кормятся рекламными долларами.

Наступает величайший момент в истории человечества. Теперь мы можем простыми и естественными средствами искоренить многие болезненные состояния, и никто не в силах помешать распространению этой медицинской истины. Мы начинаем с астмы, потому что она поражает миллионы детей. Дело в том, что уровень обезвоживания, который заявляет о себе развитием астмы, неизбежно сказывается на развитии ребенка. Мы обязаны защитить будущие поколения от необратимых последствий, связанных с хроническим обезвоживанием.

Дорогой мистер Коули, теперь, когда мы понимаем, что происходит, дальнейшее замалчивание и проявление безразличия к новой области медицинских знаний ради сохранения существующего положения вещей нельзя назвать иначе как преступлением. Надеюсь, что вы займетесь собственными исследованиями в области, о которой я вам только что рассказал, и поможете своему журналу стать флагманом популяризации новой, ориентированной на человека истины в медицине.

Искренне ваш,

Ф. Батмангхелидж,

доктор медицины

Копии в: фонд Круга Света Полу Харви

Доктору Джулиану Уайтэкеру Нэнси Сандер

Журнал Life: Гленну Доулингу и Энн Холлистер Американский фонд астмы и аллергии

Доктору Джонасу, Управление альтернативной медицины Национальный институт здоровья

Теперь вам понятно, почему процветает глубокое невежество медиков в вопросах болезней, вызываемых обезвоживанием, таких как астма и аллергия; почему каждый год умирают многие тысячи детей, подобных Антонио; почему продолжают страдания миллионов астматиков. Все это происходит только потому, что индустрия «охраны болезней» продолжает «драть семь шкур» с той несчастной части нашего населения, которая пока не знает, что вода – несравнимо лучшее лекарство от многих болезней.

На этом этапе и на этой книге моя миссия не заканчивается. Я нанял адвоката, чтобы сделать юридические выводы и рассмотреть возможность возбуждения дела против Национального института здоровья, если его сотрудники будут продолжать игнорировать или подвергать цензуре информацию о возможности применения воды для лечения большого количества болезней.

ГДЕ «БАКС» НЕ ТЕРЯЕТ СИЛУ

У нас принято говорить «тут бакс теряет силу», когда какой-то вопрос попадает на стол к президенту. Мне стало известно, что президент Соединенных Штатов выделил миллионы долларов на лечение детей-астматиков. Я был настолько тронут этим поступком, что решил написать ему письмо и от имени 12 миллионов страдающих от астмы детей, и от имени тех нескольких тысяч из них, которые умирают каждый год, попросить его сказать свое веское слово.

Биллу Клинтону
Президенту
Белый дом
Вашингтон, округ Колумбия 20500
28 января 1999 г.

Уважаемый г-н президент!

В сегодняшних новостях прошло сообщение о том, что Вы выделили значительную сумму денег на изучение детской астмы. Это исключительно своевременный поступок. От астмы страдают двенадцать миллионов детей и несколько тысяч из них умирают от удушья, а виноват в этом бесчеловечный и смертельный бич защищаемого законом медицинского невежества.

Дорогой г-н президент, задача искоренения астмы в нашем обществе не требует громадных затрат денег и времени. Для осуществления этой благородной цели необходимы лишь честность и единый научный подход. Научная информация, позволяющая добиться этого результата, доступна уже довольно давно. Она даже была представлена на первой конференции Управления альтернативной медицины 14-16 сентября 1992 года.

Стоит ли говорить, что при публикации эта информация была исключена цензурой из отчета о конференции. Еще раньше, задолго до этой конференции, те же научные открытия были представлены на третьей Всемирной межнаучной конференции по вопросам воспалений в 1989 году (аннотация моего доклада на ней прилагается).

Прилагаемая тематическая брошюра об астме облегчит понимание имеющегося в нашем распоряжении научно обоснованного естественного решения проблемы астмы. Я предлагаю Вам включить распоряжение о проведении приоритетного изучения этой информации в вашу президентскую директиву. Если Вы поддержите это благородное начинание, то сможете увидеть, как астма исчезнет из списка человеческих болезней еще до конца Вашего президентства. Если Вы решите дать толчок исследованию возможностей более широкого применения темы этой брошюры, то в истории останется Ваша роль в преобразовании медицины, к которому рано или поздно приведет это научное открытие, а не то, что в настоящее время занимает умы всех граждан нашей страны.

Прошу Вас оказать любезность и сообщить мне о ваших взглядах и действиях, которые Вы намерены предпринять.

С уважением,
Ф. Батмангхелидж,
доктор медицины

В конце марта я получил письмо от доктора медицины Клода Ленфанта из Национального института здоровья. Выдержки из этого письма я процитирую.

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Благодарю вас за письмо президенту Клинтону, рассказывающее о вашей заинтересованности в искоренении астмы и о предлагаемом вами подходе, который заключается в употреблении пациентами большого количества воды.

Ваше письмо было направлено для ответа мне, как директору Национального института сердца, легких и крови. Я прилагаю копию недавнего отчета группы экспертов Национальной программы изучения и астмы, а также «Руководство по диагностике и лечению астмы», в котором изложены рекомендации по терапевтическому лечению астмы, основанные на анализе научной литературы.

Значительные достижения в изучении астмы за последние 20 лет приводят к разработке все более эффективных методов терапевтического лечения.

...Гипотеза о роли обезвоживания в процессе высвобождения гистамина подлежит научной проверке. Мы располагаем постоянно растущим числом свидетельств, подтверждающих роль гистамина в процессе осморегуляции. Однако значение осморегуляции в патогенезе астмы пока еще не доказано.

...Кроме того, Национальный институт сердца, легких и крови и Центр альтернативной

медицины Национального института здоровья проводят совместную работу по тщательной оценке комплементарных методик лечения астмы. (Если вы хотите больше узнать о Центре альтернативной медицины, советую вам связаться с их офисом по телефону 301—496-4793).

Основой для рекомендаций Национальной программы изучения и предотвращения астмы служат результаты анализа, проводимого с использованием контролируемых методик, опубликованных в журналах и прошедших экспертную оценку. Последующие исследования в этой области, несомненно, будут способствовать появлению новых, более совершенных способов лечения.

Еще раз благодарю вас за интерес к астме.

Искренне ваш,

Клод Ленфант,

доктор медицины

директор Национального института сердца, легких и крови

Это письмо всего лишь вежливая отписка. По сути дела, он хотел сказать: «Встань в очередь на финансирование и докажи обоснованность твоих слов в соответствии с нашими правилами ведения подобных дел. Мы же вполне удовлетворены тем, что делалось до сих пор».

Астма поражает все больше и больше молодых граждан нашей страны. Доктору Ленфанту следовало выражать удовлетворение только в том случае, если бы медицинское ведомство оказалось в силах справиться с проблемой, не заставляя больных ежедневно пользоваться ингаляторами и другими медикаментами, затрудняющими повседневную жизнь стольких миллионов людей. Я написал ему следующее письмо, в котором сообщил, что моя работа закончена и не требует разрешения Национального института здоровья на широкое применение.

Кроме того, я задал ему один серьезный вопрос для обдумывания.

Клоду Ленфанту,

доктору медицины,

директору Национального института сердца, легких и крови

2 апреля 1999 г.

Новая научная истина обычно представляется не для того, чтобы убедить ее оппонентов. Чаще оппоненты вымирают, а подрастающее поколение знакомится с истиной с самого начала.

Макс Планк

Уважаемый доктор Ленфант!

Спасибо вам за ответ на мое письмо президенту Клинтону и за 2-й том отчета группы экспертов. Ваше письмо напомнило мне ситуацию перед второй мировой войной. После первой мировой войны французы занялись подготовкой обороны к следующей войне, которая казалась неизбежной. Они построили линию Мажино, комплекс укреплений на северо-восточной границе с Германией.

Огромные деньги были потрачены на создание бетонных заграждений, призванных защитить Францию от продвижения танков через границу, которая раньше была ее слабым местом. Но, как и следовало ожидать, произошло следующее. Когда разразилась вторая мировая война, немецкая армия обошла воздвигнутую линию обороны и дошла до Парижа меньше чем за неделю. Линия Мажино, на которую слепо полагались французы, сыграла с ними злую шутку. Она только повысила степень уязвимости французов, которые руководствовались ошибочным предположением, что немцы попытаются прорваться через линию укреплений.

Ошибочно полагая, что сухость во рту является единственным признаком обезвоживания организма, академическая медицина не сумела понять, что большинство «болезненных состояний» в действительности являются осложнениями различных степеней обезвоживания. На этой ошибке построена вся современная «научная» система охраны болезней.

Жизнеспособность и процветание этого чудовищного порождения невежества и алчности полностью зависит от развития инвазивных процедур или химического воздействия на проявления обезвоживания человеческого тела. Эта система построила даже собственную линию Мажино, призванную защитить ее от исследователей, которые уверены, в том, что решение проблемы следует искать в области физиологии.

А теперь настал черед новой научной истины: главной причиной болезненных дегенеративных состояний является хроническое обезвоживание организма на клеточном уровне. На ранних стадиях обезвоживание может обнаруживать свое присутствие, вызывая боль или запуская программы борьбы с обезвоживанием, какими являются астма, гипертензия, диабет. Эти «индикаторы» обезвоживания и его долгосрочные осложнения получили в нашей медицине названия «болезней неизвестной этиологии».

К счастью, ставшая всеобщим достоянием, новая, основанная на научном подходе подлинно революционная информация способна обойти все барьеры и беспрепятственно, напрямую прийти до каждого человека.

Не могу отказать себе в удовольствии послать вам экземпляр моей книги «Ваше тело просит воды», копию моего видеосеминара «Избавьтесь от боли и предотвратите рак» и копию получасовой телевизионной программы «Лечение водой» (одной из множества программ на эту тему), чтобы показать, насколько быстро открытие лечения водой доходит непосредственно до широкой общественности.

Ваши слова «значение осморегуляции в патогенезе астмы пока еще не доказано» поднимают вопрос о жизненно важной, естественной роли поверхностного натяжения воды в инициации равномерного сокращения альвеолярных мембран во всех частях легких на завершающей стадии выдыхания воздуха.

Как еще в состоянии обезвоживания можно получить необходимую для сокращения альвеол воду и обеспечить нормальное дыхание, если не увеличивать капиллярную циркуляцию гистамина до уровня, вызывающего воспаление? Ответ на этот вопрос может заинтересовать вас как руководителя Института сердца, легких и крови, входящего в структуру Национального института здоровья.

Люди вашего положения обязаны защищать будущее Национального института здоровья как головного отряда перспективных медицинских исследований и всемерно поощрять изучение роли воды как средства предотвращения и лечения болезней.

Разумеется, если Национальный институт здоровья будет и дальше игнорировать революционную информацию о том, что «обезвоживание является главной причиной болезненных дегенеративных состояний человеческого тела», то он окажется на обочине развития «новой, ориентированной на людей прикладной медицинской науки», которая уже прокладывает себе путь непосредственно к каждому человеку.

От всей души надеюсь, что вы не обидитесь на мои замечания. Их резкость вызвана неутешительными результатами многолетних контактов с Национальным институтом здоровья, с Американской медицинской ассоциацией, Министерством здравоохранения и сферой услуг. В предисловии к моей книге дан краткий обзор истории моих отношений с вашей «прославленной» организацией.

Как жаль, что Национальный институт здоровья, являясь бюджетной организацией, не считает нужным служить рядовым налогоплательщикам и посвятить себя изучению нового открытия, доказывающего, что человеческое тело способно заявлять о своем обезвоживании с помощью состояний, имитирующих «болезни».

В свете новой информации об обезвоживании в человеческом теле становится очевидным, что мы – как пользующиеся доверием врачи – причинили столько вреда обществу и непоправимого ущерба людям. Я содрогаюсь при мысли, что миллионы страдающих астмой детей, чье придуманное Природой лекарство течет из крана в их кухне, вынуждены принимать прописанные врачами химические препараты! Разве это справедливо?

Чем мы можем оправдать такое невежество? Как можем мы позволить этому

продолжаться?

С вашего разрешения я опубликую выдержки из вашего письма ко мне, вместе с этим письмом и письмом, которое я написал президенту Клинтону, в моей новой книге «Вы не больны, у вас жажда», чтобы пролить свет на пропасть, отделяющую Национальный институт здоровья от народа Америки.

Естественно, я получу огромное удовольствие, если вы скажете, что решили принять предложения других исследовательских центров (моя работа уже завершена) на проведение работ по изучению эффективности воды и соли как естественных антигистаминов в процессе лечения астмы, аллергий, стенокардии – и любых других тем в сфере компетенции вашего ведомства.

Я искренне буду считать такой ответ позитивным и исключительно уместным.

С искренним уважением,

Ф. Батмангхелидж,

доктор медицины

Приложения и дополнительные материалы.

Ответа я не дождался.

Теперь вы понимаете, почему я занял такую обвинительную позицию по отношению к ведомству академической медицины и ее «всенародно» избранным функционерам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основные болезненные состояния, с которыми приходится бороться людям, вызываемые в первую очередь, продолжительным недостатком воды в организме. Эта информация уже какое-то время доступна ученым. Когда эта информация и перемены, к которым она приведет, станут достоянием самой широкой общественности, многие проблемы человечества, в частности, астма, аллергия и волчанка, исчезнут. Физиологический и естественнонаучный подход к медицине придет на смену опасным для жизни способам решения проблем со здоровьем, существующим сегодня. Медицина перестанет быть враждебной человеку и превратится в дружественную. Огромные финансовые ресурсы, накопленные подверженными болезням пожилыми членами общества, будут выведены из раздутых страхом статей расходов на страховку и медицинское обслуживание. Эти люди смогут потратить свои заработанные тяжким трудом деньги на более полезные и стоящие цели, а молодые люди дольше будут оставаться здоровыми и работоспособными. Короче говоря, в жизни человека станет больше удовольствий и меньше опасностей.

Исправление существующего до сих пор ошибочного мнения о воде и соли приведет к скачку медицинской науки, а более точные знания о человеческом организме станут естественным вознаграждением за наши усилия.

Общественности и профессионалам необходимо объединить усилия, чтобы превратить ставшую реальной возможность в желанную действительность. Нельзя сидеть, сложа руки, и думать, что за вас это сделает кто-то другой. С появлением перспективы так легко избавить человечество от боли и страданий безразличие к этой информации следует расценивать как проявление бесчеловечности.

Теперь, когда наши ошибки в понимании человеческого организма выставлены напоказ, давайте покоримся воле Создателя и начнем восхождение к моральным высотам любви и сострадания, путь к которым определен нам изначально.

ОБ АВТОРЕ

Доктор Ферейдун Батмангхелидж родился в Иране в 1931 году. Учился в частной школе в Шотландии. Медицинское образование получил в медицинской школе больницы святой Марии при Лондонском университете. После завершения учебы удостоился чести

назначения на должность ординатора в той же медицинской школе. Когда Доктор Батмангхелидж, наконец, вернулся в Иран, чтобы служить людям своей страны, он принял активное участие в создании спортивного комплекса для детей, ряда больниц, а также построенного на деньги его семьи благотворительного медицинского центра, крупнейшего в Иране.

Когда в 1979 году в Иране произошла революция, доктора Батмангхелиджа как видного члена известной семьи бросили в тюрьму, а вся его собственность и собственность его семьи была конфискована. Отбывая срок политического заключения в тюрьме Эвин, он совершил историческое открытие целебной силы воды.

Однажды ночью доктору Батмангхелиджу пришлось лечить товарища по заключению, страдавшего от острой язвенной боли. Не имея под рукой никаких медикаментов, доктор дал человеку, который от боли не мог двигаться, два стакана воды. Через восемь минут боль исчезла.

Получив рекомендацию выпивать по два стакана воды через каждые три часа, этот человек больше ни разу не испытал боли на протяжении всех четырех месяцев, которые он оставался в тюрьме. Пациента удалось вылечить без применения каких-либо медицинских препаратов.

За 31 месяц заключения доктор Батмангхелидж вылечил более трех тысяч язвенников одной водой. Сидя в тюрьме, он проводил всесторонние исследования лечебных свойств воды и обнаружил, что вода может предотвращать, облегчать и излечивать многие болезненные дегенеративные состояния. Тюрьма Эвин стала для доктора Батмангхелиджа «идеальной стрессовой лабораторией», и когда ему предложили досрочное освобождение, он решил остаться в тюрьме еще на четыре месяца, чтобы завершить свои исследования связи между обезвоживанием, стрессом и болезнями. Отчет о его находках был тайно переправлен из Ирана и в июне 1983 года опубликован в форме редакционной статьи в журнале *Journal of Clinical Gastroenterology*, а аннотация отчета помещена в разделе «Наука» газеты *New York Times*.

После освобождения из тюрьмы в 1982 году доктор Батмангхелидж бежал из Ирана и поселился в Америке, где он продолжает свои исследования роли воды в организме человека и губительного воздействия на здоровье обезвоживания. Его исследования показывают, что если мы будем следовать здоровой практике регулярного потребления большого количества воды, то сможем наслаждаться хорошим здоровьем и избегать болезней и болезненных состояний, которые требуют применения лекарственных препаратов и дорогостоящих медицинских процедур.

В настоящее время доктор Батмангхелидж посвящает все свое время распространению информации о целительных свойствах воды. Его книга «Ваше тело просит воды» помогла сотням тысяч людей зажить более счастливой и здоровой жизнью.

Доктор Батмангхелидж был гостем нескольких сотен радиопередач и многих телевизионных шоу.

Он написал две книги: «Ваше тело просит воды», переведенную на шесть языков, и «Как избавиться от боли в спине и ревматической боли в суставах». Он написал две брошюры: «Артрит и боль в спине» и «Профилактика и лечение астмы». Кроме того, он записал 10-часовой аудио-семинар «Вода. Рецепт здоровой, свободной от боли жизни» и две видеолекции «Снимите боль и предотвратите рак» и «Вода и соль – чудодейственные лекарства».

РЕЦЕНЗИИ НА ОПУБЛИКОВАННЫЕ АВТОРОМ МАТЕРИАЛЫ

Найдено решение проблемы стремительно растущих расходов на медицинские услуги: вода.

Пол Харви

Говорят, что рыбы, по всей видимости, не осознают присутствия воды. Эта книга показывает, что мы, похоже, недалеко ушли от них. В большинстве случаев мы лечим симптомы и часто делаем это неправильно, но на то и появляются на свет шедевры, чтобы производить сдвиги в науке. Если мы это поймем, то сможем приостановить слишком быстрое продвижение пациентов по тому пути, которым следует любая плоть.

*Раздел «Книжное обозрение»,
Journal of Clinical Gastroenterology*

После прочтения многих из последних работ доктора Батмангхелиджа, включая настоящий шедевр «Ваше тело просит воды», становится очевидным, что эта его работа является поистине революционной и что она способна смести с лица земли почти все болезни, против которых направлена. Как терапевт и кардиолог я считаю эту работу злободневной, проницательной и фундаментальной. Эта работа послана всем нам Господом.

Дэн К. Рэм, доктор медицины

Как любят «умники» ходить вокруг да около и создавать себе сложные головоломки, игнорируя глубокую мудрость простых решений! Обстоятельства помогли доктору Батмангхелиджу обратить внимание на значимость одного фактора, который мы часто оставляем без внимания: фактора воды.

*Жюль Клоттер,
журнал Townsend Letter for Doctors*

Книги доктора Батмангхелиджа полны здравого смысла и правильных медицинских советов. Предложенный им способ лечения болезней устраняет их главную причину, и каждый, кому повезло прочитав эти книги, не пожалеет о том, что их купил.

*Лоренс А. Мэлоун, доктор медицины,
Заведующий академическим отделом
Учебного центра
университетских наук, Огайо*

Я считаю ваши выводы одним из самых поразительных явлений, с которыми мне доводилось столкнуться в медицине. Шестнадцать лет частной акушерско-гинекологической практики и восемь лет общей практики дали мне опыт, который позволяет по достоинству оценить потенциал ваших предложений.

Л. Б. Уоркс, доктор медицины

Автор на основании проведенных им обширных клинических и научных исследований приходит к выводу, что организм человека способен подавлять много разных сигналов жажды. Множество различных симптомов и признаков обезвоживания до сих пор рассматриваются как классические болезни.

*Издательство Frontier Perspective
Центр пограничных наук
Университет Темпл*

После долгих лет исследований и медицинской практики было чрезвычайно

приятно и полезно открыть для себя способ лечения многих дегенеративных состояний, получивший великолепное объяснение в книге доктора Батмангхелиджа «Ваше тело просит воды». Информация такого рода заполняет вакуум, оставленный традиционным образованием и медициной.

***Роберт Баттл,
доктор медицины***

Спасибо вам за своевременный совет использовать комбинацию воды и соли для лечения астмы. Кашель у меня не только ослабел, но и пропал совсем. Еще раз огромное вам спасибо за рассказ о возможности решения таких сложных проблем.

***Хозе А. Рибейра,
доктор медицины***

Это хорошо написанная и легкая для понимания книга. Я считаю, что ее следует включить в программу для обязательного чтения во всех начальных, неполных средних и средних школах. Она поможет предотвратить множество болезней и страданий почти без каких-либо дополнительных затрат.

***Хтен Шах,
доктор медицины
Медицинская клиника Сан-Джасинто,
штат Калифорния***

Батмангхелидж шаг за шагом проводит нас через эти объективные реальности и создает великолепный гобелен, который вполне может оказаться саваном для аллопатической медицины – правда должна быть только на одной стороне.

Издательство Biotron Connection

Величайшее открытие в области здравоохранения.

***Сэм Бэйзер
Университет естественного лечения***

Книга Батмангхелиджа «Ваше тело просит воды» знаменует начало новой эпохи.

***Артур Молл,
округ Колумбия***

Доктор Батмангхелидж исследовал феномен боли и водного метаболизма в организме. В результате своих открытий, опубликованных в разных научных журналах, он стал рассматривать боль как «доказанный, но редко признаваемый сигнал локального недостатка воды в организме».

Журнал Rotarian

Врач находит лекарство от язвы: все началось с пациента, у которого однажды ночью начался приступ невыносимой язвенной боли. Врач заставил его выпить пол-литра воды. Боль ослабела, а потом пропала совсем. Врач был настолько окрылен успехом, что прописал пациенту принимать по два стакана воды шесть раз в день и добился полного избавления от приступов язвы.

New Wk Times,

раздел «Научное обозрение»

Когда доктор Батмангхелидж думает о стакане воды, он не думает о наполовину полном или наполовину пустом сосуде. Он думает о сосуде, который переполняет жидкость, дарующая жизнь. Он считает воду растворителем всех наших болячек и источником здоровья в старости. Он думает о воде как о волне, несущей нас в будущее.

Gazeta Washington Times

Атомная бомба в медицине!

Новинка! Эта книга, написанная известным доктором медицины, произвела эффект атомного взрыва – совершенно новая система научных взглядов на причины и способы предотвращения многих дегенеративных болезней! Вы просто обязаны прочитать эту невероятную книгу!

Издательство Nutri Books

Как это ни прискорбно, но средний американец почти ничего не знает о воде. Большинство людей считает, что они пьют достаточно воды, но это не так. Книга доктора Батмангхелиджа вызовет прилив общественного внимания к чудодейственным свойствам воды.

Gazeta Connection Newspaper

Мы, говорит он в своей, вызвавшей яростную полемику книге «Ваше тело просит воды», забыли, как следует реагировать на многочисленные сигналы жажды. Но если, вместо того чтобы принимать обезболивающие, мы просто станем пить больше простой водопроводной воды, то, возможно, обнаружим, что не только боль, но сама болезнь уйдет навсегда.

***Журнал Independent,
Лондон, Англия***

Список лучших произведений:

«Ваше тело просит воды» – это книга о здоровье, написанная врачом, который связывает общие и медицинские сведения о свойствах воды и ее возможностях излечивать многие болезни. Эта книга была выбрана, потому что тема воды привлекает все большее внимание на рынке, а ее автор заслуживает доверия.

***Ян Натан,
исполнительный директор Ассоциации издательского маркетинга***

Обе эти книги, равно как и фирма-издатель, принесли новость, которая может изменить вашу жизнь. Если оставить в стороне аргументы и контраргументы, доктор Батмангхелидж действительно что-то нащупал.

Журнал Book Reader

Воли в желудке, мигрень, аллергия, астма и даже артрит, возможно, являются симптомами обезвоживания, которые можно легко вылечить с помощью нескольких дополнительных стаканов водопроводной воды. Но если пить воду только когда вы ощущаете сухость во рту, то ее количество окажется недостаточным. Так говорит доктор Батмангхелидж, чья полемическая книга

«Ваше тело просит воды» продавалась в прошлом году десятками тысяч экземпляров в одних только Соединенных Штатах.

*Газета Daily Mail,
Лондон, Англия*

Анонс на обложке: Без таблеток! Без боли! Без дураков! ЛЕКАРСТВО ОТ АРТРИТА НА ВАШЕЙ КУХНЕ – Открытие врача вылечит вас за несколько пенсов в день.

*Журнал National Examiner
14 декабря 1993 г.*

Батмангхелидж рассказывает о пациентах, которые следовали его совету использовать простую воду и получали положительные результаты, такие как снижение кровяного давления, облегчение аллергии и потеря лишнего веса. Он приходит даже к такому выводу, что недостаток воды в организме может вызвать депрессию.

Газета Irish Times