

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	5
Предисловие .....	7
1. АСТМА НЕ БОЛЕЗНЬ .....	15
2. АСТМА И АЛЛЕРГИЯ.....	27
3. АСТМАТИКИ И ИХ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС .....	37
4. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ НА ТЕМУ АСТМЫ И АЛЛЕРГИИ .....	43
5. КАК ВОДА ВЫЛЕЧИЛА ИХ ОТ АСТМЫ И АЛЛЕРГИИ .....	73
6. ВОЛЧАНКА .....	145
7. НОВЫЙ МЕТОД СПАСЕНИЯ УТОПАЮЩИХ.....	179
8. ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ АСТМЕ, АЛЛЕРГИИ И ВОЛЧАНКЕ..	187
9. КАЧЕСТВО ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ.....	229
10. ИСКОРЕНЕНИЕ АСТМЫ: ИСТОРИЯ ПРОЕКТА .....	249
11. В ЧЕЙ КАРМАН ТЕКУТ ВАШИ ДЕНЬГИ?.....	257
Заключение .....	305
Об авторе .....	307
Рецензии на опубликованные автором материалы .....	310

*„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 всесторонних 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 в 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 завер-

шение 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 медици-

на 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-Индии.

В то же время проводились экспериментальные разработки других методов введения медпрепаратов 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. После-

дни 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.