

ОГЛАВЛЕНИЕ



Выражение благодарности	5
Авторское примечание	6
Предисловие	8
Глава 1	
В чем ошибка современной медицины?	11
Новый уровень мышления в медицине	17
Рождение новой научной истины в медицине	19
Этапы становления сегодняшней медицины	22
Глава 2	
Вода — такая непостижимая и простая	25
Мы по-прежнему зависим от воды	26
Моя непрерывная борьба с медицинскими авторитетами	31
Глава 3	
Основы новой медицины	
на предстоящие несколько тысяч лет	38
Сорок шесть причин, по которым вода ежедневно	
необходима вашему организму	39
Роль воды в организме	42

Глава 4

Регуляция водного баланса у плода и грудного младенца	47
Регуляция водного баланса в детском и юношеском возрасте	55
Регуляция водного баланса у взрослых	56
Притупление чувства жажды	57

Глава 5

Что такое хроническое обезвоживание?	61
Как распознать обезвоживание	62

Глава 6

Недавно признанные сигналы жажды	65
--	----

Глава 7

Главные программы борьбы с обезвоживанием и распределения ресурсов	73
Астма и аллергия	74
Аллергия и иммунная система	76
Кровяное давление и обезвоживание	92
Диабет	106
Запор и его осложнения	113
Аутоиммунные болезни	116

Глава 8

Отчаянные просьбы организма о воде	119
Боль	120
Боли при диспепсии и изжоге	123
Хиатальная грыжа и изжога	129
Булимия	131
Боль при колите	138
Головные боли и мигрень	139
Боль при ревматоидном артрите	140

Боль в пояснице	144
Остеоартрит	146

Глава 9

Обезвоживание и болезни	148
Ожирение	149

Глава 10

Обезвоживание и повреждения мозга	158
Гематоэнцефалический барьер	159
Нейротрансмиттеры и обезвоживание	161
Серотонин — предводитель нейротрансмиттеров	165
Гистамин — первый нейротрансмиттер в нашем организме	167
Вода — генератор энергии мозга	169
Обезвоживание — причина сердечных приступов	173

Глава 11

Гормоны и обезвоживание	177
Депрессия и синдром хронической усталости	183
Сухость и жжение в глазах	186
Высокий уровень холестерина в крови	187
Коронарная болезнь	190
Приливы (ощущение жара в климактерический период)	191
Подагра	192
Почечные камни	193
Кожа и обезвоживание	193
Остеопороз	195
Развитие раковых заболеваний	199

Глава 12

Лечение водой: как часто и в каких количествах?	206
Вода или жидкости?	207

Кофеин в напитках	208
Алкоголь в напитках	211
Соки и молоко вместо воды	212

Глава 13

О важности минералов	217
Соль — древнейшее из лекарств	219
Соль: некоторые из ее чудесных свойств	222

Глава 14

Другие вещества, необходимые для вашего здоровья.	231
Белки	231
Стресс и аминокислоты	232
Незаменимые жиры	241
Фрукты, овощи и солнечный свет	243
Физические упражнения	247

Заключение. Четыре простых шага к отменному здоровью.	251
--	-----

ПОВЕРНИТЕ КРАН И ПОЖНИТЕ ПЛОДЫ ОДНОГО ИЗ ВЕЛИЧАЙШИХ ОТКРЫТИЙ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ВСЕХ ВРЕМЕН!

Вот список заболеваний, от которых вы сможете избавиться с помощью воды:

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ — вода предотвращает закупорку сосудов в сердце и головном мозге;

РАЗЛИЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ — вода повышает сопротивляемость организма инфекциям и возникновению раковых клеток;

ДЕПРЕССИЯ — вода помогает телу естественным образом восполнять запасы нейротрансмиттера серотонина;

НАРУШЕНИЯ СНА — вода необходима для производства натурального регулятора сна, мелатонина;

НЕДОСТАТОК ЭНЕРГИИ — вода генерирует электрическую и магнитную энергию в каждой клетке тела, обеспечивая естественный прилив сил;

ПАГУБНЫЕ ПРИВЫЧКИ — вода может помочь избавиться от пристрастия к кофеину, алкоголю и некоторым наркотикам;

ОСТЕОПОРОЗ — вода укрепляет костную систему;

ЛЕЙКЕМИЯ И ЛИМФОМА — вода нормализует работу кроветворных систем, которые могут помочь предотвратить многие формы рака;

ДЕФИЦИТ ВНИМАНИЯ — хорошо насыщенный водой мозг получает достаточно энергии, чтобы постоянно вносить новую информацию в свой банк памяти.

*ПОСВЯЩАЕТСЯ НАШЕМУ СОЗДАТЕЛЮ
С БЛАГОГОВЕНИЕМ, ПОКОРНОСТЬЮ, ВЕРОЙ И ЛЮБОВЬЮ
А ТАКЖЕ ВСЕМ, КТО ИСПЫТАЛ СТРАДАНИЯ
ИЗ-ЗА ОГРАНИЧЕННОСТИ НАШИХ
МЕДИЦИНСКИХ ПОЗНАНИЙ
В ПРОШЛОМ*

*Самый страшный грех по отношению к нашим ближним
не в ненависти к ним, а в равнодушии;
в этом суть бесчеловечности.*

Джордж Бернард Шоу, 1897

Альтруизм и эгоизм — это два главных средства и два механизма самозащиты. Эгоистические побуждения заставляют нас потворствовать своим желаниям за счет других. Если общество строится в основном на таких людях, то в нем неизбежен хаос. С другой стороны, альтруизм — это свойство и продукт доброжелательности, побуждающей к поступкам, которые приносят пользу обществу и человечеству, чье выживание и прогресс в свою очередь приносят пользу альтруисту.

Цель этой книги — служить обществу и всем достойным людям, которые способствуют его сохранению, развитию, здоровью, богатству и процветанию.

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ



Самому независимому человеку в медицине, заслуженному профессору Йельского университета в отставке Говарду Спиро. Он был первым ученым, который признал ценность моих клинических исследований и представил их западной медицине. В июне 1983 года он опубликовал мою статью «Новый и естественный метод лечения язвенной болезни» в своем журнале *Clinical Gastroenterology*. Его интерес и поддержка и сегодня помогают мне продолжать свои исследования, результатом которых стала информация, предлагаемая вашему вниманию.

АВТОРСКОЕ ПРИМЕЧАНИЕ



Информация и рекомендации по употреблению воды, представленные в этой книге, основаны на профессиональных знаниях, личном опыте, всесторонних исследованиях и других публикациях автора на тему роли воды в человеческом организме. Автор данной книги не берет на себя смелость давать медицинские советы и выписывать рецепты на использование или отказ от использования каких-либо лекарственных препаратов без консультации с врачом. Намерение автора заключается только в том, чтобы, опираясь на самые последние знания в области микроанатомии и молекулярной физиологии, предложить вашему вниманию свои взгляды на значение воды для здоровья и проинформировать широкую общественность о разрушительном воздействии обезвоживания на человеческий организм — с юных лет до преклонного возраста. Данная книга никоим образом не может служить заменой квалифицированной медицинской помощи. Напротив, обмен представленной тут информацией с лечащим врачом в высшей степени желателен. Ответственность за использование содержащейся в данной книге информации и рекомендаций целиком и полностью ложится на самого читателя. Применять эту

информацию следует только в строгом соответствии с представленными инструкциями. Никому из читателей, и особенно тем, кто в прошлом перенес серьезные заболевания и находится под профессиональным наблюдением или страдает тяжелыми заболеваниями почек, не следует использовать предлагаемую далее информацию без предварительной консультации с лечащим врачом.

ПРЕДИСЛОВИЕ



ОТКРЫТИЕ НОВОЙ ЭРЫ В МЕДИЦИНЕ

Только когда у вас появляются проблемы со здоровьем, способные в конечном итоге преждевременно оборвать вашу жизнь, вы бросаетесь повсюду искать объяснения и пути выхода из создавшейся ситуации. До этого момента вы просто не в силах оценить мощь того эмоционального воздействия, которое производят на жизнь и душу человека визит врача и его заключение. Будем надеяться, что ни вам, ни кому-либо из близких вам людей никогда не придется столкнуться с подобной ситуацией, в которой ежедневно оказываются тысячи людей. Причина сегодняшнего кризиса здравоохранения в Америке заключается в том, что многочисленные болезни преждевременно разрушают организм и убивают миллионы людей. В то же самое время кризис здравоохранения обошелся нам примерно в 1,2 триллиона долларов в 2001 году, и, по прогнозам, эта сумма будет увеличиваться на 11 процентов ежегодно.

Всем известно, что в научном отношении мы самая высокоразвитая страна в мире, которая каждый год тратит миллиарды долларов на медицинские исследования. Если вы пролистаете любой

из недавно изданных медицинских справочников, то увидите, что в нем страница за страницей следуют описания смертельно опасных болезней, однако как только авторы этих книг доходят до объяснения причин того или иного заболевания, они признаются: «Этиология неизвестна». Это означает, что большинство врачей не знают истинных причин основных болезней человеческого организма, тем не менее общество выдало им лицензию назначать различные виды лечения, которые часто не приносят пациентам никакой пользы, а только медленно и преждевременно убивают их. Хорошая новость заключается в том, что эту лицензию у них скоро отберут.

То, с чем вам предстоит познакомиться, — это совершенно новая отрасль знаний, открывающая новые перспективы в рамках физиологической науки — не той науки, которую поставили себе на службу производители медикаментов, а науки, объясняющей *естественные* способы функционирования живых тканей и органов. В данной книге рассмотрен ряд серьезных проблем со здоровьем, их причины и способы естественного устранения. Когда причина и способ лечения болезни ясны, необходимость в лишних словах и непонятных медицинских терминах отпадает. Все, что вы здесь прочтете, основано на результатах всесторонних и глубоких клинических и научных исследований. На исследование, изучение и публикацию информации, содержащейся в этой книге, у меня ушло более двадцати двух лет, не считая времени, потраченного на медицинское образование, которое началось в 1950-х годах, когда я поступил в медицинскую школу при больнице святой Марии в Лондонском университете.

Тема, которую я собираюсь рассмотреть, — это физиологические последствия и метаболические осложнения хронического непреднамеренного обезвоживания как главной причины многих тяжелых заболеваний. Есть мнение, что это настоящий переворот в современной медицине.

Это доступное пониманию каждого человека описание некоторых из наших сегодняшних проблем со здоровьем — всего лишь первый шаг к неизбежной, основанной на науке и логике трансформации мировой медицины. Работая над книгой, я в первую очередь думал о потребностях людей, нуждающихся в ежедневных инъекциях, и в особенности — о 15 миллионах детей-астматиков, чьим родителям необходимо как можно быстрее понять причину этой болезни, узнать о простых и не требующих затрат способах ее предотвращения и спасения жизни своих чад.

ГЛАВА 1



В ЧЕМ ОШИБКА СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ?

Величайшей трагедией в истории медицины, на мой взгляд, стала теория, согласно которой сухость во рту — это единственный признак потребности организма в воде. На основании этой ложной предпосылки современная медицина совершила еще три непростительные ошибки, которые дорого обошлись обществу. Давайте рассмотрим все четыре ошибочных предположения.

1. Вся структура современной медицины построена на той достойной сожаления неверной предпосылке, что *сухость во рту — это единственный признак обезвоживания*. Данное мнение повлекло за собой непонимание сущности различных мучительных проблем со здоровьем, вызывающих преждевременную смерть миллионов людей. Причина страданий этих людей заключается в незнании того, что они испытывают сильную жажду. Современная «основанная на достижениях науки» медицина, по сути дела, базируется на элементарной ошибке, совершенной много лет назад. В 1764 году немецкий врач Альбрехт фон Халлер впервые

объявил сухость во рту признаком жажды. В 1918 году английский врач Уолтер Брэдфорд Кэннон поддержал теорию Халлера, а так как Кэннон был влиятельным человеком, то его точка зрения стала модной и до сих пор продолжает доминировать в научной литературе. Однако еще в 1867 году француз Мориц Шифф заявил, что чувство жажды — это всего лишь общее ощущение: «Это такое же локальное ощущение, как чувство голода». Теперь мы знаем, что Халлер и Кэннон были неправы, но, после того как их мнение укоренилось в инфраструктуре медицины, эти ошибочные взгляды и по сей день внушаются всем новым поколениям студентов-медиков. Этот традиционный просчет в научном понимании механизма водной регуляции человеческого организма сбил медицину с верного пути. Шифф разбирался в природе человеческого тела гораздо лучше.

Собственно говоря, сухость во рту — это не тот признак, на который следует полагаться. Человеческое тело использует другую логику: чтобы обеспечить способность пережевывать и проглатывать пищу, а также производить смазку, необходимую для осуществления этой функции, вырабатывается обильное количество слюны, даже если организм испытывает острую нехватку воды для выполнения остальных жизненных функций. В любом случае вода слишком важна для тела, чтобы сигнализировать о ее нехватке только с помощью ощущения сухости во рту. Человеческое тело располагает большим количеством других сложных механизмов, способных служить индикаторами нехватки воды. Человек может страдать от сильной дегидратации, не испытывая ощущения сухости во рту. Обезвоживание проявляется в разных тяжелых формах, включая угрожающие жизни кризы. Современная меди-

цина неправильно воспринимает эти симптомы внутренней локализованной физиологической засухи и связывает их с другими болезнями. В результате, вместо того чтобы бороться с обезвоживанием, пациентам прописывают токсичные лекарства для лечения «болезней».

Сухость во рту — это один из самых последних признаков обезвоживания организма. К тому времени, когда сухость во рту сигнализирует о нехватке воды, организм успевает подготовиться к полному отказу от некоторых иных функций. Именно так развивается процесс старения — путем сокращения количества ферментативных функций. Обезвоженный организм утрачивает гибкость и изобретательность. Пример — юношеский диабет, когда в борьбе с устойчивым обезвоживанием организм жертвует клетками поджелудочной железы, ответственными за производство инсулина.

2. Вторая трагическая ошибка традиционной медицинской науки состоит в том, что *вода считается субстанцией, которая только растворяет и разносит по телу различные вещества*. Но это не просто инертная субстанция. Она выполняет в организме две важнейшие функции. Первая функция — поддержание жизни. Вторая, еще более важная роль воды заключается в том, что она является источником жизни. Современная медицина признает только первую функцию. Вот почему непреднамеренное обезвоживание изначально не включено в число опасных для жизни процессов. Лишь осознание и понимание важности этого процесса позволит вам сберечь здоровье и сохранить жизнь — естественным образом.
3. Третьей серьезной ошибкой медицины является предположение, согласно которому *человеческий организм может*

регулировать эффективность поступления воды в течение всей жизни людей. С возрастом люди перестают адекватно оценивать чувство жажды и начинают пить все меньше воды, пока клетки жизненно важных органов не превратятся из сочных слив в сморщенный чернослив и не смогут больше поддерживать жизнь. Для того чтобы не доводить процесс обезвоживания до необратимой стадии, нам необходимо научиться распознавать его симптомы в самом начале.

4. Четвертой ошибкой сегодняшней медицины стала теория, утверждающая, что *потребность тела в воде можно удовлетворить с помощью любой другой жидкости.* В этом одна из главных проблем нашего времени. Некоторые из искусственных напитков, получивших повсеместное распространение, ведут себя в теле человека иначе, чем простая вода. Узнав о причинах, по которым некоторые растения вырабатывают кофеин или даже кокаин, вы поймете, в чем суть проблемы.

Эта книга расскажет вам об одном из величайших открытий в мировой науке о здоровье и прольет свет на одну из главных трагедий в истории медицины — ошибочную теорию, утверждающую, что состояние сухости во рту — это единственный признак потребности организма в воде. Говоря проще, *новое научное понимание проблемы заключается в том, что хроническое непреднамеренное обезвоживание человеческого организма может заявлять о себе таким количеством способов, которое в точности соответствует количеству изобретенных медициной болезней.* Мы создали все возможности для процветания индустрии лекарств и породили в современной системе здравоохранения модель «Заболеел — будем лечить», существующую за счет драгоценной жизни и благосостояния человека. Система «Заболеел — будем лечить» развивается

и процветает только в том случае, если люди болеют постоянно. Именно это и происходит с нами сейчас.

Как это ни печально, но поставленные на коммерческие рельсы системы здравоохранения большинства стран не спешат довести до простых людей сведения о прорыве в медицине, который связан с тем, что именно обезвоживанием вызвано большинство проблем со здоровьем, — поскольку это привело бы к быстрому вымиранию этих систем. Однако нет ни одного разумного основания для того, чтобы подвергать десятки миллионов людей медикаментозному лечению, когда единственная причина их недугов — обезвоживание.

Заявления во вступительной главе этой книги сделаны не для того, чтобы очернить специалистов, которые работают в системе «Заболел — будем лечить» по призванию и отдают все силы для облегчения участи несчастных больных. Они не виноваты в фундаментальных ошибках стандартных лечебных процедур современной медицины. Мои обвинения адресованы профессиональным медикам, занимающим влиятельные посты, и национальным учреждениям здравоохранения, которые обладают властью, необходимой для решения проблемы, но демонстрируют полное нежелание что-либо менять.

Приверженцы основного направления в медицине из числа мастеров проводить кампании по сбору средств никогда по своей воле не откажутся от медикаментозных способов лечения. Почему? Они не допустят, чтобы *естественные* пути решения проблем со здоровьем получили известность и стали достоянием общества. Цель данной книги — переломить эту тенденцию, которая приносит выгоду коммерческим системам здравоохранения за счет простого народа.

На сегодняшний день совершенно ясно, что у человеческого организма есть множество способов заявить о своих общих или локальных потребностях в воде. Эти проявления все еще принято

считать признаками тех или иных болезненных состояний. Основываясь на таком невежестве и находясь под защитой и опекой фармацевтической индустрии, академическая медицина занимается возведением различных последствий обезвоживания в ранг «болезней». В результате доверчивые американцы, лишенные необходимых знаний, вынуждены покрывать все возрастающие издержки здравоохранения за счет своего здоровья и денег.

Мы должны понять, что устойчивое обезвоживание влечет за собой постоянное изменение химического состава тела. Когда новый, вызванный обезвоживанием химический состав окончательно стабилизируется, он вызовет множество структурных изменений, в том числе генетических. Вот почему предотвращение обезвоживания имеет жизненно важное значение. Вот почему детские неинфекционные ушные боли и астма стали для меня главными проблемами. Такая степень обезвоживания, которая вызывает у ребенка астму, в конечном итоге может привести к генетическим нарушениям, аутоиммунным болезням и даже к раку в зрелые годы.

Понимание природы хронического обезвоживания расчистит путь для развития бесконечно более гуманной системы здравоохранения. По моей оценке, мы сможем обеспечить радикальное улучшение здоровья и повышение продуктивности нации всего за 30 процентов от сегодняшней суммы расходов на здравоохранение. Как видите, я не рекламирую товар, на котором можно заработать деньги. Я всего лишь рассказываю об уникальном медицинском открытии и о результатах своих многолетних исследований, которые помогут профессиональным медикам и простым людям понять главную причину столь многочисленных болезненных состояний.

Даже в XXI веке видимые проявления локального обезвоживания остаются непонятыми нашими медиками. Для любых проблем со здоровьем мы всегда искали медикаментозные решения.

В результате мы не уменьшали количество проблем, а, скорее, постоянно увеличивали их и бросали на борьбу с ними еще большее количество лекарств. Во имя современной медицины мы создали баснословно дорогой хаос, которому не видно конца. Перед нами встали серьезные проблемы, которые требуют срочного решения. Как заметил Альберт Эйнштейн, «существующие серьезные проблемы нельзя решить на том уровне мышления, на котором мы их создали». Чтобы решить наши проблемы со здоровьем, явно необходим новый подход к медицинской науке.

Решение современных, созданных человеком и защищаемых фармацевтической промышленностью проблем со здоровьем может базироваться только на физиологическом подходе. Понимание молекулярной физиологии обезвоживания позволит изменить структуру будущей клинической медицины. Оно вызовет *фундаментальное изменение парадигмы* медицинской науки. Усиление природных лечебных способностей тела в рамках физиологии приведет к полной замене фармацевтического подхода к решению современных проблем со здоровьем. Главным приоритетом медицины станет *предотвращение болезней*, которое займет место дорогостоящих инвазивных способов лечения.

НОВЫЙ УРОВЕНЬ МЫШЛЕНИЯ В МЕДИЦИНЕ

Что такое парадигма и как ее можно изменить в клинической медицине? Парадигма — это базовая информационная инфраструктура, предположения или концепции, на основании которых развивается знание в рамках определенной научной дисциплины. Например, все географические карты и модели создаются на базе фундаментального понимания того, что Земля — шар. Такая концепция — это базовая парадигма дизайна всех географических карт. Знаменательные изменения, вызванные осознанием

того факта, что Земля не является плоской, как предполагалось в древности, произвели революцию в знаниях о структуре Вселенной, которыми мы обладаем сегодня. Когда парадигма заводит какую-то научную мысль в тупик (как в случае с плоской Землей), у тех, кто способен отступить на шаг и объективно переоценить инфраструктуру данной области знаний, часто появляется новая парадигма. Для этого нужно только одно — идея или установленный факт, способный пробудить научную мысль.

Когда появляется новая обоснованная парадигма, служащая основой для конкретной науки, она освещает путь к новой обширной области знаний подобно вспышке молнии в ночи. Новая парадигма снимает все запреты и барьеры, делая возможным дальнейший прогресс мысли в рамках данной дисциплины.

Процесс рождения новой парадигмы значительно облегчается, когда возникает конкретная потребность в решении. Решение признается значимым только после того, как получит признание явная потребность в таком решении. Следующая история поможет пояснить мою мысль.

Нобелевский лауреат, сэр Александр Флеминг, получил признание как изобретатель пенициллина. В 1950-е годы, когда я был студентом медицинской школы при больнице святой Марии, этот шотландский ученый работал в институте Райта — Флеминга в том же Лондонском университете. Многие студенты-медики испытывают неудержимое стремление стать первооткрывателями. Я не был исключением. С самого детства мне хотелось изучать медицину и стать человеком, который смог бы оказать позитивное влияние на жизнь людей.

В ходе вводного курса по бактериологии студентов разбили на небольшие группы и прикрепили к разным кураторам. Мне повезло попасть в группу к сэру Александру. Это был человек исключительной культуры и скромности. В конце курса я набрался

храбрости и задал ему вопрос, ответ на который определил всю мою последующую жизнь.

Я спросил его: «Сэр Александр, существует ли какой-то особый способ стать первооткрывателем в медицине?» Он посмотрел на меня, задумался над моим наивным вопросом и после длительной паузы ответил с сильным шотландским акцентом: «Потребность и решительность». Затем он пояснил, что широкое внедрение хирургических процедур в медицинскую практику привело к увеличению процента летальных септических осложнений. Поиск средства, способного остановить развитие бактериальных инфекций в человеческом организме, превратился в насущную потребность, которая придала решительность и смелость тем, кто занимался бактериальными исследованиями. Потребность стала толчком к изобретению пенициллина, а решительность — толчком к его применению в медицине.

РОЖДЕНИЕ НОВОЙ НАУЧНОЙ ИСТИНЫ В МЕДИЦИНЕ

История свидетельствует, что время от времени фундаментальные открытия в сфере прикладных естественных наук создают возможности для грандиозных скачков прогресса. Благодаря случайностям и озарениям человечество разгадало множество тайн своего происхождения.

Один из таких случаев произошел в 1979 году. В ходе исламской революции в Иране я стал политическим заключенным и оказался в числе узников тегеранской тюрьмы «Эвин». Ожидая возможного смертного приговора, однажды ночью я открыл, что два стакана воды способны облегчить даже самые сильные желудочные боли, вызванные язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Одному из заключенных потребовалась медицинская помощь, чтобы облегчить мучительную боль, которая согнула его пополам и лишила возможности самостоятельно передвигаться. При ходьбе его постоянно поддерживали двое друзей. Охранники не реагировали на его непрерывные мольбы о переводе в тюремную больницу. Когда его привели ко мне, был уже двенадцатый час ночи. Я сам был таким же заключенным, и у меня не было никаких лекарств, чтобы дать этому человеку, который испытывал ужасные муки. Я объяснил, что ничего не могу ему дать, и тогда его лицо исказили еще большие страдания. Вместо лекарства я дал ему выпить два стакана воды. Через пару минут боль стала менее мучительной, а через восемь минут прошла совсем. Для меня это стало подтверждением способности воды снимать боль при болезненном состоянии. (Перед этим я сам снимал боль в желудке водой, когда на несколько дней объявил голодовку.) Одного за другим я убедил остальных заключенных, которые испытывали те же самые классические боли, принимать воду вместо лекарств, которые иногда удавалось достать.

За два с половиной года моего заключения я успешно снял более трех тысяч болевых приступов, связанных с обострением язвенной болезни одной лишь водой из-под крана. Мне стало совершенно ясно, что единственной реальной причиной страданий всех этих людей была жажда. Обезвоживание проявлялось у них в форме болевого криза, который у нас, профессиональных медиков, принято называть «болезненным» состоянием. В качестве последнего аргумента защиты на суде — после пятнадцати месяцев заключения — я представил подготовленную к публикации научную статью. Я попросил судью не потерять эту статью, даже если он приговорит меня к расстрелу. «Это величайшее медицинское открытие в истории», — сказал я. К тому времени я уже успешно лечил несколько сотен моих товарищей-заключенных.