

ОГЛАВЛЕНИЕ



От автора	5
Предисловие	7
Глава 1. Астма не болезнь	13
Глава 2. Астма и аллергия	23
Глава 3. Астматики и их кислотно-щелочной баланс	33
Глава 4. Вопросы и ответы на тему астмы и аллергии	37
Глава 5. Как вода вылечила их от астмы и аллергии	61
Глава 6. Волчанка	119
Глава 7. Новый метод спасения утопающих	147
Глава 8. Оптимальный режим питания при астме, аллергии и волчанке	153
Глава 9. Качество питьевой воды	185
Глава 10. Искоренение астмы: история проекта	201
Глава 11. В чей карман текут ваши деньги?	209
Заключение	247
Об авторе	249
Рецензии на опубликованные автором материалы	252

*ПОСВЯЩАЕТСЯ НАШЕМУ СОЗДАТЕЛЮ
С БЛАГОГОВЕНИЕМ, ПОКОРНОСТЬЮ,
ВЕРОЙ И ЛЮБОВЬЮ*

*Выражаю признательность Каролине Браун
за мастерское редактирование.*

По правде говоря, 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 городе 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». Тем не менее нигде не было ни малейшего намека на то, что «система» направляет свои усилия на поиски 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 распространения этой болезни 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 участвовали 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 Калвина Кулиджа, Теодора Рузвельта, Джона Ф. Кеннеди и актеров Элизабет Тейлор, Лайзы Миннелли и Джейсона Александра.

В экспозиции представлено также большое количество дополнительной информации.

Слово *астма* происходит от греческого *asthma*, что означает *одышка, одушеье*. 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, проповедуемые индуистской философией. 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-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 было выпущено 38 различных препаратов, расширяющих бронхи.

Однако, несмотря на все разрекламированные достижения и научные исследования, от астмы сегодня страдает больше людей, чем когда-либо. 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 случая 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, то есть 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 оказывали 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, способных 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 оскорбления 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 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 именующей себя научной.

Кроме того, в главе о волчанке я объясню, почему волчанка — это еще один ярлык, навешенный 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
морищилось и усыхало.*

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, а также 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 сигнализацией 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 следует 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 — бесконтрольный 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 во время беременности, указывающие на жажду, испытываемую плодом и матерью.

Зловонное дыхание тоже является индикатором недостатка воды в организме. Его причиной становятся 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 тогда, 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 «душе-раздирающие 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 воды 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 пожилые 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 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.