



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ .....</b>	<b>3</b>
1. <i>АНТИБИОТИКИ, МИКРОБЫ, И ПОЧЕМУ МЫ ИЗ-ЗА НИХ БОЛЕЕМ.....</i>	<i>3</i>
2. <i>КРОВЬ .....</i>	<i>22</i>
3. <i>ОПАСНОСТЬ УЛЬТРАЗВУКОВОГО ИССЛЕДОВАНИЯ .....</i>	<i>29</i>
4. <i>ТЩАТЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ВАКЦИНАЦИИ .....</i>	<i>34</i>
5. <i>ЗАЩИТА ОТ ГРИППА .....</i>	<i>60</i>
6. <i>АЛКОГОЛЬ — ЛЕГАЛЬНЫЙ НАРКОТИК .....</i>	<i>70</i>
7. <i>ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ.....</i>	<i>74</i>
8. <i>ФАКТЫ О СОЕВЫХ ПРОДУКТАХ .....</i>	<i>79</i>
<b>ДЛЯ ВАШЕГО ЖЕ БЛАГА.....</b>	<b>81</b>
1. <i>ВИТАМИННАЯ ЭЙФОРИЯ .....</i>	<i>81</i>
<i>СКРЫТЫЕ ОПАСНОСТИ ВИТАМИНОВ.....</i>	<i>88</i>
<i>МИНЕРАЛЫ .....</i>	<i>99</i>
2. <i>СУХИЕ ЗАВТРАКИ И НЕЗДОРОВАЯ ПИЩА —</i> <i>ОТРАВА ДЛЯ ДЕТЕЙ .....</i>	<i>101</i>
3. <i>СЫРЫЕ ЦЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ .....</i>	<i>111</i>
4. <i>СВЕЖАЯ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕННАЯ ЕДА?.....</i>	<i>118</i>
5. <i>СПОРЫ О МОЛОКЕ .....</i>	<i>129</i>
6. <i>АСПАРТАМ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ УБИЙЦЫ.....</i>	<i>140</i>
7. <i>ЛЕГКАЯ ПИЩА — СТИМУЛЯТОР ВЕСА.....</i>	<i>152</i>
<b>ЧТО ДОЛЖНЫ СООБЩИТЬ ДОКТОРА .....</b>	<b>171</b>
1. <i>ОПАСНОСТИ МЕДИЦИНСКОГО ДИАГНОЗА.....</i>	<i>171</i>
2. <i>ЛЕЧЕНИЕ МЕДИКАМЕНТАМИ РЕДКО БЫВАЕТ БЕЗОПАСНЫМ.....</i>	<i>186</i>
3. <i>МЕНОПАУЗА. БОЛЕЗНЬ ИЛИ ЕСТЕСТВЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ?.....</i>	<i>212</i>
4. <i>ОПЕРАЦИИ ТРЕБУЮТСЯ КРАЙНЕ РЕДКО.....</i>	<i>227</i>
5. <i>БОЛЬНИЦЫ — ГЛАВНАЯ УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ .....</i>	<i>235</i>



# РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

## 1. Антибиотики, микробы, и почему мы из-за них болеем

Действительно ли так необходимы  
антибиотики?

**А**нтибиотики занимали господствующее положение в области здравоохранения последние 50 лет. Их называли чудодейственным лекарством, волшебными пилюлями. Антибиотики (дословно «против жизни») очень быстро уничтожают полчища бактерий, вызывающих различные заболевания. Врачи чаще всего предпочитают именно с их помощью облегчать боль и лечить инфекции. Для каждой болезни человек создал лекарство, которое обещает нам быстрое выздоровление. И как минимум один из шести рецептов в год выписывается на антибиотики.

Нашему поколению с готовностью назначали антибиотики для лечения тяжелых форм цистита, воспаленного горла и даже обычной простуды. И поэтому мы без сомнений принимаем тот факт, что это волшебное лекарство и есть наилучший способ вылечить инфек-

цию, вызванную бактериями. Хотя каждый студент медицинского вуза знает, что вирусные инфекции (включая и вызывающие простуду и грипп) не реагируют на антибиотики, врачи, тем не менее, исправно назначают курсы волшебных пилюль. В 1983 году более 32 миллионов американцев обращались к докторам с жалобами на обычную простуду, и 95% из них вернулись домой, получив рецепт на лекарство. Большинству из них без особой необходимости выписали антибиотики.

Нам редко сообщают о том, что даже единичная доза антибиотиков широкого спектра может очень сильно повредить микрофлору кишечника и красный костный мозг, отвечающий за кровообразование, причем на срок от 4 до 5 лет. Хуже всего, что многие доктора сами не знают, что пенициллин, к примеру, не вылечит простуду или грипп. В большинстве случаев пациенты не читают список побочных эффектов на этикетках лекарств или в инструкциях. А ведь антибиотики ослабляют иммунную систему, что является благодатной почвой для появления проблем более серьезных, чем простуда, которая и не болезнь вовсе, а «первая помощь», реакция организма, способ очиститься от токсинов; вирус служит лишь запуском этой системы очистки. Так что простуда — это как раз очень хорошо, а не плохо.

Так как люди всегда предпочитают препараты, дающие самый быстрый эффект, антибиотики в настоящее время стали наиболее востребованной формой лечения. Определить тип бактерии, вызвавшей инфекцию, можно не раньше чем через 24 часа. Поэтому врач, пытаясь сэкономить время, выписывает антибиотики широкого спектра, которые «слизывают», словно корова языком, любые микроорганизмы на своем пути, включая и те, что помогают бороться с болезнями. Такой выбор может быть оправдан лишь в редких случаях, когда инфекция представляет опасность для жизни, но уж точно

не в ситуациях, когда у пациента относительно легкое заболевание. Очень часто особые виды антибиотиков применяются еще до получения результатов анализов. Таким образом, шансы, что пациенту дали неверное лекарство, составляют как минимум 50%.

Если больной уходит с приема, получив лишь общие рекомендации о том, как домашними методами справиться с недугом, он будет склонен считать, что его врач просто не выполняет свою работу или относится к ней безответственно. С другой стороны, доктор, столкнувшись с вирусной инфекцией, часто выбирает сравнительно «безопасный» способ лечения, то есть антибиотики, потому что не желает быть обвиненным в недобросовестном отношении к пациенту, особенно если последний — ребенок. Ведь ошибка может привести даже к судебному разбирательству. Несмотря на то, что реальная необходимость выписывать ребенку рецепт на антибиотики ничтожно мала — не более чем один случай на 100 тысяч, около 95% детей, побывавших у врача, потом принимают эти лекарства. В большинстве таких случаев антибиотики используют в качестве успокоения для переживающих мамочек.

### **АНТИБИОТИКИ ВРЕДЯТ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ**

«Антибиотики нападают на иммунную систему, и, если она слаба, организм не может противостоять инфекциям», — утверждает Фред Пескатор, приверженец естественной медицины, доктор медицинских наук из Нью-Йорка. Эти убивающие жизнь лекарства совершенно спокойно прописывают для борьбы с инфекциями, в том числе и легкими. А ведь они, как известно, не заболевание; это скорее реакция организма, нейтрализация и выведение токсинов, накопившихся всего лишь из-за переедания, обезвоживания, калорийной пищи, а

также потребления антибиотиков в прошлом. Нас буквально заставляют принимать антибиотики, и за это приходится расплачиваться. Яд, содержащийся в лекарстве, уничтожает не только микробы, вызывающие инфекцию, но и полезные бактерии, которые помогают переваривать пищу, выводить токсины и вырабатывать важные микроэлементы, например витамины группы В. По мере того как полезные бактерии погибают под воздействием антибиотика, вредоносных микроорганизмов становится все больше, и в конце концов они начинают доминировать в кишечном тракте, превращая даже хорошую пищу в чистый яд.

Иммунная система, состояние которой на 80% зависит от микрофлоры кишечника, пытается нейтрализовать вредоносные бактерии и яд, мобилизуя все защитные механизмы. Из-за этого может появиться воспаление в любой части тела. Опухание лимфоузлов, лихорадка, высыпания на коже являются индикаторами того, что иммунная система работает и не повреждена. Эта «битва» может занять от 2 до 6 дней или больше, в зависимости от того, насколько предыдущий курс антибиотиков навредил организму. Лечение антибиотиками успешно прячет симптомы болезни, и нам кажется, что мы победили ее, хотя на самом деле сделали только хуже. Мы подготовили благодатную почву для хронического заболевания. Токсины все еще находятся в теле; сейчас они не циркулируют в крови, но сосредоточены в тканях и органах. Многие лекарства остаются в печени, что меняет флору и провоцирует появление камней в протоках печени и желчного пузыря.

Каждый следующий курс антибиотиков продолжает ослаблять иммунную систему, флору кишечника и желчи, освобождая место для вызывающих болезни микробов. Если регулярно принимать антибиотики, иммунная система становится такой слабой и пассивной, что боль-

ше не в состоянии защищать организм от действительно опасных для жизни болезней, таких как рак, рассеянный склероз, СПИД. Такие вещи происходят с людьми повсеместно, как в развитых, так и в отсталых странах.

В течение нескольких десятилетий люди из восточноафриканских стран подвергались лечению антибиотиками «в экспериментальных целях». Множество препаратов, запрещенных в развитых странах из-за опасных для жизни побочных эффектов, можно было найти на полках аптек развивающихся государств. Эффективность этих лекарств, подавляющих иммунитет, может объяснить появление большого количества новых заболеваний, которые ранее не фиксировались в этих странах. Таким образом, эти препараты могли спровоцировать рецидив старых инфекционных заболеваний.

### **БИОЛОГИЧЕСКАЯ БОРЬБА**

Метод лечения антибиотиками будет стоить человечеству намного больше, чем кто-либо мог предполагать. Вирусы, которые успешно подавлялись антибиотиками в течение десятилетий, сейчас мстят нам, выводя на арену организмы, устойчивые к антибиотикам.

Антибиотики устраняют симптомы болезни. Не различая «хорошие» и «плохие» микробы, они также вредят кишечной флоре и флоре желчи. Поскольку антибиотики — продукты микробов, извлеченные из мертвых туш, они смертельны для живых бактерий.

По закону природы любой живой организм стремится жить так долго, как только возможно. Бактерии, на которые постоянно воздействуют антибиотическими токсичными веществами, будут, в конечном итоге, стараться выработать иммунитет к ядам. Чтобы выдержать такие испытания, они активизируют очень сложные и продуманные защитные механизмы, которые в какой-

то степени похожи на процессы в нашем теле, когда оно пытается защититься от нападающих бактерий или вирусов. И один из способов уклонения от действия антибиотиков — это мутация генов. Бактерия в результате становится резистентна к активным компонентам препарата, что делает его неэффективным. Вот почему различные марки препаратов никогда не задерживаются на рынке надолго. Во-первых, бактерии «перехитрили» антибиотики, и для того, чтобы убить новые, более сильные штаммы, нужны более эффективные лекарства. А во-вторых, часто препараты удаляют с рынка из-за обнаружившихся серьезных побочных эффектов.

Самое важное здесь то, что чем больше мы используем эти препараты, тем более устойчивыми к ним становятся бактерии. Исследования показали, что мы проигрываем эту битву. Антибиотики использовались так много и так часто, что практически любая вредоносная бактерия мутировала и стала устойчивой хотя бы к одному антибиотику. Когда антибиотик воздействует на колонию бактерий, большинство из них погибает. Но некоторые микробы знают, как выжить, потому что носят в себе мутантные гены, не позволяющие им погибнуть. Потом мутировавшие бактерии передают свои устойчивые гены собратьям, и в течение 24 часов каждая из них может воспроизвести 16 777 220 отпрысков, причем любая из новых бактерий будет резистентна к антибиотику.

Но и это еще не все. Мутировавшие бактерии при контакте делятся своими генами устойчивости с другими микробами, и таким образом множество других микроорганизмов приобретают устойчивость к антибиотикам. Известный микробиолог Стэнли Фолкоу однажды заметил, что бактерии — это «маленькие, но умные дьяволы», они могут противостоять препаратам, с которыми раньше не встречались, и предугадывать столкновения с другими лекарствами. Бактерия стано-

вится супермикробом, который в состоянии отразить любую атаку препаратов. Эти микробы прячутся в местах, где антибиотики используются чаще всего, например, в больницах, домах престарелых. Результаты последних исследований показали, что от 5 до 10% людей, проходящих осмотр в больницах, заражаются устойчивым видом бактерии, обитающей в этом здании.

Супермикробы гнездятся на частичках пыли в отопительных и вентиляционных системах, туалетах и ваннах, даже в еде. Исключение составляют стерильные операционные. Эти микробы являются причиной большинства смертей в больницах. Супермикробы «выбирают» тех пациентов, чей иммунитет уже подавлен из-за болезни, операции или/и предыдущих курсов антибиотиков. В обычной ситуации мы можем жить с бактериями, даже не заражаясь ими, а если и заражаемся, то наше тело легко справляется с ними, вырабатывает к ним иммунитет. Эта природная устойчивость к инфекциям резко снижается после первого курса антибиотиков, принятого для лечения простейшего заболевания.

Из-за чрезмерного использования антибиотиков как в больницах, так и вне их организмы, резистентные к препаратам, — одна из самых распространенных причин инфекции. Более того, во многих странах теперь можно покупать антибиотики без рецепта. Так как точная дозировка зависит от состояния пациента и интенсивности заболевания, а ограничения по количеству курсов за период времени строго индивидуальны, антибиотики нельзя считать безопасным препаратом. Прерванный курс или сниженные дозы спровоцируют развитие устойчивых бактерий, которые могут попасть в организмы других людей. Это увеличивает риск заражения от больного, принимающего антибиотики, и объясняет, почему инфицирование чаще происходит близких ему людей в семьях, где уже кто-то принимал антибиотики.



Беспорядочное применение этих препаратов наносит гораздо больший вред, чем мы можем себе представить. Антибиотики — одни из самых мощных иммунодепрессантов в мире. Большинство больных умирают не из-за своих болезней, а от условно-патогенных бактериальных инфекций, с которыми не справился их слабый иммунитет. Мы имеем в виду рак, СПИД, большинство болезней с летальным исходом. Вскрытия обнаруживали также, что пациенты, умершие предположительно от СПИДа, никогда не были заражены ВИЧ. Смерть наступала от устойчивых к антибиотикам супермикробов, которые вызывали похожие на СПИД симптомы.

### **ПРОИГРЫВАЕМ ЛИ МЫ БОЛЕЗНЯМ?**

Сейчас в мире бушуют не только многочисленные созданные человеком эпидемии. Возвращаются и старые. В 1978 году ООН приняла резолюцию «Здоровье для всех к 2000 году», декларируя цели по полному истреблению инфекций к концу века. Но микробов «уговорить» не удалось. Кроме 29 ранее неизвестных заболеваний, восстали еще 20 из побежденных: малярия, туберкулез, холера, желтая лихорадка и дизентерия. Микробы быстро мутируют в формы, которым не страшны никакие антибиотики.

Лекарства, которые когда-то избавили нас от малярии, сейчас не работают из-за переносимых комарами паразитов. Вирусы мутируют, словно хамелеоны, и это сбивает ученых с толку. Супермикробы прошлого сегодня стали оружием самоуничтожения.

В течение 100 лет лекарства на основе хинина в качестве профилактики принимали люди, никогда не болевшие малярией, что привело к появлению новых штаммов устойчивой к хинину малярии, которая не поддается традиционному лечению.