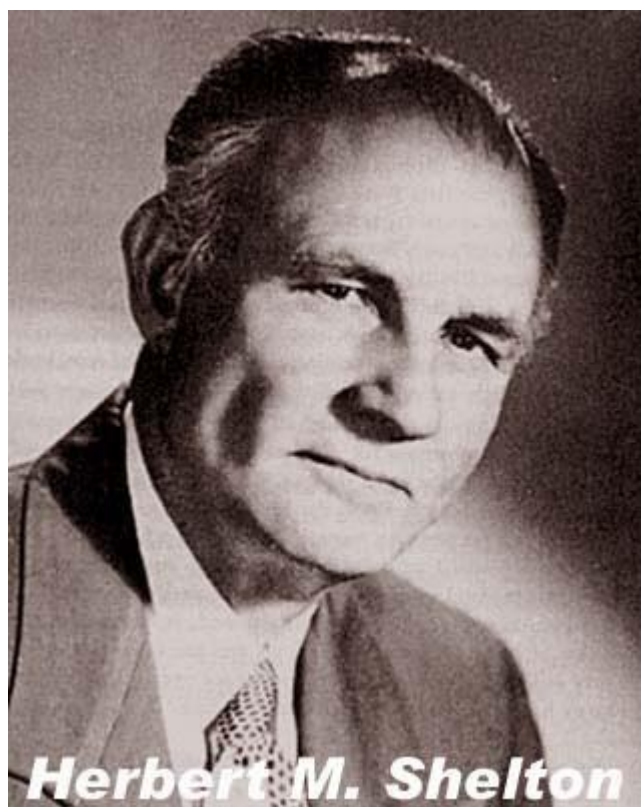




*Да будет Истина,
даже если низвергнутся Небеса*

Герберт М. Шелтон

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

Москва
«Советский спорт»
2001

Печатное издание:

УДК 615.8

ББК 53.59

Ш42

Шелтон Г.

Ш42 Здоровье для всех / Пер. с англ. Л.А. Владимирского. — М.: Советский спорт, 2001. — 288 с.

ISBN 5-85009-641-8

Российский читатель впервые познакомится с полным переводом одной из книг выдающегося американского врача-гигиениста, уже известного в России по отдельным статьям, обладателя нескольких званий почетного доктора наук Герберта М. Шелтона, чьи работы переведены на многие языки мира — как западные, так и восточные. Читатель узнает также об общем мировоззрении этого крупного деятеля XX века. Книга составляет лишь небольшую часть его семитомного труда «Гигиеническая Система» (1934—1968), где автор предпринял попытку охватить главные стороны жизни человека в его единстве с Природой.

Книга предназначена как для медицинских работников, так и для широкого круга читателей.

УДК 615.8

ББК 53.59

Научно-популярное издание

Шелтон Герберт

Здоровье для всех

Редактор Т.Н. Киреева

Художественный редактор С. А. Чернецова

Корректор В.К. Ячковская

Компьютерная верстка З.А. Богдановой

Лицензия ЛР №040935 от 30.12.98 г.

Подписано в печать 20.05.2001. Формат 84x108/зг

Печать офсетная. Бумага газетная. Усл. печ. л. 15,12. Уч.-изд.л. 13 8

Тираж 10 000 экз. Изд. № 438. С - 41. Заказ № 1265.

Издательство «Советский спорт». 103064, Москва, ул. Казакова, 18. Отпечатано в ОАО «Типография «Новости». 107005, Москва, ул. Ф. Энгельса, 46

ISBN 5-85009-641-8

© Шелтон Г., 2001

© Оформление. Издательство
«Советский спорт», 2001

WWW издание:

Сканирование, коррекция текста: Максим (maxfire).

Создание сайта www.golodanie-usa.narod.ru и размещение книги: Максим (maxfire).

Адрес электронной почты: golodanie@rambler.ru для Максима (maxfire).

2006 Сору: Максим (maxfire)

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства

Натуральная Гигиена

Краткий исторический очерк (А. А. Владимирский)

Философия. Принципы. Приемы (А. А. Владимирский)

Краткое слово о Г.М. Шелтоне

Герберт М. Шелтон - биографические сведения (А. А. Владимирский)

Предисловие

Ортопатия — физиологическая закономерность

Болезнь — это жизненный процесс

Единство организма и его связь с лечением

Токсемия

Корни инфекции

Здоровье прежде всего

Компромиссы науки

Аллергия

Обманчивость диагноза

Рациональный уход за больными

Реформа и лечение

Как избежать простуды и вылечить ее

Что вызвало болезни миндалин у девочек семейства Квинтс?

Бронхит

Синусит

Бронхиальная астма

Сенная лихорадка

Беспроточные железы

Расширение щитовидной железы

Колит

Пептическая язва

Сахарный диабет

Артрит — ревматизм — подагра

Высокое кровяное давление

Угри (воспаление сальной железы)

Прощай, невралгия!

Неврит

Детский паралич

Голодание для детей

Голодание при болезнях сердца

Голодные боли

Обжорство и невроз

Голодание и зубы

Надуманые возражения против голодания

Физические упражнения и сердце

Сочетание кислот с белками

Самоисчезающие опухоли

Подчинение жизни закону

Вместо заключения

Предисловие к книге Г. М. Шелтона «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека»

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Читателю России впервые предлагается полный перевод цельной книги (сборника) выдающегося американского врача-гигиениста, гуманиста и просветителя, обладателя девяти званий почетного доктора наук и автора многих работ, крупнейшего представителя движения за Натуральную Гигиену в XX веке Герберта Макголфина Шелтона (1895—1985). В России имя Г. Шелтона уже известно с 80—90-х годов, а его выборочные статьи и главы из отдельных трудов были переведены на русский язык и изданы в книге «Ортотрофия. Основы правильного питания» (М.: Молодая гвардия, 1992), в журнале «Будь здоров», вестнике «Здоровый образ жизни» (приложение к газете «Советский спорт») и др.

В книге «Здоровье для всех» собраны работы Г. Шелтона разных лет, начиная с 30-х годов, когда в США впервые стали широко публиковаться работы по Натуральной Гигиене, несмотря на яростное сопротивление ортодоксальной медицины, против которой Шелтон очень активно выступал, что нашло отражение, в частности, и в его статьях, помещенных в данный сборник. Ценность книги в том, что в ней раскрыты, обнажены до предела четкие базовые принципы и концепция Натуральной Гигиены как науки, прикладной системы, базирующейся на объективных законах природы как альтернативном направлении здравоохранения, перспективном для XXI века. Это движение получает все большее признание за рубежом, а в последние годы и в России, где уже имеются многие тысячи его сторонников. Г. Шелтон предвидел: «Натуральная Гигиена приходит как спаситель человеческого рода». Безусловно, она должна стать и спасителем российского, и, прежде всего, возможно, русского рода, против которого внешними и внутренними врагами ведется демографическая война — война на его физическое уничтожение.

Следует учитывать некоторые специфические особенности предлагаемой книги: Г. Шелтон занимался проблемами Натуральной Гигиены начиная с 20-х годов вплоть до 80-х. Естественно, за это время наука о здоровье человека в мире развивалась, хотя в основном оставалась на позициях традиционной «гиппократовской» эклектической модели медицины. Г. Шелтон не ставил задачи изложения своих принципов в общепринятой в медицинском мире наукообразной, трудной для восприятия рядовым человеком манере, наоборот, он делал ставку на предельную популяризацию в самой доступной форме знаний о Натуральной Гигиене, притом без всякого ущерба для ее научной основы. Однако такой Всеобщего здоровья неизбежно требовал и многократного повторения ее основных принципов и приемов, неизвестных до недавнего времени массам людей в их систематизации. Этим и объясняется многочисленный повтор в книге основополагающих положений Натуральной Гигиены, что может порой вызывать недоумение читателя. Но, как говорил и писал Шелтон, человеку свойственно забывать самые простые, но жизненно важные истины, от несоблюдения которых и страдает сам человек. «Учителя народа», как называл Шелтон активных проповедников Натуральной Гигиены, призваны, как он считал, постоянно напоминать людям об этих истинах ради их собственного благополучия и сохранения здоровья.

Перевод книги сделан без каких-либо купюр, с сохранением авторского стиля изложения, на уровне тех знаний и информации, которые Шелтон имел в те годы. Думается, книга представляет интерес с точки зрения не только познания механизмов человеческого организма, объективных законов его функционирования, но и обучения бойцовским качествам, которыми обладал Шелтон, посвятивший всю свою жизнь делу здоровья человека.

НАТУРАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

Краткий исторический очерк

Для второй половины XX века характерно резкое ухудшение экологического

состояния на Земле как следствие почти неконтролируемой с точки зрения экологической безопасности деятельности человека, что привело к трагическим последствиям во многих странах мира, в том числе в России.

К сожалению, научным и политическим сообществом в должной мере практически еще недооценена особенность эволюционного процесса XX столетия, а именно — коренное изменение самого характера взаимоотношений двух главных «действующих лиц» на планете — Природы и Человека: если на протяжении тысячелетий Природа помогала выжить своему Высшему Творению, была его союзницей, то в XX веке и особенно в его вторую половину — в эпоху так называемой научно-технической революции (НТР), приведшей к крайнему засорению и загрязнению окружающей природной среды (воздуха, воды, почвы и т.д.), природа в «отместку» впервые пошла против человека, вызвав рост всевозможных заболеваний и его общую деградацию. Этого человек, понятно, выдержать был не в состоянии и начал стремительно разрушаться телесно, интеллектуально и духовно. По расчетам некоторых зарубежных ученых (в частности, японских), человечество всего за последние полстолетия «умудрилось» исчерпать в основном физиологические резервы, заложенные природой в человеческий организм за миллионы лет эволюции, так и не решив множества проблем (в том числе медицинских).

В качественно новых условиях своего бытия человек в целях адаптации принужден улучшать не только внешнюю среду своего обитания, сколько прежде всего внутреннюю среду собственного организма, к чему он не привык и чему не обучен.

Но, как не раз бывало в истории, сама жизнь отвечает на брошенный ей вызов. К счастью, в западном полушарии еще ранее возникло и сегодня успешно развивается жизнеспасительное движение, имя которому — Натуральная Гигиена. За рубежом ее называют одним из величайших движений в истории человечества, гигиенической революцией, единственной революцией, не разъединяющей, а объединяющей людей на здоровой почве.

В Древней Греции Сократом на стенах Дельфийского храма было начертано: «Познай самого себя, и ты познаешь весь мир!» Но этот мудрый призыв не был услышан, и западная цивилизация (в отличие от восточной), именуемая иногда ситизацией (от англ. «сити» — город), пошла иным путем, поставив тем самым телегу впереди лошади: сначала стала познавать внешний мир, а уж потом, и то кое-как, — внутренний мир человека, физический и психический, с многими губительными результатами в виде бесконечных конфликтов и войн за собственность, земли и прочее при нерешенности многих чисто человеческих проблем. Возобладал девиз «иметь», а не «быть». К тому же рядовой человек оказался зависимой и «раздвоенной» личностью, обладая фактически лишь телесной формой, а «содержание» — здоровье — отдав в чужие руки врачей «гиппократовской» модели медицины. Человек тем самым утратил свою естественную целостность, будучи через лекарственную медицину оторванным от Матери-Природы. На протяжении двух с половиной тысяч лет — с момента появления «гиппократовской» медицины в Древней Греции — человек Запада, в орбите медицины которого — так сложилось исторически — оказалась и Россия, особенно с петровских времен, не был подлинным хозяином своего «главного капитала» и основного богатства — здоровья. А сама «гиппократовская» медицина, хотя и имела некоторые достижения в борьбе с отдельными недугами, в целом не исполнила своего исторического предназначения — быть надежным гарантом лечения и профилактики заболеваний любого рода, чему все мы сегодня являемся свидетелями.

Ее антипод — Натуральная Гигиена — возвращает человеку и его здоровье, и его естественную целостность через воссоединение его вновь с природой, но в отличие от далеких предков не на чисто инстинктивной основе, а на новом, более качественном высоком витке диалектической спирали эволюционного развития человека — на базе глубокого, всестороннего, научно-диалектического познания организма, его резервов и возможностей, механизмов и объективных законов и их грамотного применения во имя здоровья собственного, своих близких и всего общества, одновременно с новым

раскрытием и пробуждением затухающих было природных инстинктов и интуиции как главных путеводителей в жизни. Такова объективно всемирно-историческая миссия Натуральной Гигиены. Это и прорыв из искусственной ловушки ГОЖ (городского образа жизни), созданной самим человеком в погоне за комфортом, но наделившей его гиподинамией, ненатуральной пищей, стрессами и многими прочими биологическими и социальными недугами и пороками. Это путь также и к социальному здоровью общества через обновление и очищение

социального сознания и мышления индивида: «В здоровом теле — здоровый дух». Молено добавить: здоровый интеллект, здоровая политика — здорового государства.

В нынешних условиях тотальности биологического и социального загрязнения Натуральная Гигиена призвана выполнить грандиозную историческую задачу тотального биологического и социального очищения индивида и общества, что еще многими не осознается до конца. Г. Шелтон предсказывал: «Натуральная Гигиена приходит как спаситель человеческого рода», а его ближайшая сподвижница и помощница Вирджиния Ветрано с полным основанием писала вдохновенные слова: «Над землей разгорается новая эра человеческого общества» (из предисловия к книге Г. Шелтона «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека», Сан-Антонио, США, 1968).

Но что же такое конкретно Натуральная Гигиена?

Натуральная Гигиена есть, прежде всего, наука, ибо основана на объективных законах физиологии и биологии, управляющих человеческим организмом и его связями с окружающей природной средой. В практическом прикладном плане Натуральная Гигиена — это последовательная система комплексного оздоровления человека естественными методами и целительными силами природы на базе упомянутых законов, их умелого применения в повседневной жизни и в экстремальных ситуациях. Это и массовое общественное движение за здоровье человека и этическое и эстетическое учение. Девиз Натуральной Гигиены: «Возврат к здоровью — через возвращение к здоровому образу жизни». Лозунг «Да будет Истина, даже если низвергнутся небеса!» вынесен на обложку журнала «Гигиеническое обозрение доктора Шелтона», который издавался его основателем с 1939 по 1981 год.

Натуральную Гигиену отличают от так называемой народной медицины, по крайней мере, три момента: а) системность (диалектичность); б) научная обоснованность; в) просветительский характер. Конечная цель Натуральной Гигиены — обучение рядового человека науке и практике здоровья на указанных выше принципах. Она провозглашает: «К тридцати годам человек или сам себе врач, или он приблизил собственную смерть». Поскольку центральная задача Натуральной Гигиены — организация народного Всеобщего здоровья, то это движение осуществляет многостороннюю деятельность, выполняя одновременно следующие функции:

- научно-исследовательская работа (изучение проблемы здоровья и болезни, углубленное познание человека);
- лечебно-оздоровительная деятельность по апробации теоретических знаний (путем создания, например, «школ здоровья» и других подобных учреждений);
- учебно-педагогическая деятельность (в учебных заведениях типа гигиено-терапевтических колледжей в США и т.д.);
- просветительская деятельность (организация лекций, издание литературы и пр.);
- организационно-массовая деятельность (созыв съездов, конгрессов, семинаров по обмену опытом и информацией и др.).

С годами это движение (в США, например) фактически переросло в «общественное здравоохранение», здравоохранение «на общественных началах», успешно конкурирующее с официальной медициной. Координирует эту работу многие годы Американское общество Натуральной Гигиены.

Формированию организованного движения за Натуральную Гигиену в XIX веке предшествовало длительное многовековое противостояние, борьба двух основных

направлений в мировой практике по оздоровлению человека — лекарственного и природно-оздоровительного (натургигиенического). Драматической истории конфронтации двух систем посвящена интересная, обстоятельная монография Г. Шелтона, носящая символическое название «Рубины в песке» (1969)*.

Нынешняя западная медицина, пишет Шелтон, зародилась в Греции, а точнее, в ее колониях в Малой Азии на рубеже V-IV веков до н.э., «в период полного игнорирования анатомии, физиологии, патологии и других наук...». Зарождение этой медицины самым непосредственным образом связано с именем Гиппократом, культ которого был непомерно и искусственно раздут. В главе «Отец медицины» Шелтон приводит следующее высказывание американского ученого Х. Сайджериста: «Они (работы, приписываемые Гиппократу), вероятно, не содержат ни единой строчки, написанной самим Гиппократом». Многие ученые, указывает Шелтон, признают, что наше знание об историческом Гиппократе почти полностью заимствовано у одного Платона, но «мы не можем исключить возможность того, что этот человек мог быть образцом для характера, придуманного Платоном».

Около 460 года до н.э. на острове Кос (Малая Азия) родился человек действительно по имени Гиппократ, который в дальнейшем служил жрецом известного храма. Как жрец, он занимался и лечением, будучи рядовым врачом. Но по прошествии времени произошла его трансформация в «отца медицины». Редакторы книги «Великие книги» дают, по Шелтону, следующее описание этой трансформации: «Фигура легендарного «отца медицины» вскоре заменила истинного Гиппократа. Хотя и нет свидетельств его времени, что он оставил какие-либо письменные работы, в течение столетия медицинские работы приписывались ему, особенно выходящие из медицинской школы на о. Кос. Работы, которые сейчас выходят под именем собрания сочинений Гиппократа, состоят в большинстве своем из ранних греческих трактатов, которые были собраны воедино александрийскими учеными третьего века».

Миф о Гиппократе, пишет Шелтон, создавался веками. «Поскольку рукописи прошлого, из которых почти все анонимные, были собраны в Александрийской библиотеке, читатели считали, что они обнаружили «доктрины Гиппократа» во многих анонимных рукописях IV—V веков до н.э. Даже в те дни некоторые исследователи оспаривали их авторство. Но с течением времени читатели становились все менее критичными, и собрание «трудов Гиппократа» продолжало расти, пока оно не стало включать почти все анонимные работы классического века Греции».

Гален первым закрепил «авторитет» Гиппократа как «отца медицины». Гален, пишет Шелтон, «видимо, первым обратил внимание на заслуги «отца медицины», хотя сам родился в 130 году н.э. и не имел доступа ни к каким источникам о делах Гиппократа».

Работы Гиппократа, указывает Шелтон, интересны лишь тем, что дают нам ясное представление об эллинской медицине V — начала IV века до н.э. В трудах, приписываемых Гиппократу, хотя, по Шелтону, и «много чепухи», но «есть многое и от настоящей гигиены, свидетельствующее о том, что, кто бы ни были авторы этих трудов, они испытывали на себе влияние практической храмовой медицины».

Однако правильные концептуальные подходы и естественные методы лечения, первоначально заимствованные из храмовой медицины, постепенно были заменены на иные, прямо противоположные. Греческая медицина все больше отрывалась от природы самого человека, естественных целительных сил и превращалась в набор искусственных методов и средств лечения, которые в силу своего характера в отличие от природных факторов (солнца, воды, воздуха и т.д.) могли становиться и становились монополией дельцов от медицины, преследовавших скорее свои корыстные интересы, а не интересы больного.

В Греции, как и в древнейших цивилизациях, отмечает Шелтон, приводя слова исследователя Бернала, «врач был нечто вроде аристократа, имеющего дело с богатыми патронами. Лечение же простых людей оставалось в руках старых бабок и шарлатанов,

использовавших традиционные магические средства ». Вот как описывает этот процесс Шелтон:

«Школа Гиппократов вначале не отбрасывала более простые средства лечения — отдых, голодание, диету, упражнения, солнечные ванны, водные ванны и т.д., хотя и отказалась от священных заклинаний и чар и от большинства других форм магии, которые были долгое время в моде. Но она сохранила и расширила применение тех магических веществ, которые позже стали известны как лекарства, и наделила их медицинскими свойствами. Другими словами, школа Гиппократов украла у богов силу врачевания и вложила ее в вещества, которые раньше использовались при обращении к богам. Новой (медицинской) профессии было трудно отучить народ от простых средств ухода за больными.

Лишь постепенно ей удалось увести людей от природных средств и навязать им жалкую и рабскую зависимость от вызывающих болезни ядов лекарства. Лишь шаг за шагом лекарственная практика брала верх над умением регулировать образ жизни больного, лишь постепенно все более сильные яды заменяли мягкие и менее агрессивные средства. Нарастающая агрессивность средств характеризовала эволюцию медицины с момента ее зарождения около IV века до н.э. Школа Гиппократов была преимущественно школой лекарственного лечения».

Если бы школа Гиппократов, замечает Шелтон, «делала бы больший упор на гигиену и меньше на лекарственные средства, вполне возможно, той медицинской практики, какую мы имеем сейчас, вообще не существовало бы. Лучшие из врачей той школы были самыми отъявленными шарлатанами. Претендуя на знания, которыми они не обладали, и провозглашая достоинства своих лечебных средств, они заложили структуру, которой до сих пор следует медицина. Ныне медицину характеризует шарлатанство в той же мере, как и в дни Гиппократов». «В трудах Гиппократов, пишет Шелтон, можно найти слова, отражающие один из самых фатальных обманов, господствовавших в умах медиков. Там сказано: «Экстремальные средства являются самыми подходящими при экстремальных состояниях». Этой лжи все еще придерживаются современные медики. Нет ничего более ужасной практики, основанной на принципе, что чем больнее пациент, чем отчаяннее его состояние, чем он слабее, тем больше у него потребность в радикальных средствах. Когда у больного снижается способность к сопротивляемости и его легко убить, врачи устраивают ему самое опасное лечение».

«Концепции» и «правила поведения» врача были закреплены в так называемой клятве Гиппократов, которой и сегодня присягают врачи. Однако, пишет Шелтон, ссылаясь на мнения историков, «знаменитая клятва Гиппократов есть всего лишь восстановление этических наставлений, сформулированных египетскими жрецами задолго до нашей эры, по оценкам египтологов, в XVI веке до н.э.». При этом «существует несколько вариантов клятвы. Все они, как считают, появились длительное время спустя после смерти Гиппократов».

Одно из наиболее важных положений клятвы — положение о клановости медицинской профессии, что указывало на ее, по сути, антидемократический характер. «Эта клятва, пишет Шелтон, содержит, несомненно, идущее от храмов обязательство не обучать медицине никого, за исключением членов семьи самого врача и других родственников». Другой американский врач, автор книги «Великий медицинский обман в миллиарды долларов» (Нью-Йорк, 1980), К. Ласко, начинает свою книгу с беспощадной критики этой клятвы, называя ее «клятвой лицемерия».

О «кодексе молчания» в клятве говорится достаточно откровенно: «передавать знания наставлениями, лекциями и всеми другими способами моим сыновьям, сыновьям моего учителя и ученикам, связанным обязательством и клятвой. Но никому более. И что бы в жизни людей я ни увидел или услышал во время лечения или вне его, что не должно быть открытым, я буду хранить молчание, веруя, что об этом не следует говорить. И если я проступком нарушу клятву, да получу я по заслугам». Практический вред культа

Гиппократ заключается в том, что его именем были освящены, закреплялись в медицине многие эклектичные, путанные положения, не говоря уже об искусственном характере применяемых ею средств, ее антидемократизм и клановость, что в конечном итоге вылилось в кризис всей западной системы медицины.

Однако наряду с западной несовершенной медициной в мире существовала и иная, истинная медицина. Прежде чем рассматривать принципы Натуральной Гигиены, вкратце остановимся на ее предшественнице, родственной по духу и приемам древнеиндийской медицине «аюрведа» (в переводе с санскрита — «наука жизни»). Как отмечает индийский философ и историк Д. Сингх в статье «Традиционная индийская медицина», в отличие от западной медицины, сосредоточившей все внимание на болезни, в Индии понятие «аюс» — «жизнь» было основой индийской медицины и ее классической системы лечения на протяжении пяти с половиной тысяч лет. На базе этой философии жизни сформировалась строгая логическая медицинская система «аюрведа», превосходящая все остальные достижения индийского научного и теоретического мышления. В то время как в основе многих древних методов врачевания лежали магия, колдовство, шаманство, индийская медицина, опираясь на логику, стремилась разработать научную диагностику. Будучи составной частью всеобъемлющей философии, касающейся материи и эволюции, «аюрведа» отвергала теологию, молитвы, ворожбу. Вместо этого она искала причины недуга, чтобы его можно было предотвратить или исцелить.

Колониальное порабощение Индии англичанами в течение двух веков отбросило назад страну в развитии не только экономики, но и медицины. Но с завоеванием независимости Индией в 1947 году началось возрождение древней медицины. За годы независимого существования средняя продолжительность жизни в Индии увеличилась более чем в полтора раза, в чем несомненная заслуга принадлежит и древнеиндийской медицинской системе «аюрведа».

* Под рубинами имеются в виду знания о Натуральной Гигиене.

Философия. Принципы. Приемы.

Натуральная Гигиена, по существу, была «наследницей» на Западе «аюрведы», основывалась на тех же принципах, той же философии, тех же приемах.

Натуральная Гигиена, основанная на комплексном оздоровлении человека естественными методами, факторами природы (воздух, вода, солнце, естественное питание, физические упражнения, отдых и пр.), была реакцией на неудачи в лекарственной терапии, которые приводили к массовым жертвам во время эпидемий в США (конец XVIII — начало XIX века). Авторы вышедшей в 1972 году книги «Величайшее открытие здоровья» (Чикаго) следующим образом описывают обстановку, в которой зарождалась Натуральная Гигиена (этот термин утвердился в 1856 году): «Из противоречий, замешательства, хаотического и разнородного смешения иллюзорных взглядов, именуемых «медицинской наукой» и «медицинским искусством», из конфликтов различных школ лечения, из явной неудачи выполнить свои обещания, из отказа врачей принимать во внимание природные потребности жизни при уходе за больными выросла важность, скорее настоятельная необходимость в революционной перестройке биологической мысли и возрождении биологического взгляда на потребности человека».

Началом зарождения Натуральной Гигиены считается 1832 год, когда один из ее пациентов — Сильвестр Грэхем (1794—1851) выступил с циклом лекций в Нью-Йорке по вопросу о целебных свойствах вегетарианского питания. Поводом для его выступления послужил пример секты «библейских христиан», переехавших в Филадельфию из Англии в конце XVIII века. Эта секта воздерживалась от всякой животной пищи, считая ее прием нарушением одной из Божьих заповедей, а также от чая, кофе, табака, алкоголя, специй и прочих стимуляторов. Во время эпидемии холеры в Филадельфии в начале XIX века ни один член секты не заболел холерой, что навело Грэхема на мысль о целебных свойствах

пищи. Ни один из последователей Грэхема, кто по его совету перешел на новое, вегетарианское питание, также не заболел холерой.

С. Грэхем предъявлял высокие требования к гигиене человека, считая его самого главным виновником болезни. «Уже длительное время, — говорил он, — я открыто провозглашаю, что человек, как правило, сам является причиной собственных болезней и страданий, что почти всегда он сам виноват в том, что болен, и что он так же должен просить прощения у общества за то, что болеет, как и за то, что пьянствует» (эпиграф к книге Г. Шелтона «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека»).

На протяжении полутора столетий движение за Натуральную Гигиену росло и утверждалось в ожесточенной борьбе с традиционной медициной, не признававшей ее принципы и концепции. Это движение, которое охватило также другие страны (Австралию, Новую Зеландию, ряд западноевропейских стран, Японию), насчитывает десятки имен крупных деятелей в XIX веке, таких, как С. Грэхем, И. Дженнингс, Р- Тролл, Т. Николе, Дж. Джексон, Х. Остин, Ч. Пейдж, Р. Уолтер, С. Доддс, Ф. Освальд, Дж. Тилден, и других, а в XX веке — Б. Макфэдден, П. Брэгг, К. Джеффри, Дж. Роджерс, К. Ниси, С. Ватанабэ, Г. Шелтон, и других.

В своем поступательном развитии концепции Натуральной Гигиены изменялись, дополнялись, совершенствовались, окончательно сформировавшись во второй половине XIX века. Благоприятная объективная обстановка — отсутствие войн, хорошие климатические условия, свободное творчество — позволяла ученым, придерживавшимся нетрадиционных взглядов и подходившим к человеческому организму с позиций синтеза, его целостности, серьезно и длительное время осваивать альтернативные знания о человеке и методах его оздоровления. Рожденная не в кабинетно-лабораторно-пробирочных условиях, а выросшая из длительной практики массового лечения и оздоровления людей, Натуральная Гигиена смогла выйти и на четкие теоретические представления о феномене здоровья и болезни, об объективных законах, управляющих организмом, стать настоящей наукой. Выступая в журнале «Уотер кьюер джорнал» («Журнал о водолечении», декабрь 1861 года), Р. Тролл так сформулировал кредо Натуральной Гигиены:

1) система лекарственной медицины ложна, неверна с философской точки зрения, абсурдна с научной, враждебна природе, противоречит здравому смыслу, катастрофична по результатам, она — проклятие для человеческого рода;

2) система гигиенической медицины, которую мы утверждаем и практикуем, находится в гармонии с природой, соответствует законам живого организма, правильна с научной точки зрения, положительна по результатам, она — благоденствие для человеческого рода.

Во вступительной лекции в Нью-Йоркском гигиенотерапевтическом колледже в 1863 году он еще заявил: «Мы не реформаторы, мы — революционеры. Мир достаточно имел реформ в медицине. Реформировать лекарственную систему путем замены одних лекарств другими означает совершать смехотворный фарс. Возможно, во многих случаях это и заменит большее зло на меньшее, но, тем не менее, это то же, что замена, к примеру, большей лжи на меньшую, непристойного языка на ругань, воровства на обман. Заменять аллопатию на гомеопатию или то и другое на физиотерапию, а все, вместе взятое, на эклектичное лечение — то же самое, что проповедовать умеренность, заменяя ром, бренди, джин пивом и вином или животные мясные продукты — молоком, сливочным маслом и сыром. У нас нет никакой замены лекарствам. Мы отвергаем их как порочные вещи и предписываем полезное. Мы не можем подменять ложь. Мы должны обучать только истине. Наша система независима от всех остальных, Ее положения оригинальны. Ее доктрины никогда не преподавались в медицинских школах. О них никогда не писали в книгах по медицине, их никогда не признавали медики. Они, вероятно, опережают все, что когда-либо преподавалось и предлагалось, ибо вытекают из самих законов природы. Мы не признаем никакого авторитетного учебника, кроме того, который написан рукой Господа — всеобъемлющей природой» (Г. Шелтон. «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни

человека»).

Другим выдающимся натургигиенистом XIX века был И. Дженнингс. Он разработал теорию болезни, отличную от всех остальных, которую он назвал «ортопатией» («правильным страданием» — с греческого). Согласно этой теории болезнь и здоровье — едины, и в своих многочисленных проявлениях — лихорадка, воспаление, кашель и др. — феномен болезни подчиняется единым законам жизни. Благодаря ему болезни исчезали с быстротой, дотоле неизвестной.

С самого начала Натуральная Гигиена утвердила себя как решительный противник всякой лекарственной терапии, но в дальнейшем и как противник всякого внешнего насильственного действия на больной организм, в том числе такого, как водолечение, физиотерапия и т.д. Главное в Натуральной Гигиене — опора на самовосстановительные силы организма (иммунитет*), которые приводятся в действие через создание комплекса оздоровительных условий. «Возвращение к здоровью — через возм. возвращение к здоровому образу жизни» — правила Натуральной Гигиены. Строя свою деятельность на гигиеническом просвещении масс в области физиологии, биологии, анатомии, натургигиенисты ведущее место старались отводить формулированию четких законов жизни и природы, без которых успешную просветительскую работу они считали невозможной.

Согласно авторам книги «Величайшее открытие здоровья» деятельность, например, Дженнингса основывалась на наблюдении, что существуют следующие законы жизни: «закон действия» (физические упражнения), «закон покоя» (сон, отдых), «закон экономии» (сохранение жизненной энергии), «закон распределения» (обеспечение энергией каждого органа), «закон адаптации» (приспособление к вредным веществам и влияниям), «закон стимуляции» (внутренний голос опасности), «закон ограничения» (природная защита от перерасхода энергии), «закон равновесия» (восстановление слабых органов за счет общего перераспределения энергии) и др.

В дальнейшем перечень законов расширился и дополнялся. Так, Г. Шелтон во главу угла поставил закон кислотно-щелочного равновесия, им же было введено понятие «закона минимума» и др.

Философию Натуральной Гигиены можно выразить следующим лаконичным определением выдающегося болгарского натургигиениста Петра Димкова: «Всю формулу здоровья можно написать на ногтевом ложе: береги чистоту внутреннюю — чистые мысли, чистые желания, чистые поступки, чистые слова, чистая пища. Будь скромным и соблюдай Законы Природы»**.

Вот основные принципы Натуральной Гигиены:

а) Здоровье. Феномен здоровья Г. Шелтон трактует как «состояние целостности и гармоничного развития, роста и адаптации каждого из органов друг к другу без единого недостающего и без единого излишнего органа». Далее он поясняет: «Английское слово «здоровье» («хелс») берет начало от англосаксонского «хоул» («цельный», «целостный»). Слово «лечить» («хил») происходит от того же корня и означает восстановление целостности, цельности. Взятое в самом полном смысле этого слова «здоровье» означает законченность, совершенство организации, то есть жизненную надежность, свободу действий, гармонию функций, энергию и свободу от любых напряжений и скованности». В основе здоровья лежит принцип взаимодействия и взаимозависимости органов, причем, как отмечает Шелтон, «сейчас уже хорошо известно, что каждый орган более отчетливо действует на благо целого (организма), нежели на собственное благо» (Г. Шелтон. «Как стать здоровым»). То есть подчеркивается известный «альтруизм» частного по отношению к целому.

К сожалению, замечает Шелтон, «от студентов-медиков не требуют изучения здоровых мужчин и женщин. Признаки и симптомы здоровья не изучаются. Ни один медицинский колледж никогда не подавал заявок на здоровых людей для клинического обследования. Клиника по изучению здоровья на открытом воздухе важнее, чем клиника по

изучению болезни у больничной койки. Место, где обучали бы население и студентов тому, как наладить и поддерживать здоровье, не у больничной койки, а на свежем воздухе, там, где люди живут здоровой жизнью. Но никто еще не видел медицинский колледж в гимнастическом зале, на пляже, в санатории или в столовой, где обсуждались бы вопросы здоровья и его признаков. Профессора медицины не читают лекции о происхождении здоровья. Вместо этого они пространно и с ученым видом рассуждают о происхождении болезней» (Г. Шелтон. «Нужна революция». — Журнал «Гигиеническое обозрение», 1978, № 6).

б) Болезнь. При рассмотрении такого явления, как болезнь, все натургигиенисты сходятся во мнении, что основой болезни является токсемия, или присутствие в крови организма токсинов (пищевых, лекарственных и прочих). Еще в 60-е годы прошлого столетия механизм и проявления токсемии были детально изложены в двухтомном труде Дж. Тилдена «Разъяснение токсемии».

«Мы заявляем, что токсемия является универсальной причиной болезни***. Но мы также говорим, что токсемия имеет много причин. Она — лишь звено в цепи причин и следствий. Токсемия происходит из-за задержки выделения вследствие иннервации. А иннервация есть суммарный эффект всего нашего поведения, если оно в совокупности забирает чрезмерно много нервной энергии. Воспаление в любом органе происходит по той же причине — из-за токсемии. Иннервация, которая препятствует выделению и развивает токسمию, может быть результатом любой иннервирующей причины или любого числа таких причин. Несет ли болезнь название тонзиллит, эндокардит, гастрит, колит, цистит, воспаление мочевого пузыря, пиоррея или любое другое — все они основаны на токсемии» (Г. Шелтон. «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека»). Шелтон напоминает, что суффикс «ит» («итис») означает с греческого «воспаление».

Касаясь механизма болезни, Шелтон останавливается на таком понятии, как «единая патологическая цепочка». «Если помнить о звеньях патологической цепочки — иннервация, токсемия, раздражение, воспаление, изъязвление, уплотнение, опухолеобразование (рак), — мы сможем, вероятно, уяснить, что рак начинается за много лет до того, как он окончательно проявляется» (Г. Шелтон. «Как стать здоровым»).

в) Любая болезнь (исключая генетические заболевания и травмы) есть результат нарушения законов жизнедеятельности человеческого организма, законов природы. Поэтому и лечение ее возможно только через восстановление действия биологических законов. То есть единственно на научной основе.

г) Любая болезнь есть болезнь всего организма, а не отдельного органа. Отсюда — «обязательно комплексное воздействие на организм естественными методами (системный подход). Лишь комплексное воздействие естественных методов и обеспечивает реализацию принципа чистоты внутренней среды организма, что создает оптимальные условия для беспрепятственного действия объективных, не зависящих от нашей воли законов саморегуляции и само лечения, которые и лежат в основе всей жизнедеятельности человеческого организма. Излечение от простуды или иного ненормального состояния, именуемого болезнью, зависит от самоцелительных способностей живого организма, которые являются такой же жизненной функцией, как дыхание, экскреция и питание» (Г. Шелтон. «Спонтанное излечение от рака». — Журнал «Гигиеническое обозрение», февраль 1978 г.).

д) Для действительного оздоровления организма необходимо устранение не симптомов болезни («симптоматическое лечение»), а ее первопричины. При этом Натуральная Гигиена в целях экономии и накопления энергии организма особое внимание уделяет четырем видам отдыха и покоя: «физический отдых», «физиологический отдых» (воздержание от пищи как лечебное голодание), «умственный отдых», «душевный отдых».

е) Важнейшее место Натуральная Гигиена отводит питанию. Ни один оздоровительный комплекс не может считаться полноценным без соблюдения четких, строгих законов питания, ибо пища, по убеждению натургигиенистов, определяет не только

состав крови, но формирует характер и даже мировоззрение человека. К числу таких законов относится прежде всего закон кислотно-щелочного равновесия.

Диалектически подходя к питанию, сторонники Натуральной Гигиены рассматривают его как процесс двуединый — питательно-очистительный, в котором собственно питание неотделимо от очищения организма. Натуральная грубоволокнистая пища обеспечивает как биомеханическое его очищение, так и очищение биохимическое благодаря щелочным радикалам в этой пище, способным нейтрализовать патологические кислоты, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма. Согласно исследованиям английского ученого-биохимика Д. Буркитта грубое растительное волокно в пище является средством предупреждения и даже лечения геморроя, опухолевидных заболеваний толстого кишечника. Подробное изложение проблемы питания дано в главах настоящей книги.

ж) Важная роль в Натуральной Гигиене отводится психическому настрою, самовнушению положительных эмоций, устранению иннервации (понижение уровня нервной энергии).

з) Сторонники этой системы выступают против увлечения узкой специализацией в вопросах здоровья и болезни. Достаточно, считают они, знания основных биологических законов, управляющих организмом, и умения использовать с целью профилактики и оздоровления главные «рычаги», к которым они относят: кожу (восстановление кожного дыхания, или «лечение обнажением», по терминологии японских натургигиенистов Ниси и Ватанабэ), пищеварительный тракт (прием пищи), конечности (физические упражнения, особенно виброгимнастика, другая двигательная активность), психику (самовнушение оптимистического настроения). Именно на этом в основном и построен противораковый практический комплекс японского врача-гигиениста К. Ниси, который описан в брошюре С. Ватанабэ «Рак можно предупредить и вылечить» (Токио, 1960) и для составления которого были изучены и проверены на практике тысячи источников на Разных языках мира.

Подчеркивая важность действия под влиянием одних даже наблюдений при отсутствии полного понимания деталей происходящих процессов в организме, Д. Буркитт писал: «В древнем Писании сказано «Человек засекает землю. Семя прорастает и развивается, но как, пахарь не знает». Это и есть подход с точки зрения здравого смысла. Если бы крестьянин отложил сев до тех пор, пока не поймет процесс прорастания семени, он умер бы от голода» (Д. Буркитт «Можно ли предупредить самые распространенные болезни?» — Журнал «Превентивная медицина», Нью-Йорк, 1977, № 4).

и) Натуральная Гигиена, как уже отмечалось, отвергает любую лекарственную терапию. Шелтон поясняет: «Гигиена должна целиком и полностью уничтожить лекарственную систему и дать народу систему ухода за телом и психикой, основанную на законах природы. Все существующие вещества по отношению к живому организму — или продукт питания, или яд. Ядом (лекарством) является все то, что не может быть ассимилировано живым организмом и использовано им для поддержания жизни. На основе этого мы без колебаний заявляем, что все вещества (лекарства), которые применяет медицина, разрушают структурную целостность и нарушают функциональную энергию органов и тканей организма» (Г. Шелтон. «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека »).

к) В своих работах сторонники Натуральной Гигиены дают четкое разграничение между медициной и Натуральной Гигиеной. Так, Вирджиния Ветрано пишет: «Медицина с самого начала основывала свою практику на ложных принципах, поэтому выбросила прочь физиологию и отравляла людей патентованными средствами... Не ищем же мы тепло на айсберге! Почему же искать здоровье в яде? Сделаем наши принципы четкими: источник здоровья — в здоровых воздействиях и в здоровых средствах. Лекарства же, которые все являются ядами, не относятся к факторам жизни, приносящим здоровье.

Могут заявлять, что медицина — это наука, по крайней мере, экспериментальная, а гигиена таковой не является. Но истина как раз в обратном: медицина не является и никогда

не была наукой, она — метод, прием, стиль лечения, физиология, биология, анатомия и другие относятся к наукам, но они — не медицина. У медицины отсутствует единый принцип, который можно было бы продемонстрировать рационально или экспериментально. Ее методы эфемерны, чего не было бы, будь она научной...

Гигиена не только определенно истинная, она неизменно истинная наука. Практика, основанная на ее широких принципах, следует определенным правилам, и в каждом случае результаты можно предвидеть. Этого, однако, нельзя сказать о медицинской практике, ибо каждый раз, когда человеку дается лекарственная доза, надо ожидать неожиданного » («Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека»). Шелтон по этому же поводу заявил: «Мы никак не можем согласиться оставить в покое медицину. Мы не ищем и не ожидаем покровительства медиков. Наша цель — взорвать, свергнуть, уничтожить не только всю их порочную практику, но и их лживые теории. Мы не можем молчать, пока продолжается практика лечения больных дозированными ядами. Как мы можем идти на компромиссы с системой, предписывающей и лечащей такими веществами и средствами, которые истощают и разрушают организм вместо того, чтобы поддерживать и укреплять жизненные силы и структуры?»

л) Будучи проникнуты духом гуманизма, альтруизма, оптимизма, последователи Натуральной Гигиены считали и считают своей первоочередной задачей обучение народа здоровью. Авторы книги «Величайшее открытие здоровья» писали: «Сторонники Грэхема были заинтересованы не столько в физиологических исследованиях, связанных с экспериментами на животных, сколько в распространении знаний о физиологии среди простого люда и создании образа жизни, основанного на физиологии». В. Ветрано: «Наш мир — это мир мужчин и женщин, которые прекрасно образованы в области непозитивных знаний, т.е. знаний, которые не связаны с человеком и природой. ...Можно быть Эйнштейном в математике болеть несварением желудка. Со всем своим образованием человек принимает аспирин или антоцид от дискомфорта и ведет себя так, как будто у этого дискомфорта нет причины.

Как долго мы еще будем колебаться принимать систему, которая основана на принципах природы? Нам, гигиенистам, предстоит многое сделать. На нас лежит большая ответственность. Если мы хотим выполнить свой долг, мы должны быть учителями народа, распространять истинные знания о законах, которые управляют нашей жизнью. Мы никогда не выступаем за игнорирование любой другой области человеческих знаний — математики, языкознания, живописи, поэзии, ваяния и других. Но очевидно и то, что, как бы они ни были важны, знание науки жизни, науки о человеке имеет неизмеримо большее значение. Хорошо, что мы знаем законы математики и грамматики, но, прежде всего, давайте изучать законы жизни» (выделено автором. — Л.В.)

На протяжении 1993-1994 годов в двадцати комитетах и подкомитетах Конгресса США проходило обсуждение реформы американского здравоохранения, которая предусматривала также применение некоторых натургигиенических принципов, в частности в противораковой программе. Использование этих принципов и подходов показало высокую эффективность при лечении там алкоголизма и даже СПИДа. Сразу после своего вступления на президентский пост в январе 1993 года Б. Клинтон объявил о необходимости дальнейшего совершенствования американской службы здоровья, прямо увязав его, в частности, с потребностями экономики. «Мы должны, — заявил он — коренным образом пересмотреть всю организацию нашего здравоохранения, ибо без этого мы не сможем приступить к решению неотложных задач экономики».

В конце XIX — начале XX века благодаря работам великих русских ученых — И.П. Павлова, И.М. Сеченова, И.И. Мечникова и других начинали разрабатываться научные основы Натуральной Гигиены (получившей, в частности, название «физиатрия») и у нас в стране, однако претвориться в целостную практическую систему не смогли: события начала века прервали процесс становления этой науки. Показательно, что Г. Шелтон, который высоко ценил нашего великого физиолога академика И.П. Павлова и на которого

не раз ссылаясь в своих трудах, использовал его учение о раздельных пищеварительных соках для разработки практической системы питания для человека, известной в мире как «раздельное питание по Шелтону».

Лишь в последнее десятилетие в нашей стране стали зарождаться и развиваться принципы Натуральной Гигиены, причем по инициативе «низов». Это связано с целым рядом обстоятельств, и, прежде всего, с интенсивным загрязнением окружающей природной средой внутренней среды человеческого организма, что стало основой заболеваний, в том числе смертельно опасных. И здесь необходимо выделить принципиальные расхождения между «гиппократовской» медициной и Натуральной Гигиеной

Бесперспективность «гиппократовской» модели медицины определяется следующими обстоятельствами:

а) эта медицина не имеет ничего общего с законом о саморегуляции организма, на которой основана вся его деятельность;

б) сама по себе исключает всесторонний, по настоящему комплексный диалектический подход организму, так как обусловлена локальным видением предмета. В наше время появился качественно новый тип массовой болезни — дегенеративный, с глубокой травмой клеточной структуры, для восстановления которой необходимы усилия всего организма и, следовательно, принципиально новые к нему подходы;

в) загрязнение окружающей среды повышает без того уже высокую степень загрязненности (зашлакованности) внутренней среды организма пищевыми, лекарственными и прочими токсинами и введение лекарств еще больше ослабляет иммунные силы организма для борьбы с побочными и прямыми воздействиями лекарств и выведения их токсичных остатков. А рекомендации все более сильных лекарственных средств при утяжеленных состояниях организма лишь быстрее замыкают порочный круг и все чаще ведут к немедленному или отдаленному по времени летальному исходу. В настоящее время установлено, что на долю ятрогенных (лекарственных) болезней приходится 15% всех заболеваний;

г) современный человек с развитым чувством достоинства и самостоятельности все чаще тяготеет к зависимости от врача, уровень знаний которого зачастую невысок, стремится к самопознанию и средствам и методам самоисцеления;

д) засилье лекарственной терапии само по себе показатель ограниченности истинных знаний о человеке, его возможностях и резервах;

е) наконец, в наше тяжелое в материальном и психологическом отношении время искусственное завышение цен на лекарства (не говоря уже об их сомнительной ценности) для еще верящих в их пользу людей, особенно пожилых, является дополнительным стрессом, способным ухудшить их положение вплоть до преждевременной смерти.

Усилиями энтузиастов здорового образа жизни в России создана сеть клубов любителей бега, самодеятельных лекториев по здоровью, школ здоровья т.д. Однако эта инициатива находит крайне пассивный отклик в медицинских кругах и «верхах», прямое назначение которых — возглавить это движение «низов», придать ему организованный, целенаправленный, научный и государственный характер. Но до сих пор робко и медленно решается проблема союза медицины и физической культуры, чему способствует и ведомственная разобщенность, инертность мышления, отсутствие системы истинных знаний.

Необходимо здравоохранение нового, новаторского типа, которое должно сделать самого рядового человека сознательным и грамотным хозяином своего здоровья. Именно здесь заложены главные, еще не использованные резервы. Интенсивный путь развития в здравоохранении основан на восстановлении экологических связей в организме человека. Практически это означает создание для него таких внешних условий, при которых становится возможным установление и поддержание на микро и макроуровне всесторонних связей организма, что единственно и гарантирует беспрепятственное

действие заложенных в нем природой мощных иммунных сил — сил саморегуляции, самовосстановления, самоисцеления, самоочищения, самосовершенствования.

И.П. Павлов писал: «Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующаяся система, саг себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая».

Принципиальное в физиологическом отношении различие между «гиппократовской» медициной и Натуральной Гигиеной кроется в вопросе чистоты внутренней среды организма: если первая основана, образно говоря, на «насыщении» больного организм лекарствами, сыворотками, вакцинами, неразборчивым питанием, а по существу — на загрязнении, до полнительной интоксикации организма, что ведет еще большему нарушению его связей, то интенсивное, экологическое здравоохранение базируется на максимальном освобождении больного организма от лекарственных, пищевых и прочих токсинов, что повышает уровень его энергетики, столь необходимом при выздоровлении. Среди мер дезинтоксикации важное место занимает дозированное (кратковременно или длительное) лечебное голодание, или разгрузочно-диетическая терапия (РДТ), по терминологии доктора медицинских наук, профессора, основателя отечественной школы лечебного голодания Ю.С. Николаева. И здесь уместно подчеркнуть и выделить явные преимущества Натуральной Гигиены перед «гиппократовской» медициной:

- а) снимает барьеры на пути использования главных резервов и главных источников в борьбе за здоровье человека;

- б) ликвидирует монополизм одной модели медицины на здоровье человека, передает право на владение своим здоровьем в собственные руки владельца, превращая тем самым, рядового, простого человека подлинного хозяина своего «главного капитала» и основного богатства на основе точного и истинного системного знания:

- формирует правильное и целостное научно-диалектическое мышление общественности, в том числе медицинской, на проблемы здоровья;

- превращает медицину в настоящую науку, закладывает основы биологической философии человека, науки о здоровье;

- обеспечивает надежность здоровья каждого члена общества;

- делает методы оздоровления общедоступными, демократическими, массовыми;

- сокращает сроки реализации государственных планов и программ по оздоровлению народа (если таковые имеются);

- приносит (помимо экономии времени) экономию государственных средств на нужды здравоохранения, не требуя дорогостоящего медицинского оборудования, снижая выплаты по больничному листу и т.д.;

- готовит врачей новой формации — натургигиенистов, учителей здоровья;

- избавляет многих людей от затрат на лекарства;

- вселяет уверенность в лучшее будущее путем коррекции своего здоровья бесплатными естественными методами и средствами.

Опыт отечественных и зарубежных энтузиастов здорового образа жизни, школ здоровья убедительно показывает, что существуют пять основных видов экологических связей («концепция пяти связей», по Владимирскому), в постоянном восстановлении и поддержании которых нуждается человеческий организм.

Психоэмоциональные связи: восстановление психоэмоционального равновесия, психоэмоциональных связей с окружающей, прежде всего, природной средой, в том числе с космосом, а также и социальной средой, обществом и его членами через культивирование в своем сознании оптимизма, разума, воли представлении о мире, добре, единстве и взаимопомощи как фактора и объективного Закона эволюции последовательное воспитание в себе альтруизма, отказа от многоликого эгоизма, что в комплексе оказывает и в высшей степени благотворное воздействие на физиологию человека путем выработки полезны гормонов, эндорфинов и т.д.

Биомеханические связи (движение есть жизнь) восстановление правильного, активного кровообращения, особенно капиллярного и прекапиллярного, через соответствующие физические упражнения и прочие виды двигательной активности, суточная норма которой в переводе на ходьбу, по научно-практическим расчетам ученых, определяется в 10 км ускоренным (спортивным) шагом для приведения в действие системы кровеносных сосудов, общая протяженность которых во взрослом организме составляет 100 тысяч километров.

Биоэнергетические связи: восстановление и поддержание правильного дыхания через знание его законов и навыков, в том числе новейших исследований по так называемому эндогенному (внутреннему), или гипексическому, дыханию, усиливающему энергетику организма.

Биохимические связи: восстановление кислотно - щелочного равновесия в крови в качестве главного физиологического закона организма прежде всего с помощью натуральных свежих продуктов, в который самой природой заложены, как правило, оптимальные естественные соотношения элементов щелочной и кислотной валентности.

Биофизические связи: восстановление естественных связей кожного покрова и внутренних органов через его биологически активные точки с внешней средой — основными сферами: землей, водой, воздухом, космосом с помощью так называемого лечения обнажением — водных, воздушных, солнечных, световых ванн, босохождения.

И чем комплекснее такой подход к здоровью, тем больше возможность восстановления и удержания действия закона кислотно-щелочного равновесия (КЩР) как основы всех процессов, происходящих в организме, общего знаменателя всех воздействующих на него факторов. В настоящее время известно, что отклонение pH крови на 0,35 от нормальной величины pH 7,3-7,4 в сторону ацидоза (кислотная реакция) или алкалоза (щелочная реакция) приводит организм к смерти. По словам американского врача Джорджа Крайля, «нет естественной смерти. Все так называемые смерти по естественным причинам есть всего лишь конечный результат прогрессирующего ацидоза» (Г. Шелтон. «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека»). По данным отечественного ученого Н.Л. Гармашевой, «жизнь возможна до тех пор, пока организм способен на борьбу с ацидозом». Закон КЩР был открыт в XVII веке профессором медицины Лейденского университета в Голландии Франциском Сильвием.

Концепция «пяти связей», думается, дает возможность правильно оценить и понять вклад народной медицины, средства и методы которой, если их рассматривать под углом зрения названной концепции, оказываются объективно направленными на восстановление той или иной нарушенной связи или их набора в организме больного человека (будь то щелочные травы или заговоры, мази или костоправные манипуляции и т.д.).

Важнейшим организационным звеном здравоохранения нового, экологического диалектического типа выступает организация Всеобуча здоровья, что является делом государственной значимости, приобретающим сегодня жизнеспасительный характер. Высокий уровень общей грамотности позволяет ставить вопрос об обучении здоровью на строго научной диалектической основе по единой государственной программе. Натургигиеническое просвещение, обучение человека объективно действующим биологическим законам, управляющим организмом, должно стать в один ряд с экономическим, правовым, историческим и прочими видами народного просвещения.

Одна из важных психологических целей Всеобуча здоровья должна заключаться в том, чтобы побудить людей изучать себя, сняв у них страх перед собственным организмом, телом, через знание. Главным же аспектом новой программы экологического здравоохранения следует сделать антираковую проблему как наиболее острую и деморализующую волю народа. Это тем более нужно, потому что, по прогнозам специалистов (в частности, японских), XXI век дается «веком рака» ввиду нарастания факторов этой болезни.

Отстаивая теорию Натуральной Гигиены, Г. Шелтон написал фундаментальный

труд из семи томов «Гигиеническая Система», в котором постарался охватить все стороны жизни человека в единении с природой. Предлагаемая читателям книга — лишь небольшая часть литературного наследия этого великого ученого. «Дай-то Бог, чтобы они побыстрее вышли на русском. Успех им обеспечен». Подобных откликов на систему Натуральной Гигиены России уже множество. Как говорили мудрецы древности, «нет безвыходных положений. Безвыходным мы называем такое положение, явный выход из которого нам почему-либо не нравится или недоомысливается».

Экологизация — единственный выход из кризиса, который переживает сегодня российское здравоохранение. И чем быстрее этот переход будет осуществлен, тем лучше. Представляется, что, в свою очередь, экологизация сферы здравоохранения через ее демократизацию может и должна занять ведущее место в будущей всеобъемлющей Общенациональной экологической программе, в которой уже давно нуждается Россия и которая будет способствовать выживанию и возрождению всех ее народов, и в первую очередь русского, демографические показатели которого особенно неблагоприятные и трагические.

* По данным современной науки, самообновление, например, слизистой желудка происходит за 3-4 суток, красных кровяных шариков — за 90 суток, всего организма — за 7 лет.

** Из документального фильма совместного советско-болгарского производства «Войди в этот храм» (1978 г.). Под «храмом» имеется в виду «храм Природы».

*** Концепция токсемии как причины болезни получила подтверждение в успешных практических работах советского ученого, академика АМН СССР Ю.М. Лопухина (метод гемосорбции), за которое он и его коллеги были удостоены Государственной премии СССР за 1979 год.

Л.А. Владимирский

КРАТКОЕ СЛОВО О Г. М. ШЕЛТОНЕ

С именем Герберта Макгольфина Шелтона (1895-1985) связано подведение итогов беспрецедентного в истории западного полушария по значимости для здоровья человека периода (протяженностью около 150 лет) деятельности славной плеяды подвижников пионеров Натуральной Гигиены в США. Эти поставили на научную основу комплексное оздоровление человека естественными методами и целительными силами природы, открыв тем самым на Западе новую эру мировой здравоохранительной практики теории — эру альтернативного направления здравоохранения: антипода многовековой традиционной называемой «гиппократовской» (преимущественно лекарственной) модели медицины.

Г. Шелтону принадлежит огромная заслуга в деле обобщения и систематизации в своих работах, особенно в семитомной «Гигиенической Системе» (1934-1968), знаний и опыта, накопленных его предшественниками в этой области за многие десятилетия. Вот что пишет о Шелтоне, например, лидер канадского движения Натуральную Гигиену Жак Боже-Прево: «Шелтон произвел на меня впечатление человека, воодушевленного сильной любовью к природному здоровью и такой сильной ненавистью ко всему антибиологическому, что это вследствие его выступлений против официальной медицины и фармацевтических трестов стоило ему множества штрафов, судебных процессов и в конечном счете тюремного заключения. Из всех писателей-гигиенистов, с которыми я встречался с тех пор, именно он, по моему мнению, отличается наибольшей интеллектуальной честностью. Доктор Шелтон, к сожалению, все еще слишком мало известен. В нашу эпоху все должно быть наоборот, потому что его учение — воплощение антитезы наркомании».

Однако его самая большая заслуга заключается в том, что он придал Натуральной

Гигиене научный характер, который признают за ней уже сегодня. Вящей славе этого учения весьма способствуют труды, написанные Шелтоном, — подлинный синтез развития американской гигиенической школы за 150 лет».

В течение всей своей благородной деятельности Шелтон неизменно стремился к научной истине, и только к ней. И вполне оправданно выбранное им изречение, вынесенное на обложку издаваемого им журнала «Гигиеническое обозрение доктора Шелтона»: «Да будет Истина, далее если низвергнутся Небеса!»

В своей теоретической работе и практике лечения 35 тысяч человек Шелтон опирался на знания не только натургигиенистов, но и выдающихся ученых с мировым именем, в том числе великого русского ученого-физиолога, академика И.П. Павлова, которого очень высоко ценил. Именно учение Павлова о раздельных пищеварительных соках было положено в основу известной концепции Шелтона о раздельном питании. То, что не получило признания и практического применения в России, постепенно с Успехом реализовывалось Шелтоном в США и других странах. А вопрос об экологическом выживании в целом человека и человечества, который этот великий американец ставил еще десятилетия назад, Задолго до признания данной проблемы крупнейшими учеными и политиками, в наши дни приобретает поистине спасительное для планеты значение. Многие годы как набат звучали предостережения и предупреждения Шелтона и других натургигиенистов об опасности, грозящей человечеству. Но они в то время не были услышаны, а во многих странах, в том числе в США, консервативные и корыстные круги, особенно фармацевтический бизнес, доходы которого после ВПК занимали второе место и на прибыли которого покушалась Натуральная Гигиена, делали все возможное, чтобы заглушить, замолчать этот голос.

Шелтон писал, что гигиенистов в мире третируют, преследуют. И он сам не избежал этой участи.

Натуральная Гигиена — это, по существу, еще не изученная в истории медицины страница, которую предстоит, особенно в сегодняшней России с ее безграмотным даже в элементарных вопросах здоровья народом, по-настоящему осмыслить, глубоко изучить и претворить в практику, сделав концептуальной основой перспективного здравоохранения, которому принадлежит будущее.

Язык Шелтона богат, а стиль своеобразен. Обладая широкой эрудицией в разных сферах знаний — от поэзии до философии, от истории до медицины, — он порой сочетает разные жанры: от строго научного до популярного и даже поэтического. Нередко Шелтон прибегает к методу повторов, делая это, по его признанию, намеренно, ибо людям свойственно забывать порой самые простые истины, имеющие для них жизненно важное значение. Имя этого великого американского гуманиста и просветителя, посвятившего жизнь делу просвещения простых людей для сохранения их «главного капитала» — здоровья, будет вписано в историю человечества и служить примером верного служения людям всего мира.

Герберт М. Шелтон (биографические сведения)

Герберт М. Шелтон — выдающийся американский врач-гигиенист, крупнейший представитель движения за Натуральную Гигиену в XX веке, обладатель девяти званий почетного доктора наук и автор многих работ. Родился 6 октября 1895 года на ферме близ городка Уайли в округе Коллин на севере штата Техас. Умер 1 января 1985 года. Его родители — Мэри Фрэнсис Гутри и Томас Митчелл Шелтон. Предки — шотландцы, ирландцы, немцы, англосаксы.

Детство провел в основном на отцовской ферме. В 1911—1913 годах: в средней школе в г. Гринвиль (штат Техас) впервые познакомился с гигиеническими знаниями по работам Р. Тролла, Р. Уолтера, Ф. Освальда, Ч. Пейджа, И. Дженнингса, С. Грэхема. С 1913 года — вегетарианец. В то время Шелтон еще не проводил различия между натуропатией и

Натуральной Гигиеной как наукой. В 1918 году был призван в армию, но как пацифиста его определили поваром. В это же время он продолжал изучение Натуральной Гигиены по работам Дж. Джексона, М. Гоув, Х. Остина, Дж. Тилдена. После войны получил первоначальное медицинское образование в «Интернациональном колледже врачей, не признающих лекарств» (Чикаго), основанном в 1920 году Бернаром Макфэдденом и известном еще как «Макфэдден колледж оф физкальтопати». В 1923 году окончил колледж: «Американ колледж оф нэйчурал терапетикс оф Линдляр» (Чикаго). Но, испытывая неудовлетворенность натуропатической системой Линдлара, в 1923 году поступил в колледж «Американ скул оф хиропрактик» (Нью-Йорк), где закончил курс по диетологии, защитил два диплома — по натуропатии и натуропатической литературе. Однако, разочаровавшись в Натуропатии, окончательно перешел на позиции Натуральной Гигиены, предписывающей отказ от всякого насильственного воздействия любыми внешними средствами на организм и переход к здоровому образу жизни и самовосстановлению на базе иммунитета как главному условию оздоровления человеческого организма.

В 1921 году Шелтон издал свою первую книгу «Основы естественного лечения», где изложил принципы Натуральной Гигиены. В том же году он женился. С 1925 по 1928 год работал в редакции журнала «Физикал калчер» и одновременно вел рубрику «Здоровье» в нью-йоркской газете «Ивнинг график». В 1928 году стал одним из основателей и совладельцем журнала «Хау ту лив» («Как жить»), заложившего основу его будущего журнала «Гигиеническое обозрение доктора Шелтона» («Доктор Шелтонз Хайджиник ревью»), который начал выходить ежемесячно с сентября 1939 года. Отличительной чертой журнала было отсутствие в нем привычной для американской прессы рекламы патентованных средств. «Мы, — писал Шелтон, — основали «Обозрение» не для того, чтобы делать деньги, а для того, чтобы распространять правду о здоровье и вести борьбу за свободу от медицины». Журнал никогда не окупал расходы на его издание и тем не менее выходил регулярно даже в тяжелые дни Второй мировой войны, когда финансовая помощь была ограничена, а бумага лимитирована. К 1941 году тираж журнала достиг 750 тысяч экземпляров. В 1939 году Шелтон основал «Школу здоровья» в г. Сан-Антонио (штат Техас), куда переехал с семьей еще в 1928 году. На протяжении практически всей своей активной деятельности Шелтон подвергался преследованиям и даже тюремным заключениям (август, сентябрь 1927, 1932, 1933 гг. и др.) по обвинению в якобы «нелегальных занятиях медициной». Его травля достигла такого размаха, что даже Ф. Рузвельт — будущий президент США, бывший в то время губернатором, — выразился по поводу очередного тюремного заключения Шелтона так: «Чтоб он там сгнил». В 1980 году из-за гонений со стороны консервативных кругов нефтеносного штата Техас, известного своими реакционными взглядами, Шелтон был вынужден прекратить издание журнала, а в апреле 1981 года закрыть «Школу здоровья» (единственную в то время в США).

Несмотря на его крайне драматическую судьбу, популярность Шелтона росла, в том числе за рубежом. В 30-е годы Махатма Ганди восхищался деятельностью Шелтона в области питания и лечебного голодания и пригласил его посетить Индию. Но война помешала Шелтону осуществить этот визит.

В 1949 году Шелтон основал Американское общество Натуральной Гигиены (совместно с другими лицами), бессменным руководителем которого оставался до самой своей кончины. После его смерти Общество продолжает функционировать во главе с исполнительным директором Джеймсом Майклом Ленноном. Раз в два месяца выходит журнал «Наука здоровья» («Хелс сайенс»). Штаб-квартира Общества и редакция журнала — в г. Тампа, штат Флорида.

Благодаря пропаганде идей Натуральной Гигиены в ряде стран активно развивается натургигиеническое движение — Канаде, Австралии, Англии, Франции, Японии, Индии и других. А в последние годы и в России, где оно, однако, крайне разобщено и представлено разрозненными группами энтузиастов здорового образа жизни. Создание Российского общества Натуральной Гигиены (а учитывая важность для России этого дела — даже

Партии Натургигиены) является насущной задачей, без решения которой невозможно предотвращение дальнейшего вымирания народа и деградации личности в стране.

Шелтон — автор большого числа книг и брошюр, а также многих статей в его журнале. Главный труд — «Гигиеническая Система» из семи томов, первый том которого вышел в 1934 году, — считается по праву основой натургигиенической литературы XX века. Его работы переведены на иностранные языки — немецкий, французский, испанский, шведский, греческий, турецкий, хинди, иврит и др., а в последние годы и на русский («Основы правильного питания», «Голодание может спасти вам жизнь», «Миф о необходимости секса» и ряд других, в том числе в таких изданиях, как приложение к газете «Советский спорт» Вестник ЗОЖ («Здоровый образ жизни»), журнал «Будь здоров!»).

Г. Шелтон — отец троих детей: дочери — Уилло-удин, сыновей — Уолдена и Бернарра.

На вопрос, заданный Шелтону в 1982 году, «каким он хотел, чтобы его вспоминали?» — он ответил: «Как человека, который вывел порядок из хаоса и восстановил гибнущее движение гигиены». По отзывам, одни считали Шелтона «слишком радикальным», другие преклонялись перед ним как возродившим натургигиеническое движение. В ответ на обвинения в радикализме он заявлял, что принимает это за похвалу, ибо «радикальный» — от слова «коренной», «главный», синоним понятий «цельный», «органичный», «совершенный», «естественный». Таким образом, быть «слишком радикальным» — быть «слишком истинным». Что и необходимо в сфере здоровья человека. При похвалах в его адрес он говорил: «Чтобы не показалось, будто я считаю себя больше, чем есть на самом деле, хочу сказать, что с 1936 года мне помогали многие мужчины и женщины, которые посвятили свою жизнь пропаганде Натуральной Гигиены. Никто в одиночку не в состоянии создать такое движение. Один человек может лишь дать толчок движению. Но если другие не присоединятся к нему, оно обречено».

России, во имя спасения, и предстоит создать такое общенародное движение — Натуральная Гигиена приходит и как спаситель российского рода. Список основных работ Г. Шелтона.

— «Гигиеническая Система» (семь томов):

т. I. Ортобионика. Основы физиологии человека, правила ухода за разными органами тела для их поддержания в здоровом состоянии («ортос» — с греческого — «правильный», «истинный»;

т. II. Ортотрофия — 1. Основы правильного лечебного голодания;

т. III. Ортотрофия — 2. Основы правильного питания;

т. IV. ОртокINEЗИология. Основы правильных физических упражнений;

т. V. Ортогенетика. Основы правильного полового воспитания;

т. VI. Ортопатия — 1. Теория болезни и здоровья;

т. VII. Ортопатия — 2. Описания 400 болезней и естественных методов их лечения.

— Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека.

— Красота человека. Ее культура и гигиена.

— Здоровье для миллионов.

— Здоровье для всех.

— Как стать здоровым.

— Рубины в песке.

— Лечение рака естественными методами.

— Голодание может спасти вам жизнь.

— Совершенное питание.

— Как правильно сочетать пищу.

— Гигиенический уход за детьми.

— Как «лечат» болезни.

— Пороки вакцин и сывороток.

— Сифилис: оборотень медицины.

— Жить, чтобы жить долго.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Главы этой небольшой книги первоначально были опубликованы в виде статей в журнале «Гигиеническое обозрение доктора Шелтона». Это объясняет содержащиеся в ней частые повторы. В то же время многие годы обучения людей правильному образу жизни показали большую потребность в таких повторениях и потому неразумно пытаться исключить любое из них. Физиологи утверждают, что любое положение надо повторить, по крайней мере, три раза, прежде чем рядовой человек усвоит его. Наш опыт убедил нас, что при выдвижении новых, радикальных и революционных истин их необходимо повторять неоднократно и многими путями до того, как они будут восприняты простым человеком. Понимание приходит медленно и не сразу.

Мы пришли к такому времени, когда почти все, что требуется для лечения, — обложенный язык и рецепт сульфаниламидов. Но мы не достигли того времени (и никогда не достигнем его), когда можно игнорировать причины самой болезни.

Эта книга уникальна в том отношении, что она останавливает внимание как раз на причинах болезней. Мы подчеркиваем главным образом причины страдания, ибо лишь при их распознавании и устранении можно восстановить здоровье и избежать новых страданий в будущем. «Школа здоровья» доктора Шелтона была основана в 1928 году. В последующий период там лечились и обучались пациенты из Ирландии, Шотландии, Австралии, Новой Зеландии, Канады, Мексики, Никарагуа, Венесуэлы, Бразилии, Кубы, Коста-Рики, Гавайи и всех районов США — молодые и пожилые, дети всех возрастов.

Большинство наших пациентов болели до этого по 30-40 лет, испробовав все «обычные» и «необычные» средства лечения. Врачи травили их лекарственными ядами, лечили вытяжными пластырями, вакцинировали, подвергали электро- и радиолечению, остеопаты растягивали их ноги, хиропрактики манипулировали их позвоночником, их пытались психотерапевты, их морозили, обжигали на солнце, бесчисленное количество раз промывали ирригаторами толстый кишечник, испытывали диетами, их обрабатывали психологи и духовные целители, тестировали на патентованные медикаменты, травы и «безлекарственные» слабительные, их посылали на горячие и минеральные источники и т.д. и т.п.

В «Школу здоровья» с большим разнообразием так называемых болезней приезжали пациенты, многие из которых были объявлены неизлечимыми. Она была для них последней надеждой.

Описанная в этой книге программа ухода и лечения — это та самая программа, которая с успехом нами применялась. Тысячи бывших больных из разных районов Земли, ныне наслаждающихся хорошим здоровьем, — полное доказательство эффективности гигиенических методов. Не каждый, кто приезжал в «Школу здоровья», смог восстановить свое здоровье. Тех, кто не сумел этого сделать, можно разделить на три категории:

а) почти уже умирающие, они были слишком больны и их жизненно важные органы не могли жить;

б) приехавшие своевременно для полного восстановления своего здоровья, но по той или иной причине они не могли долго оставаться для осуществления поставленной цели: у них не было достаточно или времени, или денег, или у них просто хватало терпения выполнять всю длительную оздоровительную программу излечения;

в) немало было неразумных, кто тратил и время, и деньги на лечение и обучение, но не выполнял предписаний, всячески их нарушая. Они хотели купить здоровье, не желая его заслужить.

Автор этой книги надеется, что она попадет в руки тех, кто достаточно благоразумен, чтобы пользоваться ею правильно. Для одних содержащаяся в книге информация будет

иметь неоценимое значение, для других же будет лишь диковинкой, предметом любознательности. «Мудрые да поймут».

Ортопатия — физиологическая закономерность

Каждый орган тела **предназначен** для определенной функции и управляется законами столь же незыблемыми, как и закон земного притяжения. Эти законы **предназначены** управлять действиями организма и сохранять его целостность. Каждая произвольная способность, проявляемая в человеческом организме, постоянно и непрерывно подчиняется этим законам. Самим порядком вещей не может быть иначе. Органы должны выполнять функции, для которых они **предназначены**. Они должны подчиняться законам их конституции. Они также не могут действовать иначе, как не может Земля повернуть вспять или брошенный камень падать вверх.

Пока работают наши органы, они должны действовать в соответствии с законами. И действие их должно быть **поступательным вверх** и **правильным**. Их действие никогда не может быть вниз и неправильным. При болезни, как и в здоровом состоянии, все действия организма соответствуют незыблемым законам.

Каждый орган и выполняет определенную функцию, и производит работу, для которой он **предназначен**, каждое его действие **правильное, вверх** и производится для того, чтобы спасти, улучшить и увековечить жизнь. К природной конституции нет дополнений. Никакие из ее законов не отменены, их нельзя уничтожить. Но зато человек может уничтожить самого себя, если попытается преступить законы. Лишь сами мы произвольными действиями можем поставить себя в оппозицию к законам бытия, и каждый раз, когда мы делаем это, законы приносят нам определенное наказание. И этого наказания избежать нельзя. Это и есть Вселенная Закона и Порядка.

Каждый закон — выражение силы, стоящей за ним. А каждая сила должна действовать по закону не может действовать по-другому. Законы и силы, управляющие организмом, те же самые и в болезни, и в здоровье, и их действие преследует одну цель — создание гармонии. Действие болезни не в меньшей степени, чем действие здоровья, есть **правильное** действие. И, тем не менее, оно иногда выражает страдание вследствие негативных условий, которые были навязаны организму. Таким образом, под термином «ортопатия» мы имеем в виду **правильное страдание**. Индивид страдает не потому, что действие закона неправильное, а потому, что организм под действием закона борется в единственном направлении в каком он может бороться, чтобы освободиться а надвигающейся опасности, проистекающей от вредных привычек, всяческих злоупотреблений и нарушений.

Пусть никто не обманет вас, пусть никто не уведет вас в сторону. Действия организма всегда правильны и в болезни так же направлены на голос здоровья, как стрелка компаса на северный полюс. Так называемые симптомы болезни, которые озадачивают выдающихся врачей, не являются разрушающими. Это не зло, которому надо сопротивляться и с которым надо бороться, подавлять, покорять или уничтожить. Это всего лишь стремление организма под воздействием управляющих им законов сохранить свою целостность и здоровье. И врач, который рассматривает действия организма как нечто иное, проявляет свое полное непонимание фундаментальных законов жизни. Уходите от такого врача, как если бы уходили от яда.

Болезнь — это жизненный процесс

Жизненные процессы можно разделить на две группы:

1. Нормальные — регулярные процессы жизни по осуществлению ее ординарных функций, обычно называемые физиологическими.
2. Аномальные — такие модификации регулярных или ординарных процессов

жизни, необходимые для преодоления и устранения ненормальных, необычных или вредных условий и веществ или приспособления к ним организма; эти процессы обычно называются патологическими.

Первую мы называем **здоровьем**, вторую — **болезнью**.

Чтобы ясно понять, что такое болезнь, и как следствие этого понимания — как организовать надлежащие лечение и уход за больным, нам необходимо признать важное единство процессов, происходящих в организме при здоровье и при болезни, а также тот факт, что основой этих процессов, являются одни и те же жизненные силы и одни и те же усилия по сохранению и улучшению здоровья.

Физические, химические, тепловые, электрические и прочие вещества способны разрушить организм. Их действия можно разделить на химические и механические. Как врачи, так и рядовые люди, не медики, обычно путают действия вредных веществ с действиями живого организма по их преодолению и разрушению и по устранению повреждения. Краткое рассмотрение некоторых из таких фактов может помочь нам отделить одно от другого. Разрежьте тело живого человека, и наступят боль и кровотечение, произойдет образование фибрина и свертывание крови, появится покраснение, опухание, затем наступит исцеление и отторжение струпов. Разрежьте тело мертвого человека, и никакое из этих явлений не последует. Ударьте молотком по вашему пальцу, и появится боль, кровоизлияние в тканях, свертывание крови, воспаление, произойдет исцеление, удаление мертвой ткани. Ударьте по пальцам мертвого человека, и ничего подобного не произойдет: единственным результатом будет ушиб. Все перечисленные явления есть примеры реакции живого организма на физическое и механическое повреждения.

Капните соляную кислоту на мертвое тело, и она разрушит ткань, с которой вступает в контакт. Капните ее же на живое тело, и она сделает то же самое. Положите негашеную известь на мертвое тело, и она разрушит ткань. Положите ее на живое тело, она сделает то же самое. Это примеры действия вредных химических веществ на организм, они разрушают. Но если в мертвом теле за этим действием следует лишь дальнейший распад, то в живом организме — боль, воспаление и исцеление. Приложите горчичный пластырь к телу мертвого человека, и ничего не произойдет. Приложите его к живому телу, наступит покраснение, сильное жжение и образование волдырей. Приложите этот пластырь к слабому, анемичному, отечному телу, и появится слабая реакция. Введите дозу солей в мертвое тело, и ничего не будет, дайте ее здоровому человеку, и она вызовет сильный понос. А дайте ее слабому человеку, результатом будет слабый понос.

Образование волдырей и понос являются защитными реакциями организма, направленными на то, чтобы защитить себя от разрушительного действия лекарств. Это примеры реакции живого организма на лекарственные вещества. Из последних двух примеров мы выводим следующий закон, который может быть проиллюстрирован многочисленными клиническими случаями: **«Действия живого организма в присутствии лекарства являются реакциями его собственных функций на это лекарство и прямо пропорциональны степени его жизненной энергии».**

Ткань можно сжечь огнем, уничтожить электричеством или с помощью паразитов. В этих и во всех других случаях организм реагирует, чтобы защитить и восстановить себя. Его реакции — это просто модификации ординарных, или нормальных, жизненных процессов, а не новые или сверхжизненные добавления к этим функциям и процессам. Болезнь, как и здоровье, есть проявление жизни.

Эти модификации функций рассматриваются различными обычными, ортодоксальными «лечебными школами» как враги жизни. Усилия организма защитить и восстановить себя они считают как раз тем, что угрожает жизни. Они путают жизненный процесс с действиями патогенных веществ и вредных влияний. И их практика, базирующаяся на данной ложной предпосылке, — это в основном практика подавления симптомов.

Врач, руководитель больницы, с которым я был когда-то знаком, однажды сказал

мне по поводу вагинальных выделений при случае рака матки: «И все равно я остановлю выделения!» Спустя несколько дней, воскресным утром гуляя с женой по парку, я встретил того врача, который сказал: «Я остановил выделения с помощью ледяного мешка». Он ушел, а я сказал жене: «Это совместное убийство». Через час у больной наступила септическая кома, а еще через полчаса она умерла.

Признается ценность дренажа при ранах и абсцессах, а при раке матки почему-то нет. Когда тот врач подавил дренаж (выделения), он подписал больной смертный приговор. Подавленная «секреция» убила больную. Равным образом подавляются выделения при простуде, которые тоже являются дренажом, а это подавление называют лечением, даже когда его результатом является хроническое заболевание.

Лишь правильное понимание природы болезни позволит медикам перестать бороться с организмом, питая безумную иллюзию, будто они борются с монстром под названием «болезнь». Только это удержит медиков от убийства своих пациентов в тщетных усилиях их вылечить. Когда однажды будет признана целительная природа так называемой болезни, тогда будет понято, что единственно ценное, что может сделать врач — это обеспечить своему больному наилучшие, как можно, гигиенические условия, при которых будут происходить эти целительные процессы и устраняться причины, сделавшие необходимыми эти целительные действия. Болезнь существует лишь там, где она необходима, и продолжается лишь столько, сколько в ней есть потребность организма. Если ее подавляют в одном месте, она возникает в другом. Если подавляются ее острые фазы, она становится хронической. И она никогда не кончится (кроме случая, когда страдалец умер), пока не кончится нужда в ней.

Единство организма и его связь с лечением

Единственно верный взгляд на организм — это рассматривать его как единое целое. Его органы являются равнозначными факторами в жизненной взаимосвязи. Разделение функций, наблюдаемое в сложном организме, обеспечивает внутреннюю адаптацию.

В развивающемся организме процесс дифференциации сопровождается интеграцией его частей (органов и тканей) при сохранении единства целого. Говоря языком биологии, молено сказать, что разные части (органы) организма в совокупности конструируют «паутину жизни», в которой все должны выполнять свою работу, ибо все сотворены из одного «материала», хотя и «модифицированы», и «специализированы» для образования иерархии органов — организма. Более высокая органическая сложность высших животных означает повышенную симбиотическую опору и для более сложных функций, осуществляемых этими животными.

Специализация органов в организме существует для взаимной поддержки и общего блага и обуславливает работоспособность, бережливость и регулярность деятельности каждого из них. Совместные усилия всех без исключения органов, побуждающие организм давать результат, равный их совокупной ценности, очень укрепляет тем самым и каждый из органов. Орган тем богаче и содержательнее, чем больший вклад он вносит в суммарное благосостояние организма. Во имя широкой физиологической полезности необходимы ритмичная работа хорошо отлаженных функций, сложная система разделения труда с постоянной кооперацией всех органов. В результате такой взаимной «стимуляции» и взаимного усиления должны создаваться и поддерживаться стабильные связи и укрепление организма в целом, что способствовало бы значительной его прочности, высокой степени эффективности и интеграции.

Физиологическая прочность организма есть результат совместных усилий всех органов. Чем лучше орган выполняет свою работу, для которой он предназначен, тем лучше, и каждый другой орган выполняет свою работу и тем качественнее будут те ценные вещества, которые накапливаются в организме ради текущих и репродуктивных целей. Первое необходимое условие солидарности органов — верность принципу кооперации,

сотрудничества. Должна адекватно поддерживаться согласованность, существующая между разными органами и системами организма. В широком и общем смысле слова каждый орган действует ради блага общего, целого, а не ради своей собственной эгоистической выгоды. Правильное функциональное действие и верность организму каждого из органов являются главными конституциональными принципами. Кровь, железы и нервная система имеют своими основными обязанностями направление и координацию функций организма. Существует распределение взаимозависимых функций, диктующее потребность в правильном наделении такими обязанностями специальных органов и систем. Подобное разделение труда плюс правильное расположение органов ради взаимного удобства, взаимной поддержки и взаимопомощи представляют собой блистательный образец того, что Х. Рейнхеммер назвал «внутренний симбиоз». Каждая железа сотрудничает с другими железами, а весь организм зависит, в интересах собственного благосостояния, от искусной и скоординированной внутриорганизменной «стимуляции», требующей высокой степени подчинения частей общему благу. Ибо организм есть комплекс различных согласованных, интегрированных и полунезависимых частных целостностей (органов), взаимодействующих и взаимодополняющих друг друга в процессе своей жизнедеятельности. Части организма специализированы для лучшего исполнения конкретных специальных обязанностей, на них возложенных, поэтому они вынуждены опираться на целостность и на работу других органов. Без кооперации ничего такого достичь невозможно. Специализация же в медицине, которая рассматривает каждый орган как нечто независимое и подходит к отдельным органам и частям организма без малейшего внимания к внутренним связям организма, является ложным принципом. А хирургическое вмешательство в целостный организм разрушает хрупкое физиологическое равновесие, от которого и зависит наивысшая функциональная эффективность. Органическая жизнь движется вперед как целое. Нельзя обойтись без общей целостности организма, основанной на развитой гармонии между физиологическими партнерами. Мы должны опираться на законы и условия, управляющие взаимозависимыми действиями органов, а не на вмешательстве в функции какого-то одного органа. Вместо попыток к принуждению Природы подчиняться и соответствовать нашим мелким целям мы должны приспособить самих себя к ее великим целям. Мы должны привести в порядок наш физиологический дом, и не с помощью мириад локальных лечений, как то склонны делать врачи с финансовой заинтересованностью в наших страданиях, а путем должной адаптации себя к упорядоченной гармонии Природы, от которой зависит само существование каждого органа в нашем организме. Мы не можем ожидать, что Природа сама изменится и приспособится к нашим патологическим влечениям и эгоистическим целям. Мы должны соответствовать ей. Закон и Порядок нельзя игнорировать ради особой какой-то выгоды вашей или моей. Что бы ни происходило, оно предполагает существование предшествующих сил и предыдущих условий, определяющих курс последующих событий. Дегенеративные элементы существуют лишь потому, что были порождены предшествующими им причинами. Элементы, внедренные тенденциями разложения, различным образом смешиваются и взаимодействуют со здоровыми тенденциями. Наше предпочтение замкнутых пространств заставляет нас выискивать нарушения в дегенеративном процессе и мешает распознать единство болезни.

Мы не только создали множество болезней, но и не сумели провести различия между дегенерацией, с одной стороны, и борьбой жизни против дегенерации и ее причин — с другой. Тем самым оборонительное и восстановительное физиологические действия классифицируются дегенеративным подходом как болезнь. Мы не можем проводить различия между физиологией и патологией, между жизнью и смертью. И как прямое следствие этого мы направляем наши предполагаемые целительные мероприятия не на причины дегенерации, а на жизненные усилия по восстановлению здоровья. И это верно в отношении не только прежних медицинских школ, но и более новых безлекарственных школ. В каждой важной частности, кроме своих соответствующих модальностей, эти новые

школы так называемого лечения являются аллопатическими с самого начала. Вся их концепция жизни, здоровья, болезни, причинности, лечения аллопатическая, означающая, что их представления в основном те же, что и медика-дикаря. Лечебные средства, чудеса, магические силы, чудотворные заклинания, «лекарства», лжеболеутоляющие средства, успокоительная болтовня, метафизическая чушь, спиритуалистический вздор, шутовские трюки с физиологией отнимают пространство для радикального лечения. Терзать, искривлять, растягивать, подвергать электрическому воздействию, замораживать, наводнять и т.п. организм, игнорируя истинные причины; прибегать к ментальным, физическим, механическим, электрическим, тепловым, химическим методам стимуляции и подавления функций организма, пренебрегая следованием стройной гармонии Природы — такое лечение никогда нельзя преподносить народу как Натуральное Лечение. Уже большое число людей переросли подложные «естественные методы», и врач, который не находится впереди этих людей, в конечном итоге окажется позади них. Так называемая медицинская наука состоит из обилия нерешенной путаницы. И лишь после многих лет печальных неудач врачи учатся освобождаться от слепой и неразумной самоуверенности, насажденной обучением в медицинских колледжах. К сожалению, многие из них вследствие коммерциализации, умственной лености, доверчивости или легковерия так никогда и не освобождаются от слепой веры в лечебные способности лекарственных средств. Те из нас, кто исповедует веру лишь в естественные средства, предоставляют Природе и возможность, и силу исцеления. И когда мы это делаем, наш успех оказывается гораздо большим. Однако есть слишком много «лечений», подменяющих лечение природное. Но разумная часть нашего народа все больше устает от одурачивания псевдооткрытиями и лжелечебными средствами, постоянно манипулируемыми перед глазами доверчивой публики профессиональными медиками.

Однако существует все еще множество людей, которые «скорее умрут, нежели будут думать» и продолжают следовать глупой практике обретения за несколько долларов пестрых, «лоскутных» средств для избавления от последствий, связанных с длительными пристрастиями. Но эта категория людей становится все более малочисленной по мере распространения знаний о правильных принципах лечения.

Токсемия

Токсемия — это присутствие в крови, лимфе, секрете и клетках такого вещества из любого источника, которое, находясь в избыточном количестве, нарушает органические функции. Токсемия означает присутствие слишком большого процента токсинов в тканях и жидкостях организма. В организме постоянно имеется нормальное количество токсинов. Они становятся врагами жизни лишь тогда, когда создаются условия для их накопления сверх нормы.

Токсины являются следствием обычного разрушения тканей организма в процессе жизнедеятельности. При нормальных процессах выделения токсины удаляются сразу же после того, как они образуются. Это поддерживает кровь и лимфу в чистом и свежем состоянии, результатом чего и является здоровье. Если же выделение нарушено или заторможено, из-за чего токсины не удаляются из организма сразу же после образования, они накапливаются в организме, вызывая токсемию. В этой форме токсемия есть отравление организма его собственными накоплениями — отходами.

Эффективное выделение возможно при достаточном обеспечении нервной энергии. Нервная энергия уменьшается вследствие любого действия, совершение которого превышает компенсаторную, или восстановительную, способность организма. Любой образ жизни, который вызывает уменьшение нервной энергии, т.е. иннервацию, обязательно тормозит выделение, что и создает условия для отравления организма собственными накопленными отходами.

Под иннервацией подразделяется состояние функциональной ослабленности и

ослабленности жизненной силы. Все функции различных органов человеческого организма находятся под контролем нервной системы и являются сильными или слабыми в зависимости от того, большим или малым объемом нервной энергии обладает организм. Обеспечение организма нервной энергией изменяется по объему ежедневно и ежечасно в зависимости от объема и характера нашей деятельности — умственной, эмоциональной, физической, физиологической, от характера окружающей нас среды. Нервная энергия расходуется при всех видах деятельности и восстанавливается и сохраняется в процессе сна и отдыха. При нормальных условиях природа дает организму возможность в процессе сна или отдыха полностью восстановить силы и энергию, затраченную в течение дня.

Но в современных условиях, когда каждый человек стремится к богатству, социальному престижу, власти и продвижению, люди игнорируют сигнал природы к отдыху, выражаемый усталостью, и подгоняют себя стимуляторами. И постепенно с каждым днем они утрачивают свои энергетические ресурсы, в результате чего понижается уровень их физиологической активности.

За иннервацией всегда следует нарушение функции; функция ослабевает, что приводит к серьезным расстройствам. В результате уменьшения нервной энергии происходит ослабление в той или иной степени всех функций организма, при этом больше всего страдают слабые органы. Задержка выделения, неправильное пищеварение, нарушение секреции и экскреции, торможение деятельности желез и т.д. — все это следствие нехватки нервной энергии.

Очищение — понятие, применяемое по отношению к физиологическим процессам, с помощью которых все отходы и токсичные вещества удаляются из клеток и организма. Очищение — средство поддержания чистоты внутренней среды организма. Огромное значение этой чистоты можно оценить по тому факту, что подавление мочевыделения в течение пятидесяти двух часов приводит к смерти. Количество двуокиси углерода, выделяемого из организма за день, при задержке его хватило бы для того, чтобы многократно убить человека. Если перекрыть рану, прекратить ее очищение, наступает сепсис и вероятна скорая смерть.

Болезнь есть результат накопления токсичных отходов в тканях организма. При нарушении функций кишечника, почек, печени происходит аккумуляция аутогенных ядов. Данные органы находятся под контролем нервной системы, целостность которой и определяет их эффективность. Выделение — фундаментальная функция живого организма. И если этой функции не мешают вредные привычки человека, она будет адекватно функции поглощения. Организм начинает страдать от избытка токсинов лишь при нарушении выделения.

Иннервация снижает также способность организма усваивать пищу. Пища, подвергаясь распаду в желудочно-кишечном тракте, выделяет целый ряд ядов, попадающих в кровоток и отравляющих клетки и ткани организма. Отравление происходит значительно чаще по причине неусвоения пищи, и необязательно плохой, нежели по другим причинам. Пищеварительные соки здорового человека способны разрушать токсины, образующиеся в пищеварительном тракте. Но вследствие привычки к перееданию, неправильного сочетания пищи, ее поспешного приема, плохого пережевывания, приема пищи при лихорадке, дискомфорте пищеварительные органы слабеют, а их секреция так нарушается, что больше не в состоянии защищать организм. Они утрачивают свои иммунные способности и допускают возможность отравления. Наконец, наступает время, когда систематическое отравление превышает норму, сопротивляемость организма падает, естественный иммунитет подавляется и наступает острое заболевание.

Распад углеводов (ферментация) и белков (гниение) порождает разные токсины и вызывает разные болезни. Самые ядовитые токсины образуются при распаде белков. Если с ними не бороться, белковое отравление ведет к дегенерации, ибо лишает организм возможности конструктивного физиологического развития.

Корни инфекции

То, что называется современной медицинской наукой, относится к фантазерам и фантазиям. Она меняет свои фантазии и причуды с большой скоростью, хотя и редко отказывается от прежних фантазий при изобретении новых. Когда было принято выдавать микробы за причину болезней, эти фантазеры потратили годы на попытки найти микроб для каждой из так называемых болезней, и старых и новых. Это привело к прихоти иммунизации и попыткам найти сыворотку или вакцину для предотвращения так называемой болезни и лечить ее вакцинами и сыворотками. Позже открытие роли эндокринных желез, ранее объявленных бесполезными рудиментами, сохранившимися от предполагаемой антропоидной стадии развития человека, вызвало к жизни безумную попытку доказать, что все так называемые болезни являются следствием дисбаланса эндокринной системы и что надо лечить все болезни экстрактами и порошками из этой железы, а также операциями на ней и т.п. Далее пришло открытие витаминов и «болезней недостаточности» и возникло желание доказать, что все болезни есть результат витаминной недостаточности; появилась и причуда давать от всего витамины. Даже вредные последствия хронического алкоголизма объявлялись следствием витаминной недостаточности, а не приема алкоголя.

Все эти три фантазии в «витрине» медицины ныне соперничают друг с другом за первое место. Они вынуждены конкурировать между собой во имя хирургии и новых лекарств, о которых часто дают объявления. Несколько лет назад медицина манипулировала идеей использования змеиного яда для лечения так называемых болезней. И какое-то время казалось, что он призван стать долгожданной и долгоискомой панацеей. И, вероятно, этот яд добился бы завидного отличия как панацея, если бы на свет не появилась «искусственная лихорадка» с замечательными «излучениями» широкого спектра «заболеваний». Казалось, вступала в силу еще одна панацея. Но увы и увы! Каждый раз как «медицинская наука» объявляет, что она имеет в своих руках панацею, на это место появляется другой претендент и отвлекает внимание от прежней панацеи. И искусственная лихорадка должна была уступить место на первых страницах газет сульфаниламиду. И этот новый яд обещает достичь «вершины», которую уступил ему яд змеиный.

Два года назад появился «сон с заморозкой» («замороженный сон»), который сделал хороший старт к успеху. Но и он «сошел с дистанции». Видимо, потому, что его пропагандисты подобрали плохого газетного агента.

Никакие из этих современных панацей так и не смогли достичь столь широкого применения или добиться такого высокого процента излечиваемости, как старинная мода на кровопускание, существовавшая две тысячи лет. Возможно, именно Гиппократ, «отец медицины», и начал эти чудачества, которые сохранялись вплоть до времени наших отцов. Несколько лет назад началась очередная медицинская фантазия, пик популярности которой продолжался дольше многих современных «чудес» и которая все еще пользуется благосклонностью сынов Гиппократа. Я имею в виду причуду относить все так называемые болезни к неким «корням инфекции» и исцеление «болезней» путем удаления этих «корней». Существует стремление объяснить большинство «болезней» «коренной инфекцией» и лечить их путем удаления органов тела. Что же такое «корень инфекции»? Это — центр, откуда распространяется инфекция. Но что такое инфекция? Она определяется как вторжение в организм патогенных микробов, хотя сторонники «коренной инфекции» часто под этим имеют в виду или «микробную инфекцию», или «гнойную инфекцию», под которой понимается истечение гноя из абсцесса. Сердечные заболевания, сумасшествие, несварение желудка, болезни почек, анемия, ревматизм, артрит, невроз, эпилепсия и многие другие состояния были отнесены своим происхождением к «коренным инфекциям».

Зубы вырывали, гланды вырезали, носовые пазухи дренировали, желчный пузырь удаляли, аппендикс отрезали, матку и трубы вылуцивали, предстательную железу и

семенные протоки ликвидировали, дабы излечить «болезнь» в организме. Причуда удаления «корней инфекции» стала национальной угрозой. Безумие это стало столь большим, что, какая бы «болезнь» ни появлялась у мужчины или женщины, ее требовали лечить операцией. Но любой орган нельзя доводить до абсцесса, чтобы потом удалять его как «корень инфекции». Тонны здоровых зубов были принесены в жертву в поисках «корня гниения». Доктор В. Алварес писал, что «на практике сначала выдергивается зуб и, если пациент возвращается неудовлетворенный, тогда смотрят, что же все-таки у него происходит». Многие эпилептики жертвуют без пользы своим ртом, полным зубов. Тысячи больных ревматическим артритом пострадали от утраты всех своих Зубов ради «лечения». Трагедия процедуры «лечения» зубов заключалась не столько в удалении гнойных зубов, сколько в неразборчивом принесении в жертву зубов здоровых. Гланды удалялись столь же без разбора, как и зубы. В армейских госпиталях во время войны, которая велась «чтобы покончить с войной», вырезанные железы выносились ежедневно полными ведрами. Так же вольно удалялись и аппендиксы. И все упомянутые органы приносились неразборчиво в жертву на алтарь фантазии «коренной инфекции». И этому не видно конца. Такая практика все еще прибыльна, а публика продолжает быть доверчивой. При этом повсюду признается, что «радикальное лечение» «коренной инфекции» (удаление зубов, желез, желчного пузыря, аппендикса, матки и т.д.) зачастую дает невысокий эффект или он вообще отсутствует. Кроме того, наблюдается много случаев, когда никакой «коренной инфекции» вообще нет. Упомянутый доктор Алварес писал: «Поскольку в большинстве случаев полным удалением «коренной инфекции» часто нельзя излечить ни артрит, ни другие болезни, то давайте будем более честными и осторожными со своими пациентами».

Верно утверждение, что удаление одного или нескольких «корней инфекции» не в состоянии излечить болезнь. Но в равной мере верно и то, что у многих явно здоровых людей имеются «корни инфекции», которые, как выясняется, не причиняют им вреда. Алварес пишет: «Определенно тысячи людей, которые за последние тридцать — сорок лет успешно жевали мертвыми зубами (без признаков «коренной инфекции»), должны быть благодарными за то, что сии радикальные идеи не торжествовали в период их юности». Несколько лет назад доктор С. Хардинг заметил: «Надо помнить несколько вещей. Снова и снова выявляются сильные и со здоровой внешностью люди с крупными альвеолярными абсцессами, которые у них были многие годы. И они утверждают, что у них никогда не было ни головной боли, ни приступов ревматизма и они не нуждались во врачах».

У медиков нет знания истинной причины болезней, и это плюс скоропалительный и неразборчивый диагноз побуждают их посылать больного к дантисту для выдергивания зубов или к хирургу для удаления других органов: ведь классические медицинские «знания» требовали обнаружения и удаления «коренной инфекции»! Часто у больного было несколько «корней инфекции», удаленных в процессе «болезни»; что, однако, не приносило пользы. Молено привести случай полиартрита у женщины, попавшей под наше наблюдение. Почти каждый подвижный сустав в ее теле был поражен. В таком мучительном состоянии она находилась долгие шесть лет, притом с прогрессирующим ухудшением состояния. За это время она лечилась у нескольких врачей в трех или четырех больницах. Болезнь возникла сначала в одной лодыжке. Врачи начали лечить с удаления одного яичника и аппендикса. Затем, по мере ухудшения состояния, были удалены железы. Но женщине становилось все хуже: стали поражаться другие суставы. Потом ей удалили шестнадцать зубов. Но состояние ухудшалось. Удалили желчный пузырь, после чего последовало обострение болезни. В качестве последней меры по ее спасению была сделана пангистерэктомия — удаление матки, обеих труб и оставшегося яичника. Но и после этой операции ей становилось все хуже и хуже. И тогда врачи сказали, что они, хотя и устранили все причины ее болезни, не понимают, почему она не поправляется. Больше они не могли ничего для нее сделать.

Что может иметь общего воспаленная или увеличенная миндалевидная железа с причиной патологии где-то в организме? Явно ничего. Первичным должно быть что-то

иное, а удаление железы это что-то иное не устраняет. Можно ли считать, что увеличенные железы и аденоиды являются собственной причиной их заболевания? А если не могут, то и их удаление не устраняет эту причину. Если в деснах гной, являются ли сами десны его причиной? И если не десны причина, то как может устранение «болезни» в ткани десны заставить исчезнуть «болезнь» где-то еще?

Мы не отрицаем, что абсцессы действительно образуются, как и то, что гной иногда всасывается и что это всасывание опасно для организма. Но разве мы не видим опасности, вызываемой и гноем от коровьей оспы при вакцинации? Так называемая иммунизация с помощью вакцин и сывороток есть форма инфекции. А инфекция от вакцинации не более желательна, чем аутоинфекция от «корня инфекции». Ни один вид инфекции не лучше иного ее вида. Все инфекции являются формой септического отравления. Это — продукт белкового разложения. Назовите его вакциной (гноем), кишечной инфекцией, гнойниками, гонореей, сифилисом и т.д. — все это результат белкового разложения.

Образование гноя в организме может содействовать возникновению «болезни» в любой его части, если его сопротивляемость столь низкая, что вызывает общее разложение (дезинтеграцию). Однако удаление этого гноя не устраняет причину, как и не вызывает необходимость в удалении органа для очищения от абсцесса. Удаление «корня инфекции» лишь временно сдерживает всеобщую его абсорбцию (всасывание), но никогда не ликвидирует настоящую причину, которая и ответственна в первую очередь за абсцесс. Предположим, микробная теория верна. Предположим, бактерии поразили миндалевидную железу. Предположим, из этой «коренной инфекции» они попали в кровоток и достигли колен, лодыжек и плеч. Предположим, артрит существует в каждом из этих суставов. Теперь каждый пораженный сустав является вторичным «корнем инфекции», и из каждого из этих суставов микробы могут возбудить инфекцию других суставов и органов. Но если это так, то можно ли лечить артрит через удаление миндалевидных желез? И не станет ли необходимым также удаление каждого пораженного сустава? А если пораженным окажется сердце, будет ли излечена болезнь без удаления самого сердца? И не будет ли тогда необходимым удаление вообще всех «корней инфекции»?

Доктор Тилден правильно писал: «Лечить «корень инфекции» как единственную первоначальную причину этих заболеваний (болезни сердца, артрит и другие) и в то же время игнорировать значительные явления в образе жизни больного, которые подрывают сопротивляемость и снижают важность питания, означает переоценивать мелочи, не замечая главного (дословно: «остановиться в напряжении перед мышкой и проглотить верблюда»). Если бы рвение, проявляемое при розыске малых скоплений гноя в организме, было обращено на выявление и исправление явно вредных привычек, то польза для больного и общества была бы неизмеримо большей».

Здоровье прежде всего

Так называемые научные исследования обеспечили мир людей ненужными примерами, чтобы вызвать у них страх, и сделали это намеренно, дабы заставить их отказаться от самопомощи и опоры на самих себя, вселив в них лишь шаткую надежду на науку.

Исследователи злонамеренно и лживо излагали устрашающую историю о том, что мир наводнен множеством микроскопических и ультрамикроскопических существ, против которых нет никакой защиты и разрушительные действия которых мы можем избежать лишь в привязке — т.е. рабстве, порожденном страхом, — к человеку с медицинской иглой.

Специалисты по сывороткам говорят нам: «Живите, как вам нравится, ешьте любые отбросы и мясную гниль, к чему влекут вас ваши плотоядные наклонности, культивируйте любые порочные привычки, к которым ведут ваши страстные желания, нарушайте любые законы вашей жизни, кутите, предавайтесь излишествам по вашему усмотрению. А мы в лаборатории извлечем из тел наших жертвенных животных сыворотки и будем делать вам

прививки против неизбежных последствий вашего неправильного поведения».

Они убеждают нас отказаться от искренних надежд на достижение целостности во имя случайных обещаний какого-то «чуда» или спасения. Но они забывают упомянуть, что сыворотки, производство которых составляет прибыльный бизнес, наверняка влекут за собой длинную цепочку настоящих пороков, которые часто длятся дольше, чем обещанная от этих сывороток предполагаемая польза. Зависимость от искусственных средств сохранения человека породила слишком большое пренебрежение естественной его сохранныостью, которая единственно может гарантировать силу индивида и здоровье всей нации.

Каждой так называемой болезни предшествует более или менее длительный предварительный период, в течение которого происходят нарушения гигиены, и хотя им противодействует природная сопротивляемость, однако наступает наконец момент, когда систематически возникающая в результате этого интоксикация берет верх и сопротивляемость падает, природный иммунитет исчезает, и лишь тогда, если это вообще происходит, микробы могут нанести какой-то вред. Микробы распространены повсюду в природе. Человеческое сообщество переполнено бациллами туберкулеза, которые находятся во многих видах пищи. И, несмотря на это, не у каждого развивается туберкулез. Здоровые и крепкие люди просто смеются над этими мелкими существами.

Лишь те, кто ослаблен нездоровым образом жизни, плохим питанием и неправильным психологическим настроением, могут стать жертвами «плохих микробов». Инфекция, будь то паразитарная или микробная, есть следствие не случайности, а самой «почвы». Плохие «почвенные» условия — результат плохого поведения и все неправильные действия оказывают негативное влияние на организм. Скопления микробов возможны только там, где есть слабая природная сопротивляемость. Ее отсутствие и есть непосредственная причина инфекций. При этом даже малейшего контакта с микробами достаточно для возникновения инфекции. «Почва» имеет большее значение, чем «микроб». Инфекция и дегенерация могут появиться, лишь когда «почва» плохо удобряется и не обеспечивается должным питанием. Организм, который деградировал до простого «бульона», довел себя до такого состояния своими собственными нарушениями. Подверженность организма инфекции соответствует степени его ослабления.

Просто разрушение так называемых патогенных организмов не является защитой здоровья, и если не будет устранен сам корень болезненного состояния радикальными целебными средствами, другие организмы и прочие симптомы вскоре вытеснят прежние, искусственно подавленные. При самом простом размышлении ясно, что физически невозможно охватить все микробы — сегодняшние и будущие — ядами (лекарствами), «лечением», инъекциями всевозможных сывороток во имя пресловутой «иммунизации» от легиона «заразных болезней». Врожденная целостность организма и есть наша лучшая собственная защита, а соответствующие силы для физиологических средств защиты дает окружающая природная среда — пища, воздух, вода и солнечный свет. Так, защитная сила эпителиальных тканей зависит от должного питания. Питание также определяет, будут ли микробы паразитарными или симбионтами по отношению к нам. Бактериальные токсины являются метаболическими продуктами бактериальной активности, причем их характер определяется привычками питания больного. Сопротивляемость как одна из сторон интегральной целостности организма зависит от нашего поведения. Невозможно полностью разрушить бактериальную деятельность, и если бы это было сделано, то с фатальными последствиями для всех остальных форм жизни. Мы не в состоянии избежать всех контактов с микроорганизмами, и это обязывает нас строить и поддерживать нашу защиту от всевозможного вреда, который они могут нам нанести. И лучше всего это делать не искусственными средствами, которые приносят организму собственные беды, а естественными средствами, которые восстанавливают и поддерживают целостность организма, которая способствует предупреждению и исцеляет наши болезни. Цельность — здоровье — есть наша лучшая защита, и это зависит от нескольких простых естественных

условий.

Чтобы инфекция возникла, надо находиться в опасной близости к ней и быть подверженным ей. Что проявляется больше всего при паразитарной или бактериальной инфекции — так это потеря сопротивляемости из-за неправильного поведения, что приводит к ослаблению сил организма. Мы убеждены, что организм меняет свои общие средства защиты в зависимости от различных требований и в соответствии с характером каждой новой связи. При возникновении инфекции организм вынужден перестраивать свои средства защиты. Будет ли это временный иммунитет или обычный, нормальный, зависит от того, как мы в дальнейшем построим свою жизнь. «Временный» иммунитет — тот, который не сопровождается снижением подверженности организма микробам. Специалисты по сывороткам, экспериментируя именно с «временным» иммунитетом, вмешиваются в ранее установленные связи организма, являющиеся неприкосновенными, святыми для целостности организма и нормального иммунитета.

Компромиссы науки

Герой романа А. Кронина «Цитадель» доктор Мэнсон в качестве своего главного принципа принял девиз: «Ничего не принимать на веру». Он настойчиво стремился во всем дойти до сути — «до корня, до дна» — путем исследований и всего такого прочего. Однажды в начале карьеры его попросили подписать направление для помещения больного в психиатрическую больницу. Но Мэнсон отказался подписать его без предварительного (согласно его принципа) осмотра больного, несмотря на заверения лечащего врача, что есть явные признаки: больной страдает острой манией самоубийства. При осмотре больного Мэнсон нашел физические изменения — застывшие черты, опухшее лицо, отвердевшие ноздри, восковую кожу и т.д., а также признаки, свидетельствующие о слабоумии. Но доктор Мэнсон не был этим удовлетворен: «Почему, почему, — продолжал он спрашивать себя, — Хьюз разговаривает таким образом? Предположим, он выжил из ума, но что является причиной всего этого? Ведь раньше-то он был всегда счастливым, довольным, дружелюбным, все шло хорошо. Почему без всякой причины он так изменился? Должна быть причина, — упорно думал Мэнсон, — симптомы так просто не появляются». В поисках разгадки он инстинктивно протянул руку и дотронулся до одутловатого лица больного, отметив при этом, что давление пальца не оставило никакого следа на отечной щеке. И вдруг его осенило: «Почему отек не отреагировал на давление? Потому что, — и его сердце подпрыгнуло, — потому что это не просто отек, а заболевание — микседема. Вот это-то и есть у больного, о Боже!» Но не надо торопиться. Он взял себя в руки, он не должен быть азартным игроком, он должен двигаться дальше осторожно, медленно, уверенно! Сдерживая себя, он поднял руки больного — да, кожа сухая и грубая, пальцы на концах утолщены. Температура — ниже нормы. Он не спеша закончил осмотр больного, освобождаясь от волны нервного подъема. Каждый показатель и каждый симптом — все составляло картинку-разгадку: замедленное, спутанное мышление с приступами раздражительности и навязчивой тягой к самоубийству. Триумф полной картины был прекрасным! Триумф! Но в чем триумф? — он поставил диагноз: больной болен психически, потому что болен телесно: он страдает недостаточностью щитовидной железы, а это абсолютно четкая картина микседемы. К чему все это свелось? А к тому, что молодой доктор нашел все признаки и симптомы патологии, какие мог найти, сгруппировал их и нашел этой группе название. Это и есть диагноз, диагностировать — значит найти и дать название симптомокомплексу. Но это не значит найти саму причину. Диагноз игнорирует причину. Он выискивает только патологию. Был ли ответом диагноз: причина — недостаточность щитовидной железы? Нет, это всего лишь звено в цепи. А что вызвало эту недостаточность? Ни доктору Мэнсону, ни доктору Кронину не приходило в голову, что у недостаточности щитовидной железы есть своя причина. Медики так привыкли считать патологию в качестве причины, что и данный случай не выходил за эти рамки. И

соответственно лечение было направлено не на истинную причину, а на лечение недостаточности щитовидной железы.

«Прошло несколько дней беспокойства и тревожного ожидания, прежде чем Хьюз стал реагировать на лечение. Реакция эта оказалась чудесной. Через полмесяца он встал с постели, а через два месяца вернулся к работе».

Прекрасная история! Но опытный врач знает, что такие случаи редко кончаются подобным образом. Даже если за приемом лекарства от болезни щитовидной железы и следует временный положительный эффект, он может продолжаться лишь до тех пор, пока принимается лекарство, используемое при этом в растущих дозах. Прием лекарства не устраняет причину самой болезни, т.е. является паллиативом. И как только прием препарата прекращается, болезнь начинает постепенно возвращаться в прежнее состояние, ибо работа щитовидной железы по-прежнему нарушена и причины ее поломки продолжают действовать. Костыль убран, и калека может продолжать лишь ковылять.

Доктор Кронин лечил своего пациента по науке. А доктор Мэнсон проявил добросовестность в осмотре и лечении на сегодняшний день. В поиске причины болезни он следовал научному подходу лишь **до половины пути**. Но он не разобрался в самой щитовидной железе, чтобы найти причины нарушения ее работы, потому что, лишь найдя и устранив первичные причины, он смог бы предотвратить рецидивы заболевания. Недостаточная функция щитовидной железы не есть причина недостаточности этой функции, недостаток секрета щитовидной железы не является причиной его недостатка. Прием экстракта (от овцы или свиньи) не поднимет функцию этой железы. Какой бы «научной» ни была эта процедура, она является полностью неадекватной для устранения настоящей причины болезни в данном случае.

Аллергия

Сенная лихорадка, астма, крапивница — наиболее распространенные виды страданий, которые, как полагают, есть следствие аллергии. К числу аллергических состояний относят также мигреневые головные боли. В одном из еженедельных изданий была напечатана пространная статья об аллергии под названием «А может, именно ваша жена и вызывает у вас болезнь?». Из статьи мы узнаем, что микроскопические частицы женского волоса и ее кожи, пудра, перхоть могут вызвать симптомы простуды, чихание, прочий дискомфорт, что холодная вода (в ванне) может вызвать аллергические реакции. Автор статьи сообщает, что от 10 до 13 млн. американцев страдают от сенной лихорадки и прочих аллергических симптомов. Многие из них страдают с ранней весны от пыльцы последовательно произрастающих растений — цветов, травы, кустарников и деревьев. Пик страданий наступает в середине августа. В августе амброзия полыннолистная и кедр начинают стряхивать с себя пыльцу. Далее автор пишет, что если богатые люди могут укрыться от этого в менее подверженных местах или установить в своем доме кондиционеры с фильтрами от пыльцы или уйти в виртуальный отпуск в период ежегодной эпидемии сенной лихорадки, то большинство ее жертв привязаны к месту своей работы и каждодневному образу жизни, подвергая себя страданиям, — постоянно чихают и кашляют. Иные, напоминает автор, «испробовали фильтры для носа, которые снижают объем вдыхаемой пыльцы при каждом акте дыхания». Статья также содержит краткое описание фантастической, химерической теории о причинах аллергии, которое, как полагаю, взято из книги М. Козна и его дочери Джун Козн «Ваша аллергия и что с ней делать». Вкратце теория сводится к тому, что организм вырабатывает антитела (бактериолизины), чтобы убивать микробы и детоксицировать эти вещества. Раз организм проявил способность к выработке антител, то он будет реагировать на любое чуждое вещество — будь то «опасные живые болезнетворные микробы» или вещества неживые — с помощью производства антител и тем самым побуждать нас стать больными. Разрешите привести цитату: «Независимо от причины, к сожалению, у некоторых людей неживые безвредные вещества

заставляют клетки организма высвобождать вещество, которое является ядовитым. Такой вид отравления, как следствие действия антител на безвредные неживые вещества, называется аллергической реакцией. При сенной лихорадке безвредное вещество, яростно атакуемое организмом, есть пыльца разных растений, в частности амброзии полыннолистной. Что касается развития иммунитета при такой болезни, как тифозная лихорадка, то это относится и к развитию аллергии, за исключением того, что это скорее вторичное, нежели первичное проявление аллергического материала, создающего данные симптомы. Обратимся к доктору Смитсу (и к вам лично), если у вас аллергия на яйца. Вы съедаете несколько яиц и получаете некоторое количество белка, называемого альбумином, в ваш кровоток. Это — чужой белок. Обычно он ничего не сделал бы, ибо он не жи-3°и, не будет расти и распространяться. Однако антитела для борьбы с ним начинают вырабатываться. Но ко времени их производства альбумин исчез и им не с чем бороться. Они готовы к борьбе, но у них нет врага. Однако когда определенная часть яичного альбумина всасывается во второй раз, ваши клетки готовы действовать, ибо они выделили для них те антитела, которые атакуют альбумин. Набрасываясь на своих безвредных врагов, они вырабатывают яды, которые и вызывают хорошо известный аллергический шок. Подобного типа реакция может возникнуть у каждого», — пишет Коэн.

В одной из своих статей доктор Каттер писал: «Почти любое растение вдоль шоссе или в лесу может воздействовать на вас или на меня». Похоже, что человек и не принадлежит этой Земле и вся окружающая его среда настроена враждебно ему. И теперь «впервые» говорится в статье, помещенной в американском еженедельнике «Американ уикли», «наука действительно знает, что происходит, когда у вас аллергия». И мы должны принять подобные абсурдные заявления, которые составляют то самое знание, которым владеет «наука»! Но в них нет науки — это массовая беспочвенная спекуляция. И конечно, новая «теория» будет стимулировать производство лечебных средств, которые не лечат, а жертвы так называемой аллергии так и не получают помощи. Ни одна программа, основанная на теории, будто сенная лихорадка, астма, крапивница, мигрень, экзема и т.д. являются аллергическими проявлениями, никогда не представляла собой ничего иного, как временный и сомнительный паллиатив. Доктор Коэн «лает не на то дерево», если он воображает, что вышел на причину аллергии (чувствительность). Его рассуждения следуют хорошо известному медицинскому стандарту, а стандарт этот всегда был лишен каких-либо полезных результатов. Чувствительность не есть причина, это всего лишь звено в цепи. Даже если и предположить, что эта фантастическая теория правильна, то тогда надо признать, что производство антител для борьбы с безвредными веществами является аномальным, а эта аномалия небеспричинна. Вновь обратимся к еженедельнику: «Существует известный Американской медицинской ассоциации случай: муж впадал в реальный и сильный приступ кашля из-за астмы всякий раз, как только его жена проходила мимо него. Его врач сообщал: «Все его приступы — сильные, астматического типа, требующие приема эпинефрина для облегчения. И это он должен делать по ночам, если его жена находится дома. Несколько лет они не могли спать ночью вместе на одной постели. Высказывалось предположение, что возбуждающим фактором были волосы жены. Похоже на это? Американская медицинская ассоциация предложила продолжить кожные тесты на аллергию и на возбуждающие вещества, заявив, что для изучения потребуется несколько сот веществ для нахождения возможной причины в данном случае. Это было год назад. С тех пор до сведения общественности не было доведено никакого сообщения об этом».

Насколько же напрасным является изучение нескольких сот веществ для отыскания возбуждающего материала! Таких случаев были тысячи. И из этого не выходило ничего, кроме ничтожного, а чаще всего вредного паллиативного результата.

Более важно знать, что делает человека чувствительным, нежели к чему он чувствителен. Отбросим чушь, какой Коэны заполнили свою книгу, и на минуту рассмотрим случай с сенной лихорадкой. При его рассмотрении мы обнаруживаем, что слизистая носа воспалена, а потому и чувствительна к раздражению! Именно раздражение

и делает слизистую ненормально чувствительной, т. е. чувствительной к нормальным элементам окружающей человека среды. Продолжая исследование, мы узнаем, что у больного хронический катар, который был у него до того, как развивались симптомы сенной лихорадки. Выясняется, что и по окончании сезона сенной лихорадки и исчезновении далее ее симптомов у больного остается катар. И зимой частые простуды. Углубляясь далее в наше исследование, мы находим у больного несварение (гастрит) желудка с постоянным в нем брожением и гнилостным разложением пищи в желудочном тракте. Первое развитие острого гастрита произошло еще в младенческом возрасте вслед за перееданием или большим возбуждением и прочими нервирующими воздействиями. Из-за неправильного ухода и неразумного питания гастрит стал хроническим. А за частыми носовыми охлаждениями последовали хронический катар и в конечном счете сенная лихорадка. Практически той же патологической эволюции следовал и больной астмой, с той лишь разницей, что частые грудные простуды и бронхиты в конце концов развились в хронические бронхиты с той же воспалительной чувствительностью слизистой оболочки бронхов, наподобие той, что и в носовой полости при сенной лихорадке.

Чтобы избавиться от астмы и сенной лихорадки, избавляйтесь от хронического катара, создающего их основу. А чтобы избавиться от катара, устраняйте его причину — **ТОКСЕМИЮ**. Но и у самой токсемии много причин.

Шесть лет назад житель Бруклина, который напрасно провел пять лет в штате Аризона с целью излечить астму с помощью прекрасного климата, пришел в нашу «Школу здоровья». Однажды по прошествии менее трех недель сын автора этой книги вошел в солярий, где больной принимал солнечную ванну. Мальчик держал на руках кота.* Больной взял кота и погладил его несколько раз, затем вернул его мальчику. Глубоко вздохнув, он с облегчением сказал: «Если бы до того, как я пришел сюда, кот про-82 сто вошел в мою комнату, у меня начался бы приступ астмы».

Как же избавиться от самой причины чувствительности, а не бегать всю жизнь от котиков, собак, цветов и деревьев? Далее если бы вы могли позволить себе установить кондиционер со специальным фильтром от пыли, захотели бы вы лежать всю жизнь в таком доме? Или носить фильтр на носу с десятилетнего возраста до старости? И можете ли вы позволить себе оставлять свою работу или свое дело каждый сезон «сенной лихорадки» и уезжать в горы или на море? Лишь немногие люди могут позволить себе такую программу жизни, но и это лишь борьба с симптомами, а не устранение настоящих причин, ослабляющих организм. И хотя автор из еженедельника заверяет нас, что «просто неудача заставляет этих больных страдать от сенной лихорадки там, где нормальные люди чувствуют себя совершенно здоровыми и не заражены этой болезнью», мы утверждаем, что эта аномалия имеет определенные и устанавливаемые причины.

В 1918 году у автора этой книги появился первый больной сенной лихорадкой. Это было летом в Сан-Антонио. У больной была сильная форма лихорадки, и она страдала от нее уже несколько лет. Она быстро поправилась, живя в своей комнате. Она перестала реагировать на пыльцу, кошек, собак, пуховые подушки, пудру или перхоть мужа. Она здорова до сего дня, прожив все эти годы в Сан-Антонио. Все случаи бронхиальной астмы и сенной лихорадки молено излечить таким же образом — путем устранения хронической токсемии. Мы наблюдали это сотни раз. Даже в случаях с астмой, продолжавшейся двадцать лет. А как насчет «аллергии на яйца»? Это результат нарушения пищеварения или же приема пищи сверх ее усвояемости. Нормальный пищеварительный тракт, если он не перегружен, не позволит неусвоенному яичному белку войти в кровоток. Все белки — чуждые и ядовитые, если они входят в организм, не будучи подвержены преобразующим их пищеварительным процессам. Все сыворотки — это чуждые белки и могут вызывать анафилактический шок, т.е. сывороточное или белковое отравление. «Аллергические» проявления при введении сыворотки, тяжелее вызванных потреблением яиц. Мы не считаем яйца полезной пищей для человека и не отстаиваем частое их потребление. Но мы знаем, что при устранении токсемии и восстановлении нервной энергии усвоение и

метаболизм нормализуются, а прежняя чувствительность к яйцам проходит. Восстановление здоровья способствует устранению всех раздражающих факторов, вызванных различными нарушениями здоровья. Здоровый человек адаптирован к своей естественной среде. Естественные природные элементы, окружающие человека, становятся источниками дискомфорта только в тех случаях, когда ослаблена его сопротивляемость. А когда она восстанавливается до нормы, прежним дискомфортом приходит конец.

Обманчивость диагноза

«Согласно нормам и стандартам аллопатии, правильный рецепт может быть основан только на правильном диагнозе. Традиционная старая школа медицины признает сотни болезней, каждая из которых является самостоятельным феноменом, возникающим по своим специфическим причинам, — в большинстве случаев вызванным микробами. Из этого следует, что каждую специфическую болезнь необходимо лечить специфическими лекарствами, вакцинами, сыворотками и антитоксинами или же с помощью специфически разработанных хирургических операций. Отсюда очевидно, что неправильное лечебное средство, примененное в каждом данном случае, не только окажется бесполезным, но может нанести серьезный вред. А если пять-десять процентов диагнозов, устанавливаемых в наших прекрасно оборудованных клиниках, ошибочные, то, как может врач применить правильное средство? Не будет ли кто любезен нам на это ответить?» (Х. Линдляр, доктор медицины).

В своей книге «Чудаки, мошенники и врачи» Т.С. Хардинг пишет: «Но врач объявил, что ни один простой человек не может правильно диагностировать свое собственное состояние. Доктор Чарльз Мейо хвастливо заявил на хирургическом конгрессе в Вашингтоне в 1927 году, что его клиника добилась феноменальных результатов — 50% правильных диагнозов. Сюда входили и результаты вскрытий умерших, чьи болезни были установлены в клинике. Лишь немногие будут, очевидно, оспаривать, что поспешные диагнозы средних практиков, работающих в одиночку, являются правильными не более чем в одном случае из пяти. Ошибочность диагнозов по раку при лучших подручных средствах составляет от 30 до 40%». Относительно лабораторных анализов он писал: «Дело в том, что очень долгое время была и остается трескучая болтовня в клиничко-лабораторной работе и в основанных на ней сообщениях и докладах. Для экономии времени очень широко используются неопытные технические работники. Врачи, которые не знают, что означают эти слова, требуют «обычных» или «полных» анализов — обширные пробы на кровь, химические исследования крови и прочие тесты вновь и вновь требуются врачами на основании теории о том, что некий правильный диагноз каким-то образом случайно вдруг появится. И очень часто все это очень дорогое (для больного) клиническое обследование производится прежде, чем больного физически обследует врач».

Доктор Хардинг не сообщает нам ничего нового о профессии медика, и тем не менее он один из первых, кто осуждает и опровергает других «лечащих» профессионалов, поскольку они «не в состоянии диагностировать болезнь». Для простого человека врач — это опытный специалист, который может отличить «одну» болезнь от «другой» с достойной похвалы точностью. Простого человека обучали тому, что так называемые болезни есть специфические явления с симптомами и патологиями, которые столь явно выражены и индивидуальны, что и на бегу можно их прочесть. Он не знает, насколько схожи эти «болезни» и насколько произволен дифференцированный диагноз так называемых болезней. Поэтому первое, что он спрашивает у врача: «Доктор, а что у меня?»

Нынешняя мода — это групповая медицина. В клиниках формируются группы из специалистов по каждому органу и системе в организме человека. Больной или больная идет в одну из этих клиник и проходит через руки пятнадцати-двадцати специалистов, каждый из которых обследует и диагностирует свою часть организма больного. Каждый специалист определяет состояние своего органа и части тела, ставших объектом его

специальности, и дает название отклонениям от нормы, которые он там нашел. Это и есть «болезнь». После того как больной прошел через руки двадцати таких специалистов, он уходит из клиники с двадцатью-тридцатью болезнями.

Но что действительно выявили эти специалисты? Они выявили симптомы. Ларинголог нашел ринит, синусит и тонзиллит. Гастроэнтеролог — хронический гастрит, энтерит, колит, проктит и холангит. Уролог — цистит и метрит и т.д. и т.п. Но каждая из так называемых болезней есть всего лишь локальное проявление общего катарального состояния. Это лишь симптомы — последовательные и сопутствующие виды развития общего предшествующего состояния. И вместо того чтобы признать единство этих многих так называемых болезней, «научная медицина» выделяет отдельные органы или части тела для специфического лечения или удаления хирургическим путем. Группа специалистов собирает и объединяет свои мозги и решает, каков будет исход (прогноз) ваших многих болезней. Их мнения основаны на обычных результатах их собственных методов лечения и игнорировании других локальных состояний. И как только больной уходит от них и их методов и обращается к другим методам, их прогноз перестает иметь какую-либо ценность. Вне пределов их собственной лечебной сферы врачи не имеют права на свое мнение.

Наш мир поразительно разнообразен. Это мир бесконечных изменений, возрастающих отклонений, расхождений, дивергенции, все больших дифференциаций. Разнообразие вокруг нас столь широко и безгранично, что получило заслуженное наименование «постоянно множимое множество». Но в основе этого безграничного разнообразия лежит конечное единство. Науки рассматривают совершенство как единство. Единство и целостность явлений стали краеугольными камнями науки. Ни одна система мышления и практики, которая отказывается признавать эти принципы, никогда не сможет стать наукой. Порядок и целостность, проявляемые во всех природных процессах, демонстрируют ее основополагающие единство и закономерность.

Здоровье (физиология) и болезнь (патология) не выпадают из принципа единства явлений. Какие бы ни появлялись «болезни», все они разные только по внешним признакам. В качестве разъяснения вариаций живых явлений «здоровье» и «болезнь» — удобные термины. Но они не конечные реалии. «Современная медицинская наука» продолжает верить в множество унитарных причин, во многие не связанные между собой явления, мириады специфических болезней и в необходимость многих лечебных средств от «болезней». Отсюда ее путаница, неясность, групповщина, провалы. Это не наука, и она не современна. Ее многие разделы — лишь хранилища фактов. Но эти факты не связаны между собой, не сведены в единую систему. Факты эти подобны бусинкам без нити, разбросанным по полу. Сегодняшняя медицина — это та же химия перед открытием ее законов; ее можно сравнить с астрономией до Ньютона и Кеплера, она в одном ряду с астрологией и алхимией. Фактически медики все еще ищут вечный эликсир, панацею, философский камень. Закон и Порядок отсутствуют во всех школах так называемого лечения. Каждая из них и все они вместе верят в лекарства, чудеса, магические подходы, чудотворные заклинания, «всеобщие» причины и в специфические средства. Во всем (если исключить разновидности) так называемые безлекарственные школы с самого своего основания аллопатические. Вся их концепция жизни, здоровья, болезни, лечения и т.д. — аллопатическая. А это означает, что их представления те же самые, что были у врачей «троглодитского периода». Болезни рассматриваются ими как некие самостоятельные активные, имманентные, т.е. внутренне присущие, феномены, каузальные явления, сами по себе производящие зримые результаты. А само лечение — показное воинственное наступление на болезнь. Фактически — это война с организмом и его жизненными силами. Существуют два генеральных процесса в так называемой болезни, а именно: а) процесс дегенерации, вызванный совместным действием всех повреждающих влияний, вступающих в контакт с организмом; б) борьба жизненных сил, направленная на защиту от этих повреждающих воздействий и восстановление от того урона, который они нанесли организму. Дегенерация представляет собой ретроградное преобразование, инволюцию

или нисходящую вниз эволюцию с тенденцией к распаду. Оборонительные реакции или процессы — явления одного ряда с реакциями и процессами здоровья, это жизненные или физиологические процессы, интенсифицируемые или модифицируемые с целью принять чрезвычайный вызов для спасения жизни. Говоря словами доктора Тролла, «все острые заболевания есть кризы токсемичного перенасыщения, которые все надо «лечить» безотносительно к названию этих заболеваний». А в основе симптомов, симптомокомплексов «специфической болезни», безграничного взаимодействия, физиологического потока, его разнообразия и сложности, различий и множественности проявлений лежит вечный и универсальный принцип единства — человеческий организм. Это «унитарное сообщество», по определению Вирхова, в котором все части взаимодействуют друг с другом для достижения единой цели, а именно — раскрытия и поддержания совершенного физиологического порядка. Проявления человеческого организма как в «болезни», так и в «здоровье» — это действие внутренних сил адаптации, которые всегда стремятся приспособить живой организм к окружающей среде.

Наряду с развитием целостного параллельно происходит развитие его частей. Это верно и для цельности процессов и явлений, представляющих собой последовательно составные части внутренних процессов и явлений, начиная с самых крупных и кончая самыми малыми в организме. По мере того как организм становится больше и обретает собственную общую форму, каждый из его органов делает то же самое. В этом плане мы рассматриваем эти органы как необходимые группировки и видоизмененные для облегчения адаптации организма, но в то же время мы рассматриваем их не как различные формы существования, а как составные части одного единого внутренне взаимосвязанного и взаимозависимого организма.

Мы знаем, что эволюция организма и эволюция его разных частей происходит повсеместно по одному и тому же образцу. Это рассуждение поможет нам понять многие вещи и прийти к истине. Однако никакие аналогии не могут быть точно совпадающими, и при рассмотрении любой аналогии между развитием организма и развитием болезни необходимо) иметь в виду, что болезнь не есть некий организм, не есть нечто самостоятельное, это лишь расширяющееся и возрастающее состояние. Термин «эволюция», как и многие другие, произвольно применяемые наукой, не имеет определенного значения. Патологическая эволюция, как я ее определяю, есть форма проявления расширения и завершения процесса дегенерации и может быть равным образом применена к механизму болезни, всегда подразумевая, что обратная метаморфоза не может иметь место без длительного действия причинной связи. Чем больше я изучаю стиль эволюции болезни, тем больше поражаюсь ее единству, даже при полном представлении о разнообразии ее форм и множественности стадий. Все болезни, представленные в нозологии (учение о болезнях и их классификации), — это всего лишь система результатов эволюции, которые, будучи представленными поверхностному наблюдателю как специфические и независимые друг от друга самостоятельные явления, являются результатом одной эволюции, всегда происходящей по одному и тому же образцу. Болезни не существуют («в своем роде», *sui generis*).

В каждом типе болезни, как и в совокупности типов, мультипликационность результатов постоянно помогала переходу от более однородного к более разнородному состоянию. В последовательности «болезни» от «низшего» (простого) к «высшему» (сложному) типу и соответственно более высокой ступени сложности многие факторы объединяются для осуществления патологической эволюции. В болезнях существуют различия, но не разновидности.

Имея в виду единство и цельность процесса патологии, мы заявляем, что диагноз не только обманчив при практическом применении, но фундаментально неправомерен в принципе. Он состоит в отыскании несуществующего и в дифференцировании не дифференцируемого.

Рациональный уход за больными

Делом каждого из нас должно стать знание природных резервов здоровой жизни, изобилия жизненной силы и использования наиболее подходящих и самых сильных естественных средств в качестве простейших и самых эффективных для восстановления и укрепления здоровья, силы и молодости. Тот, кто хочет восстановить и обновить свой организм, накопивший за прошлые годы токсины, а не просто попытаться его залатать, предпочтет природные, естественные средства искусственным.

Я вспоминаю о тысячах людей, которые ежегодно отправляются на дальние расстояния к вновь открываемым минеральным источникам, чтобы напоить Себя насыщенными неорганическими солями, водами, в надежде вновь обрести здоровье и укрепить свой организм — но только чтобы потом получить разочарование. Фрукты и овощи содержат больше минералов, чем большинство минеральных вод, при этом обладают преимуществом, будучи легко усваиваемыми организмом. Неорганические грубые минералы в воде представляют собой лишь сильно раздражающую грязь, в то время как минералы фруктов и овощей являются необходимыми пищевыми элементами.

Минералы в воде всегда и неизбежно наносят вред организму, а минералы в фруктах и овощах всегда и непременно способствуют обновлению организма. Распространенный прием древесного угля теми, кто страдает газами и несварением желудка, преподносит нам еще один поразительный пример нашей порочной привычки напрасного использования паллиативов вместо того, чтобы вносить радикальные коррективы в причины наших бед.

Древесный уголь притягивает к себе и конденсирует много газов и выделений, почему он и используется, чтобы ослабить метеоризм и дискомфорт от несварения желудка и запоров. Однако читатель должен отчетливо знать, что подобное лечение оставляет причинные факторы незатронутыми. Древесный уголь не излечивает несварение желудка и запоры, но, давая некоторое временное облегчение от таких дискомфортов, он поощряет игнорирование их причин и тем самым становится скорее явным злом, нежели приносит пользу.

Равным образом распространен прием пищевой соды при закислении желудка, вызванном брожением. Многие тысячи страдальцев от несварения желудка применяют эту соду по несколько раз в день ради кратковременной отсрочки дискомфорта, который она им приносит, и они ничего не делают для устранения причин хронического несварения своего желудка. Помимо того, что сода приносит лишь временное облегчение от дискомфорта и тем самым поощряет игнорирование истинных причин этих «болезней», она имеет и другие, явно вредные последствия, как-то: нейтрализация хлористоводородной (соляной) кислоты желудка, уничтожение пепсина в желудочном соке и витаминов в пище. Прием соды даже в качестве временного чрезвычайного средства всегда нежелателен. Указанные выше состояния никогда не имеют тенденций к исчезновению, а, наоборот, со временем все больше ухудшаются, если, причины не будут исправлены или устранены. Если мы хотим помешать развитию неизлечимого хронического состояния, эти функциональные расстройства необходимо предотвратить или устранить и излечить, а не продолжать страдать, довольствуясь иннервирующими паллиативными средствами. Страдающие диспепсией получают баррели пепсина и панкреатина — и они продолжают страдать. Ежегодно проглатываются океаны «горькой соли» для избавления от несварения желудка. Но это не только не увеличивает желудочную секрецию, но фактически уменьшает выделение желудочного сока. В качестве стимулянта пищеварения многие употребляют алкоголь. Но он препятствует выработке пепсина и тем самым нарушает деятельность желудочного сока. Согласно сообщениям, в Англии ежегодно принимается семьдесят тонн слабительных пилюль, но без всякого излечения запоров. Мы довольно часто встречаемся с теми, кто регулярно с десяти лет и до пятидесяти принимает слабительное и тем не менее продолжает иметь запоры. И все же они продолжают принимать эти «лечебные» средства, и когда одно из них прекращает лечить, они

прибегают к другому. запоры лечат методами, неизбежно ухудшающими состояние. Слабительные, клизмы, ирригации кишечника, расширители прямой кишки, пшеничные отруби, агар-агар, семя «псиллиум», травяные составы и прочие средства и методы, которые не имеют никакого воздействия на причины нарушения функции кишечника — все это применяет также почти каждый американец. Потребители этих средств не преодолевают свой запор, а наоборот, он становится все более устойчивым, толстый кишечник все больше слабеет, пока вовсе не «сядет» и, в конце концов, совсем лишается способности функционировать. Железы удаляются, зубы выдергиваются, аппендикс отрезается, яичники удаляются, желчный пузырь вырезается — короче, органы произвольно и без нужды приносятся в жертву, в то время как причины бед этих и других органов оставляют нетронутыми, чтобы они продолжали свою разрушительную работу. Увеличенную щитовидную железу убирают, и если больной не умирает во время операции, то вследствие сохранения первоначальных причин возникновения зоба оставшаяся часть железы увеличивается вновь. Удаляются опухоли, а их причины остаются. И впоследствии в этом же или другом месте развиваются другие опухоли. В результате операции в основном доброкачественные опухоли становятся злокачественными. Нам, говорят, что причины опухолей и рака неизвестны, и это позволяет нам постоянно игнорировать тот факт, что все, наносящее вред общему здоровью, и есть фактор возникновения этих состояний.

Применяются железистые экстракты, железы подвергаются или облучению, или электролечению, или лекарственному лечению, а сами причины игнорируются. Если железы работают на износ, замедляют их функции; если они работают недостаточно эффективно, их стимулируют. Но факторы, ответственные за перенапряжение или недостаточность функционирования, продолжают действовать, тем самым, продолжая наносить вред железам и другим органам тела.

Я мог бы и дальше продолжать этот рассказ о модных методах «латания» организма — методах стимуляции или подавления органов, отравления их клеток и тканей в глупой попытке заставить организм вести себя как здоровый, несмотря на сохранение повреждающих его причин, которые или игнорируются, или не осознаются. Но подобные суждения не приносят никакой пользы. Вся программа современного лечения «болезней» иррациональна и вредна. Для облегчения боли, например, не следует, понятно, применять никакое средство или метод лечения, которые имеют тенденцию лишать нервы их способности ощущать, чувствовать. Не боль надо устранять, а ее причину или создавшее ее условие. Иначе это столь же «рационально», как использовать опиум для облегчения боли от мозоли, оставляя на ноге узкую обувь, или же пытаться облегчить боль в каком-то месте организма без определения самого места ее возникновения.

Истории тех, кто приходит к нам, показывают, что их слабым местом является нервное истощение с функциональным ослаблением как органов пищеварения, так и органов выделения. Все предшествующее лечение этих людей имело характер развития и сохранения аномалий в их организме. Врачи совершили большой прогресс в определении патологии и дифференциации болезненных состояний. Но это заставило их придавать слишком большое значение специфическим местам патологии, что поэтому и получало исключительно терапевтическое внимание. Патология общая и локальная прогрессирует и по форме и по стадиям. Она не только проходит различные стадии развития, но имеет тенденцию развиваться в разных направлениях от одного и того же места. Начиная с нервного истощения, затем нарушения пищеварения и выделения, патология развивается, пока шаг за шагом, орган за органом, ткань за тканью не будут сильно поражены общим ослаблением организма, отравлением и изнурением. Но обретенные подобным образом разные формы и разные «болезни» не обязательно требуют и соответствующей дифференциации в средствах лечения. И они определенно не требуют временного паллиативного облегчения и симптоматического подавления чего бы то ни было в организме, на что сейчас мода.

Под целостностью болезни я имею в виду такую взаимосвязанную последовательность прогрессирующих результатов, которая объединяет вместе все так называемые болезненные состояния; так что бесчисленные «болезни» не есть единичные самостоятельные явления, а интегральные части единого процесса. Мы должны навсегда отказаться от предрассудка, что каждая так называемая болезнь является изолированным феноменом, появляющимся из ничего с тем, чтобы продолжиться, пока не уничтожит свою жертву, или же превратиться обратно в ничто с помощью колдовства и сильных врачебных средств. Лишь природные процессы (работающие с естественными средствами и жизненными силами) могут вновь дать утраченную или пониженную нервную энергию и восстановить подорванную нервную систему. Это можно сделать только средствами и веществами, имманентные качества которых удовлетворяют текущие требования жизненных сил. Истинные средства — это те, постоянная тенденция которых заключается лишь в восстановлении здорового состояния. А средства, которые возбуждают или подавляют активность нервов: наркотики, лишаящие нервной энергии, слабительные, ввергающие усталый и перегруженный кишечник в сильное изнуряющее действие, — не являются лечебными средствами. Истинно успокаивающее средство — не лекарство, которое всего лишь прекращает нервную деятельность, а процесс удаления самой причины боли. Так называемые лекарственное успокоительные являются неуспокоительными средствами. Поэтому гигиенист обязан с максимальной тщательностью сохранять жизненные силы своего пациента, обеспечивать ему любое условие, благоприятное для выздоровления, и в практике избегать любых мер, оказавшихся вредными или опасными для организма больного. Ибо ни при каких обстоятельствах и ни при какой стадии так называемой болезни нет необходимости в использовании средств, имеющих тенденцию наносить вред — непосредственный или отдаленный — постоянному здоровью больного. Нельзя приносить в жертву будущую целостность организма на алтарь терапевтического бога — немедленного временного облегчения от дискомфорта.

Естественные методы — это те средства и воздействия, которые имеют явную жизненную и питательную связь с живым организмом. Искусственные методы — это те средства и воздействия, которые имеют антижизненную и отравляющую связь с живым организмом. Первые или доставляют питательные вещества, или способствуют питанию, вторые — возбуждают и разрушают. Естественные методы восстанавливают и обновляют; искусственные методы истощают и изнашивают. И мы не должны затрудняться в нашем выборе между этими двумя группами методов.

Реформа и лечение

Мы живем в век, когда чувствительность и чувственность гораздо сильнее духовного и идеального. Высшие людские природные привязанности в большей или меньшей степени подчинены их аппетитам и желаниям. Животное доминирует и целиком совращено.

Люди склонны к сегодняшним удовольствиям и не думают о приговоре, который грядет. За отдельными исключениями окружающие нас люди руководствуются низменными и унижительными аппетитами и раздутыми и растущими желаниями и страстями. У большинства людей разум является прислугой больного тела, а высшие способности ума подчинены пристрастиям, а убеждения позволили покоряться желаниям. Воля и высшие способности не контролируются. Цели — низкие, наслаждения — низменные, излишества и распушенность, хвастовство и развязанность, деградация и растление — распространенный удел всех. Все категории людей в большей или меньшей степени являются рабами своих телесных appetitов и страстей.

Результат всего этого — физический, умственный и моральный упадок, разложение, болезнь и смерть. Слабое здоровье — почти универсальное правило, хорошее здоровье — исключение и редко наблюдаемое. Для современного человека здоровье совершенное,

неизменное и радостное — один из мифов и полная неизвестность. Они читали о нем, даже говорили о нем, но оно посещает их только в мечтах и снах. И они думают о нем, как о некто существовавшем лишь в далеко забытом золотом веке или эдемском рае. Для них же самих жизнь есть бесконечная цепь болей и страданий.

Все это истина, ибо человек не знал и не знает гигиенического образа жизни.

Когда человек заболевает, он ищет врача — того, кто с помощью магической силы какого-то лекарства или сыворотки, вакцины или операции, какой-то машины и аппарата, метафизической формулы может вылечить его — убрать при помощи какой-то дозы лекарства или прочего лечения следствия порочного образа жизни и позволить ему в то же время продолжить этот образ жизни. Он хочет быть излеченным от диспепсии, ревматизма, катара, общей слабости и дебильности и пр. и после этого иметь разрешение продолжать быть безграмотным, недисциплинированным, необузданным и необученным, нетренированным, с тем, чтобы вновь заболеть. Подобные методы имеют дело только со **следствиями** и оставляют нетронутыми **причины**, которыми и создаются те самые пороки, с которыми они пытаются бороться. И больные, леченные таким образом, уподобляются свинье, однажды очищенной, но возвращающейся вновь барахтаться в грязной луже. Ибо, как будет показано, во всем этом нет ни урока для обучения, ни дисциплины для следования ей, ни условия для его соблюдения, которые имели бы какую-либо ценность для здоровья или сохранения его в дальнейшем: интеллект пациента остается пустым как чистый лист бумаги, а его организм — ареной для разрушения. И больной возвращается к образу жизни, который и сотворил его болезнь в самом начале. И в этом его поощряют и врачи, и родственники, и медсестры, и друзья, и привычные примеры, которые он видит повседневно вокруг себя. Результат: он вновь болен прежде, чем не повторится опять длительный процесс его лечения.

Наш журнал «Гигиеническое обозрение» не питает симпатий к старой иллюзии лечения и никакого уважения к профессиям целителей, поощряющих этот обман ради своей финансовой выгоды. Миссия журнала в том, чтобы внушить своим читателям сознание безрассудства, стыда и преступления быть больным, чтобы они чувствовали себя виноватыми, когда заболевают, как если бы они совершали кражу; обучать читателей, насколько возможно, тому, как обуздывать аппетиты, менять привычки, утверждать принципы и поощрять к обновленной практике те элементы добра в человеческой природе, которые ныне возбуждают, но слабо человеческую душу. Миссия журнала в том, чтобы обучать читателей, если они к этому способны, не только как преодолевать все свои слабости и болезни и тем самым по-настоящему быть вылеченными, но и как оставаться свободными от болезней и слабостей на протяжении всей жизни. Журнал стремится вести подверженных страданиям от болезней к истинному знанию самих себя, к причинам их жалкого состояния и к нахождению для них излечения в дисциплине и исправлении ошибочных и извращенных своевольных привычек повседневной жизни. Журнал передает его читателям знания того, что болезни лечит Природа, и что она делает это мудрым применением тех самых средств, которые она применяет и для поддержания в человеческих существах здорового состояния. Журнал вновь пробудит в вас интуитивное отвращение к ядовитым лекарствам и превратит это в их активное неприятие. Он будет предостерегать вас от трескучих фраз и от показухи, благодаря которым неосторожные и неграмотные приходят к своей гибели. Их пылкий энтузиазм сменится простой, цельной, здоровой и правильно организованной жизнью, столь чистой от загрязнения, что благостность непрестанного хорошего здоровья воцарится на лице каждого из них.

Как избежать простуды и вылечить ее

Ринит, широко известный как «простуда», ежегодно обходится американскому народу в огромную сумму. Цена потери рабочего времени и врачебных счетов в результате этой болезни исчисляется миллионами долларов. Очень велика и цена потери эф-

фективности на производстве и производительной силы самого человека. Если и не по другим причинам, то хотя бы из соображений экономии собственных денежных средств американцы должны быть заинтересованы знать причину простуды и ее профилактику.

Простуда — одно из простейших заболеваний и одно из наиболее распространенных, от которого страдает человек. В истории человеческой цивилизации простуда представляла собой для человека одно из самых частых препятствий. И, тем не менее, лишь в самые последние годы были предприняты усилия по выяснению природы и причины простуды. За эти годы «научными» работниками были истрачены огромные суммы, потрачено много времени и энергии для раскрытия причины простуды. Но и сегодня они знают столько же или почти столько, сколько в начале своей работы. Причина простуды все еще остается глубокой и темной тайной.

Ученые приходят, получают образование, уходят, а больной и врач по-прежнему не знают, почему она возникает и как ее лечить. Неудача найти причину простуды есть следствие того, что «научные» работники, склоняясь над своими микроскопами, пытаются обнаружить маленьких дьяволят — микробы, которые ответственны за это бедствие. Работники эти заранее предположили, что простуда вызывается микробами, и что этот микроб должен быть найден. И хотя виновник — микроб и не распознан, но предполагается, что он все равно там, и те, кто ищет средство излечения от простуды, пытаются создать такую сыворотку или вакцину, которая изничтожила бы этот легион маленьких дьяволят, овладевших темами многочисленных страдальцев. Изобретены многие сыворотки и вакцины. Но все неудачно. И неудача постигла как тех, кто искал причину, так и тех, кто искал средство излечения. Это объясняется тем, что причину ищут там, где ее нет, — шарлатанский метод поиска и лечения никогда не может быть успешным.

Причины простуды известны. И известны давно. Как и реальный способ ее одоления. Многие годы мы владеем этими знаниями. И «научная» работа, которая проводилась и проводится сейчас, совершенно напрасная. Там, где имеет место любой отход от нормального стандарта здоровья, везде присутствуют иннервация и токсемия — предшественники развития любого заболевания. Иннервация — есть состояние пониженной нервной энергии и всегда ведет к снижению физиологической эффективности организма. Из-за иннервации задерживается экскреция (выделение), нарушается освоение и пищеварение, снижается сопротивляемость организма по отношению к любой болезни. Иннервация вызывается таким образом жизни, когда организм расходовал больше энергии, чем получал, что ослабляет жизненные силы. Подобное состояние вызывается любым излишеством и сверхстимуляцией. Одной из потенциальных причин иннервации является нехватка отдыха и сна. Нервное напряжение, горе, беспокойство, волнение, другие подобные эмоции и переживания способствуют снижению нервной энергии.

Токсемия — это избыток токсинов в крови, которые образуются прежде всего в результате жизненной активности и являются в принципе нормальными конечными продуктами (отходами) деятельности клеток человеческого организма. При нормальном его состоянии они удаляются, выводятся. Но когда иннервация нарушает процесс выделения, их большее или меньшее количество остается в организме, накапливаясь в тканях и лимфе, т.е. токсемия является результатом задержки в организме ядов, нормальным организмом удаляемых непрерывно каждую минуту, днем и ночью, в состоянии сна и бодрствования, в течение всей жизни.

При полном объеме нервной энергии здоровые органы выделения способны снизить количество отходов (токсинов) до здорового минимума и тем самым поддерживать здоровье. Но если эти органы ослабли и их функциональная эффективность понижена иннервацией, они не могут поддерживать нормальную чистоту жидкостей организма.

Общий источник токсинов — желудочно-кишечный тракт. По причине то ли переедания, то ли нарушенного пищеварения вследствие иннервации пища разлагается в желудке и кишечнике и определенная часть образовавшихся токсинов всасывается в кровь. В нормальных условиях печень разрушает эти токсины, а кишечник и почки удаляют их.

Но если функции этих органов нарушены по причине иннервации или если токсины попадают в кровь в таком количестве, что перегружают эти органы, то организм вынужден искать какой-то другой путь и метод избавления от них.

Когда слизистые оболочки носа и горла избираются в качестве каналов истечения излишка пищи, отходов и токсинов, мы называем этот процесс простудой. Обычная простуда есть процесс заместительного (альтернативного) выделения: это предохранительный клапан, очистительная и лечебная мера.

Существуют две крупные причины простуды — переполнение и истощение (иннервация). Переполнение, или плетора (гиперволемиа), перегружает функции организма и отравляет его, делая необходимым необычный процесс очищения внутренней среды организма. Избыток сахара, крахмалов и молока является главной причиной, источником катаральных состояний, одно из которых — простуда. Прием пищи в состоянии усталости, беспокойства, волнения, перевозбуждения и т.д., когда пищеварительная способность снижена, а выделительные функции нарушены, приводит к отравлению и вызывает потребность в неординарных, необычных средствах выделения. Поэтому простуда не есть нечто, что мы «схватываем» или что «схватывает» нас. Вместо того чтобы что-то «схватывать», мы избавляемся от чего-то, и это нечто чересчур горячее, жаркое, лихорадочное, что называется простудой. А носовые выделения и слюнотечение — просто усилия организма избавиться от излишков.

Простуда не закладывает, как нас везде учат, основу для других более серьезных заболеваний. Это усилие предотвратить их. Состояние организма, которое делает простуду или серия простуд неизбежным, может (что часто и происходит) из-за сохранения причины востребовать иные и более острые выделительные меры для излечения. Сама же простуда, будучи процессом компенсаторного выделения, не закладывает основу последующих процессов. Туберкулез отнюдь не развивается из простуды, как волос на голове не развивается из волоса на лице. Но сохранение того состояния, которое организм стремится вылечить через простуду, в конечном счете, действительно может привести к туберкулезу. Но простуда как процесс выделения отличается от токсического состояния, которое организм старается устранить.

Превалирующая сегодня точка зрения, будто простуда вызывается микробами и что более слабые микробы (простуды) сначала разрушают сопротивляемость организма, после чего более сильные микробы (детского паралича, кори, туберкулеза и пр.) способны вторгнуться в организм и учинить там хаос, кажется абсурдной и не имеет подтверждений.

Часто простуда начинается в раннем возрасте как мягкое заболевание, ограниченное практически носовой полостью и длящееся короткое время. По мере того как в процессе жизни появляются повреждающие влияния, которые все больше ослабляют организм, простуда начинает проникать далее вниз, в грудную область и каждая последующая простуда проникает все глубже, причиняя больший вред, что означает ослабление и ухудшение состояния организма. И, наконец, причинные факторы, от которых простуда является защитой, так сильно подрывают организм, что могут развиваться и некоторые более серьезные болезни. С поверхностной точки зрения частые простуды кажутся приводящими к более серьезному заболеванию, но на самом деле они как предупреждение предотвратили развитие более серьезных болезней гораздо раньше. Эти простуды спасли жизнь и сохранили здоровье от больших бедствий. Хроническая болезнь есть ее хроническое провоцирование, а не следствие промежуточных процессов заместительного выделения.

Чтобы иметь хорошее здоровье, всегда желательно предотвратить болезнь. Но из-за нашего образа жизни развиваются такие состояния, которые делают болезни неизбежными. И в этих условиях простуду и прочие подобные процессы надо приветствовать, а не опасаться, как это ни парадоксально. Это спасители жизни, а не разрушительные процессы. На них мы учимся.

Нет ничего более далекого от истины, чем мнение, будто так называемые болезни

начинаются с простуды, что побудило нас поверить в то, что простуда готовит почву для других заболеваний. Простуда — это лишь одна часть общеочистительного процесса, в котором кооперируются несколько тканей и органов по устранению токсинов.

Простуда обычно возникает после праздничных дней вроде Дня благодарения или Рождества. Но она может развиться и в любое другое время, когда переизбыток или иннервация приводят к потребности в ней. Хотя обычно думают, что вызывает простуду открытость холоду или влажности, но некоторые из самых сильных простуд развиваются летом и в засушливые периоды. Однако простуда больше распространена во влажную, облачную, холодную погоду, поскольку тогда мы едим больше, менее активны физически и больше бываем дома в плохо проветриваемой комнате. Летом мы едим меньше, чаще бываем на открытом воздухе и на солнце. Летом и сама природа старается избавить нас от пищевых отходов с помощью диареи (поноса). И никакая степень открытости не ведет к простуде тех, кто имеет хорошее здоровье и кто должным образом ухаживает за собой. Здоровый человек может так сильно замерзнуть, что потеряет сознание. Но потом, если его поместят в тепло и организуют уход за ним (дабы он не умер), у него простуда не разовьется. В нашей стране некоторые религиозные секты разбивают зимой лед и крестят в ледяной воде. И никакие простуды не возникают. Люди охотятся зимой, проваливаются под лед, насквозь промокают и затем покрывают большие расстояния до ближайшего дома фермера без всякой простуды. Но я не могу сказать, что излишняя открытость холоду не вызовет простуду у тех, кто уже имеет иннервацию и токсемию. Такая открытость у них задержит выделение, что и приведет к простуде и какому-то другому острому выделительному процессу.

Теперь, когда мы поняли, что есть простуда, каковы ее причины, мы готовы к принятию рациональной программы ее предотвращения и ухода за больным при ее возникновении, что достигается таким: образом жизни, который способен вновь вернуть хорошее здоровье. Умеренное потребление цельной здоровой пищи, ежедневные физические упражнения, свежий воздух, солнечные ванны, достаточно большой отдых и сон — таковы элементы, из которых вообще состоит здоровье. Что касается простуды, то нет необходимости в ее особом лечении. Простуда — целительный процесс, который не надо ни подавлять, ни задерживать, ни «укорачивать». Ему надо позволить самому завершить свою очистительную работу, которая пусть «идет своим ходом» без помех. Этим я не хочу сказать, что при простуде нельзя сделать что-то полезное, это можно и нужно делать. Как известно, простуды могут длиться от нескольких часов до нескольких недель. В краткосрочном случае простуда сама себя ограничивает. Но при затянувшихся простудах только простые естественные методы оказываются наиболее эффективными. Они не подавляют симптомы, а ускоряют выделение токсинов, которые и лежат в основе простуды.

Не существует более быстрого способа избавиться от излишка токсинов, чем голодание. Заболевший простудой должен немедленно прекратить прием любой пищи, не принимая ничего кроме воды. В крайнем случае, принимать фруктовые соки. Питание усиливает и продлевает простуду. Принимать всю ту воду, которую просит организм. Не следует навязывать организму воду при отсутствии жажды. Однако надо выпивать все то количество, которое требует инстинкт. Как можно больше лежать в постели, тогда ускоряется процесс удаления токсинов по всем каналам организма. Большой отдых особенно необходим для усталых и изможденных. Ложиться спать рано и днем отдыхать все возможное время. Сохранять спокойствие. Держать себя в тепле. Охлаждение задерживает выделение и продлевает простуду. Но не перегреваться. Не оставаться в плохо проветриваемой комнате. И днем и ночью иметь максимум свежего воздуха. При этом сохранять себя в тепле. Отдых, тепло, голодание — таковы естественные методы, которые обеспечивают скорое завершение процесса заместительного выделения, коим является простуда, и возвращение к нормальному здоровью. И если эти меры будут приняты с самого начала, никакая простуда не будет длиться неделями, что имеет место при общепринятых в обществе программах лечения этого заболевания, направленных на

подавление симптомов, а не на устранение причины, что имеет тенденцию вызывать хронические заболевания.

Что вызвало болезни миндалин у девочек семейства Квинтс?

Этих детей лечили «по науке». Вся мудрость «современной медицинской науки» была использована для их лечения. Место матери заняли обученные медсестры, их хорошо защищали от всевозможных «источников инфекции». Вообще правительство поддерживало такую программу неограниченными финансовыми средствами. Не оставили без внимания ничего, что наука и деньги не могли бы сделать. Вся их жизнь была согласована со всем лучшим, что могла предложить наука.

И, тем не менее, все эти девочки в раннем возрасте заболели. Вначале у них появилась простуда, которую наука излечить не могла. Их состояние постепенно ухудшалось, пока не были поражены миндалины и, наконец, шейные железы. При всем этом медицинская наука беспомощно присутствовала, наблюдая, как прогрессировала простая простуда. А затем не придумала ничего лучшего, как предложить удалить у девочек миндалины. Наука провалилась! Она не сумела поправить и поддержать здоровье девочек, оказалась неспособной покончить с обычной простудой или просто вылечить больное горло. Эта наука начала грустную программу насаждения предательских последствий своего плана лечения. Первая операция была произведена. Какая будет следующей — удаление аппендикса, желчного пузыря, шейных желез или нескольких зубов?

Если болезнь — это инфекция, т.е. следствие вторжения в организм микробов, включая стрептококки, и они уже распространились на шейные железы, которые такой лее структуры, что миндалины и аденоиды, то не предотвратит ли будущую болезнь удаление миндалин и аденоидов? Для устранения «инфекции» не будет ли необходимым также удаление и шейных желез? А если в процесс вовлечены и другие структуры, не стоит ли и их также удалить? Но каждая больная железа становится лишь вторичным «корнем инфекции». Устранит ли причину удаление миндалин и аденоидов? Если нет, если причина продолжает действовать, не будет ли она продолжать иметь прежние результаты? Пустое дело говорить, что причиной являются микробы. Они повсюду. Дети живут в атмосфере микробов и должны были бы все время болеть, если микробы — действительно причина болезней. Самое большое — микробы могут стать вспомогательной причиной, но никогда первичной. Если причиной болезни являются микробы и если бы человек не обладал по отношению к ним сопротивляемостью, ни один ребенок не смог бы прожить и нескольких дней после своего рождения. Рот и горло каждого младенца, ребенка и взрослого содержат постоянно миллионы микробов — туберкулезных бацилл, дифтерийных палочек, стрептококков и т.п. Научные исследования показали, что у пятидесяти процентов людей их горло содержит стрептококки, у девяноста процентов они имеются в миндалинах, у восьмидесяти процентов — в глубине миндалин, у всех ста процентов — в полости желез. Эти же микробы проникают в желудок через посредство пищи и питья. И разве не удивительно, что мы еще живы?

Мы должны пойти дальше вездесущего микроба, чтобы найти причину страданий девочек Квинте. Ибо пока не будет отклонения организма от здорового состояния, микробы не смогут ничего сделать. Здоровое тело — защита от микробов любого вида. Поэтому очень важно состояние организма, непосредственно предшествующее появлению микробов, состояние, позволяющее микробам действовать, т.е. то, что определяет возможность «инфекции». И на такое состояние не могут повлиять никакие воздействия. Без состояния пониженной сопротивляемости болезнь никогда не смогла бы возникнуть — с микробами или без них. Когда микробы вторгаются в живой организм, это является показателем того, что организм ослаблен и находится в положении пониженной сопротивляемости. Что бы ни снижало эту сопротивляемость, что бы ни вызывало такое

состояние организма, которое позволяет микробам действовать, — это и есть истинная, основная причина болезни. А микробы — лишь побочны, вторичны. И настоящее лечение — это устранение причины сниженной сопротивляемости и восстановление последней. Удаление важных защитных органов — миндалин, аденоидов и других лимфатических структур в горле, шее и прочих местах (частей первой линии защиты организма) — не повышает его сопротивляемость. Действительно, депрессивный эффект анестетических средств, потеря крови, операционный шок, прием послеоперационных болеутоляющих, депрессантов, успокаивающих средств, принимаемых как до, так и после операции, страх перед операцией, предоперационные предчувствия — все это снижает сопротивляемость и нервирует больного, а иннервация и есть пониженная сопротивляемость.

Даже после того, как девочки Квинте прошли через операции, они не восстановили свое здоровье. Ибо эти операции не устраняли причину. Миллионам людей, которым удалили миндалины и аденоиды, немного спустя оказалось необходимым удалить еще один «корень инфекции», потом еще один, затем еще один. Удаление следствий, паллиативных симптомов, как бы искусно на «научной основе» это ни было сделано, никогда не устраняет причину. А пока она не будет устранена, не будет и лечения.

Что общего имеют миндалины с другими болезнями? Не отрицаю, что пораженные миндалины содержат септические вещества. И для своего продолжения подобное состояние должно ежедневно, даже ежечасно поддерживаться продуктами распада. И как только при болезни миндалин будет непрерывно устраняться ее причина, она быстро израсходует свою силу и миндалины вернутся к своему нормальному здоровому состоянию. Но если причина сохраняется, удаление миндалин не ведет к восстановлению здоровья. А болезнь продолжает быть связанной с причиной, раздражая врача тем, что его наилучшие прогнозы оказались неудачными.

Болезнь не есть ее собственная причина. Тонзиллит — это следствие. И лечение, направленное на следствия, никогда не может быть более чем сомнительным паллиативом. Миндалины могут быть успешно удалены, но больной не вылечивается, ибо не искоренена причина. Все это станет более ясным читателю, если мы проследим развитие болезни и укажем на ее настоящие причины.

Осуществление функций организма зависит от уровня нервной энергии. Эффективность любой функции организма находится в зависимости от объема нервной энергии, доходящей до органа. Когда нервной энергии много, эффективна и функция, и мы имеем здоровье. Когда нервной энергии мало, функция слабеет и начинается развитие болезни. Организм не является неистощимым хранилищем энергии, которую можно оттуда бесконечно черпать. На все, что мы делаем, расходуется энергия. Сам процесс жизни потребляет энергию. И все идет хорошо, пока мы не расходует ее в часы нашей активности больше, чем восстанавливаем в часы отдыха. Но если наш образ жизни таков, что мы ежедневно расходует количество энергии, превышающее ее ежедневное восполнение, то энергетическое снабжение постепенно снижается, вызывая иннервацию. А иннервация ослабляет функцию — снижает секрецию и экскрецию. Нарушенная экскреция (выделение) создает возможность для постепенного накопления в организме отходов — конечных продуктов метаболизма (обмена веществ). Эти отходы ядовиты и действуют как стимулянты (раздражители), вызывая все большую иннервацию. Тем самым оставшиеся в организме токсины становятся союзником иннервирующих причин благодаря сверхстимуляции организма, которая всегда вызывает иннервацию. Мы создали порочный круг, и чем он становится больше и шире, тем все дальше человек отходит от уровня хорошего здоровья. У обычно человека образуется количество отходов, которое достаточно (если они не удаляются), чтобы вызвать его смерть.

Для нормального выделения требуется нервная энергия в полном объеме. Но такое состояние нельзя удерживать, когда практикуются иннервирующие причины. Нарушенное выделение позволяет день за днем накапливать невыведенные метаболические отходы-токсины, вызывающие токсемию. Отходы — это постоянный продукт, все время

самопроизводящийся. Токсемия — распространенное состояние среди человечества как следствие иннервации, неправильной жизни, от колыбели до могилы человек колеблется между мягкой формой токсемии и состоянием токсичного перенасыщения. Сами токсины варьируются от слабых раздражителей до самых сильных и смертельных ядов. Количество и степень ядовитости токсинов определяют меру опасности.

Токсины могут вызывать все — от простого катара и покраснения кожи до кори, тонзиллита, дифтерита, оспы и бубонной чумы. Токсины, циркулирующие в крови, входят в контакт с каждой тканью и извращают процесс питания. Когда токсическая насыщенность достаточно большая, чтобы вызвать реакцию, образуется заместительное, или компенсаторное, выделение в каком-то месте слизистой оболочки, обычно в оболочке респираторных органов или желудочно-кишечного тракта. Эти кризы, называемые болезнями, — простуды, катары и т.п. — и дают названия локализациям выделительного «фонтана». Хроническая токсемия есть состояние своего рода опьянения и, подобно хроническому алкогольному отравлению, ведет к тканевым и органическим изменениям, вызывая и старение, и органические и дегенеративные болезни. Организм все время находится в состоянии токсичного перевозбуждения, и все время происходят незаметные органические изменения во всех его тканях.

Иннервация также задерживает секрецию, из-за чего пищеварительные и эндокринные секреты оказываются недостаточными. Это приводит не только к неусвоению и последующему отравлению организма, но к извращению процесса питания как результату недостаточности секретов беспроточных желез. И вместо усвоения имеют место разложение, гниение и брожение в желудочно-кишечном тракте, а отравление в дополнение к метаболической токсемии и задержанной урине вызывает всеобщую пантоксемию, которая может привести к серьезным заболеваниям. Гниение в кишечнике порождает отравление птомаином (трупным ядом), который заводит в тупик все выделения. И тогда для спасения жизни становится необходимым вспомогательное выделение через слизистую и серозную оболочки. Гнилостное отравление — от распада разложившихся белков, прежде всего животных, — особенно ядовитое и в дополнение к токсемии как осложнению создает основу для вирулентных (ядовитых) типов болезней.

Самый простой и распространенный вид болезни — это простуда (катар), который обычно проходит с помощью или без помощи лечения через неделю или даже раньше. Действительно, если токсемия в мягкой форме и не сопровождается инфекцией от гниения в кишечнике, простуда может исчезнуть за два дня. Распространено мнение, что если симптомы исчезли, то здоровье восстановлено. Но это не так. Если бы здоровье человека не находилось гораздо ниже своего стандарта, нормального уровня, у него не развилась бы простуда. Простуда (кризис) прошла, но ее причина еще остается, и вскоре симптомы могут вновь вернуться, и у больного будет «другая» простуда. Толерантность (терпимость) к метаболическим токсинам можно создать, как и толерантность к морфию, никотину, кофеину и т.п. Реально это означает, что предупреждающий (внутренний) голос самозащиты может постепенно засыпать, в то время как здоровье организма медленно, постепенно, незаметно подрывается, после образования толерантности кризы возникают лишь тогда, когда токсины накапливаются сверх пределов этой толерантности. У тех, кто доводит количество токсинов в своем организме за пределы толерантности, развиваются эпизодические или частые кризы. И если привычки, порождающие иннервацию, продолжаются, токсины вновь накапливаются после каждого криза — каждого процесса заместительного выделения — или болезни, а многие кризы возникают до появления органических изменений.

Токсемия — постоянный продукт и оказывает постоянное влияние. Она мутит все жизненные воды и отравляет все, к чему прикасается, снижает жизненную силу всех тканей организма. Когда токсемия производит химическое изменение в тканях организма? Когда создана благоприятная почва иннервацией и токсемией, и только тогда, а не раньше этого, микробы, которые вездесущи, могут стать дополнительной, но никогда первичной

причиной болезни.

Воспаление миндалин — результат токсемии, хроническое воспаление — результат токсемии, осложненной хронической кишечной аутоинтоксикацией. Кишечная аутоинтоксикация — результат неусвоения желудка — брожение и гниение пищи как следствие приема пищи за пределами пищеварительной способности организма или потребления таких пищевых смесей, которые перегружают деятельность пищевых энзимов.

Работа шейных желез девочек Квинтс показывала, что эти железы страдали от чрезмерного приема белков. Хроническое отравление (сепсис) как результат белкового распада в кишечнике поражает лимфоаденоидные ткани, вызывая аденит и в конечном итоге туберкулез. Фактический «отстойник» под диафрагмой у этих девочек был постоянным источником инфекции и удаление лимфатических структур, оставляя нетронутым этот «отстойник», не восстановило здоровье. Лечение симптомов в качестве причины — хуже чем глупость. Фотографии показывали девочек Квинте округлыми. Пухлый, полный человек может выглядеть и чувствовать себя здоровым. Но он выйдет из строя в самом уязвимом месте своего организма, как только образуется там достаточная токсемия и кишечное отравление. Округлость, полнота девочек указывала на переедание, а переедание — самая большая причина иннервации. Фактически у детей — это одна из самых распространенных причин болезней. Переедание — также и источник отравления. Медленное разрушение жизненной силы крови токсическими веществами как следствие переедания является одной из главных причин заболеваний, как детей, так и взрослых.

Ранее мы указывали на то, что при нормальном уровне нервной энергии функции нашего организма нормальные — мы здоровы. А когда у нас иннервация, нервная энергия ослаблена, функции органов нарушены, у нас развивается болезнь. Каковы причины иннервации? Их сотни. В данной главе я намерен показать лишь самые распространенные у детей, опуская многие другие иннервирующие влияния, характерные для взрослых.

Родители должны знать причины иннервации у детей. В противном случае они не смогут организовать должный уход за ними. Дети часто рождаются слабыми, нервными, и любой уход, который получили и девочки Квинтс, должен был бы учитывать их слабость от рождения. Надо знать, что нервный ребенок не в состоянии усваивать пищу так же хорошо, как и здоровый. Попытки придать нервным детям силы путем их кормления «обильной хорошей питательной пищей» обрекают на неудачу самую родительскую цель. Такое кормление вызывает иннервацию и отравление.

Основная проблема всех матерей и большинства врачей — это ребенок, который «недоедает». В США многие тысячи худых, плохо развитых детей по совету врачей имеют три больших приема пищи за день с поглощением между ними большого количества молока, фруктовых соков и других продуктов под предлогом «недоедания». Некоторые из таких детей набирают вес, другие остаются «недокормленными», в состоянии «недоедания». Все они часто страдают от простуд, болезней горла, других заболеваний. У многих из них плохое зрение, дефектный слух, увеличенные миндалины и прочие свидетельства отравления и иннервации. Среди них высокая смертность. Питание сверх пищеварительной способности организма, вызывая иннервацию и отравление, не питает. И тем не менее по привычке мы начинаем наше переедание с самого рождения и продолжаем его всю жизнь. Немногие младенцы минуют первый месяц своей жизни без простуд и прочих токсемических кризов. Новорожденных много носят на руках, их закутывают в очень теплые одежды. От взрослых они получают сверхстимуляцию, чрезмерное возбуждение, как умственное, так и психическое. Детей кормят, когда они устали. Но если ребенок очень устал, его надо уложить в постель без еды или, в крайнем случае, дать только фруктовый сок. Дети очень много играют, становятся от этого очень нервными, раздражительными и даже истеричными. Родитель, видя, что его ребенок во время игры становится нервным, громогласным, шумным, должен прекратить такую игру и уложить его в постель для отдыха. Интенсивная игра — это проявление умственной и эмо-

циональной сверхстимуляции, вызывающей иннервацию. Ребенок, который переигрывает, переедает, перевозбуждается в удовольствии, имеет любую другую перегрузку, растрчивает напрасно свою нервную энергию. Если он делает что-то чрезмерно, он получает иннервацию. Уровень его здоровья снижается, и с этого времени он будет болезненно подвержен каждому и любому необычному влиянию — будь то благодарственная молитва или рождественский обед, простуда, жара, усталость, возбуждение и пр., что вызовет у него дополнительную задержку секреции и экскреции.

Некоторые дети бывают слишком много времени на солнце. Мы склонны впадать в крайности во всем, что делаем. Мы не только переедаем, мы перегружаем себя в любом деле. Солнечный свет хорош для младенца. Прекрасно! Пусть он получит его как можно больше! А в результате и младенец, и взрослый получают сверхстимуляцию и глубокую иннервацию от излишнего количества солнечного света.

Дети имеют иннервацию также от недостаточного сна и отдыха. А именно в покое восстанавливается нервная энергия, и если сон и отдых не компенсируют затраты энергии, результатом становится иннервация. Иннервация есть суммация всех расходов нашей энергии — и обычных, нормальных, и аномальных. И когда ее общий ежедневный расход превышает ежедневное восстановление, мы получаем иннервацию. У нас есть лишь один источник нервной энергии для всех видов нашей деятельности, и если имеет место чрезмерный перерасход этой энергии, функции организма не могут осуществляться эффективно. Иннервирующие влияния сверх компенсаторной способности организма вызывают токсемию, а токсемия — болезнь. Но если мы не будем создавать болезнь перегрузкой организма до последнего предела, если руководящим жизненным принципом будет сохранение, а не распыление энергии, если практикой станет умеренность, а не излишество, у нас не будет ни иннервации, ни токсемии. И хорошее здоровье станет Гибралтаром среди всех влияний, способствующих иннервации и токсемии. Эпидемии обойдут нас стороной, и не будет предлога для удаления «больных» органов (следствий) при полном игнорировании причины. Должно быть что-то стоящее, чтобы знать: ваши дети могут стать и оставаться здоровыми.

Бронхит

Бронхит означает воспаление бронхиальных труб. В данной статье мы рассматриваем только катаральный бронхит. Это есть воспаление слизистой оболочки, выстилающей внутреннюю поверхность бронхиальных труб. Сама легочная ткань не вовлекается в этот процесс.

Бронхит может быть острым, подострым и хроническим. Острый бронхит часто называют грудной простудой или кратко «простуда». Ее главный симптом — учащенное дыхание, резкий, сухой кашель и лихорадка, повышение температуры, которая, по Фаренгейту, доходит до 101-102°. В этом случае имеют место скованность в груди, болезненность в области грудины, под ребрами, боль при кашле. У младенцев дыхание может быть столь частым и затрудненным, что они даже синеют. У более старших детей быстрое дыхание не так сильно на них действует. С кашлем может выделяться большое количество слизи, которая отхаркивается или проглатывается. Хронический бронхит является результатом хронического провоцирования и подавления острого бронхита. Кашель и отхаркивание могут быть единственными симптомами при этом состоянии, также могут быть значительное раздражение, болезненное ощущение в груди и даже некоторое затруднение при дыхании. И если в большинстве случаев острый бронхит продолжается всего от нескольких дней до двух недель, то хронический бронхит может длиться годами, завершаясь в конце концов астмой.

При ослаблении организма и задержке выделений определенная часть слизистой оболочки образует общее место замещающего (альтернативного) выделения. Желудок является самым пренебрегаемым органом, которым чаще всего и злоупотребляют; отсюда и

несварение желудка, а катар, или гастрит, желудка — это одно из первых проявлений токсемии как «болезней». Неправильное обращение с желудком начинается почти сразу после рождения ребенка. Излишества и переедание вызывают у него иннервацию, ослабление нервной системы. А навязчивое и надоедливое акушерство «современной медицинской науки» вызывает иннервацию и у матери, и у ребенка, делая материнское молоко (если и не прекращая его выделение) непригодным в качестве питания для ребенка. Уже вскоре после рождения у новорожденного часто появляется несварение желудка. А затем начинается такая программа питания и ухода за младенцем, которая по разнообразию истязательных приемов соперничает с инквизицией. И уже в младенческом возрасте закладывается основа для почти повсеместного катара, который по мере своего распространения в организме ребенка захватывает почти все слизистые, порождая все так называемые катаральные болезни. Несварение желудка не часто повторяется прежде, чем слизистые горла и дыхательных путей не вовлекутся в токсемические кризы и не получат развитие простуды, инфлюэнца (грипп), простой тонзиллит, гнойный тонзиллит, фарингит, ларингит, бронхит, синусит и пр. И хотя эти болезни из-за разной локализации имеют разные названия, все они — кризисные проявления токсемии.

Слизистые, выстилающие кишечник и сопредельные органы — желчный пузырь, желчные протоки, поджелудочная железа и другие, — равно как дыхательные пути, репродуктивные органы и другие, могут по требованию оказывать заместительные функции, т.е. они могут быть затребованы к работе в качестве каналов компенсаторного выделения. И название токсемического криза будет определяться локализацией компенсаторного процесса.

Все это кризы как проявления токсемии, осложненные внешними экзогенными факторами, начиная с простого брожения углеводов и кончая сепсисом, отравляющим продуктами распада животных белков. Простуды, скарлатина, дифтерит, продетая или септическая корь, умеренная сливная оспа, пневмония, тиф, брюшной тиф и т.д. представляют собой панинфекцию, осложняющую первичную или метаболическую токсемию. Когда токсемия и кишечная интоксикация становятся достаточно сильными, чтобы вызывать реакцию (сопротивляемость), определенные органы и части тела вынуждены совершать компенсаторные выделения. И если какое-либо специфическое место слизистой принуждается к неоднократным или непрерывным кризисным проявлениям, то возникает хроническое воспаление. А когда органы из-за повторяющихся стрессов вследствие кризов претерпевают хронические изменения, то мы имеем так называемые органические заболевания.

Когда воспаление становится хроническим, простуда превращается в ринит с обычными органическими изменениями в слизистой в виде аденоидов, сенной лихорадки, полипов, зловонного насморка и пр.; тонзиллит и фарингит превращаются в увеличенные железы, катар распространяется до евстахиевых труб, внутреннего уха и т.д., ларингит и бронхит — до лимфатической системы; развивается аденит (воспаление железы или лимфатического узла) с тенденцией к туберкулезу, увеличенным цервикальным железам и туберкулезу зева, глотки, пищевода или легких; гастрит порождает затвердение, изъязвления, рак; дуоденит (воспаление двенадцатиперстной кишки) вызывает изъязвления, катар переходит на желчные протоки, желчный пузырь и печень, вследствие чего появляются «желчные камни»; когда катар распространится на поджелудочную железу, развивается панкреатит, затем диабет и прочие «болезни» поджелудочной железы; в толстом кишечнике и прямой кишке развиваются соответственно колит и проктит, в почках образуются подагрические камни, в матке и влагалище язвы и рак, а у мужчин простатит.

Таковы единство и эволюция болезней. Болезни имеют общую причину и общий начальный пункт. Причиной объявляют микробы. В крайнем случае — это усложняющие факторы. Но они никогда не являются истинной причиной, никогда первичным фактором. Бронхит — это катаральная болезнь. Кровотечение из сосудов бронхов (бронхорагия) есть катаральное состояние. **Катаральные болезни** — это кризисные проявления токсемии,

один из путей Природы по удалению излишнего накопления токсинов. Где бы ни находился хронический катар, он есть не что иное, как длительный процесс удаления токсинов через слизистую оболочку. В основе любого катара — токсическое состояние. Катар невозможен в отсутствии токсемии. Токсемия создается всем тем, что вызывает нервную реакцию (иннервацию) у организма. Частыми причинами являются слишком большие количества принимаемого человеком крахмала, сахара, сливок, сливочного масла, молока.

Острый бронхит — кризисное проявление токсемии. Это означает, что слизистая оболочка, выстилающая бронхиальные трубы, востребована для того, что — бы исполнить компенсаторную работу, а именно — токсемия проникает сквозь эту слизистую, действуя в качестве канала компенсаторного выделения. А хронический бронхит — следствие частых острых бронхиальных кризов.

При описании лечения бронхита «Медицинский справочник Уилира» рекомендует: «В первой стадии использовать бронхиальный «котелок», содержащий раствор эвкалипта, или пенол; применить быстрое солевое очищение и потогонную смесь. Кашель можно облегчить (подавить) порошком Доувера или героином. Но наркотические средства имеют тенденцию подавлять дыхательный центр и их не следует применять при большой синеве кожи. Если отхаркивание становится обильным, можно дать аммиак и йодистый натрий с камфорной настойкой как успокаивающие средства. Силы организма надо поддерживать тонизирующими средствами, гипофосфатами и т.п. Позже применить минеральные кислоты для уменьшения отхаркивания».

Но такое лечение — симптоматическое, подавляющее и вредное. Любой больной, который подвергается бомбардировке, описанной выше, неизбежно окажется с большей иннервацией, чем прежде, и получит основу для еще большего кризиса в дальнейшем. Подобного рода лечение применяется без малейшего представления о том, какова причина бронхита и что симптомы — это целительные процессы. Описанное лечение — проявление шаманства, и здравомыслящие люди не должны применять такие дьявольские средства и приемы.

Гигиенический уход за больными, страдающими бронхитом, очень прост. Он не имеет дело с лечением и подавлением симптомов и попытками поддерживать силы организма с помощью веществ, которые всегда в конечном счете ослабляют. Голодание, отдых и тепло — это все, что требуется, пока не пройдет кризис. Не нужны никакие усилия для прерывания кашля и уменьшения отхаркивания, за исключением удаления причины этого, т.е. устранения токсемии. Имейте в виду, что кризис (болезнь) — это целительный процесс, его не надо лечить. Цель гигиенического ухода заключается просто в предоставлении организму наиболее благоприятных условий, при которых и дальше будет происходить целительная работа. Очень важен свежий воздух в комнате больного. Но это надо делать, не подвергая больного охлаждению. Особенно важны в таком состоянии отдых и покой для детей. Нельзя беспокоить и младенцев: осмотр языка, измерение пульса, температуры и подобные часто повторяемые процедуры нервируют и беспокоят ребенка. Язык обложен, пульс частый, температура повышенная — все это известно и не должно постоянно проверяться процедурами. Гораздо важнее, чтобы ребенок спокойно отдыхал.

При этом состоянии сразу прекращайте давать и младенцу, и ребенку, и взрослому человеку всякую пищу, ничего, кроме воды, пока не пройдут симптомы. Лишь после этого дайте вначале фруктовые соки и фрукты и лишь постепенно добавляйте в питание больного другую пищу. Хронический бронхит часто требует длительного голодания, и оно должно сохраняться, насколько возможно, пока не прекратится бронхиальный катар. При голодании важен отдых в постели. Также нужны ежедневные солнечные ванны и физические упражнения в течение нескольких минут. Должное питание и общий уход после голодания обеспечат организму надежное здоровье и сохранят его в дальнейшем.

Синусит — это воспаление околоносовых пазух. Суффикс «итис» означает «воспаление». Присоединение его к концу слова, обозначающего название органа или части организма, будет означать воспаление данной части или органа. Отсюда — тонзиллит, или воспаление миндалин, аппендицит — воспаление аппендикса, метрит — воспаление матки, цистит — воспаление мочевого пузыря, холецистит — воспаление желчного пузыря, гепатит — воспаление печени, панкреатит — воспаление поджелудочной железы, гастрит — воспаление желудка, энтерит — воспаление тонкого кишечника, колит — воспаление толстого кишечника, френит — воспаление мозга, менингит — воспаление мозговых оболочек, кардит — воспаление сердца, пневмонит (пневмония) — воспаление легких, остит — воспаление костной ткани и т.д.

Околоносовые пазухи, или вспомогательные воздушные полости, являются полыми внутренними частями костно-лицевой системы. В нижней лобной части непосредственно над сводом носовой полости расположены передние околоносовые пазухи, вдоль верхней части ноздрей — пазухи решетчатой кости, в задней части — пазухи клиновидной кости. Все эти пазухи вместе с носовой полостью образуют систему коммуникационных воздушных полостей, выложенных слизистой оболочкой. Все полые части организма, которые прямо или косвенно связаны с внешним миром, выстланы слизистой оболочкой. Такой оболочкой выстлан и весь желудочно-кишечный тракт, включая желчный пузырь и желчные протоки. Подобного нее типа «внутренней кожей» покрыт дыхательный тракт — нос, околоносовые пазухи, трахея, бронхи и т.д., слуховые каналы, мочеполовой тракт, глаза. Поэтому в любом месте организма, где имеется слизистая поверхность, возможен катар. Катар есть воспаление слизистой оболочки с выделением повышенного количества слизи с различными патологическими включениями - в зависимости от характера воспаления.

Простуда — это острый катар носа и горла. Такое же состояние желудка называется гастритом, матки — эндометритом. Синусит, или так называемая инфекция пазух, — это катаральное воспаление одной или нескольких вспомогательных воздушных полостей, о которых говорилось выше. И подобно любому катаральному состоянию, оно может быть или острым, или хроническим. Острый синусит часто наблюдается при простудах как часть общего охлаждения. Хронический синусит зачастую связан с хроническим катаром носа и горла и является просто частью того же состояния. Часто он сопровождается сенную лихорадку и астму, иногда опережая возникновение этих болезней, а иногда и следуя за ними, но во всех случаях являясь просто частью катарального состояния глаз, носа, горла и глубоких респираторных структур.

Довольно легко распознать больных, страдающих болезнью околоносовых пазух и в то же время имеющих гастрит или колит или метрит или цистит. Фактически синусит никогда не существует отдельно — почти наверняка катаральные состояния имеются в других местах организма. Этим мы не хотим создать впечатление, что синусит вызывает колит или метрит, или наоборот: быстрее все эти локальные состояния являются всего лишь последовательными и сопутствующими явлениями, вытекающими из общего или системного состояния. Все они вызываются одним и тем же, а не друг другом.

Мыслящий читатель, который понял нас, теперь подготовлен и к осознанию того факта, что независимо от названия и локализации катар есть общий феномен, а его название и локализация не имеют значения. Такой читатель поймет важность этого факта и сразу же осознает, насколько это упрощает то, что кажется сложным и таинственным. При синусите происходит то же самое образование слизи, то же самое утолщение слизистой оболочки и образование полипов, что и при хроническом катаре носа.

Если катар возник в передних околоносовых пазухах, то из носа будут выделения. Если катар имеет место в пазухах клиновидной кости, то слизь будет струйкой стекать в горло. Во всех случаях эти состояния вызывают сильное раздражение, часто болезненное, и при нынешних методах лечения оно становится явно бесполезным. Околоносовые пазухи не иссушаются (не дренируются), как, например, при насморке, и поэтому слизь имеет

тенденцию сохраняться там и разлагаться. Иногда они фактически закрываются, и дренаж полностью прекращается. В результате появляются головные боли, прочие раздражающие симптомы. Синусит развивается лишь после того, как частые токсические кризы получили развитие и катаральное состояние распространилось на большие площади слизистой поверхности. В основе синусита лежат иннервация, токсемия и катар желудочно-кишечного тракта.

Регулярное лечение «инфекции пазух» является далеко не удовлетворительным, и больные год за годом продолжают болеть со все большим ухудшением состояния пазух. И это естественно по той причине, что эти методы лечения направлены на симптомы, а не на устранение причины. Очень показательна история, которая произошла в учреждении для слабоумных. Однажды утром его руководитель, увидев в подвале воду, попросил одного из больных спуститься вниз и устранить причину. Вернувшись днем, он увидел того больного, который продолжал вытирать пол шваброй, в то время как вода продолжала поступать в подвал. Он крикнул больному: «Ты, идиот, почему не закрыл кран?» На что тот с улыбкой ответил: «А никто и не сказал мне, чтобы я его закрыл. Я уже несколько часов бьюсь над тем, чтобы вытереть пол».

Помимо операций по выскабливанию околоносовых пазух, распространен метод лечения путем их раскрытия и дренирования и промывания сильными антисептическими душами. Подобные процедуры имеют такую же лечебную ценность, как и «сморкание носа» при насморке, которое очищает поверхность слизистой, не затрагивая ни основное причинное состояние, ни его отдаленные причины. Врачам платят за то, чтобы они остановили выделения (уже отчужденные вещества), вместо того чтобы платить им за отключение самого источника их возникновения, т.е. не за то, чтобы устранить причины, а за то, чтобы полумерами снять лишь симптомы. Осушите эти пазухи, и они вновь заполнятся. Осушите их вновь, и вновь они заполнятся выделениями. Продолжайте эту процедуру сколько хотите, но она никогда не приведет к излечению. Пока не будет устранена причина синусита, будет продолжать постоянно ухудшаться состояние. Никакая программа лечения подобных явлений, игнорирующая причины, не может быть успешной.

Катар есть проявление «крахмального отравления», вызываемого потреблением излишнего количества углеводов (сахаров, крахмалов, молока), и нарушенного выделения. Катар — это дренажный процесс, процесс заместительного, или компенсаторного, выделения, с помощью которого удаляются токсичные излишки и излишние углеводы. И процесс этот прекратится лишь после удаления этих излишков, ежедневно накапливавшихся, с которыми не может справиться нарушенная система выделения. Другими словами — «болезнь» является «хронической» вследствие ее хронического провоцирования. Состояние околоносовых пазух ухудшается или улучшается в зависимости от ухудшения или улучшения общего состояния организма и от изменений в образе жизни. Но оно никогда не нормализуется, если не будут устранены или исправлены причины его ухудшения. И каким бы безнадежным при медицинском лечении это состояние ни показалось, оно во всех случаях может быть успешно восстановлено. Естественные методы ухода при подобных состояниях просты и легко применимы к каждому больному опытным гигиенистом. Они состоят из двух общих процедур: 1) устранение или исправление всех причин, 2) восстановление позитивного здоровья. Выделяются две группы причин: а) отдаленные причины, т.е. такие привычки и воздействия образа жизни, которые нарушили функции организма, вызвали иннервацию и токсемию и внесли в организм избыток углеводов: б) непосредственные причины, т.е. функциональное нарушение, токсемия и плетора (гиперволемиа), которые явились результатом отдаленных причин. И непосредственные, и отдаленные причины необходимо устранить или исправить, причем эти процессы различны для каждой из групп причин, что требует руководства опытного гигиениста. Нужны опыт и навыки, чтобы распознать и исправить или устранить причины, которых множество. И для излечения недостаточно исправить лишь некоторые из них, оставив другие нетронутыми. Устранение

непосредственной причины осуществляется с помощью очистительной и восстановительной программы, которая в каждом отдельном случае для конкретного индивида может быть выполнена только опытным гигиенистом. Надежное здоровье достигается должным применением элементов Натуральной Гигиены — воздуха, воды, пищи, солнечного света, отдыха, физических упражнений и т.п. Их следует использовать для удовлетворения индивидуальных потребностей в каждом случае. И опытный гигиенист не будет испытывать в этом затруднений. А общие предписания методов лечения неразумны и обречены на неудачу.

Здоровье легко восстановить лишь после удаления причин, его нарушивших и поддерживающих это нарушение. Однако практически во всех случаях требуются разновидности программы восстановления здоровья, чтобы адаптировать их к нуждам и способностям конкретного индивида. Весь уход должен быть индивидуализирован, для чего необходимы опыт и умение. Не метод лечения, а образ жизни — путь избавления от синусита во всех его стадиях. И во всех случаях возможно прочное оздоровление.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма определяется как болезнь, отмеченная прерывистой одышкой (затрудненным дыханием), кашлем, ощущением сдавленности вследствие спазматического сужения бронхов (бронхиальный спазм) и разбухания слизистой мембраны. Пароксизмы (приступы) продолжаются от нескольких минут до нескольких дней.

При чтении медицинских учебников об астме и просмотре полного списка причин, приписываемых астме, читателя поражает скудость идей относительно ее действительных фундаментальных причин, с которыми он встречается. Обычно учебники описывают бронхиальную астму как «экспираторную одышку, которая проявляется в виде приступов из-за определенного рефлекторного раздражения носовых, глоточных и бронхиальных слизистых мембран».

Если читатель полагает, что эти возвышенные слова являются свидетельством того, будто автор учебника знает то, о чем он пишет, то убедим читателя в том, что весь этот жаргон предназначен для сокрытия невежества и глупости. Медицинский взгляд на астму представляет абсурдную ситуацию, прежде всего, из-за полного отсутствия у медиков знаний об этиологии и патологии. Если, по словам одного из медиков, медицинская литература является «безнадежно хаотической путаницей», то он тоже прав, заявляя, что лечение этой болезни «еще более безнадежно». Медицина считает эту болезнь неизлечимой, хотя и признает, что некоторые люди все же «выходят из этого состояния».

Большинство нынешних медицинских авторов приписывают бронхиальной астме «сверхчувствительность к белкам». Эти авторы не претендуют на знание причины сверхчувствительности, или, как ее еще называют, аллергии.

Астматики грубо подразделяются на два типа: а) чувствительные к потребляемым веществам — устрицам, мясу, яйцам и т.д.; б) чувствительные к переносимым воздухом раздражителям — пыльце, запахам животных — лошадей, кошек, собак, птиц, а также пыли и пр.

Те, кто чувствителен к переносимым воздухом аллергенам, редко впитывают их в количестве, достаточном для того, чтобы вызвать общие симптомы, в то время как при аллергии на пищу симптомы общей реакции являются распространенными. У некоторых людей общая чувствительность к пище вызывает хроническое раздражение всех органов тела, но в том органе или части тела, которая является слабейшим звеном в цепи, болезнь возникает раньше. При тенденции к астме хроническое раздражение, вызываемое аллергенами, проявит астматические симптомы в том случае, если и когда производимое отравление является достаточным, чтобы вызвать реакцию. Сверхчувствительность к белкам (аллергия) является просто другим названием белкового отравления или, что - то же, белкового удушья у тех, кто страдает невротическим диатезом.

Непосредственной причиной бронхиального спазма является раздражение нервных окончаний блуждающего нерва, обслуживающего бронхи. В некоторых случаях даже вода, принятая желудком, вызовет там такое раздражение блуждающего нерва, что простое рефлекторное раздражение блуждающего нерва в легких приведет к астматическому спазму. Также лекарства, некоторые пищевые продукты, газы и неусвоение вызывают рефлекторное раздражение нервных окончаний в бронхах и ведут к астматическому спазму.

Вдыхание холодного воздуха, пыли, пыльцы, газов, дурных запахов и тому подобного прямо вызывает раздражение нервных окончаний в легких и приступ. Если бы вода, раздражающие пищевые продукты, лекарства, неусвоение, холодный воздух, пыль, пыльца, дурные запахи, газы и т.д. не были первичными и непосредственными причинами астмы, никто не был бы свободен от такого состояния. Настоящей основной причиной астмы является то, что раздражает нервы и бронхиальные мембраны. Именно эта основополагающая причина неизвестна медикам, и игнорирование ими этой причины превращает их лечение астмы в фарс и трагедию.

Астма имеет своей основой токсемию и катар желудочно-кишечного тракта. Если бы у астматиков не было иннервации и их организм не был бы перенасыщен токсинами, они не испытывали бы сверхчувствительность к белкам и другим веществам.

Астма всегда означает катаральное состояние. Но не у всех, кто имеет катар, развивается астма. Астму имеют лишь те, у кого тенденция к невроту. Не невротик может заболеть очень сильным хроническим катаром и никогда не иметь астму. Не нужно затруднять понимание этого состояния. Астматик является астматиком еще задолго до того, как бронхоспазм появится у него, и раз мы поняли, что у каждого случая астмы есть предшествующая история неподчинения законам жизни, мы уже на пути к рациональному и полному выздоровлению.

Вследствие неконтролируемых импульсов или эмоций, служебных, бытовых и прочих волнений, отсутствия спокойствия и самоконтроля, половых излишеств, переедания или неправильного питания, недостатка сна или сна без вентиляции, перевозбуждения и т.д. возникает иннервация, которая задерживает секрецию и экскрецию и вызывает токсемию. Иннервация плюс неправильное питание (переедание, неправильные сочетания пищи и пр. благоприятствуют разложению пищи, и это усиливает иннервирующее влияние самоотравления в дополнение к предшествующим этому ослабляющим привычкам. Астма возникает в первую очередь в результате чрезмерного увлечения пищей, а также многих прочих утечек неясной энергии. Иннервирующее влияние переедания и лекарственного лечения может вызвать астму у детей. Ужасная привычка лекарственного лечения детей в грудном и раннем детском возрасте ответственна и за многие другие, помимо астмы, болезненные состояния.

Астматический кризис — это токсический шторм, который возникает, когда механизм выделения уже больше не соответствует возложенному на него бремени. Из острой формы астма быстро переходит в хроническую. Логично за этим следует ожидать эмфизему, бронхоэктаз и туберкулез. Из-за сужения тонких бронхиальных трубок и воздушных пузырьков легких воздух не может попадать в легкие и весь объем крови не в состоянии достаточно окислиться и очиститься. Трудности с дыханием мешают сну и отдыху, часто делая страдальца неспособным выпрямиться. Обычно применяемое паллиативное лечение лишь значительно усиливает иннервацию и тем самым токсемию. Первопричины не устраняются. Как же можно в этих условиях надеяться на выздоровление?

Астматики, которые приходят в «Школу здоровья», испробовали все рекламируемые средства лечения и часто перенесли операции по поводу «локальной инфекции», предположительно возникшей в носу, носовых пазухах, зубах, горле, желчном пузыре, аппендиксе, яичниках и других подозреваемых органах. У большинства из них отсутствуют железы, а у одного был длинный уродливый шрам на лбу над глазами, где

были оперированы фронтальные пазухи. Смехотворны при астме операции по поводу гланд, аденоидов, сосцевидных отростков и носовых пазух и, тем не менее, к ним часто прибегают. Обычно эти операции делают после того, как страдальцев напичкают большим количеством адреналина, морфия и страмония. Когда же лекарства и операции не достигают успеха, больного направляют в Техас, Нью-Мехико, Аризону, Юта, Калифорнию, Канзас или Колорадо. В этих штатах климат, как полагают, излечит его. Но астматики, которым, очевидно, помогает смена климата, по возвращении домой обнаруживают, что они не вылечились и по-прежнему больны астмой. Судя по нашему опыту, возраст, пол, профессия и климат не имеют никакого отношения к астме, ибо она возникает у людей обоего пола, во всех возрастах, при любой профессии и во всех климатах. Смена климата, если больше ничего не делать, не восстанавливает здоровье.

Автор стандартного медицинского учебника цитирует двести тридцать разных авторитетов и рекомендует двести тридцать разных способов лечения, ни один из них не действует. Во время приступа любое лекарство, которое является достаточно сильным, чтобы «воздействовать» на нервы бронхов, несмотря на имеющуюся токсемию, и вызывает при инъекции уменьшение бронхиальной астмы, принесет временное облегчение. Но это облегчение является лишь полумерой, ибо токсемия, пищевое отравление и раздражение по-прежнему присутствуют и, как только эффект от лекарства исчезает, астма возвращается. Любая доза лекарства любой его природы оставляет больного по-прежнему чувствительным к пищевому отравлению и снижает общую сопротивляемость организма. Врачи, которые просто проводят симптоматическое лечение астмы (а это делают они все), применяют определенные лекарства, которые действуют или на нервные окончания блуждающего нерва, или на мышечные ткани бронхов. В настоящее время самым распространенным лекарством является адреналин, получаемый из надпочечных желез животных. Это лекарство в большинстве случаев оказывает почти немедленное облегчение и почти каждый астматик, который приходит в «Школу здоровья», принимал раньше адреналин, некоторые из них в течение многих лет, а немало больных и по несколько раз в день.

Адреналин не излечивает астму. Наоборот, его прием сильно повышает подверженность приступам астмы, и мы считаем, что это особенно затрудняет выздоровление. Непрерывный прием адреналина очень снижает жизнеспособность всего организма, и со временем вся мышечная система, включая сердце и сосуды, сильно уменьшает свой тонус. Страмоний, морфий и кофеин (кофе) дают какое-то временное облегчение, но после нескольких повторов они уже не могут приносить облегчения, разве только при летальных дозах, а прием морфия при астме породил много морфинистов. Использование вакцин, чтобы вызвать «иммунитет», также очень распространено. Вызываемый этим так называемый белковый иммунитет исчезает, и в подобных случаях астма позже обычно возвращается. Большое число астматиков, которые пришли в «Школу здоровья», ранее «лечились» и приобретали «иммунитет» этим способом, и в каждом случае от этого лечения наступало ухудшение, ибо не делались попытки избавить организм от истинной причины болезни и в то же время добавлялись порочные результаты такого метода лечения.

Астма основана на токсемии и катаре, и ни кошка, ни собака, ни лошадь, ни пуховая подушка, ни пыльца не имеют отношения к причине астмы. «Горячие собаки», «хот дог» или сосиски — вот те единственные «собаки», которые имеют отношение к возникновению астмы. Когда устраняется основа — токсическое состояние, — тогда исчезают все формы чувствительности. Когда астматик избавляется от токсемии, ему незачем беспокоиться о чувствительности. Он автоматически избавляется от нее, когда избавляется от истинной причины — токсемии. Возможно, верно, что все астматики сохраняют в той или иной мере свою чувствительность к определенным продуктам питания, химикалиям, теплу, холоду и т.д., поскольку они раньше имели уже предрасположенность или диатез при рождении. Но, следуя нескольким простым правилам правильного образа жизни, которым обучают в

«Школе здоровья», они могут навсегда избежать повторения астмы.

Считают, что при астме имеется ненормально чувствительный периферийный орган — область решетчатой кости в носу, которую часто оперируют или прижигают. Эту аномальную чувствительность надо рассматривать как результат хронической токсемии, а не как причину астмы. Уродование носа не излечивает астму. Выше уже указывалось, что непосредственной причиной бронхиального спазма, называемого астмой, является раздражение, прямое или рефлекторное, нервных окончаний блуждающего нерва, обслуживающего бронхи. Эту сверхчувствительность вызывает раздражающее воздействие токсичных ядов на блуждающие нервы, в результате чего бронхи вовлекаются в спазм. Астматик находится в хроническом состоянии хрупкого равновесия между поглощением и выделением. Все, что способствует изменению этого равновесия в сторону выделения, облегчает состояние больного, и все, что способствует изменению равновесия в обратную сторону, ухудшает его положение. Вот почему, так необходимо избегать действий, которые иннервируют и отравляют организм. Часто достаточно охладить ноги, чтобы вызвать приступ астмы, и этот же приступ часто снимается продетым согреванием ног.

Лишь немногие из астматиков имеют представление об ограничениях в еде, работе, развлечениях и т.д. И как следствие этого они постоянно увеличивают свои беды. Если они хотят выздороветь и оставаться здоровыми, они должны учиться самоконтролю. Все больные астмой могут обрести хорошее здоровье и навсегда избавиться от нее. Как? Устраните токсемию, восстановите нервную энергию и исправьте образ жизни. Все так просто и так ясно, что лишь глупцы будут продолжать страдать.

Сенная лихорадка

Характер сенной лихорадки сходен с характером бронхиальной астмы. Фактически единственным различием является локализация пораженных слизистых оболочек. Сенная лихорадка — это хроническое катаральное воспаление слизистой оболочки («шнейдерианской оболочки») носа, часто с прилегающими оболочками глаз, глотки, евстахиевых труб, гортани и бронхиальных труб. Ее можно описать как сильную простуду, продолжающуюся день за днем, без спадов, часто ухудшающуюся, ибо, чем дольше она сохраняется в острой стадии, тем более чувствительной становится слизистая оболочка. Это катар длительный, но особенно его симптомы усиливаются в мае, июне, июле и августе. В мае его называют розовой простудой, в июле-августе — сенной лихорадкой.

Сенная лихорадка, астма и так называемая синусовая инфекция часто сосуществуют. В одном случае сенная лихорадка развивается первой, астма за ней и синусовая инфекция последней. В другом случае первой развивается астма или синусовая инфекция. Очередность их развития не имеет значения.

Медицина распространяет версию, будто из-за того что розы, клубника начинают расти в мае, а их пыльца появляется в июле и августе, то эти два явления надо обозначать как причину и следствие. Но эта точка зрения, как и аналогичная в отношении астмы, игнорирует главную причину чувствительности слизистой оболочки. Хотя и верно, что пыль, пыльца, воздействия лошадей, кошек, собак, птиц и пр., далее холодного воздуха вызывают у больных сенной лихорадкой невыносимые страдания, это не доказывает, что названные вещества и существа сами являются причинами сенной лихорадки. Все, что раздражает чувствительную слизистую, пригоняет кровь к месту раздражения и изливает экссудат, чтобы смыть с этого места раздражающее вещество.

В последние годы предприимчивые врачи установили, что некоторые больные сенной лихорадкой испытывают аллергию по отношению к своим возлюбленным и страдают от усиления симптомов каждый раз при встрече с ними. В некоторых случаях источники раздражения обнаружались в губной помаде, румянах, пудре, даже в духах и одеколоне, в других случаях вина пала на запах волос любимой (любимого).

Ошибочно рассматривать нормальные элементы среды обитания человека — пыльцу, воздействия животных — в качестве причины сенной лихорадки, в то время как настоящей и основной причиной является сама чувствительность слизистых оболочек, которые обычно нечувствительны к пыли и прочим веществам.

Сенная лихорадка — это просто конкретный вид хронического катара, который развивается лишь у небольшой части людей с катаральным состоянием. Два человека могут иметь катар одинаковой степени, но одного развивается эта лихорадка, а у другого нет. Чувствительный человек — это невротик, другой таковым не является. Но у обоих имеется сильная токсемия. Сенная лихорадка — это хронический катар у невротика. Только у невротиков развивается индивидуализированная чувствительность, которая отличает сенную лихорадку от обычного катара. А больной катаром, но не невротик будет подвержен небольшому или не подвержен вовсе никакому воздействию при вдыхании пыли, пыльцы, дыма, острых запахов или холодного воздуха. Насколько я знаю, единственные собаки, которые могут вызвать сенную лихорадку, — это «хот догс». В основе сенной лихорадки лежат иннервация и токсемия. Больного сенной лихорадкой делают в высшей степени токсичным иннервирующие привычки, препятствующие полному выделению естественных отходов организма. Такой человек ежедневно создает свою болезнь, поддерживая нарушения в желудке потреблением мяса, картофеля, хлеба, пирогов, тортов, кексов, кондитерских сладостей, сливочного масла, «готовых завтраков» и т.п. и даже сочными и сладкими фруктами со сливками и сахаром. Все эти продукты вызывают у него сверхстимуляцию и токсическое состояние крови, что еще больше усиливает иннервацию, нервозность и чувствительность, так же как и катар. Вследствие иннервирующего образа жизни прекращается нормальное выделение, что ведет к задержке токсинов и их накоплению в организме. И когда их накопление достигает точки насыщения, возникает криз. Это означает, что от определенных мест слизистой оболочки требуется выполнение заместительной работы по удалению токсинов. Кризы эти называются ринитом, тонзиллитом, насморком, бронхитом и т.д. в зависимости от того места слизистой, которое используется для компенсаторной деятельности. Когда катар становится хроническим, происходят органические изменения, и если они появляются в носовой полости, мы имеем полипы, сенную лихорадку и т.п.

Медицинское лечение сенной лихорадки столь же неудовлетворительно, что и лечение астмы. Доктор Ослер советует «полное локальное лечение носа, в частности разрушение его сосудов и синусов над чувствительными местами». Он пишет: «Ввиду особой природы болезни и постоянного возобновления инфекции в слизистой из-за пыльцы во время пребывания на открытом воздухе рекомендуется спать с закрытыми окнами и прикладывать серные примочки утром перед подъемом к глазам и носу и также днем при ощущении малейшего раздражения в конъюнкте или слизистой носа».

Но может ли быть что абсурднее? Вероятно, еще более абсурдным является недавняя практика наложения на слизистую носа цинковых пластин. Это дает некоторую защиту от пыльцы, как и находящийся сейчас в продаже механический фильтр, надеваемый на нос. Но ни один из этих способов катар не излечивает. Ни один из них не устраняет токсемию. Ни один из них не восстанавливает нормальную нервную энергию. Ни один из них не исправляет образ жизни. Это лишь паллиативы и как таковые они игнорируют причину и являются безусловными препятствиями к оздоровлению.

Состоятельным людям советуют для лечения уезжать на море в какое-то место, где их не будут беспокоить ни пыль, ни пыльца и пр. Доктор Тилден писал: «К июлю или августу» «шнейдерианская слизистая» становится настолько чувствительной, что ее раздражают и пыльца, и амброзия, и куриные перья, гусиные перья, и лошадиный волос, и кошачья шерсть — любые острые запахи или микроскопические раздражители. И тогда как следствие, согласно медицинской науке, развивается очень распространенная болезнь — сенная лихорадка, которая гонит тысячи праздных людей на курорты, имеющие репутацию как свободные от причин, вызывающих сенную лихорадку. На этих курортах они

испытывают больший или меньший комфорт вплоть до Джека-Мороза, этого профессионального «штрейкбрехера», лечащего без лицензии, который **лечит каждого**. И Курортники остаются им вылеченными, пока на следующий год не начнут действовать разные причины. И тогда жертвы сенной лихорадки вновь должны будут охотиться за средствами лечения. А у кого нет времени и средств для полета на курорты без пыли, без пыльцы, без амброзии, без кошек, без лошадей, без кур, без гусей и без чувствительных запахов, те нанимают врачей, делающих им в сезон этой лихорадки прививки сыворотками, сотворенными из известных и неизвестных веществ. Если этот список прививок оказывается для сезона недостаточно длинным, находчивый врач изобретает новые средства, дабы больной продолжал посещать его логово с надеждой и ожиданием исцеления, пока вновь не излечит его старинный шаман Джек-Мороз.

Верно, кто-то может поехать на море или в горы и избежать там раздражающей пыльцы. Но это лишь другая форма паллиатива, который требует своего повторения и на следующий год и каждый последующий год, ибо он не может излечить сам катар, составляющий суть сенной лихорадки, без которого пыльца не вызовет никакого раздражения. Нормальные слизистые пыльцой не раздражаются, раздражаются только воспаленные слизистые.

Медицинское лечение не стремится восстановить нормальное состояние и функцию слизистой оболочки. Оно старается отдалить больного от источников внешнего раздражения или защитить слизистую от контакта с раздражителями путем использования или серы, или цинковых пластин, или носовых фильтров, или это лечение пытается «иммунизировать» слизистую против пыльцы и т.п. с помощью вакцин, произведенных из тех же веществ. Доктор Ослер рекомендует мышьяк, фосфор и стрихнин для улучшения стабильного состояния нервной системы больных сенной лихорадкой. Но в них нет ничего стабилизирующего нервную систему, и не существуют стабилизаторы типа стрихнина и мышьяка.

Иногда какой-то врач или глава некой «ассоциации сенной лихорадки» (эти больные в нашей стране объединены в разные ассоциации и созывают национальные конгрессы) врывается в прессу с безумным предложением уничтожить все амброзии или все золотарники, или все кедровые деревья и т.п. Принятие такой программы превратило бы всю страну в безжизненную пустыню. Ибо тогда надо было бы уничтожить не только приносящие пыльцу растения, травы и деревья, но и всех подозреваемых животных и даже некоторых возлюбленных.

Герберт Спенсер как-то заметил, что человечество до тех пор не испробует правильного средства лечения, пока не исчерпает все возможные неправильные средства. Было уже испытано столь много неверных средств от сенной лихорадки, что мы осмеливаемся почти надеяться на то, что уже недалеко то время, когда нам придется испытать и правильное средство от нее. Однако изобретательский гений человечества почти беспределен и все еще велика потребность заполучить побольше денег от коммерческой эксплуатации лечебных средств от сенной лихорадки, которые не лечат.

Восстановление хорошего здоровья и нормальной функции слизистой оболочки глаз, носа и горла столь легко и просто осуществляется путем устранения причин катара и создания здоровья с помощью его же причин, что никому не нужно будет страдать от этой болезни.

Первая больная сенной лихорадкой, которая прошла лечение под моим наблюдением, освободилась от этой болезни на более чем двадцать лет. В течение всего этого времени она могла принимать ванны с пыльцой без всякого дискомфорта. Хотя некоторые случаи были немного сложнее и требовали большего времени для лечения, мой опыт убедил меня, что девяносто процентов больных сенной лихорадкой можно полностью излечить за пять-шесть недель. Для этого необходимо устранение токсемии, восстановление нормальной нервной энергии и исправление образа жизни. И вслед за этим эволюция в хорошее здоровье — безусловная и быстрая.

Беспроточные железы

Эндокринология — одна из афер, которую в последние годы сотворила медицина и заготовители и экспортеры мяса. Это последовало вскоре после открытия значения группы структур в человеческом организме, которые ранее объявлялись нефункционирующими — нечто вроде реликтов древних гипотетических предков эволюции — «амеба — червь — рыба — рептилия — четвероногое — примат — питекантроп вертикального положения». Еще не так давно, несколько лет назад, надпочечники — адреналиновые расположенные над почками железы, вилочковая железа (тимус), шишковидная железа, гипофиз объявлялись как не имеющие функций. Все это основывалось на хорошо известном научном принципе, признанном всеми хорошими физиологами: незнание функций есть свидетельство отсутствия функций, принцип, все еще применяемый в отношении миндалин и аппендикса. Затем пришло открытие, что эти малые железы в действительности выполняют функции, значение которых непропорционально велико по сравнению с их малой величиной. Фактически было установлено, что без некоторых из них невозможна сама жизнь.

Структура этих желез не имеет протоков (отсюда и название — беспроточные железы). Они изливают свои секреты непосредственно в кровь, отсюда и название — эндокринные железы. Такие железы, как яичники, яички, поджелудочная, вероятно, и другие хотя и имеют протоки, по которым проходит часть их секретов, вырабатывают также и секреты, изливаемые непосредственно в кровь. Но их тоже классифицируют как эндокринные железы. Внутренние (эндо) секреты этих желез называются гормонами. Это слово греческого происхождения, означающее «возбудитель». Но это неправильно, ибо эндокринные секреты не возбудители. Они действительно как-то активизируют функции, но контролируют питание и принадлежат к пищеварительной системе организма. Открытие важных функций, осуществляемых гормонами в регулировании обмена веществ, активизации функций и контроле над развитием организма, побудило энтузиастов и коммерсантов объявить: «Мы есть то, что из нас делают гормоны».

К несчастью, как и во многом другом, вместо того чтобы понять функции этих желез и искать естественно-природные условия, от которых зависит нормальное функционирование этих желез, деятельность была направлена на поиск заменителей их естественных функций и средств превращения этих полужизней в наличные деньги.

Я не думаю, что нужно слишком часто подчеркивать, что «современная медицина — это огромное коммерческое учреждение или группа учреждений, составляющих мощную прибыльпоисковую и долларохватающую индустрию». Наверняка громадная армия врачей, медсестер, патологов, бактериологов, «научных» работников, фармацевтов («лекарственников»), химиков, производящих вакцины и сыворотки, компании по выпуску экстрактов желез, хирургического оборудования и работники, на них занятые, медицинские колледжи и их состав, тысячи больниц, санаториев, клиник и те, чьи доходы зависят от этих учреждений, не считают, что могут позволить себе разрушить созданную ими же прибыльную индустрию ради поиска природной основы нормальной функции человеческого организма. И естественный вывод из такого прискорбного положения вещей: на доверчивую публику обрушиваются потоки псевдооткрытий и псевдолечебных средств, разбрасываемых перед ее глазами армией таинственных профессионалов. Разжигание сенсаций в порядке вещей сегодняшнего дня, и профессионалы нашли, что частая реклама нового сенсационного открытия — очень прибыльное дело.

Действительно ли, что мы есть то, что из нас делают гормоны? Ответ: **НЕТ**. Они лишь вещества органов, подобных мышцам или желудку. По своей природе железы как таковые самостоятельно не существуют: они существуют только в связи с другими органами, скорее со всем организмом. Утверждают, что вся эндокринная система, безусловно, есть органическая единица. Но система желез является таковой действующей

единицей лишь в связи со всем организмом, в отрыве от которого она не существует. Каждая железа зависит от кооперации с другими железами, а весь организм зависит ради собственного благополучия от тонкой и согласованной межорганной «стимуляции», требующей высокой степени подчиненности частей общему благу. «Возьми на себя и чужое бремя» — девиз, которому подчиняются органы с самого зарождения жизни организма, который функционирует как организованное целое, а не просто как коллекция органов. Нельзя отделить органы от их взаимосвязей. Все железы организма, будь то проточные или беспроточные, находятся под конституциональным, или федеральным, управлением, под управлением организма как симбиоза. Какой бы масштаб индивидуального управления или индивидуальности ни имели разные органы, все они объединены и связаны кровью и нервной системой. И тот факт, что симпатическая нервная система регулирует питание и функции тканей и секретов, гормонов, затрудняет понимание роли гормонов.

Железы имеют перед нами обязанности, которые они должны выполнять. Мы, в свою очередь, имеем взаимные обязанности перед ними. Но мы эти свои обязанности обычно забываем.

Недостаточно говорить, что эти железы являются поставщиками необходимых возбудителей нормальной работы, и на этом остановиться, ибо они требуют, чтобы организм снабжал их веществами, необходимыми для производства их гормонов. Каждая железа для своего нормального функционирования зависит от кооперации с другими органами (внутренний контроль, или симбиоз), а в более широком смысле — от сотрудничества с биологическими партнерами (внешний контроль) в основном через питание. Мы сами управляем своим метаболизмом, при этом железы как части организма принимают участие в таком управлении.

Использование термина «внутренняя секреция» скрывает от нас тот факт, что жизненные потенции секретов происходят от растений — наших симбиотических партнеров. А «наука» исследует все, кроме того факта, что эволюция определяется питанием. Железы функционируют эффективно или неэффективно в зависимости от их снабжения нервной энергией и пищей. Если кровь и нервная система находятся в нормальном состоянии, если снабжение пищей нормальное, железы снабжены должной энергией, с чистой кровью и здоровыми нервами, они функционируют нормально. Но это зависит от нашего поведения — нашего образа жизни.

Что заставляет железу функционировать? Нервная энергия. Связь между железами несомненно существует. Но превыше всего — нервная система, дающая энергию для работы. Полнота нервной энергии и означает хорошее функционирование. Но при падении нервной энергии слабеют и функции. В иннервированном организме не может быть нормального функционирования желез. Недостаточное их функционирование — это следствие, а не причина. Но «современная медицина» всегда начинает с установления не причины, а патологии. Сегодняшняя тенденция — в классификации почти всех симптомов как симптомов болезней желез и в том, чтобы приписывать практически все человеческие дефекты расстройству эндокринной системы. Нигде нет понимания того, что расстройство эндокринной системы и дефекты других органов имеют общие причины. Программа коммерциализации и состоит в игнорировании причин и в лечении самих желез для их стимуляции или задержки их деятельности, их оперирования или снабжения железистыми экстрактами, взятыми от животных.

Мы не намерены отрицать, что плохое функционирование этих желез усиливает общую патологию. Но мы убеждены, что дисфункция желез не является первичной причиной и что любая программа лечения, игнорирующая первичную причину, не может принести удовлетворительные результаты. Подобного рода программа — набор паллиативных и запутанных мер. Провал такой программы очевиден для всех, кроме тех, кто извлекает прибыли от продажи разных средств лечения. Доктор Соколофф признает, что диагноз и лечение отдельных желез не могут дать положительных результатов. Он

дополняет: «Что чаще всего происходит — так это лишь дальнейшее расстройство эндокринной системы».

Мы узнаем об осложнениях, порождаемых осложнениями во взаимосвязях самих желез, также этих желез и других органов, из чего должно быть ясно, что успех таится лишь в целостности организма. Делать ставку на вмешательство в деятельность желез и гормонов, в их связи — значит полагаться на вещи, о которых у нас лишь фрагментарные, обрывочные знания. Скорее мы должны опираться на сохранение (или восстановление) их цельности, целостности нашего организма. Мы должны иметь дело с организмом и его образом жизни, а не просто теоретически его отдельными частями.

Определенные (если не все) железы участвуют в защите организма от ядов. Вещества надпочечников и щитовидной железы принимают особенно активное участие в защите от токсинов. Железы реагируют на любую интоксикацию усилением своих функций. Хроническое раздражение как результат белкового отравления ведет к гиперфункции желез, пока их истощение не вызовет хроническую гиперфункцию. Гиперфункция может иметь своим следствием увеличение и последующие структурные изменения в железах или дегенерацию их активных элементов, в результате чего наступает «небольшая кратковременная инфекция» и организм выводится из равновесия. Главной причиной интоксикации (инфекции) является белковое отравление, связанное, например, с пагубной привычкой потребления мяса и яиц. Жизнь и привычки современного человека столь противоречат важнейшим интересам его собственного организма, что возникающее у него отравление особенно требует немедленного устранения и принятия соответствующих мер конкретными железами, задача которых очень сложная и трудоемкая и влечет за собой их частую усталость и срывы из-за перегрузки, что все больше затрудняет выполнение их задачи.

При перегрузках органа наступает иннервация. Из-за отсутствия кооперации и взаимосвязей нарушаются функции всех органов по ассимиляции, секреции и экскреции. В случаях нарушения функции иннервированной железы разумный путь — найти причину иннервации и устранить ее. При сверхстимуляции (раздражении токсинами) функции железы разумный путь — найти причину сверхстимуляции и устранить ее. Никакая сильная стимуляция или, наоборот, снижение деятельности перегруженной железы не может адекватно справиться с отравлением. Только полное изменение (революция) образа жизни способно снять с железы невыносимое бремя токсинов и позволить вернуть ей нормальную функцию. Лечение, например, самих надпочечников с целью повышения их способности в борьбе с токсинами является смехотворным, в то время как мы имеем в собственных руках через выбор пищи или временное воздержание от нее возможность предотвращения отравления.

Стимуляция или подавление деятельности перегруженных желез еще больше иннервирует их. Неудивительно поэтому, как пишет доктор Соколофф, лечение отдельных желез зачастую вызывает «дальнейшее расстройство эндокринной системы».

Не существует лечения «недостаточности» желез, кроме как исправление жизненных привычек, которые ответственны за иннервацию, заканчивающуюся блокированием деятельности желез. И прием экстрактов желез в этих случаях бесполезен. Бесполезность инсулина при диабете является типичным примером неудачи и всех прочих экстрактов желез. Экстракты могут применять в качестве «костылей» те, у кого нарушения желез слишком большие для восстановления или компенсации. Все остальные люди должны знать, что эти экстракты наносят собственный вред организму, не говоря уже о том, что это ведет к игнорированию причины.

Физиолог доктор П. Стайлз пишет о надпочечниках: «Их экстракты не компенсируют успешно отсутствие живых клеток. Организм, видимо, нуждается в медленном постоянном снабжении этим внутренним секретом, а его эпизодическая дозированная доставка оказывается неадекватной его природному состоянию. Вероятно, существует такая же потребность в медленном постоянном снабжении и другими

внутренними секретами. В то же время при необходимости очевидна и потребность в увеличении или снижении этого снабжения.

Поэтому невозможно приспособить наружное применение гормонов к меняющимся потребностям организма. Существуют и другие противопоказания применению экстрактов желез: спустя некоторое время после приема организм начинает разрушать их. Похоже, он их не использует». В газете «Лите-Кари дайджест» (8 сентября 1934 г.) появилась статья: «Антигормоны кончают с мечтой о преобразении человеческого рода»: «За последние десять лет часто предсказывали, что человечество в один прекрасный день будет преобразено с помощью эндокринной терапии — путем применения гормонов, извлеченных или выделенных все еще таинственными беспроточными железами».

Известно, что несовершенное функционирование этих желез гигантизма (макросомии) и карликовости (микросомии) ведет к сверхполноте и сверхмалому весу, к многим видам болезней. Некоторые врачи убеждены, что подобные состояния можно преодолеть с помощью приема вещества из железы, которое компенсировало бы его нехватку или отсутствие. Однако недавно орган Американской медицинской ассоциации «Джорнал оф Американ медикел Ассошиейшн» указал на то, что здесь не обходится без сопротивления организма нападению на его эндокринное равновесие. Как продемонстрировали профессор Дж. Коллин и его коллега из университета Макгилл, когда в организм с помощью инъекции вводится чужеродное железистое вещество, он вырабатывает антигормоны.

В результате эффект от инъекции нейтрализуется и равновесие эндокринной системы восстанавливается до прежнего уровня. Действительно, отмечает этот журнал, часто больным предписывают сильные эндокринные препараты и зачастую можно получить желаемые результаты. Но врачам, пишет журнал, смущает тот факт, что в отдельных случаях не только отсутствует улучшение, но и наступает ухудшение состояния больного. По мнению врачей, причина отсутствия положительного результата заключается в выработке организмом антигормонов, вследствие чего больным становилось хуже, чем прежде. Нельзя предсказать, насколько этот фактор серьезно повлияет на нынешние методы лечения желез. Возможно, это и положит конец мечте по желанию производить гигантов и карликов или открыть «медицинское тысячелетие» через эндокринное лечение. Удаление желез лишает организм его функций, и в случаях с определенными железами означает скорую смерть. В отношении же всех без исключения желез это означает крупное дополнительное повреждение организма. Все знают о бедах после удаления яичников. Независимо от того, удалена ли вся железа или ее часть, подобное вмешательство не устраняет саму причину. Если удалена часть, к примеру, щитовидной увеличенной железы, оставшая часть увеличивается со временем из-за неустранения самой причины ее увеличения. И необходимой считается еще одна операция. Две и три операции на щитовидной железе — распространенное явление. Ни один подобный метод лечения нельзя рекомендовать разумному человеку.

К несчастью, как верно сказал один философ: «Люди предпочитают лучше умереть, чем думать». Если бы они были склонны думать, они скоро узнали бы, что мы должны содержать весь свой «дом» — организм — в порядке не с помощью тысячи и одного способа лечения, а с помощью должной адаптации самих себя к упорядоченному симбиозу на Великом Пространстве Природы, от которой зависит каждая моровая частица нашего организма. Если бы они были вооружены истинными знаниями, а не информацией о способах лишь нормализации желез с помощью лечения, его подобия, они познали бы настоящую цену мер, предлагаемых профессиональными медиками. Мы забываем о том, что сохранение жизненной энергии находится в наших собственных руках, а не в руках некой умной медицины, которая по-прежнему будет искать «правильные» химикалии для лечения желез. Мы также упускаем из вида, что наш «зашлакованный нечистотами организм есть результат буйных радостей, сопровождающих печальные пути в Ад». Частые заявления больных: «Это железы, доктор!» — основаны на представлении, будто

состояние железы может ухудшиться без причины и что за наши беды ответственна дисфункция желез, а не мы сами. А профессиональные медики по профессиональным соображениям поощряют эту точку зрения.

Расширение щитовидной железы

Щитовидная железа, находящаяся в области горла, — одна из желез внутренней секреции, вырабатывающая вещество тироксин, действующее в качестве каталитического агента в процессе окисления. Человеческий организм содержит приблизительно четырнадцать миллиграммов тироксина. Хотя в разных условиях его количество может быть различным. Тироксин активен практически во всех клетках организма. Он ускоряет превращения энергии, служит регулятором обмена веществ. Повышение или снижение содержания тироксина в организме приводит к соответствующему сдвигу на 2,8% в основном обмене.

Гипертиреоз (синдром, обусловленный повышением активности щитовидной железы) — термин, применяемый к состоянию, вызванному нарушением функции этой железы. Гипертиреоз может существовать без увеличения щитовидной железы и ее увеличение — без гипертиреоза. Хотя это и верно, однако необходимо все-таки четко определить так называемые симптомы щитовидки, чтобы установить, откуда они происходят.

Секрет тироксина зависит, видимо, от должного снабжения йодом, и это привело к убеждению, что увеличение железы является результатом недостатка или отсутствия йода в организме. Но поскольку увеличение железы обычно связано с чрезмерным выделением тироксина, а нехватка йода должна приводить к дефициту тироксина, то эта теория о причине увеличения щитовидной железы кажется необоснованной. Практика, базирующаяся на этой теории, явно не оправдала себя — и как превентивная мера, и как лечение.

Существует несколько классификаций роста щитовидной железы. Но мы здесь используем ту, которую считаем самой простой и потому наиболее доступной для понимания рядовым человеком: простое увеличение железы, кистозное или коллоидальное и экзофтальмическое (со смещением глазного яблока вперед с расширением глазной щели) увеличение.

Простое увеличение может происходить без какого-либо значительного нарушения функции. Оно часто наблюдается у молодых девушек и зачастую исчезает при достижении половой зрелости. Вследствие давления, оказываемого расширенной железой, могут быть затронуты процесс глотания и голос.

Кистозное увеличение происходит в результате возникновения кисты щитовидной железы, содержащей внутри ее капсулы жидкость или коллоидальное вещество. В результате давления, оказываемого увеличенной железой, она также может влиять на процесс глотания и голос.

Экзофтальмическое увеличение получило название из-за смещения вперед глазного яблока с расширением глазной щели — экзофтальмия. Имеет место повышение пульса, часто до 140 и даже 160 ударов в минуту, зачастую сильное сердцебиение, повышенный обмен веществ (метаболизм), симптомы со стороны нервной системы, нарушение умственных способности, потеря веса и энергии, часто увеличенный сахар моче.

Щитовидная железа очень тесно связана с половыми железами. Определенно существует более глубокая связь между женской половой системой и деятельностью щитовидной железы, нежели между этой железой и половой системой у мужчин.

Медицинская наука (?) заставляет нас верить в то, что все неприятные симптомы, типичные для экзофтальмического увеличения этой железы, являются следствием систематического отравления ее чрезмерной секрецией. То, что это не так, явствует из того, что многие из этих симптомов предшествуют гипертиреозу. Увеличение железы есть лишь звено в цепи. А гипертиреоз является результатом токсемии — важной, постоянной и первой причины сверхактивности щитовидной железы. Для нас все разновидности увеличенной

щитовидной железы — это ее токсические виды. Сверхнасыщенность организма токсинами из-за задержки выделения, чрезмерного потребления белков, крахмалов, пирогов, пудингов и т.п., игнорирование сырых овощей и фруктов, различные вредные привычки и их нарастание и есть причины увеличения щитовидной железы.

Экспериментально было показано, что активность этой железы можно стимулировать соответствующими импульсами. Доктор Кэннон и другие писали, что продолжение таких импульсов в течение значительного времени вызывает у животных состояние, сходное с экзофтальмическим увеличением щитовидной железы у человека. Клинические наблюдения показывают, что и у мужчин, и у женщин подобное состояние может быть результатом длительного нервного напряжения или даже единичного сильного эмоционального расстройства. Раздоры в семье, социальные противоречия, общая раздражительность могут легко вызвать достаточно сильную активность щитовидной железы, что приводит ее к экзофтальмическому увеличению. Перенапряжение, разные вредные привычки (потребление кофе, чая, табака, алкоголя), частые роды и другие сильные перегрузки для организма, свойственные современному образу жизни, являются факторами увеличения этой железы.

Мы, в частности, считаем очень показательным, что среди животных, находящихся в неволе, лишь плотоядные страдают от увеличения щитовидной железы. Животные, потребляющие овощи и фрукты (вегетарианцы), этим не так поражены.

Половой фактор в развитии роста щитовидной железы еще не достаточно изучен. Но, по словам доктора Вегера, практически во всех случаях с пациентками, которые уже достигли половой зрелости, а часто и у девушек, только что ее достигших, имеет место тесная связь и патологическая вовлеченность яичников, или матки, или того и другого: «Большинстве случаев существует небольшая маточная фиброма. Во многих случаях ткани матки находятся в состоянии фиброзной плотности и увеличения. Почти неизменно осложняющий хронический эндометрит и экзоцервицит (воспаление канала шейки матки) с задержкой секреции». Доктор Тилден писал: «Увеличение щитовидной железы является вторичным после нарушений у женщин в яичниках и матке, а у мужчин после нарушения деятельности половых желез. Нарушения этих репродуктивных функций еще больше усиливаются перееданием и страстями, по большей части — сладострастием, похотливостью, половой распущенностью». И далее: «Я никогда не наблюдал ни одного случая увеличения щитовидной железы у женщин, у которых не было бы токсемии и которые не страдали бы от катара желудочно-кишечного тракта и катарального состояния матки. Я нашел, что дренаж матки является несовершенным... Щитовидная и молочная железы являются побочными факторами по отношению к репродуктивной системе, и все, это нарушает функции репродуктивных органов, вызывает аномалии и в щитовидной, и молочной железах». Опухоли молочной железы, обычно столь сенсационно превращаемые прессой в рак, неизменно связаны с такого же рода нарушениями тазовой области, как и увеличение щитовидной железы. При росте этой железы молочные железы женщин часто увеличены, твердеют, становятся чувствительными. Зачастую увеличена матка, где возникает повышенная чувствительность, катар, даже изъязвление оболочки шейки матки и тела матки. Болезни щитовидной и молочной желез являются рефлекторными отражениями сепсиса матки. Плохо очищенные (с задержкой) секреты матки подвергаются разложению и становятся в высшей степени токсичными.

Среди женщин особенно распространено сексуальное недержание и многие из них столь же сладострастны, как и любая распутница. В замужестве они вступают в половые отношения без ответного отзыва, сознательно или бессознательно (как правило) не сдерживая себя, тем самым способствуя нарушению функций щитовидной железы.

Удаление щитовидной железы, или потребление экстрактов железы, или лечение одной только железы, или прием йода не оказывают совершенно никакого воздействия на причину увеличения железы. И после удаления части железы наступает последующее увеличение остальной ее части, поскольку сама причина не устранена. Иногда делаются две

или три подобные операции, после чего больной в конце концов умирает.

В основе роста щитовидной железы лежат физические нарушения — иннервация, токсемия, гниение в кишечнике и маточный сепсис. И игнорирование этих физических нарушений и лечение увеличенной железы прежде всего могут привести лишь к неудаче. По словам доктора Вегера: «Большинство гипертрофических увеличений щитовидной железы можно заставить абсорбировать. Абсорбция (поглощение) кистозного увеличения — очень редкий случай». Доктор Тилден писал: «Экзофтальмический рост щитовидной железы можно вылечить так же легко, как фиброзную опухоль матки. Фактически эти болезни можно излечить даже после того, как ведущие хирурги наших самых крупных городов заявляют о том, что такие болезни нельзя вылечить без операции».

Полное и окончательное успешное выздоровление может наступить лишь, если, по словам Вегера: «...Больной будет положен в постель в обстановке, которая гарантирует абсолютный физический и умственный отдых — и без друзей, и даже родственников. Причины этого очевидны лишь для тех, кто имел опыт работы с нервными больными, Внешние влияния и вмешательства иногда служат непреодолимыми и всегда бесспорными препятствием.

Выше мы подчеркивали роль нервного раздражения, домашних трудностей и т.п. в сверхстимуляции щитовидной железы. Каждому должно быть ясно, насколько необходимо уходить от источников беспокойства и беспокоящих факторов. И пока они существуют, должный отдых для нервной системы невозможен. При болезни увеличенной щитовидной железы физический и умственный отдых жизненно важен. (Удаление токсинов лучше всего обеспечивается голоданием — **физиологическим отдыхом**). Это также ускоряет абсорбцию увеличенной щитовидной железы. Часто это действительно приводит к быстрому сокращению и исчезновению увеличения железы, повышенной чувствительности, роста и затвердения молочных желез, матки и яичников. Доктор Вегер пишет: «Физиологический отдых можно лучше всего достичь полным голоданием. Надо полностью воздержаться от всякой пищи и не принимать ничего, кроме воды, пока не нормализуется пульс и не исчезнут все активные симптомы». Важен дренаж матки, и если его не возобновлять, вряд ли можно ожидать успеха. Воспаление и изъязвление не излечатся или будут излечиваться медленно, если из организма не будут удалены токсины. Очень важна и диета после голодания. И не только непосредственно за ним, но и на длительное время в последующем. Обычно необходима терпимость к малоуглеводистой пище на протяжении даже многих месяцев. Сахар в любом виде запрещается. Самые важные пищевые потребности — это фрукты и зеленые овощи. Возвращение к прежним привычкам — табаку, алкоголю, кофе домашним раздорам, половой распущенности, переданию, неправильному приему пищи и т.п. — быстро возвратит и болезнь. Болезнь увеличенной щитовидной железы можно предотвратить в первую очередь правильным образом жизни. И лишь один правильный образ жизни способен предупредить рецидив после выздоровления.

Колит

Колит — это воспаление толстого кишечника. Вновь необходимо подчеркнуть, что суффикс «итис» означает воспаление и, будучи присоединенным к окончанию названия какого-либо органа или его части, указывает на воспаление этого органа или его части. Так, ринит — это воспаление слизистой носа, ирит — воспаление радужной оболочки глаза, конъюнктивит — воспаление слизистой глаза, или конъюнктивы, ларингит — воспаление горла, фарингит — воспаление глотки, отит — воспаление уха, стоматит — воспаление полости рта, пульпит — воспаление зуба, холангит — воспаление желчного протока, орхит — воспаление яичка, оофорит — воспаление яичников, нефрит — воспаление почек, дуоденит — воспаление двенадцатиперстной кишки, проктит — воспаление прямой кишки, катаральный аппендицит — воспаление слизистой аппендикса, остит — воспаление кости,

артрит — воспаление сустава, неврит — воспаление нерва. И так мы можем продолжать бесконечно, называя много «болезней» и находя, что это не названия разных болезней, а одна и та же болезнь, но различной локализации. Множественность так называемых болезней пошла еще дальше. Каждая частица дюйма анатомии тела требует разного наименования, соответственно ее воспаление становится «другой болезнью». Воспаление в разных частях даже одного и того же органа обозначается как «другая болезнь», хотя воспаление везде — это один и тот же процесс, он обозначается как различное заболевание в том месте, в котором он может возникнуть. А поскольку существует тенденция давать воспалению в каждой ткани любого органа и в каждой четверти дюйма той же ткани разные названия, то, видимо, нельзя представить конечное число «болезней», которые могут развиваться у человека.

Другими примерами того, как воспаление именуется по-разному в разных частях одного и того же органа, являются: кардит — воспаление каких-то структур сердца, миокардит — воспаление сердечной мышцы, эндокардит — воспаление слизистой сердца, перикардит — воспаление внешней оболочки сердца, эндоперикардит — сочетание эндокардита и перикардита, эндоперимиокардит — воспаление всех оболочек сердца, метрит — воспаление матки, периметрит — воспаление области вокруг матки, цервицит — воспаление шейки матки, флебит — воспаление вены, эндофлебит — воспаление внутренней оболочки вены. И таким образом мы могли бы заполнить целые страницы описаниями различий между воспалениями в разных органах и тканях организма. Глупостью является рассматривать «ячмень» верхнего века как один вид болезни, а «ячмень» нижнего — как другой. Это столь же абсурдно, как считать прыщ на одной щеке одной болезнью, а прыщ на другой щеке другой болезнью.

Простой колит — это катаральное воспаление толстого кишечника. Он ничем не отличается от катара носа (ринита) и горла (ларингита), или от катара влагалища (бели), или от катара где-либо еще в организме. Катар толстого кишечника не более таинствен, чем катар носа или горла. Это не болезнь, отличная от катара носа и горла, это то же самое состояние или процесс, но в другом месте. И когда этот факт осознается, все становится просто. Рядовой человек сможет понять важные факты патологии и ее развитие, как только будет снято таинственное покрывало, сотканное из тысяч латинских и греческих терминов. Колит — одна из самых распространенных «болезней», от которых страдает современный человек; ее можно было бы соответственно описать как хроническая «простуда» толстого кишечника. При хроническом колите интенсивное воспаление может быть локализовано в одной или нескольких сопредельных областях толстого кишечника. Эта более острая фаза воспаления обычно называется по той части толстого кишечника, где она имеет место. Так, если она в сигмовидном изгибе, она называется «сигмоидит», если в прямой кишке — «проктит». Разграничительная линия между сигмоидитом и проктитом лишь воображаемая, и подобные разграничения вводят в заблуждение.

Колит может быть мягким и длительное время в определенной степени скрытым. Дискомфорт, который больной ощущает, может быть отнесен на счет газов и запоров. О колите можно не подозревать, пока в стуле не появится значительное количество слизи. Это может быть слизистая масса желеобразной консистенции, или подозрительного вида волокнистые лохмотья наподобие отбросов кишечника, или фекалии, покрытые слизью, а иногда и пропитанные кровью.

Запор — почти всегда спастического типа — является самым очевидным симптомом. Фактически во всех случаях хронического запора почти всегда бывает колит. При колите, сопровождающем воспаление подвздошной кишки (илеит), или при язвенном колите может быть диарея (понос) или диарея, чередующаяся с запорами. Спазм толстого кишечника почти всегда присутствует при колите и почти всегда имеет место ослабление, опущение толстого кишечника — энтероптоз, причем энтероптоз может быть без слизи и слизи без энтероптоза. Но обычно они сосуществуют. Спастический запор, видимо, является постоянным спутником одного из этих состояний или обоих. Точка зрения

медиков, будто спастически запор вызывает колит, является смехотворной, как и противоположное мнение — будто колит вызывает спастический запор. Просто это в части одного и того же состояния, и оба зависят от одной и той основополагающей причины.

Одной из наиболее отличительных черт продвинутого колита является негативный или депрессивный психоз — «комплекс толстого кишечника». Этот «комплекс», наблюдаемый в хронических случаях, обычно связан с эмоциями. Депрессивная ментальность в подобных случаях квалифицируется медиками как «неврастения». Но они не понимают связь, чествующую между колитом и ментальной и эмоциональной депрессией. Доктор Вегер высказал мнение, что хроническое воспаление слизистой оболочки толстого кишечника создает основу для ментальных (умственных) и психических отклонений в большей сфере, чем любая другая индивидуальная функциональная аномалия. Все мысли такого больного приобретают интровертивный характер и концентрируются вокруг его пищеварительного тракта и запоров. Как бы ни пытался, он не может отвлечься от этого главного для него интереса. Некоторые стараются мужественно подавлять свои чувства, в то время как другие больше уже не пытаются скрывать свое постоянное состояние апатии. Они раздражительны, ворчливы, нервозны, возбуждены, иногда их состояние граничит с меланхолией, фактически они становятся истеричными. По словам доктора Вегера: «...немногие болезни могут соперничать с колитом в развитии навязчивой идеи». Субъективные симптомы, присутствующие у больного колитом, однообразно последовательны. У одних определенные ощущения выражены больше, у других меньше. У одних на первый план выступают беспокойства со стороны пищеварительного тракта, у других — симптомы нервозности. Но почти у всех имеют место запоры, длящиеся годами. Используемые же ими слабительные (чай, масла, клизмы, диеты и пр.) в некоторых случаях приносят лишь временное облегчение, а в других — ухудшают состояние. Все больные жалуются на несварение желудка, газы с бурчанием в кишечнике, сильные или слабые болевые ощущения, иногда типа колик. Общими являются тошнота и беспокойства, часто полнота, тупая и постоянная или острая и повторяющаяся головная боль. Может быть чувство напряженности и скованности в шейных мышцах, очень распространены боли в подзатылочной области, тянущее чувство, ощущения крайнего истощения, отсутствие инициативы и интереса к чему-либо. Обычно при таких состояниях больные худые с признаками недоедания, хотя колит может быть и у людей полных. В большинстве случаев они анемичны, страдают заболеванием крови. Как правило, язык у них обложен, дурной запах изо рта. После тошноты, предшествующей выбросу большого количества слизи, наступает чувство облегчения. На их лицах написаны страдания, настроение подавленное, что часто сочетается с беспокойством.

Ниже я цитирую описание доктором Вегером многих объективных и субъективных симптомов картины хронического колита: «Бессонница, нервозность, короткое дыхание, предчувствие надвигающейся беды, беспокойные и пугающие сны, обрюзглость, полнота, обратная перистальтика, потеря аппетита, приступы желчной болезни, иногда с тошнотой, головная боль, слабость, повышенная кожная чувствительность (гиперестезия), язвы у рта (гангренозный стоматит), затрудненное дыхание, бели, боли в спине и слабость в ногах, разные аспекты недоедания, пессимизм, раздражительность, нежелание думать и говорить ни о чем другом, как о своих страданиях, усиленных никогда не прекращающимися придирчивыми и свехкритическими размышлениями и привычкой к осмотру своего стула. Самое тривиальное кишечное движение или беспокойство часто сразу используется как предлог для жалоб. Боли в руках, ногах, плечах, Грудь, даже псевдостенокардические приступы, час нервного и свехчувствительного типа, особенно в те периоды, когда образуется большое количество слизи».

Читатель, конечно, понимает, что все эти симптомы никогда не наблюдаются у одного больного и что многие из них имеют место только при продвинутой и длительной стадии болезни. Во многих случаях эти симптомы мягкие и часто требуются годы для достижения тяжелой стадии болезни, наблюдаемой в наиболее худших вариантах.

Ни один случай хронического колита у одного человека не бывает без сосуществования со многими «другими болезнями». Во всех таких случаях отмечается катар носа и горла, возможны полипы в носу, катар желудка (гастрит), кишечника (энтероэнтерит) и других органов. Частым спутником является синусит, а также сенная лихорадка и астма, у женщин почти неизбежны бели, а цистит распространен и у мужчин, и у женщин.

Катар распространяется вверх по желчному протоку к желчному пузырю и по протоку поджелудочной железы к самой железе. Часто в катар вовлекаются глаза и уши. У женщин наблюдаются метрит и болезненная менструация, хотя немало таких страдалиц прошли через операции по удалению желез, аппендикса, желчного пузыря и других органов. У женщин опущение толстого кишечника может сместить матку.

Длительное катаральное состояние в носу (ринит) может завершиться изъязвлением, а длительное катаральное состояние желудка (гастрит) — язвой. Хроническое катаральное состояние толстого кишечника (колит) может привести к изъязвлению — язвенному колиту. Рак — следующая и финальная стадия процесса эволюции патологии.

Больные колитом привыкают к потреблению лекарств. Они пробуют каждое «лечебное средство» от желудка и кишечника, которое дается в рекламах. Они исчерпывают до конца список слабительных, очистительных, стимуляторов пищеварения, тонизирующих средств. Они используют клизмы, кишечные ирригации, каскады, испытывают разные диетические системы, ходят от одного врача к другому, переходят от одной системы к другой, «изучая свои симптомы и путаясь в ощущениях».

Существует много теорий о причине колита, тысячи способов лечения. Мы видим, что колит считают неизлечимой болезнью, ежедневно наблюдаем людей, страдающих от колита многие годы, использующих все методы лечения и все больше ухудшающих свое состояние.

Однако положение не столь безнадежно, как может показаться. Колит (катар толстого кишечника) — следствие токсемии (наличие токсичных отходов в крови и лимфатической системе). Токсемия способствует развитию иннервации (снижение нервной энергии), которая появляется в результате такого образа жизни, когда нервные силы расходуются сверх меры. Лечение от колита не существует, он исчезает, когда устраняется его причина. И он не исчезнет, пока это не будет сделано. Какова эта причина? Неправильны образ жизни, иннервация и основанная на ней токсемия. Как можно устранить причину? Восстановить нервную энергию до нормы, устранить токсемию и исправить свой образ жизни. В этих случаях существует большая потребность в отдыхе — физическом, физиологическом (голодании), умственном и душевном. После того как отдых устранит токсемию и восстановит до нормы нервную энергию, остальное делают должное питание, физические упражнения, солнечные ванны и общая программа укрепления здоровья. Часто в этих случаях проблемой является питание, ибо нельзя двух больных кормить одинаково. Зачастую требуются специальные физические упражнения для восстановления ослабленных больных до нормального здорового состояния.

Пептическая язва

«Пептическая язва» — это название, которое дают язвам в желудке и в двенадцатиперстной кишке (последняя является верхней частью тонкого кишечника). Такие язвы редко возникают в средней части тонкого кишечника. Они почти всегда ограничиваются теми областями пищеварительного тракта, которые подвергаются действию пепсина и соляной кислоты желудочного сока.

Подсчитано, что, по меньшей мере, у десяти процентов населения развивается пептическая язва, причем у девяноста процентов из них — в желудке. Эти язвы появляются чаще в среднем, чем в пожилом возрасте, что особенно верно в отношении женщин. Но болезнь более распространена среди мужчин, хотя и не повсеместно. В

Германии, например, пептические язвы по своему числу разделяются поровну среди мужчин и женщин.

При чтении литературы по данному вопросу поражает решительное отсутствие надежных знаний об этой болезни. Почему и как развиваются язвы — неизвестно. Нет согласия относительно того, что их вызывает, и единой точки зрения, каков лучший тип лечения. В этом существует огромная путаница и неопределенность. На каждой странице этой литературы на первом месте присутствует положение, что причина пептической язвы все еще неизвестна.

Обычно усилия по определению причины ее возникновения сводятся просто к попыткам возложить вину на какое-либо место в организме. Виновниками объявляются плохие зубы и железы, инфекция в носовой полости, аппендицит, «инфекция» желчного пузыря и тому подобные состояния. Иногда называют химические и механические причины, частично вину возлагают на наследственность и нервные расстройства.

В большинстве случаев при этой болезни медицина изучает предшествующие и сопутствующие состояния других органов тела, и вместо того чтобы видеть в этом свидетельства общего ухудшения здоровья, отчего и происходят все они, включая язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, она заявляет, будто «одна болезнь» вызывает «другую болезнь».

Пептические язвы можно вызвать экспериментально у животных с помощью очень большого числа приемов. Но до сих пор это не пролило никакого света на причину язв у человека и существуют серьезные сомнения в том, что подобные эксперименты когда либо помогут в раскрытии причины. Во-первых, экспериментальные язвы вызывают разными методами по меньшей мере некоторые из них мы можем полностью отвергнуть как причины язв у человека. Такие язвы редко или никогда не похожи на язвы человека и не действуют подобно им. И, во-вторых, опять же их не характеризует тенденция к такому же сохранению у человека.

Мы, представители Гигиенической школы, считаем, что пептическая язва — это не локальная болезнь желудка, или двенадцатиперстной кишки, или (редко) пищевода, а просто локальное проявление общего или системного расстройства. Такова суть и содержание «других болезней» и симптомов, которые предшествуют и сопровождают пептическую язву, все они — результат общей причины. Язва — это конечный пункт в цепи причин и следствий. Типичный случай дает история с повторными «приступами» несварения желудка, болей и дискомфорта в области желудка после приема пищи, ощущения переполненности, хронического гастрита, запора, частых простуд и прочих менее серьезных явлений. В конечном счете, начинают разрушаться зубы, а в носовой полости развиваются воспаления; происходит хроническое увеличение желез, может быть поражен желчный пузырь и, наконец, в желудке и двенадцатиперстной кишке появляется одна или несколько язв. Но ни одна из этих предшествующих болезней не вызывает пептическую язву. Они представляют собой просто множество последовательных стадий или шагов в постепенном ухудшении состояния организма. Язвы — это результат одних и тех же причин, которые вызвали и предшествующие болезненные состояния. Все они происходят от общей причины, а не являются причинами каждого из этих состояний. Язвы никогда не появляются в тех частях организма, которые находятся в щелочной среде. Для их развития необходима кислотность. В пептической язве всегда гиперкислотность (сверхкислотность). Некоторые авторитетные ученые считают кислотность самым важным фактором в возникновении язв. Однако очевидно, что ненормальная кислотность желудочного сока — сама есть следствие других причин. Должны иметь место не только кислотность и ее причины, должна быть также пониженная сопротивляемость действию кислот, ибо структуры организма обладают высокой степенью иммунитета по отношению к кислотности желудка. Поэтому надо учитывать утрату иммунитета и чрезмерную кислотность. Гиперкислотность желудка есть проявление ацидоза, или пониженной щелочности, в организме вообще. Ацидоз — это состояние, характеризующееся дефицитом

связанных щелочей в организме, что ведет к повышенному производству аммиака в моче и к высокой кислотности мочи. Снижение щелочности в крови может быть результатом одного или нескольких факторов, таких как чрезмерный прием животных жиров, уксусной кислоты в пище, кислое брожение в желудочно-кишечном тракте и др. Самые распространенные причины — это питание денатурированной (ненатуральной) пищей, которая является преимущественно кислотообразующей, а также неправильные сочетания продуктов. Сниженный иммунитет также является в большей степени результатом отсутствия щелочных минералов. У мужчин и женщин с пептической язвой бывает мягкая форма цинги, дефицит кальция и витаминов. Гиперкислотность и сниженный иммунитет могут существовать и без возникновения пептической язвы. Для этого необходимы другие факторы. Во-первых, иннервация и токсемия из-за неправильного образа жизни. Чаще всего пептические язвы развиваются у нервных, эмоциональных, беспокойных и много работающих людей. Из-за отрицательного воздействия эмоций на пищеварение и усвоение пищи и перегрузок в работе процесс усвоения нарушается. Результатами являются брожение, гниение. Яды и газы, образующиеся в результате разложения пищи, создают раздражение, вызывают воспаление. Несварение желудка становится хроническим, а раздражение — постоянным. Это ведет к уплотнению, а затем к затвердениям в желудке и кишечнике, которые продолжаются до тех пор, пока не появится изъязвление. Любые воздействия и влияния, которые снижают энергию организма и уменьшают сопротивляемость, способствуют развитию язвы. Потребление табака и алкоголя, общее недоедание, снижение жизненной энергии, которые приводят к торможению выделения и нарушению пищеварения, нужно включить в число предшественников язвы желудка. Часто непосредственной причиной возникновения язвы является прием лекарств, нарушающих пищеварение и наносящих прямое повреждение стенкам желудка и кишечника. Хроническое провоцирование язвы мешает ее излечению. В дальнейшем может произойти перфорация, прободение желудка или кишечника, и больной может погибнуть от перитонита.

Каждая стадия развития этого состояния основана на предыдущей стадии. Иннервация, несварение желудка, раздражение, воспаление, уплотнение, изъязвление, прободение, перитонит, смерть — таковы все стадии эволюции, вызванной неисправленными причинами, которые лежат в основе вредных привычек в питании и образе жизни больного. Несварение желудка и язва являются не отдельными и отличными друг от друга болезнями, а лишь разными звеньями в цепи причин и следствий, начиная с детства и вплоть до смерти.

Не все язвы приводят к прободению. Многие из них излечиваются, а некоторые самостоятельно человек далее не знает об их существовании. Во многих случаях имеют место лишь эпизодические проявления и приступы несварения желудка, в промежутках между которыми человек считает себя здоровым.

Иногда язвы перерастают в рак. Примерно двадцать процентов язв желудка превращаются в злокачественные опухоли. Хроническое раздражение и гиперкислотность способствуют росту раковых опухолей. Вероятно, во всех случаях, когда язва не излечивается, развивается рак, если раньше не произойдет прободение.

Диагноз пептической язвы очень затруднен, даже при рентгене. За пептическую язву часто ошибочно принимают такие состояния, как «раздражение кишечника», воспаление желчного протока или желчного пузыря. Гиперкислотность, боли в желудке, иногда (в течение двух-трех часов) после приема пищи, смягчение боли в результате еды или приема щелочи, периодические «приступы» дискомфорта являются обычными симптомами простого случая. Иногда положение осложняется рвотой, геморроем. Действительную локализацию язвы может обнаружить только специалист-рентгенолог, хотя и он это находит с трудом. Многие случаи, представляющие большинство указанных выше симптомов, диагностируют как пептические язвы, когда их таковое состояние еще отсутствует. Иллюстрацией является случай, который я наблюдал и который прошел

исследование и тщательные тесты. Все, казалось, указывало на язву желудка, и был поставлен соответствующий диагноз. Была предложена операция, от которой больной отказался. Трехдневное голодание принесло облегчение от дискомфорта, после чего больного кормили пищей, которая причиняло бы большую боль, если бы у него была язва. У этого больного больше не возникали симптомы язвы и к нему вернулось хорошее здоровье.

К большому несчастью, кормление и уход за больными с пептической язвой рассчитаны просто на облегчение боли. Практикой являются частые приемы малого количества мягкой, успокаивающей, хорошо проваренной, нераздражающей пищи. Ее дают каждые 2 ч и рекомендуют пять ее приемов в день. Желудку не позволяют быть полностью пустым. Предписывают белладонну, щелочи, вроде магнезии. Эти щелочи нейтрализуют кислотность, но препятствуют усвоению пищи. Эта пища преимущественно кислотообразующая и явно не может вылечить уже существующую «кислотность». При этом запрещают все сырые фрукты и овощи. Основу рациона составляют: денатурированные углеводы и кислотообразующие белки. Любое изменение диеты, которое устраняет непосредственное раздражение, вызванное общепринятым питанием, дает облегчение от боли и в определенном проценте случаев приносит излечение. Но обычно используемые диеты имеют такой характер, который делает постоянной нестабильную химию в организме, имеющую место во всех подобных случаях, что обеспечивает в нем сохранение гиперкислотности и токсемии. О провале обычных методов лечения свидетельствует совет одного ведущего американского хирурга, который рекомендует операцию после того, как больной излечивался от язвы девять раз. Должно быть прекращено лечение, направленное на облегчение локальных симптомов и игнорирующее общее состояние организма.

Несмотря на неправильную диету, определенный процент язв излечивается, но с тем, чтобы позже вновь появиться по причине того, что постоянное состояние, которое было в их основе, и образ жизни, их вызывающий, не были исправлены. И в большинстве случаев после «тщательного испытания» таких методов следуют операции. Больных убеждают, что после операции они смогут вернуться к прежнему стилю питания и прежнему образу жизни. Поэтому и столь распространены рецидивы болезни.

В противоположность этой бесконечной и напрасной игре с полумерами, паллиативами мы предлагаем способ радикального исправления причин пептической язвы с последующим результатом — возвращением к энергичному здоровью. И при разумном образе жизни после язвы не будет к ней возврата. Наш метод не направлен на контроль за симптомами. Вместо того чтобы срубить некоторые «сучья», мы направляем наш «топор» на «корень» бедствия и получаем результаты в тысячу раз более положительные по сравнению с теми, что исходят от обычных методов ухода в подобных случаях.

Необходим полный отдых в постели. В определенных случаях выздоровление может произойти и без этого, но никогда за столь короткое время, как мы рекомендуем. Неотъемлемую часть такого ухода должен составить умственный и психический покой. Но даже еще более важным является физиологический отдых — что означает голодание. Первые два-четыре дня голодания обычно ухудшают дискомфортное состояние больного. Частое питание, к которому прибегают в обычной практике, рассчитано на то, чтобы полностью потребить избыток кислоты, вброшенной в желудок сверхактивными желудочными железами. В первой фазе голодания будет продолжаться вбрасывание в желудок излишка кислоты, что вызывает обычно боль, сопровождающую в этих случаях пустой желудок. Однако скоро голодание останавливает секрецию желудочного сока. В течение двух—четырех дней секреция прекращается, боль утихает и больной обретает комфортное состояние. Этот результат голодания противоположен модным методам питания, которые стимулируют выработку желудочного сока и усиливают ацидоз, лежащий в основе сверхкислотности желудка. Голодание усиливает выделение из организма излишка токсинов и способствует повышению там процента извести (кальция). Путем преодоления дефицита кальция излечивается мягкая цинга, от которой также

страдают эти больные. Голодание является наглядно быстрым средством излечения систематической «кислотности» и восстановления в организме нормальной щелочности.

Голодание должно быть достаточно продолжительным, чтобы дать язве излечиться, а организму полностью очиститься. Время прекращения голодания лучше всего определяет врач, опытный в этом деле. Этот врач должен иметь полные знания о голодании и большую практику в проведении голодания. Голодание не должно прекращаться до тех пор, пока все реакции не будут указывать на завершение обновления, омоложения организма. Ибо если голодание прерывается слишком рано, надежного излечения не произойдет. Постоянное и удовлетворительное излечение следует за выделением избытка «кислот» и токсинов, а не до того.

Важно питание после голодания. В большинстве своих элементов оно должно быть прямо противоположным методам питания, обычно применяемым при язве. Необходима щелочная диета. Фрукты и зеленые овощи — сырые — должны составлять основу питания. Если вначале имеет место чувствительность к такой грубоволокнистой пище, можно использовать фрукты и овощные соки. Хотя и можно принимать пюре и тертые овощные супы, но они не столь ценны как свежевыжатые сырые соки. Никогда не следует потреблять вареные фрукты. В диету следует как можно раньше добавлять цельные фрукты и цельные овощи. Через неделю после прекращения голодания можно потреблять и углеводы, и белки, причем увеличивая их прием постепенно, до достижения нормы их потребления. Печеный картофель будет лучшим источником углеводов, а деревенский сыр — лучшим источником белков, пока не будет достигнута нормальная энергия органов пищеварения. Солнечные ванны являются бесценными как во время, так и после голодания. Участие солнца в омоложении крови ускорит целительный процесс и в целом улучшит процесс питания. Вскоре после прекращения голодания, которое способен выдержать больной, можно включить мягкие физические упражнения. По мере укрепления организма объем и интенсивность физических упражнений надо увеличивать. Вначале их полезно делать лежа в постели. В дальнейшем молено добавить ходьбу и другие виды упражнений. С самого начала должен быть прекращен прием алкоголя, табака, чая, кофе, какао, шоколада и лекарств. Нельзя применять ни щелочи, ни магнезию, ни пищевую соду и т.п. Ни одной из этих ядовитых и вредных привычек нельзя позволить вернуться к больному после оздоровления. Больных с беспокойным характером следует учить не волноваться. Самой большой частью любой истинной программы лечения является отучение больных от вредных умственных и психических привычек. Ибо без исправления причин нет излечения. Пьяница, которого отрезвило голодание, вновь им станет, если потом опять начнет пить. Выздоровевший больной вновь заболеет, если вновь вернется к своим прежним привычкам и прежнему образу жизни, которые и сделали его больным. Больной язвой, который выздоровел благодаря программе гигиенического ухода, но покидает больницу таким же невежественным в вопросах правильного образа жизни, как и до прихода в нее, определенно получит рецидив язвы. Совершенно очевидно, чем раньше будет воспринята эта программа, тем быстрее наступит выздоровление больных. Жертва пептической язвы не должна ждать, что будет следовать рациональному методу ухода лишь после того, как у нее разовьется несколько случаев геморроя, а желудочно-кишечный тракт обретет массу неизлечимых изменений. Естественные методы надо применять первыми, а не последними, как это зачастую происходит. Не ждите, пока произойдет прободение, язва перейдет в рак, прежде чем будут использованы методы. Естественные методы не могут устранить рубцовую ткань, которая сужает проход, не могут увеличить клапан привратника. Эти состояния южно избежать до того, как они получают развитие. Хирурги в процессе лечения рекомендуют удалить возможные «корни инфекции» — зубы, железы, желчный пузырь, аппендикс и прочее. Описанные же выше естественные методы справятся с этими заболеваниями и позволят больному сохранить органы. Здоровье не достигается путем удаления органов.

Существует огромная армия страдающих от нарушений работы

желудочно-кишечного тракта, идущих от одного врача к другому, напрасно надеясь найти средство лечения от своих несчастий без должного внимания к своей диете. Фактически многие из них находятся на диетах различного вида. Но рассмотрение этих диет выявляет ужасное невежество в главных принципах диететики. В подобных условиях неудачи и рецидивы болезней неизбежны.

Больные, которые имели одну или несколько операций по поводу пептической язвы, обычно могут нарисовать мрачную и неприглядную картину результатов этого — последующие операции по удалению спаек или других органов. Их обескураживает возвращение симптомов и появление в дальнейшем другой язвы. Часто симптомы возвращаются в осложненной форме, оставляя больного в состоянии отчаяния и подрывая его веру в медицину и хирургию.

В этих случаях Гигиена предлагает определенную надежду. Даже когда удалены важные органы, а целостность системы нарушена хирургом и спайки и рубцы доставляют беспокойство, комфортное состояние можно все-таки восстановить и создать компенсаторную адаптацию к аномальным условиям, если обучить больного новому образу жизни и побудить его к продолжению его.

Сахарный диабет

Это название дается группе симптомов, относящихся к нарушению углеводного обмена. Обычно нам говорят, что эта болезнь поджелудочной железы. Но теперь все больше осознают, что это нарушение обменных процессов во всем организме, а не только в одном органе. Другими словами, это проявление систематического нарушения, и какая бы патология ни была в поджелудочной железе, она все же вторична по отношению к общему нарушению, которое и вызвало болезнь поджелудочной железы. Островки Лангерганса могут быть описаны как небольшие органы внутри поджелудочной железы. Эти структуры производят секрет, известный как инсулин, который играет важную роль в окислении сахара. Когда они не могут вырабатывать достаточно инсулина, в крови накапливается излишек сахара, который удаляется почками с мочой. Поэтому сахар в моче (гликозурия) является главным симптомом того, что в народе называют сахарным диабетом. Но это вторичный симптом и имеет ценность главным образом как критерий развития данного состояния.

Состояние поджелудочной железы у диабетиков тщательно исследовалось после их смерти, а обнаруженные там патологические изменения были описаны и внесены в каталоги. Но больной мог иметь диабет еще и за 10-15 лет до своей смерти, и патологоанатом, зафиксировавший состояние патологического процесса в момент смерти, дает нам картину состояния поджелудочной лишь в финальной стадии. Отсюда безнадёжный взгляд на диабет у медиков.

Когда болезнь только начинается, в поджелудочной железе еще нет нарушений. Разрушительные изменения медленно нарастают по мере ослабления сопротивляемости организма. Иннервация (усталость) островков Лангерганса — вероятное начало диабета. Именно токсемия вызывает патологию (разрушение) поджелудочной железы.

Токсемия вызывает вначале слабый хронический панкреатит, который может сохраняться длительное время, прежде чем проявятся заметные разрушения. По поводу причин диабета в книге Дейтона «Медицинская практика» говорится: «К нему (диабету) предрасполагают: наследственность, принадлежность к мужскому полу, еврейской национальности, взрослый возраст, полнота, болезнь или травма мозга и позвоночника, инфекционное заболевание, переутомление от работы, нервное напряжение. Истинная причина неизвестна. Панкреатит, вероятно, серьезен».

Наследственность? Мужской пол? Взрослый возраст? Еврейская национальность? Но это не причины. Если взрослый возраст предрасполагает к диабету, то явно опасно взрослеть. Если мужской пол и принадлежность к еврейской национальности предрас-

полагают к диабету, тогда опасно быть мужчиной и евреем. Тогда всем надо быть женщинами, неевреями и умирать молодыми. Если у взрослых диабет встречается чаще, чем у детей, то потому, что в первом случае большая продолжительность неправильного образа жизни вызывает и большую патологию. Если у мужчин чаще диабет, чем у женщин, то потому, что образ жизни первых более неправильный. Если у евреев чаще диабет, чем у неевреев, то потому, что нечто в их образе жизни и вызывает диабет.

Возможно, панкреатит серьезен. Но он явно не самозарождающийся и не саморазвивающийся процесс. Это определенно результат причин, приводящих к нему. У здоровых мужчин и женщин, будь то евреи или язычники, диабет не развивается.

Наследственность? Но существует ли она? Верно, встречается много случаев диабета у детей и подростков, и вполне возможно, что у них заметная зачаточная эндокринная недостаточность. Тенденцию к диабету у взрослых может вызвать далее еще меньшая степень зачаточной эндокринной недостаточности. Период жизни, на который падает толерантность к углеводам, может рассматриваться как показатель зачаточного эндокринного дисбаланса в человеке. Но мы не должны игнорировать тот факт, что из двух людей с одной и той же степенью зачаточной эндокринной недостаточности первым разрушает свою толерантность к углеводам тот, кто подвергает свой организм иннервирующему влиянию и потребляет наибольшее количество углеводов.

Мы считаем, что после 35—40 лет зачаточная недостаточность может считаться крайне незначительной и причина заключается в резком переедании, при котором потребление углеводов было чрезмерным на протяжении всей жизни. Островки Лангерганса были просто перегружены в течение многих лет.

Волнение, беспокойство, печаль, боль, испуг, несчастные случаи, хирургический шок так нарушают функцию поджелудочной железы, что сахар сразу увеличивается в моче. Во многих случаях эмоциональный стресс является главной причиной, но не единственной. Любая так называемая болезнь — это сложное воздействие ряда связанных друг с другом причин. Пища и напитки, секс и сон, работа и развлечения, многие другие факторы создают причины называемой болезни. Любая форма сверхстимуляции — умственной, эмоциональной, чувственной, физической, химической, тепловой, электрической — может вызвать вначале функциональное, а в конце концов органическое заболевание. Сначала диабет является функциональным расстройством.

Диабет заметнее растет в тех странах, где потребление сахара резко увеличилось за последние 50 лет, — Франция, Германия, Англия и США. Каждый толстый человек является потенциальным диабетиком. Переедание, которое ведет к ожирению, перегружает поджелудочную железу и как любая перегрузка любого органа приводит к нарушению его функции — болезни поджелудочной железы. И если причины не устраняются, функциональное расстройство переходит в органическое заболевание.

Избыток углеводов ведет к сильному стрессу в отношении поджелудочной, и, когда эта железа перегружена большим приемом крахмалов и сахара, сначала появляется раздражение и воспаление, затем увеличение с последующей дегенерацией (дисекрецией). После этого организм утрачивает контроль над углеводным обменом и над избыточной кислотностью, вызванной слишком большим количеством крахмала и сахара.

Но не надо думать, что одно лишь переедание разрушает поджелудочную железу. Все, что вызывает иннервацию — табак, чай, кофе, шоколад, какао, алкоголь, половые излишества, потеря сна, переутомление, эмоциональность, — нарушает органически функции, в том числе функции поджелудочной железы. Сидячий образ жизни в дополнение к перееданию усиливает склонность к диабету, равно как и ко всем другим так называемым дегенеративным болезням взрослого возраста.

Вкратце рассмотрим симптомы диабета. Частое мочеиспускание, моча бледного цвета, специфической консистенции, пока не возникнет воспаление почек, при котором специфическая консистенция уже не столь сильна. Моча содержит различное количество сахара и определенных кислот, которые отсутствуют в моче здорового человека.

Одолевают жажда и повышенный аппетит со снижением обычно массы тела. Частые головные боли, депрессия, запоры. Дыхание чистое, хотя и не такое, как у здорового человека. Рот, кожа сухие, даже иссохшие, язык красный и блестящий, и, когда болезнь прогрессирует, зубы обычно разрушаются и расшатываются, имеется тенденция к пиорее и кровотечению десен. Обычно теряется половая энергия, в виде осложнения может развиться болезнь Брайта (почек), возможны нарушение или потеря зрения, часты также экзема и фурункулезы. Болезнь прогрессирует чаще у молодых, чем у взрослых, и некоторые гигиенисты считают, что дети редко, если вообще, полностью выздоравливают. Выздоровление (медицинское изречение: «однажды диабетик — всегда диабетик») зависит от величины оставшейся функционирующей ткани поджелудочной железы. К счастью, поджелудочная железа, подобно всем остальным органам, обладает большим избытком функционирующей способности над необходимой повседневной деятельностью. Так что, даже если часть островков Лангерганса разрушена, остальные могут функционировать эффективно для удовлетворения регулярных жизненных потребностей при условии, что причины разрушения ее устранены и железе дана возможность вернуться в здоровое состояние.

Если органы не разрушены до предела, отдых, покой, самоконтроль и ограниченная надлежащая диета восстановят их нормальное функционирование. При диабете отдых и должное питание, ограничение соответственно пищеварительной способности большого и полное взаимодействие за несколько лет принесут надежное здоровье. Неудача ожидает тех, кто не желает выполнять указания гигиенистов.

Все иннервирующие влияния и привычки необходимо исправить или устранить. Настоятельно необходим достаточный отдых для восстановления нервной энергии. Голодание, но не просто для отдыха поджелудочной, а столь длительное, чтобы освободить организм от груза токсинов, должно предшествовать диете, рассчитанной на то, чтобы произвести всю возможную регенерацию (восстановление) поджелудочной железы. После того как здоровье восстановлено, больного следует обучить жить в пределах его компенсаторных возможностей.

Артрит — ревматизм — подагра

Эти три термина обозначают одно состояние — воспаление суставов. Название «подагра» обычно используется лишь применительно к воспалению суставов пальцев ног. Название «ревматизм» может относиться также и к воспалению мышц. Термин «люмбаго» (прострел) относится к болям в нижней части спины, а «плевродиния», или «плевралгия» (боль, обусловленная раздражением плевры) — к ревматизму межреберных мышц. Ревматоидный артрит, или «артритик деформанс», — это ревматизм суставов с их деформацией.

Все названные состояния могут быть острыми подострыми и хроническими. Острая форма обычно очень болезненная и сопровождается лихорадкой. Подострая форма ревматизма, или артрит, — то же, что и острая форма во всех отношениях, за исключением того, что ее симптомы не столь сильные и болезненные. Острая и подострая формы ревматизма могут время от времени возвращаться и постепенно становятся хроническими. Хроническая подагра и хронический артрит имеют тенденцию к распространению от сустава к суставу и со временем структуры суставов могут разрушиться, а окончания костей соединиться, что образует анкилоз (неподвижность сустава).

Эти состояния объявляют следствием деятельности микробов и соотносят с простудами, тонзиллитом и другими болезнями. Это не простуды (в голове), тонзиллит, скарлатина, корь и прочие острые «болезни», которые часто предшествуют ревматизму, будучи причиной острого или хронического ревматизма, а всего лишь кризисные проявления конституционального нарушения организма, от которого зависит ревматизм или артрит. Острый ревматизм, простой хронический ревматизм, деформирующий артрит,

хронический остеоартрит, простой артрит — это только отражение общеорганизменного кризиса, состоящего, во-первых, из ревматического диатеза (так называемый подагрический или артритный диатез — мочекислый диатез) или его тенденции; во-вторых, из сочетания иннервации и токсемии, вызванных ошибками в образе жизни и в характере диеты. Ревматический артрит — это результат нарушенного питания у больных подагрическим диатезом. Он связан с камнями в желчном пузыре и почках, затвердением артерий, отложением кальция в сердечных клапанах всеми формами ревматизма, который называют подагрой и который относят к болезням недостаточности.

Ревматизм и ревматическая болезнь сердца возникают вследствие аутоинфекции (самозаражения) и всего, что иннервирует и ослабляет пищеварительную способность организма. И если потом ослабленные больные будут продолжать потреблять пищу сверх своей пищеварительной способности, у них будет развиваться кишечное брожение. А кишечное брожение изменяет щелочность крови и вызывает у людей, предрасположенных к ревматизму и сердечным заболеваниям, состояние, способствующее развитию данных болезней. И хотя при хроническом артрите распространены симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, сомнительно, чтобы обычный человек мог осознать, что большинство людей с ревматизмом получают его от переедания и неправильных пищевых сочетаний. Ревматик представляет собой 'человека, который «хорошо жил». Но жил неразумно. Он любил «хорошую пищу», и в большом количестве, и, как правило, передал крахмалы и сахара. И он продолжал это делать, пока не нарушилась его способность усваивать правильно пищу. Слишком большое количество крахмала или слишком большое количество крахмала и Сахаров в их сочетании является более серьезным фактором возникновения ревматизма, чем мясо. Старомодные смеси: хлеб — желе, консервы с хлебом, хлеб с сахаром, горячие пирожки, злаки с сахаром — сыграли более важную роль в появлении ревматизма — артрита — подагры, нежели любая другая пища или пищевые сочетания. Хлеб с мясом, яйца с хлебом, хлеб с фруктами, три приема хлеба за день, хлеб с каждым приемом пищи, Даже между ними, хлеб в дополнение к злаковым, картофелю, пирогам и т.д. — все это вносит большой вклад в возникновение и распространение ревматизма. При хроническом суставном ревматизме, как правило, имеет место неподвижность суставов (сочленений), которая обычно увеличивается после еды и утром после ночного сна.

При болезнях сердца вдоль сердечных клапанов откладываются маленькие капельки фибрина, которые при сокращении мешают нормальному закрытию клапанов, в результате чего образуется клапанный дефект сердца. Однако неправильно говорить, что, например, артрит колена вызывает заболеваемость сердца. Более правильно сказать, что сердце повреждают токсины, вызывающие артрит, и что дефект сердца также является следствием аутоинфекции, дополняющей первичную, или обменную, токсемию. При ревматических состояниях у болезни сердца имеется другая и, вероятно, более общая причина. Свыше 60 лет назад доктор Л. Брайтон указывал, что соединения салициловой кислоты, хотя и облегчают боль при ревматизме, но добавляют к общим жалобам еще и болезнь сердца. И сегодня врачи продолжают применять эти соединения и при этом часто сообщают о большом распространении сердечных заболеваний, наступающих после ревматизма. А в то же время они ищут «виновника» — микроб. Касаясь ревматизма, доктор Р. Кэбот пишет в своем «Справочнике по медицине»:

«Группа лекарств, называемых салицитами, а также аспирин, который ближе всех к ним в этой группе, приносят большое облегчение при болях во время этой болезни. Но они не излечивают ее. Они не сокращают ее сроки. Они не защищают сердце. Они не делают ничего, кроме облегчения боли. Но и это большое дело. Они явились для нас великим благодеянием, делая ненужным прием морфия и других подобных лекарств, ранее обычно применявшихся».

Однако неверно, что они «не делают ничего, кроме облегчения боли». Они «облегчают боли» оглушением нервов, делая их нечувствительными, что не может не

вредить ни этим нервам, ни вообще организму в целом. Любая стереотипная работа с медицинскими средствами выявляет их разрушительные результаты. И зачем уступать результатам от применения лекарств, если они не лечат, не сокращают сроки болезни, не защищают сердце? Только потому, что они заменяют еще более разрушительные лекарства вроде морфия и ему подобных и являются меньшим из двух зол?

Нынешний распространенный способ лечения этих болезней — удаление зубов, миндалин, желчного пузыря, аппендикса, яичников и прочих органов. Очищение этих так называемых корней инфекции необходимо, и не только потому, что они вызывают артрит, а потому, что они составляют часть общей патологии. Задержанные секреты надо очищать, но нельзя удалять органы. Их нужно восстанавливать до хорошего здорового состояния. Зачем поддаваться операции по удалению аппендикса и желчного пузыря с целью излечения от ревматизма, когда причина и ревматизма, и аппендикса, и холецистита одна и та же? Поскольку все эти состояния основаны на одной причине — токсемии, то может ли любой разумный человек ожидать излечения одного из этих органов путем удаления двух других? Обещание врача облегчить состояние при подагре, артрите, ревматизме с помощью удаления воспаленного аппендикса или желчного пузыря, притом, что все эти состояния имеют одну и ту же причину, их вызвавшую, есть такой же абсурд, как обещание облегчить боль от мозоли на большом пальце ноги подрезанием вросшего ногтя на малом пальце ноги. Даже при болезни сердца ревматизм обычно заканчивается выздоровлением, хотя сердце может постоянно болеть, а ревматическое воспаление сердца бывает заканчивается смертью.

Но выздоровление от острого ревматического воспаления пальцев ног (подагра), суставов (артрит) или мышц (мышечный ревматизм) не означает восстановления здоровья полностью. Проходит один кризис, а спустя несколько дней или недель может развиваться новый кризис. Кризисы приходят и уходят, а лежащая в их основе токсемия, нарушение обмена и неправильный образ жизни продолжают сохраняться. Можно ли после этого удивляться, что при артрите трудно вернуться к нормальному здоровью? У всех этих больных исключительная иннервация, тяжелая токсемия, и они приходят к нам в «Школу здоровья», как правило, хромя, на костылях или приезжают в инвалидных колясках. У них четко выраженное нарушение обмена веществ, тем не менее, они очень не любят отказываться от своих вредных привычек и очищать свою внутреннюю среду. Их легко привести в уныние, лишить мужества, обескуражить, за что ответственны предшествующие разочаровывающие эксперименты с их лечением. Но многие не следуют советам, пока опасность симптомов не заставит их делать это.

Поступивших в нашу «Школу здоровья» больных подагрой и артритом до этого лечили обычными методами — лекарствами, вакцинами, с помощью хирургии, психотерапии, хиропрактики, остеопатии, гидропатии, диеты и даже Науки Христианства. Но все это не принесло явно положительных результатов. И наша «Школа здоровья» казалась последней надеждой.

Но, учитывая повсеместный провал общепринятых методов лечения этих болезней и удивительно высокий процент выздоровления с помощью гигиенических методов, трудно понять, почему нашу «Школу здоровья» нужно считать «последней надеждой»? Нам говорят: «Мы поедем к Шелтону только после того, как все остальное нам не поможет». Не потому ли, что у Шелтона от них потребуют прекратить все, что вызывает подагру и артрит, а программа обычного лечения позволяет им не изменять своим любимым болезнетворным привычкам и пытается излечить их, игнорируя причину их болезней?

С помощью искоренения всех привычек жизни, вызывающих иннервацию и всасывание ядов из желудочно-кишечного тракта, приступов ревматизма — подагры — артрита можно избежать, хотя тенденция к ним и может сохраняться. При сохранении этой тенденции или диатезной предрасположенности к болезни (независимо от того, как она называется — подагрой, артритом, туберкулезом, неврастением, болезнью Брайта или как-то иначе) достаточно добавить к ней иннервацию и токсемию, вытекающие из

жизненных привычек человека, и уже вскоре в его состоянии разовьется реальный кризис. Часто мы слышим о медицинских учреждениях, где лечат артрит с помощью диет. Если это верно, то почему они не получают такие же результаты, которые получаем мы в нашей «Школе здоровья»? Во-первых, потому, что они игнорируют иннервацию, токсемию и образ жизни, от которого зависят эти болезни. Во-вторых, потому, что со своими лекарственными привычками они используют пищу в качестве лекарства, т.е. они пытаются лечить диетой без устранения причины артрита.

Ввиду обменных нарушений больные артритом не усваивают должным образом крахмалы и сахара. Однако наилучшие результаты достигаются не просто путем сокращения потребления углеводов, а путем общего сокращения приема пищи, ибо виновны в болезни не только одни углеводы. Присутствующая при болезни токсемия есть результат длительного злоупотребления чрезмерным приемом разного рода пищи и неправильных пищевых сочетаний.

Но не просто сокращение объема пищи, а воздержание от всякой пищи, скорее всего, излечит катар желудочно-кишечного тракта, который служит исходным пунктом всех случаев ревматоидного артрита. Но к этому надо добавить исправление всего образа жизни и достаточный отдых для полного восстановления нервной энергии.

Высокое кровяное давление

Высокое кровяное давление — это симптом многих так называемых болезней, один из многочисленных конечных результатов в серии кризов токсемии, началом которой была так называемая простуда или катаральное воспаление (лихорадка).

Согласно философии Натуральной Гигиены, простуда является самым первым симптомом начальной патологии, которая (если не устраняется причина) проходит через многие кризы до того завершения, каким может быть высокое кровяное давление или любое из многих так называемых органических заболеваний (диабет, болезнь Брайта, туберкулез, сердечно-сосудистые болезни, паралич, безумие, рак и пр.). До тех пор пока эти так называемые органические болезни, от которых умирают люди, не будут признаны конечными результатами прогрессирующего развития патологии, начавшейся в ранний период жизни и отмеченной на протяжении жизни частыми кризами (острыми заболеваниями), разумность в уходе за больными никогда не сможет реализоваться. Пока эти так называемые болезни не будут признаны всего лишь как различные проявления единого патологического процесса, а не как отдельные специфические заболевания, гигантская система обмана, гордо именующая себя Современной Медицинской Наукой, не прекратит умерщвление десятков и десятков тысяч своих жертв. Когда эволюционный принцип будет допущен в сферу патологии, врачи всех школ осознают безрассудство своего профилактического и терапевтического лечения, нацеленного лишь на конечные проявления патологического процесса, и будут устранять его причину задолго до достижения им своего конечного результата.

Врачи знают мало или вовсе не знают ничего о причинах высокого кровяного давления. Точные приборы могут указать, когда у больного высокое давление и каково оно. Но что это дает? Эти приборы не могут указать на саму причину и определенно не приносят пользу больному. Не способны они определить величину давления и в промежуточные периоды между измерениями его. Единственный, кто извлекает из этих обследований пользу, — врач, получающий за это деньги. Не зная причину и не считаясь с ней, врачи просто пытаются насильно снизить кровяное давление. Поэтому очень распространены лекарства по ослаблению сердечной деятельности и по расширению сосудов. Прибегают даже к удалению щитовидной железы. А год назад доктор Крайл защищал и удаление солнечного сплетения. Но ни одна из этих операций не имеет даже отдаленного отношения к самой причине, они лишь уродуют больного.

Высокому кровяному давлению всегда предшествует нервное возбуждение. Оно

заставляет сжиматься кровеносные сосуды, а в мелких капиллярах почти полностью отсутствует кровообращение. Этот факт, похоже, послужил причиной предложения удалять солнечное сплетение — вероятно, согласно теории, что легче удалить возбужденную нервную структуру, нежели сам источник возбуждения. Почти любое постоянно или часто повторяемое возбуждение симпатической нервной системы (т.е. связанной с внутренними органами) рано или поздно приведет к высокому кровяному давлению. Высокое давление может быть вызвано и возбуждением нервной системы вследствие давления расширенной предстательной железы. Но если после ее удаления и последует снижение кровяного давления, то разве это может служить оправданием врачей и хирургов, заявляющих, что во всех таких случаях нужна операция, поскольку, мол, увеличение железы вызывает высокое кровяное давление? Конечно же, нет. И тем не менее таков сегодня довод медиков. Истинное же лечение устраняет не увеличенную железу, а причину ее увеличения. Если железу удалить, а причину игнорировать, то эта причина вызовет другой источник нервного возбуждения и больного вновь придется «лечить». «Прогрессивные» врачи и хирурги вроде Крайля ныне отстаивают идею удаления нервов, несущих симпатические импульсы. Думающим подобным образом нужно идти в подмастерья к каменщикам. Чтобы устранить высокое кровяное давление, удаляйте причины, а их много. Разрушать или уродовать нервы, передающие импульсы, — бессмыслица. Сама природа займется уходом за нервными рефлексам, если мы устраним первопричину расстройства. Когда она будет устранена, исчезнут и все функциональные и рефлекторные возбуждения.

Высокое кровяное давление вызывают затвердевшие кровеносные сосуды. Но что значат эти затвердевшие сосуды для врача? Ничего, кроме простого признания этого факта. А что приводит к их затвердению, когда оно фактически началось и как можно это преодолеть — для врача является закрытой книгой.

Возбуждение заставляет сосуды отвердевать, иногда почти до состояния бечевы плети, и если бы можно было увидеть и ощупать подобные волосинкам капилляры, то мы определенно нашли бы их твердыми и жесткими. Возбуждение бывает — токсического и эмоционального происхождения. Токсическое возбуждение является следствием, если не целиком, то в основном, излишеств и вредных привычек. Высокое кровяное давление увеличивает токсическое отравление организма.

Полнокровие является следствием излишеств в питании и питье, это — перенасыщение крови пищей и жидкостями. Чрезмерное потребление нестимулирующих напитков (даже воды и фруктовых соков) может временами вызывать высокое кровяное давление. Излишняя жидкость — одна из причин тучности человека, а тучность способствует повышению кровяного давления.

Высокое кровяное давление может означать как чрезмерное количество крови и лимфы, так и противоположное явление, поэтому высокое давление можно наблюдать и при анемии. Высокое кровяное давление может быть следствием влияния на организм табака, алкоголя, чая и кофе и прочих вредных привычек. Никто из тех, кто привержен многочисленным порокам цивилизации, не предохранен от высокого давления. Соль, перец, другие специи и приправы вызывают нервное возбуждение, достаточное, чтобы создать высокое кровяное давление.

Вероятно, самой важной причиной высокого кровяного давления является токсемия, вызванная задержкой выделения. Вторичная токсемия, наблюдаемая при нефрите (болезни Брайта) и кишечной аутоинтоксикации вследствие брожения в желудочно-кишечном тракте, приводит к нервному возбуждению, достаточному, чтобы вызвать высокое кровяное давление. Разлагаясь в желудочно-кишечном тракте, высокобелковая пища ведет к особенно сильному нервному возбуждению. Любой вид излишеств — переедание, переутомление, половые излишества, увлечение азартными играми и т.д. — обременяет нервную систему, вызывая иннервацию, которая задерживает секрецию и экскрецию.

Задержка секреции приводит к неусвоению с последующим кишечным самоотравлением, а задержка экскреции — к токсемии. Знание пределов расхода нервной

энергии и соблюдение этих пределов предохраняет от иннервации, обеспечивает хорошее усвоение и эффективное выделение, тем самым гарантируя здоровье и долголетие.

Высокое давление может возникнуть в результате плохого изо дня в день настроения, а также подавления гнева или ненависти. И у мужчин, и у женщин может наблюдаться высокое давление не по причине чрезмерно большого количества крови, а постоянного беспокойства, излишнего самоанализа, волнения, страдания и т.д. Банкир или иной бизнесмен, ежедневно ожидающий банкротства, явно имеет высокое кровяное давление; игрок, находящийся в состоянии постоянного напряжения, вор, опасющийся быть схваченным, лжецы, сплетники, пребывающие в беспокойстве, — все они с наибольшей вероятностью имеют повышенное давление. Помимо непосредственного нервного напряжения, вызванного какой-то тревогой, угроза потери, а также ложь, карточная игра, кража и прочие бесчестные поступки приводят к иннервации, а та всегда — к токсемии.

Но немногие вещи можно так быстро, легко и навсегда излечить, как повышенное давление. Мир возбуждений уходит от человека, когда он спит, воздерживается от пищи и обязательно от беспокойств, освобождается от вредных привычек. Сколь же неразумно принимать лекарства для избавления от состояния, вызванного описанными выше причинами, и в то же время ничего не делать для их устранения? Отдых и голодание не излечивают от высокого кровяного давления: они удаляют бремя токсинов и раздражение, в результате чего давление быстро снижается. Реальным лечением является обучение таких людей сохранять равновесие души и тела, выработка у них здоровых физических, диетических, эмоциональных и половых привычек. Реальное лечение — это здоровый образ жизни. Ибо ложиться вовремя спать, голодать, снижать давление, а затем возвращаться к прежнему образу жизни, прежним излишествам и наслаждениям, вредным порокам, отрицательным эмоциям и прежней сексуальной неводержанности, бесчестности, карточным играм и пр. — значит быстро вернуть себе патологическое состояние, которое и вызвало высокое кровяное давление. Видеть, как падает давление благодаря снижению веса, и затем вновь его увеличивать — означает опять повысить кровяное давление. Тучность нельзя излечить при избыточном потреблении жидкости. Необходимо всегда устранять первопричину. Как бы парадоксально на первый взгляд ни могло это показаться, но тот же образ жизни, который вызывает высокое кровяное давление, может вызвать патологию, лежащую в основе и низкого кровяного давления, и то же исправление, ведущее к снижению давления в первом случае, приводит к его повышению во втором. Нормальное давление зависит от здорового образа жизни.

Угри (воспаление сальной железы)

Угри (прыщи) — это воспаление сальных желез кожи и волосяных фолликулов. Угри могут быть малыми или большими, часто содержащими гной, что негативно сказывается на внешности страдающего этим заболеванием.

Я не уверен, что прав, но, кажется, сегодня людей, страдающих этим заболеванием, стало больше, чем четверть века назад. Оно является источником беспокойства, нервного расстройства и дискомфорта у тех, кто страдает этим заболеванием. Не одна красивая молодая девушка советовалась с нами, будучи на грани самоубийства, — столь взволнованы они были по поводу своей внешности и собственных напрасных постоянных усилий избавиться от заболевания.

Угри наблюдаются чаще у женщин и девочек, чем у мужчин и мальчиков. Появляются на лбу, щеках и подбородке, иногда на груди, плечах, верхней части рук, на спине и ягодицах. В основном возникают в подростковом возрасте и имеют тенденцию исчезать после достижения половой зрелости, хотя могут и сохраняться даже после тридцати лет. Часто усиливаются у женщин до и во время менструации.

«Черноголовые угри» на лице обычно составляют центр или ядро начавшегося

воспаления. Вокруг центра развивается оспина, превращающаяся затем в гнойничок.

Однако угорь может развиваться и без «Черноголовки», а «Черноголовка» может существовать и без дальнейшего своего развития. Вначале на гнойничке образуется короста, которая затем отпадает, оставляя красноту, остающуюся несколько дней. Может оставаться рубец. Во многих случаях гнойнички не развиваются, оставаясь в стадии оспин, и через несколько дней рассасываются (абсорбируются).

Там же на лице или других частях тела без какой-либо регулярности можно наблюдать все стадии: «Черноголовка», оспина, гнойничок, короста, покраснение, впадина, рубец.

Я часто встречаю лица с такими грубыми впадинами, как после оспы. Немногое может так испортить лицо, как угри. Рубцы могут или сохраняться, или постепенно исчезать. В некоторых случаях от них не остается вовсе никакого следа. Пятнышко, которое на какое-то время часто сохраняется, в конце концов исчезает. Но, если гнойничок открыт или выдавливается, появляются кровь, гной, жировые вещества и обнаруживается «Черноголовка», если она имеется в начале образования «узелка» (папулы).

Обычно исцеление происходит быстро после естественного удаления содержимого, но выдавливание, как правило, ухудшает состояние.

Если пустула (гнойничок) не пристала к коже, может иметь место спонтанное выделение.

При «акне индурата», который отличается от простого угря по тяжести симптомов, величина затвердения колеблется от горошины до лесного ореха. Образование начинается глубоко в эпидермисе, обычно имеет темно-красный или пурпурный цвет, часто затрагивает сопредельные железы, тем самым, обретая внешний вид фурункула, может содержать много гноя. Это образование редко прорывается спонтанно. Будучи искусственно вскрытым с удалением содержащегося там гноя, оно имеет тенденцию вновь наполняться им, нежели исцеляться. Часто следствием это-то воспаления является образование рубца, особенно если имело место выдавливание или прямое давление. Фиброзные изменения в рубцах обуславливают их сходство с фиброзными опухолями.

Общие симптомы угрей отсутствуют, и больные склонны рассматривать себя здоровыми. Они нелегко воспринимают мысль о том, что их собственный образ жизни в любом случае ответствен за их болезнь. Кожа является крупнейшим органом тела. Но, поскольку она находится на его внешней стороне, мы обычно забываем, что ей помогает или, наоборот, вредит то же самое внутреннее состояние организма, которое помогает или вредит и другим органам. Мы также недостаточно признаем ее зависимость от крови.

Болезни кожи возникают как прямой или косвенный результат большого числа конституциональных и висцеральных (относящихся к внутренним органам) нарушений. Слабость функций, патология желудка, кишечника, печени, почек, нервной системы и пр. часто приводят к дополнительным выделительным усилиям организма через кожу. Это также наблюдается при ревматизме, подагре, диабете и других заболеваниях. Карбункулы, фурункулы и прочие кожные высыпания, которые имеют место при диабете, объясняются насыщением кожи сахаром. Будучи даже согласными с утверждением бактериологов, что эти заболевания представляют собой стафилококковую инфекцию, мы признаем, что сахарное насыщение является необходимым условием создания благоприятного очага для размножения микробов.

Зуд и экзема, возникающие у больного хроническим промежуточным нефритом, являются следствием недостаточного выделения больными почками; существует также внутренняя связь между желудочно-кишечными расстройствами и кожными болезнями. Экзема, зуд, крапивница, угри и т.п. часто находятся в связи и под воздействием нарушений желудочно-кишечного тракта, влекущих за собой разложение, гниение пищи и частичное усвоение. Зуд зачастую наблюдается в связи с патологией печени, особенно при желтухе; между собой часто связаны ксантомы (патологические образования в коже или в каких-либо других тканях при нарушении жирового обмена) и хроническая желтуха. Экзема и подагра

столь тесно связаны между собой, что обе болезни классифицируются как подагрический диатез; имеется тесная связь и между псориазом и хроническим артритом. Часто бывает трудно выявить связь между высыпаниями и другими кожными симптомами и нарушениями и патологией внутренних органов, с которыми они связаны. Однако можно быть уверенными в том, что нарушенное пищеварение, незавершенный обмен веществ, недостаточное выделение, все вместе происходящие от неправильных привычек питания и другой вредной практики, являются основополагающими причинами указанных кожных болезней. В частности, угри определенно связаны с токсемическими состояниями организма и нарушениями питания. Так, большое количество сладостей, потребляемых в подростковом возрасте, имеет тенденцию насыщать кожу сахаром и закладывать основу для кожных и других болезней.

Первым принципом в лечении кожных болезней служит приведение в порядок внутренней системы организма, с которой эти болезни связаны. Функциональные нарушения — плохое выделение, расстройства пищеварения, дефекты желез и т.д., проистекающие от иннервации и токсемии, необходимо преодолевать путем устранения и исправления причин, вызывающих и иннервацию, и токсемию.

Непростительно родителям, позволяющим своим сыновьям и дочерям страдать от угрей, пока лица тех не покрываются массой рубцов. Во всех случаях это состояние можно быстро излечить с помощью голодания, улучшения питания и общей гигиены. Локальное наружное применение целебных мазей, притираний, примочек и т.п. бесполезно. Некоторые из этих препаратов подавляют на время болезненное состояние, но как только их действие прекращается, угри возвращаются. Часто они возникают вновь и во время приема этих лекарств. Единственный случай, когда, похоже, они производят надежное «лечение», это время совпадения их приема со спонтанным исчезновением самой болезни. Следует отметить, что в большинстве случаев угри исчезают без какого-либо лечения и изменения образа жизни по прошествии подросткового возраста. Но неразумно ожидать спонтанного исчезновения угрей в конце подросткового периода, ибо к этому времени лицо страдающего уже может быть покрыто массой рубцов, а он станет жертвой комплекса неполноценности, что сделает его жизнь несчастной.

Прощай, невралгия!

Термин «невралгия» относится к пароксизмам (приступам) сильной боли, возникающей по ходу чувствительного нервного ствола без воспалений или явных анатомических изменений в самом нерве. В этом невралгия конкретно отличается от неврита, который означает наличие патологических изменений в самом нерве или его оболочке. Невралгия характеризуется внезапными, острыми, молниеносными болями. Иногда боль облегчается давлением.

Существуют нежные чувствительные места, где нервы выступают из костных каналов или мышечной ткани. Боль часто интенсивная, может обретать хронический характер. Невралгия может возникнуть почти в любой части тела. При этом невралгия, например, в правой брюшной области над аппендиксом была предлогом для тысяч операций «по поводу хронического аппендицита», невралгия у женщин ниже этой области дала предлог для удаления во многих случаях здоровых яичников, невралгия в нижней части спины вызывала зачастую неоправданные беспокойства по поводу почек, невралгия в области сердца часто ошибочно воспринимается больными и врачами как симптом болезни сердца, невралгия в области желчного пузыря приводила к ненужному у многих людей удалению этого пузыря и т.д. Ниже перечисляются наиболее часто встречающиеся и важнейшие виды невралгии соответственно локализации их болей и типов нервов.

Тройничная невралгия, или невралгия пятого нерва (тройничного). Характеризуется болями в одной или нескольких частях тройничного нерва с чувствительными точками выше и ниже глаз, распространением вниз к щеке, в некоторых случаях сосредоточена в

точке непосредственно над зубами верхней челюсти. Обычно имеют место рефлекторные спазмы мышц и мышечные подергивания. В хронических случаях волос на пораженной стороне может быть грубым и обесцвеченным. Больной невралгией представляет собой жалкое зрелище несчастного и страдающего человека. В хронической форме болезнь может продолжаться годами, полностью вывести из строя. Отчаяние и умственная апатия являются распространенными депрессивными спутниками, образуя такой неразрывный союз, когда болезнь стала неотъемлемой частью организма.

Шейно-лицевая затылочная невралгия. Затронуты верхние шейно-лицевые нервы, характерна пароксизмальная боль с распространением вниз по обе стороны шеи до ключицы и вверх к щеке. Наиболее чувствительное место — между сосцевидным отростком и верхним шейным позвонком. Наблюдаются спазмы мышц, чувствительность кожи, иногда наружное высыпание пузырьков (везикул), нередко потрескивания в затылочной части, очень раздражающие больных. Эта форма невралгии может также сопровождать туберкулез позвоночника.

Шейно-лицевая плечевая невралгия. Поражены нервы нижней части шеи, пароксизмальная боль с онемением и слабостью, распространяющаяся вниз через плечо к лопатке и руке, иногда с наружным высыпанием пузырьков, в длительных хронических случаях наблюдаются опухание или водянка руки с дальнейшей атрофией определенных мышц; бледная, сухая, жесткая, лоснящаяся кожа.

Торсомежреберная невралгия. Прослеживается по ходу межреберных нервов, характерны пароксизмальные боли, которые обычно ограничиваются пятым и шестым межреберными промежутками, т.е. боли ощущаются между ребрами. Часто связана с высыпанием опоясывающего герпеса (лишай). Наиболее чувствительные места — около позвоночного столба, в подмышечной впадине и груди.

Пояснично-брюшная невралгия. Пароксизмальные боли по ходу подвздошно-брюшных и подвздошно-паховых нервов, распространяющиеся от бедра к паху и внутренней части бедра.

Ишиалгия. Боль по ходу седалищного нерва. Будучи обычно в форме неврита, иногда может быть и невралгией с распространением боли вниз по внутренней области бедра и ноги. Главным симптомом невралгии является внезапная сильная боль, острого характера, продолжающаяся от нескольких минут до многих часов, ее затухание может сопровождаться выделением большого количества бледной урины. Интервалы между приступами разные у разных людей, это состояние может продолжаться от нескольких недель до нескольких месяцев. Приступы часто имеют тенденцию возвращаться с периодическими интервалами. Нередко боль облегчается надавливанием на больное место. Но область пораженного нерва бывает очень чувствительной к пальпации (прощупыванию), что и может определить место поражения. Обследование самого органа обычно не выявляет ничего аномального, хотя в некоторых случаях наблюдается небольшое опухание.

Иногда приступу предшествует герпес, который может наступить и после приступа. Боль могут сопровождать мышечные спазмы. Невралгия наблюдается почти всегда только у взрослых, причем чаще у женщин. Открытость холоду или влажности может действовать в качестве источников возбуждения у чувствительных людей.

Работы по медицине называют наследственность важной причиной этой болезни. Но это обман, который скоро будет разоблачен. Настоящая биология этого не признает. Данная болезнь несомненно токсического происхождения. Она часто встречается при хроническом отравлении свинцом. Невралгия нередко сопровождает малярию и подагру. Глазное перенапряжение, болезни зубов заносят в список рефлекторных раздражителей, которые могут вызвать воспаление тройничного нерва. Но в большинстве случаев эти факторы могут служить лишь вторичной причиной, вносящей свой вклад в болезнь. Невралгия зачастую сопровождает анемию. Однако не выяснено — это результат самого дефекта или проявление токсемии. Невралгия часто вызывается органическими

заболеваниями нервных центров, узлов. Дегенерация или опухоль ганглии тройничного нерва иногда является причинами невралгии тройничного нерва.

Но анемия, зубной кариес, нервное истощение, опухоль и опухание нерва, малярия, подагра и прочие состояния, перечисленные как причины невралгии, сами есть следствие токсемии. Можно безошибочно сказать, что практически все случаи невралгии есть, прежде всего, результат токсемии. Но, по мнению доктора Тилдена, отдельные случаи вызывались простым физическим давлением на нервы. При описании методов лечения невралгии один ортодоксальный медик наставлял: «Если эта болезнь связана с анемией, показаны железо и мышьяк. Если существует какое-то подозрение на сифилис, нужно принимать ртуть и йод. При малярии излечение может дать хинин. Больным подагрой может помочь регулирование диеты, систематические физические упражнения и прием щелочей. При хроническом отравлении свинцом полезен йод». В предписываемые им меры по «улучшению общего питания, которое всегда нарушено» он включает такие лекарства, как железо, мышьяк, рыбий жир и гипофосфиты.

Во время пароксизмального приступа невралгии обычные паллиативные меры и лекарства не оказывают никакого воздействия или дают очень малый эффект, и нередко такие больные вынуждены принимать морфий и подобные ему вещества, «убивающие боль» (лучше сказать — «убивающие больного»). Вскоре появляется болезнь «морфинизм» и к невралгии прибавляется очень опасная лекарственная болезнь, и лечение оказывается в сто раз тяжелее той болезни, для которой оно предписывалось.

В медицине становится популярной практика удаления нерва в больных частях организма. В своей книге «Медицина идет вперед» доктор Э. Подолски сообщает, что они удаляют нервы «при болезненных проявлениях в ногах, которые не может вылечить никакое лекарство», при болезненной менструации, болевом запоре, раке, стенокардии, спастическом параличе, невралгии тройничного нерва. Но вся эта программа является разрушительной — отравление ядами: яды, чтобы «улучшить питание», яды, чтобы «облегчить боль», хирургия, чтобы разрушить нерв. Но подобные методы «лечения» сплошь и рядом лишь ухудшают состояние больного.

Да, этот автор-медик действительно упоминает о необходимости устранения причины невралгии. Но он имеет в виду не то, что имеем в виду мы, когда он говорит о причине и ее устранении. Он пишет, что «в интервале между приступами надо провести тщательный поиск возбуждающей причины, которую при ее обнаружении надо устранить. Необходимо внимательно обследовать зубы, глаза, носовую полость, желудочно-кишечный тракт, мочу и кровь». Именно здесь он ищет причины, и его концепция устранения причины сводится к удалению зубов, снабжению глаз очками, вырезанию миндалин, аппендикса и желчного пузыря, приему мышьяка от анемии, ртути от сифилиса, хинина от малярии, щелочей при подагре, йода от свинцового отравления и мышьяка «для улучшения пищеварения». Он употребляет фразу «должная пища», которая не имеет смысла.

Доктор Вегер описал уход при длительных хронических случаях невралгии тройничного нерва, которую до того безуспешно лечили медики в течение многих недель, месяцев и лет:

«Почти во всех случаях, в которых нам довелось участвовать, было достигнуто стойкое и удовлетворительное выздоровление благодаря строгому диетическому режиму в течение многих месяцев. Некоторые случаи требовали года или двух лет для преодоления токсического состояния как причины болезни и подверженности боли, которая часто сохраняется и после устранения причины. Психологический аспект в некоторых случаях, когда больные имели до пятнадцати инъекций в нервный узел без всякого облегчения, — фактор, часто недооцениваемый. Необходимо включать и применять силу воли, чтобы преодолеть, выдержать, игнорировать и минимизировать болевое, болезненное сознание. Мы нашли, что довольно длительное голодание или даже несколько голоданий являются абсолютно необходимыми для проведения лечения. Следует воздерживаться от приема

всех углеводов в течение нескольких месяцев. Сладости, приправы, стимуляторы всех видов нужно полностью исключить. Диета должна быть не раздражающей, чтобы избежать рефлекторного возбуждения чувствительной желудочной и кишечной слизистой оболочек. Надо давать пищу, состоящую из всех необходимых базовых органических солей и витаминов в должных сочетаниях. Нужно поднять уровень физического и ментального состояния больного, а его самого аккуратно направлять и воодушевлять. Единственный неудачный случай в нашей практике был с семнадцатилетним юношей, который оказался неспособным понять, осознать и выполнять специфические указания».

Читатель понимает, что в простых случаях и с небольшой длительностью болезни, а также в случаях, не подвергавшихся медицинским злоупотреблениям или мало им подвергавшихся, не требуется много времени для выздоровления. При гигиеническом уходе все формы невралгии надо лечить одинаково. Необходимо исправить образ жизни. Отказаться от чрезмерного приема пищи и всех стимуляторов. Следует отказаться от сексуальных излишеств, потребления табака, алкоголя, кофе, чая и прочих вредных привычек. Надо привести в порядок свою эмоциональную жизнь. Важны длительный отдых, ежедневные физические упражнения и солнечные ванны. Когда все причины нарушения здоровья будут устранены, обеспечено восстановление нервов и удалены токсины из организма, программа оздоровления, включающая все природные факторы, создаст высокий уровень здоровья и с невралгией будет покончено навсегда.

Неврит

Термин «неврит» означает воспаление нерва, и поскольку нервы пронизывают все органы и части тела, то неврит может возникнуть в любой его части и в любом органе. Состояние это почти полностью ограничивается периферийными нервами. Отличить неврит от невралгии часто бывает затруднительно, поэтому тысячи людей, у которых была невралгия, считали, что у них неврит. В этой главе мы остановимся на простом неврите в отличие от множественного. Простой неврит характеризуется воспалением нервного ствола, сопровождаемым болью, нарушением восприятия и движения, а также атрофией.

Острой стадии свойственны три вида симптомов:

1) сенсорные симптомы: сильная боль по ходу воспаленного нерва, чувствительность при прикосновении. Боль часто связана с ощущениями жжения, покалывания, онемения и т.п. Вначале пораженная часть бывает очень чувствительной, но со временем это ощущение может исчезнуть;

2) моторные симптомы: ослабление мышечной силы, снижение или потеря рефлексов, дрожание;

3) трофические симптомы: появление иногда по ходу пораженного нерва высыпаний герпеса. Кожа может стать лоснящейся, а ногти — бледными и хрупкими. В поздней стадии мышцы могут подвергнуться атрофии.

Хроническому невриту присущи боль, потеря чувствительности, парез, атрофия и сокращение мышц, лоснящаяся кожа, утолщение и ломкость ногтей.

Оптический неврит — это воспаление оптического нерва, затрагивает окончание глазничного нерва.

Ишиалгия — боль по ходу седалищного нерва, характерна острая, стреляющая боль вдоль спины к бедру, усиление боли при движении ноги.

Боль может равномерно распределяться по ходу нерва или быть локальной точкой с усилением боли. Часто имеют место покалывания и онемение. При прикосновении может быть крайне чувствительным. Симптомы имеют тенденцию усиливаться к ночи и при наступлении холодов и штормовой погоды. При длительных случаях может быть атрофия мышц и нарушение локомоции (совокупность согласованных движений, посредством которых человек перемещается в пространстве).

В медицинских работах перечисляются такие «случаи» неврита, как «открытость

холоду», «травма», «инфекционные болезни» (дифтерит, инфлюэнца, корь и др.), «хроническая интоксикация» (подагра, диабет, алкоголизм), «давление опухоли», «релаксация или хроническое воспаление крестцово-под-вздошного сочленения (при ишиалгии), «ревматизм», «свинцовое отравление», «отравление мышьяком» и др., «продвинутый атеросклероз». Причиной оптического неврита объявляют «опухоль мозга», «церебральный менингит», «сифилис», «токсические вещества» (свинец и алкоголь), «инфекционную лихорадку», «анемию», «болезнь Брайта». А ишиалгия имеет своими причинами якобы «фиброму матки» у женщин и «карциному простаты» у мужчин. По мнению же доктора Кэбота, неврит в большинстве случаев есть результат приема алкоголя.

Неврит давления — следствие давления на нерв опухоли или внешних воздействий. Одна из форм под названием «паралич субботней ночи» наблюдается у пьяниц, спящих всю ночь на парковой скамейке. Алкогольный ступор мешает ему сменить положение и снять этим давление на больную точку, вследствие чего при пробуждении его рука может оказаться парализованной.

Распространен неврит по причине травм — ранений, ударов, прочих повреждений ног и рук. Операция — частая причина неврита. Такие случаи бывают гораздо чаще, чем об этом знают.

Многие причины, перечисленные в медицинских работах, вовсе не являются истинными причинами неврита. Многие факторы — лишь осложняющие. Если повреждение (травма) является причиной неврита, то эта болезнь должна возникать при каждом серьезном повреждении нерва. Если «инфекционные болезни» вызывают неврит, то во всех случаях такие «болезни» должны предшествовать невриту. Если алкоголь вызывает неврит, то все пьяницы должны иметь неврит. Но причина, нуждающаяся в «союзнике», не есть истинная причина. Причина, которая вызывает следствие в одном случае из ста, не есть причина.

Первичная и основная, базовая причина неврита — токсемия. Это та константа, в которой есть потребность для подготовки основы для неврита и его закрепления, если он развился.

Однако не у всех людей с токсемией развивается неврит, даже если они получили травму или потребляют алкоголь. Он появляется только у тех, нервам которых не хватает сопротивляемости. Причина — дна составляющая из множества факторов.

Задержка выделения, вызванная иннервацией, порождает токсемию. Нарушенная секреция как следствие иннервации создает возможность для брожения и гниения пищи в желудочно-кишечном тракте, развивая аутоинтоксикацию. И когда к токсемии и аутоинтоксикации добавляются лекарства, алкоголь, травмы и т.п., эти части организма становятся восприимчивыми к болезням: если воспаление в почках, так называемую болезнь называют невритом («болезнь Брайта»), если воспаление в печени — гепатитом, воспаление в легких — пневмонией, воспаление нервов — невритом.

Если кровь здоровая, нервы, поврежденные ударами, ушибами, ранениями, давлениями и т.д., быстро восстанавливаются. Но если у человека тяжелая токсемия, то воспаление становится хроническим, которое может привести к такой сильной дегенерации нерва, что наступает паралич, означающий потерю чувствительности и двигательной активности. Не следует совершать ошибку, полагая, будто у человека неврит только потому, что у него болит рука, или плечо, или бедро. В действительности неврит не так широко распространен, как обычно думают. Боль вызывается многими причинами, и принимать все острые или хронические боли в конечностях за неврит — значит совершать большую ошибку. Доктор Кэбот пишет: «Важно в неврите то, что он редок, проходит и имеет мало общего с лечением». Этим он хочет сказать, что лечение имеет мало общего с выздоровлением и восстановлением, ибо применяемое лечение часто на деле продлевает и даже усиливает болезнь.

Лекарства вроде успокаивающих примочек (свинцовая вода, настойка опия и пр.), вытяжные пластыри, различные лекарственные препараты вызывают еще большую

иннервацию и тем самым еще больше задерживают выделение, повышают токсемию, снижая при этом нервный тонус — сопротивляемость организма. Горячие и холодные компрессы, массаж, электролечение, сухая парилка (жар) — все это, применяемое после исчезновения симптомов, чтобы «способствовать питанию», столь же вредно, как и различные лекарства, и явно не способствует «питанию». А массаж, жар и холод особенно ухудшают состояние пораженного нерва.

Работы медиков призывают нас (где только можно) устранять причину. Но под этим они имеют в виду удаление опухолей, выдергивание зубов, удаление миндалин, иссечение матки или простаты, искоренение алкоголизма. При этом базовые принципы остаются нетронутыми и непризнанными. Конечно, необходимо прекратить потребление алкоголя, лекарственных средств, вызывающих иннервацию и нарушения в организме. Но никакой пользы не будет от замены алкоголя стрихнином или опиумом. Вместе с алкоголем надо прекратить потребление табака и кофе. Необходимо исправлять все иннервирующие причины и пристрастия. И пока не уйдут острые симптомы неврита, нужен абсолютный отдых. Должна быть устранена причина — следует покончить с фактором токсического раздражения, т.е. в первую очередь нужно устранить токсемию. Быстрые результаты при удалении токсинов дает голодание. В хронических случаях отдых и голодание ценны в равной степени. После исчезновения симптомов: физические упражнения (где необходимо, пассивные, где возможно и когда возможно — активные) плюс должная пища и солнечные ванны будут также способствовать питанию, что никогда не смогут сделать ни массаж, ни жар, ни электролечение, ни лекарства. Но хотя в острой стадии неврита и полезны солнечные ванны, нужно соблюдать осторожность, чтобы не вызвать перегрева, который усиливает боль.

Детский паралич

В конце каждого лета, когда окончена очередная оргия вакцинации школьников, мы имеем эпидемию полиомиелита, как его часто называют — детский паралич. Пример дает штат Айова.

Вслед за осенним осмотром детей этого штата и их насильственного инфицирования «гноем коровьей оспы» (прививками) развилась эпидемия детского паралича. Сообщалось о семи случаях в различных городах. То, что медицинские власти знают в связи между вакцинацией и этим параличом, подтверждает тот факт, что во время эпидемии детского паралича в Нью-Йорке в 1931 году медицинские органы временно отменили вакцинацию в качестве обязательной для присутствия школьников в школе. В печати сообщалось: «Доктор Джон Обервагер из департамента здравоохранения приказал директорам школ разрешить детям посещать школу без вакцинации в период эпидемии. Он сказал, что родители разумно поступили, отказав в вакцинации, удалении миндалин и других малых операциях во время опасного периода». Одна из газет писала: «По совету инспектора здравоохранения Ш. Уинн смотритель школ О'Ши временно отказался от требования предоставления вновь зачисленными школьниками справок о вакцинации». Как объяснил О'Ши, «временный отказ от этого требования был уступкой родителям, которые опасались, что сопротивляемость их детей в отношении детского паралича может ослабнуть, если в это время им сделают прививки. Насколько известно, ранее от вакцинации никогда не отказывались».

К несчастью, благополучие человека ничего не значит, когда оно идет вразрез со стремлением к прибыли. В последнем случае штат Айова ничему не научился. Даже еще до окончания эпидемии детского паралича медицинские работники штата провели обследования в школах на «иммунизацию» лиц для определения тех, кто не прошел прививки. Ведь надо услужить великому Богу (Прибыли), когда у власти медицинская банда!

Известное также под названием «острый передний полиомиелит» и «острый детский

спинномозговой паралич» развивается в основном у детей, а не у взрослых. Это состояние характеризуется воспалением серого вещества спинного мозга с разрушением нервных клеток в передних отростках, а клинически — лихорадкой и быстрым атрофическим параличом различных мышц.

Паралич начинается с небольшой температуры (101—103°, по Фаренгейту), беспокойства, головной боли, болей в спине и конечностях, в мышцах. Иногда имеют место рвота или диарея, в некоторых случаях конвульсии. В течение одного - двух дней развивается вялый паралич, особенно в нижних конечностях или одной конечности, отдельной группе мышц, туловище. Паралич достигает пика за несколько часов или дней, затем начинает спадать, во многих случаях к концу нескольких недель или месяцев паралич ослабевает, в других — остается сильный. Полное выздоровление происходит чаще, чем обычно об этом сообщают. При стойком сохранении паралича зачастую следует деформирование органов как следствие неспособности парализованных частей тела к росту и сильного сжатия бездействующих мышц.

Паралич может быть следствием изменений в головном или спинном мозге. Имеются описания нескольких видов паралича, что, однако, относится к локализации, а не к истинной причине или причинам болезни. Помимо спинномозговой разновидности существуют:

- а) случаи недоразвитого паралича, при которых конституциональные симптомы не сопровождаются самим параличом и выздоровление наступает через несколько дней;
- б) случаи менингитного типа, при которых ранние симптомы очень напоминают эпидемический цереброспинальный менингит;
- в) случаи, имеющие отношение к продолговатому мозгу, при которых в болезнь вовлечены ядерные центры продолговатого мозга;
- г) случаи полиневрита, при которых боль в конечностях и общая гиперестезия (повышенная чувствительность к раздражителям) в течение нескольких дней являются заметными симптомами.

Пока начальные симптомы не очень сильно выражены и мышцы респираторных органов не поражены, прогноз в отношении жизни больного благоприятный. При регулярном уходе смертность колеблется от 5 до 30%. При выздоровлении большая часть симптомов паралича исчезает, иногда улучшение столь значительное, что пораженные органы приходят в норму. Смертельные случаи и случаи инвалидности есть несомненно результаты действия лекарств и сывороток, использованных для лечения на ранней или в острой стадии. Я никогда не видел случаев паралича, развившегося при безлекарственном лечении любого его вида.

Те, кто отстаивает единую специфическую причину болезни, заявляют, что полиомиелит есть результат действия «маленького анаэробного организма». Однако уход, основанный на этой теории, часто хуже самой так называемой болезни.

Детский паралич делится на внутриматочный и послеродовой. Паралич до родов — следствие травм и отравлений. Большинство случаев есть безусловно результат травм и повреждений, полученных при родах. Развитие паралича после родов происходит из-за инфекции вследствие разложения и гниения в желудочно-кишечном тракте или вакцинации.

Эпидемии полиомиелита распространяются в конце каждого лета, когда детям делают прививки перед учебным годом. Плетору (наличие в сосудистом русле увеличенного объема циркулирующей крови) из-за переизбытка медики описывают как «состояние хорошего питания», заявляя, что острый эпидемический полиомиелит появляется у детей, которые до того получали «хорошее питание». Но такие случаи «хорошего питания» обычно сопровождаются кишечным сепсисом. Подчеркивая роль кишечного сепсиса и вакцинации в возникновении полиомиелита, необходимо добавить, что это может вызвать болезнь только у подверженных иннервации и токсемии людей. Ребенок, обладающий сильной сопротивляемостью, избавлен от обеих форм сепсиса

(вакцина — то же септический материал) и никакая серьезная болезнь у него не разовьется. У перекормленных, с излишней массой детей, которых пичкают домашними печеньями, сладостями, яйцами и мясом, у детей, подверженных иннервации по разным причинам, понижающим их нервную энергию, развивается достаточно сильная токсемия наряду с кишечным сепсисом, чтобы появились так называемые болезни. Потребление лекарств, кофе, чрезмерное возбуждение, недостаток сна и отдыха вызывают у детей иннервацию. Наказания, ругань, намеренное запугивание детей родителями являются сильными нервирующими факторами. Страх особенно разрушителен для детской нервной системы. Вакцинация является видом отравления — септическим отравлением, или септической инфекцией. Вакцина или септична, или инертна: если она инертна, она не «работает», а если «работает», то означает болезнь. Сама по себе эта инфекция — сильный шок для нервной системы. Даже если вакцина и не доходит до спинного мозга, она наносит удар по нервной системе, понижая сопротивляемость, задерживая экскрецию и нарушая пищеварительную функцию. Наконец, подчеркнем тот факт, что симптомы полиомиелита — это симптомы сильного сепсиса, который может возникнуть лишь от большого количества белковой пищи. Мясо и яйца обладают высокой токсичностью и производят сильные яды, которые из-за переизбытка и нарушенного пищеварения вызывают гниение в пищеварительном тракте. Дети - вегетарианцы не должны болеть детским параличом. Больным необходимы отдых в постели, в хорошо проветриваемой комнате, прекращение приема всякой пищи, пока не исчезнут конвульсии, судороги, спазматические движения и сокращения мышц. После этого следует неделю держать ребенка на фруктовой диете, а затем давать обычную пищу. В случаях нарушения мышечной и нервной координации требуется специальная гимнастика.

Голодание для детей

«Па, я плохо себя чувствую», — сказал отцу маленький сын. «Иди сюда, сынок, и посмотрим, чем помочь тебе, как вылечить, тебя», — ответил отец. Мальчик подошел к нему, тот взял сына на руки и сразу определил, что у мальчика небольшая лихорадка. «Где болит, сын? Голова болит?» — спросил отец. Мальчик ответил: «Нет». «Живот болит?» И снова: «Нет». «Тогда что же болит?» «У меня нигде не болит, просто очень плохо себя чувствую», — ответил мальчик. Затем последовали вопросы, что он ел сегодня, вчера, где был, что делал и т.д. И тогда отец сказал сыну: «Иди в свою комнату, ложись в кровать и ничего не ешь, пока не пройдет лихорадка, и ты снова станешь здоров». Протестуя против запрета отца не есть, мальчик все же лег в постель и через несколько часов проснулся здоровым.

Боль, лихорадка и воспаление задерживают выделение пищеварительных соков, прекращают ритмичные сокращения (неправильно называемые «голодными схватками») желудка и отключают аппетит. Все необходимые физиологические условия при остром заболевании отсутствуют как у взрослого, так и у ребенка.

Сухость рта и языка, наблюдаемая при лихорадке, сопровождается такой же сухостью и в желудке. Обложенный язык и неприятное ощущение во рту препятствуют желанию есть. Даже при слабой форме гастрита (катаральном воспалении желудка) в желудок изливается большое количество слизи. Читатель может получить представление о ее количестве, если сравнит количество слизи, вытекающей при простуде из носа и горла. При сильном гастрите количество выделяемой слизи еще больше. При брюшном тифе состояние желудка и кишечника хуже, чем при гастрите. При всех острых заболеваниях — кори, скарлатине, коклюше, дифтерии и пр. — в той или иной степени имеет место гастрит и при всех них пищеварение прекращается. При пневмонии, как и при брюшном тифе, то же прерывается пищеварительная функция.

С учетом всего этого безрассудным выглядит распространенный совет больным есть «много хорошей питательной пищи для поддержания сил». И вместо того чтобы дать

организму питание и поддержать его силы, пища делает как раз обратное.

Фактически ежедневно можно видеть людей с небольшой лихорадкой, которая исчезла бы за день-два, но которая продолжается и усугубляется из-за приема пищи. При всех видах «лихорадки» требуется голодание.

Голодание сокращает время болезни, прием пищи продлевает его. Он усиливает боли и дискомфорт, вызывает повышение температуры, увеличивает нервозность и тем самым мешает отдыху организма. Больной ребенок, которого кормят, много плачет, кричит, мало или вовсе не спит, заставляя всю ночь домашних бодрствовать. Больной ребенок, которому не дают пищу, спокойно отдыхает, большей частью спит. Родители не представляют, как много лишнего страдания они доставляют своему ребенку, находящемуся в лихорадочном состоянии, и как много ненужного беспокойства они причиняют самим себе, кормя больного ребенка. Осложнения после болезни — это почти полностью результат приема пищи и лекарств. Осложнения никогда не появляются, если больной не получает ни пищи, ни лекарств. И если например, голодание вводится с самого начала появления коклюша, больной ребенок никогда не будет закатываться кашлем, у него отсутствует рвота. Скарлатина прекращается за четыре-пять дней и без осложнений. В результате воздержания от пищи быстро прекращаются корь, пневмония, дифтерит, оспа и другие заболевания.

Голодание при болезнях сердца

Недавно в нашу «Школу здоровья» обратился бизнесмен. За последние два года ему неоднократно отказывали в страховании жизни из-за состояния его сердца. В «Школе здоровья» он провел голодание из 42 дней. На протяжении большей части этого времени он ежедневно делал в течение нескольких минут легкие физические упражнения. И спустя месяц после того, как было закончено голодание, он получил страховку на десять тысяч долларов. Инспектор страховой компании нашел его сердце в отличном состоянии.

В 1924 году я лечил молодого человека из Нью-Йорка, у которого было такое больное сердце, что врачи признали его неизлечимым. Этот человек провел голодание из 30 дней с полным оздоровлением сердца. Я встретил его спустя двенадцать лет, его сердце продолжало оставаться в отличном состоянии при прекрасном здоровье. До лечения в «Школе здоровья» этого человека предостерегали против физических упражнений. В «Школе здоровья» во время моих ежедневных обходов он говорил мне, что делает физические упражнения. На 15-й день голодания я проверил его сердце. При осмотре я нашел его в спокойном состоянии и попросил выполнить десять глубоких приседаний. Он испуганно спросил меня: «А это не повредит мне?» Я заверил его, что не повредит. И он, дрожа от страха, открыв рот, принял наклонное положение. Затем выпрямился и с облегчением, что не умер, повторил упражнение. Я вновь обследовал его сердце. Оно было в норме. Тогда он воскликнул: «Теперь я буду ежедневно делать упражнения!» На мой вопрос: «А разве вы их не делали, как говорили мне?» — он ответил: «Нет. Я лгал вам. Я боялся упражнений и знал, что, если скажу, что не делал, вы заставите меня их выполнять». Все последующие дни он аккуратно их выполнял.

Всего несколько лет назад медицина авторитетным тоном заявляла, что после шести дней голодания сердце человека останавливается и он умирает. После того как названный выше молодой человек провел голодание из 30 дней, в результате которого он восстановил свое «неизлечимое» сердце, одна из моих пациенток, только перешедшая на голодание, получила от своего бывшего врача серьезное предупреждение, что, если она будет голодать в течение 6 дней, ее сердце остановится, а сама она умрет.

И хотя под моим наблюдением многие больные с разными видами сердечных заболеваний голодали большие или меньшие сроки, ни у одного из них не было сердечного приступа и никто из них не умер. Наоборот, большинство полностью излечили свое сердце. Ежедневно погибают от «сердечных приступов» или «сердечной недостаточности» люди, которые каждый день имели три приема большого количества пищи с малыми приемами

между ними. Часто смерть в таких случаях наступает сразу или вскоре после обильного приема пищи или даже во время него. Простая Истина состоит в том, что очень немногие сердечные больные, будь то врач или рядовой человек, не делают вывода из своего жизненного опыта, что их «комфорт» в большей степени зависит от того, сколько и как они едят. Сердечные «приступы», начиная с простого повышения пульса и учащенного сердцебиения и кончая сильной стенокардией, грудной жабой, в подавляющем большинстве случаев являются результатом перегрузок, брожения, вздутия и несварения желудка. Еда вообще является нагрузкой для сердца, а переедание без нужды еще больше ее увеличивает. Голодание снимает с сердца перегрузку, которую оно несет, и дает ему возможность отдохнуть. Сердце с частотой пульса 80 ударов в минуту за 24 часа делает 115 200 таких ударов. Вскоре после начала голодания число ударов снижается и хотя их число может на время упасть гораздо ниже 60 ударов в минуту, в конечном счете оно устанавливается на уровне 60 ударов и остается таким на протяжении всего периода голодания. А это 86 400 ударов за 24 часа, на 28 800 ударов меньше, чем до голодания, что составит снижение нагрузки на сердце на 25%.

Экономия в деятельности сердца видна не только в сокращении числа ударов пульса, но и в силе пульса. Все это в целом ведет к отдыху сердца, за время которого оно ремонтирует свои поврежденные структуры и восстанавливает ткани. Голодание предоставляет сердцу необходимую возможность освободиться от накопленных токсинов. При устранении токсемии восстановление сердечных тканей происходит быстрее и лучше. Раздражение сердца токсинами прекращается, и оно совершает поразительное «обратное возвращение».

Все сказанное выше относится к большинству сердечных заболеваний. Однако имеются отдельные исключения. Изредка при голодании мы наблюдаем случаи, когда деятельность сердца подавляется, это состояние требует прекращения голодания, так как продолжение голодания может представлять реальную опасность. Все случаи сердечных заболеваний, при которых применяется голодание, должны проводиться под прямым и личным наблюдением врача, имеющего опыт проведения голоданий. При таких состояниях нельзя прибегать к ненужному риску.

Голодные боли

Ниже приводится заметка из газеты «Тайме Геральд» под заголовком «Фермер из Канзаса на 45-й день голодания ради своего здоровья»: «По сообщениям его родственников, 42-летний фермер Джон Фризен сегодня находится на 45-м дне голодания. Предпринятое для лечения желчного пузыря и печени голодание достигло своей цели, и между прочим, снизило вес Фризена с 210 до 162 фунтов. В течение 45 дней он выпивал нормальное количество воды. Как сообщалось, сильные голодные боли, возникшие у него на 7-й, 14-й и 21-й день голодания, в последние недели не появлялись, и Фризен будет ждать, когда у него появится нормальный голод прежде, чем он прервет голодание апельсиновым соком».

Как среди медиков, так и среди рядовых людей распространена точка зрения, будто голод есть болезненное ощущение. Действительно, это часто может быть очень болезненным испытанием. «Сильные голодные боли, возникшие на 7-й, 14-й и 21-й день, в последние недели не появлялись?» Трудно объяснить, как этот фермер был «голодным» лишь с интервалами в 7 дней, как его «голод» был «промежуточным», даже если он не принимал пищу; как его голод перестал себя проявлять спустя более чем 21 день без пищи. Подобные ошибочные суждения делает и опытный исследователь доктор В. Кэннон, который в своей работе «Изменения при боли, голоде, страхе и гневе» пишет: «Чувство голода трудно описать. Но почти каждый с детства временами ощущал тупую и сосущую боль надчревной области, которая, возможно, и осуществляет властный контроль над действиями человека. Как указывал Стернберг, голод может быть достаточно повелительным, чтобы заставить принимать пищу, которая постоянно невкусная, что не

только не вызывает аппетита, но может вызвать даже отвращение. Голодный лихорадочно глотает пищу. Наслаждение от аппетита не для него. Скорее ему надо количество, а не ее качество, и он хочет пищу немедленно. Голод можно описать как центральное ядро, сердцевину с некоторыми более или менее разными побочными явлениями: специфическая тупая боль от голодной истощенности в надчревной области является обычно первым сильным требованием пищи, и если этот первоначальный приказ не будет выполнен, ощущение перерастает в крайне беспокойную муку и ноющую голодную боль, место которой по мере ее усиления трудно определить. Это можно рассматривать как важную черту голода. Помимо тупой боли могут появляться апатия, вялость, слабость или сильная головная боль, раздражительность, беспокойство, так что длительные усилия в повседневных делах становятся все более затруднительными. И поскольку данные состояния разные у разных людей — у одного головная боль, у другого — слабость, то это указывает, что они являются не центральным ядром голодания, а временными его спутниками. Ощущение пустоты, которое упоминается как важный элемент эксперимента, скорее предположение, чем четкий исходный пункт для понимания, и потому может быть исключен из дальнейшего рассмотрения. Поэтому тупое давящее чувство голода остается в качестве его постоянной характеристики — тот центральный факт, который следует подробно изучить».

Любой опытный в этом деле человек при чтении данной цитаты сразу поймет, что профессор Кэннон никогда не видел действительно голодного человека и ошибочно принимал болезненные ощущения «пищевого пьяницы» за естественные проявления жизни. Настоящий голод скорее вызывает не «апатию» или «слабость», а бодрость и активность в поиске — пищи. Тупая боль в надчревной области, сильная головная боль и снижение способности к длительным усилиям, раздражительность, беспокойство, апатия, слабость — как сходны эти проявления с теми, которые наступают после утраты привычной сигары, трубки, чашки кофе или чая, стакана виски или дозы морфия: те же симптомы. И как доктор Кэннон упустил это из вида? «Ощущение пустоты» и ноющая боль — не спутники голода, равно как и тупое давящее чувство, которое он определяет как «центральный факт»; голода, как любая сторона физиологического требования «пищи, которое мы называем голодом». Но и то, и другое — лишь болезненные состояния.

Подойдем к понятию голода через рассмотрение того, чем на деле он не является. Головная боль — не голод, боль в надчревной области — не голод. Ноющее ощущение — не голод. Раздражительность — не голод. Слабость — не голод. «Ощущение пустоты» — не голод. Беспокойство — не голод. Вспомним о жажде. Разве она есть боль? Разве она — головная боль? Разве она — слабость? Разве она — ощущение, описанное доктором Кэнноном как черта чего-то недостающего? Ничего подобного: жажда ощущается во рту и горле, где существует четкое и осознанное желание воды. Никто по ошибке не примет головную боль за жажду. Ощущение жажды слишком хорошо известно.

Подлинный голод также ощущается во рту и горле. При настоящем голоде имеет место четкое и осознанное желание жизни. И это — состояние комфорта, а не дискомфорта и страдания. Происходит «увлажнение рта» (истечение слюны) и часто бывает четкое желание конкретной пищи. Голод — это локализованное ощущение, находящееся не в желудке. Здоровый человек при голоде не испытывает никаких ощущений в желудке или в этой области. Вернемся, однако, к «сильным головным болям». Сообщалось, что мистер Фризен страдал на 7-й, 14-й и 21-й день «своего голодания». Что это было? Это не были «голодные боли» по той простой причине, что таковых не существуют вообще. Такие боли наблюдаются у некоторых голодающих — диспептиков, невротиков, у тех, кто предрасположен к страхам, боязни, волнениям, страдающих болезнью желчного пузыря и т.п. И если это результат не фактической патологии вроде язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, камней в почках и т.д., то результат спастических сокращений желудка и кишечника вследствие психических и эмоциональных расстройств симпатического нерва, контролирующего желудок и кишечник.

За двадцать с лишним лет своего опыта я провел свыше десяти тысяч голоданий от 3 до 55 дней и не наблюдал ни одного случая, при котором боль, головная боль, «ощущение пустоты», вялость и т.п. сопровождали бы истинный голод.

И не «глотает» действительно голодный человек пищу, и не ищет количество, а не качество ее. Доктор Кэннон проводил свои исследования с группой невротиков, «диспептиков» и «пищевых пьяниц», и никто из них никогда не обходился достаточно долго без пищи для своего полного последующего восстановления.

Обжорство и невроз

Привычки одолевают нас медленно и вероломно. Выкурить одну сигарету, выпить один раз алкоголь или чашку кофе — это не является еще привычкой к табаку, алкоголю или кофе. Прием однажды большого количества пищи — не есть еще обжорство. Единичный случай мастурбации не составляет еще аутоэротизм. Но если все это практикуется, пока не станет установившейся привычкой — склонностью, наркоманией, в нервной системе произойдут изменения, ведущие к неврозам — «неврозам привыкания», наращивающим привычки, которые и вызвали эти неврозы. А раз практика укоренилась в нервной системе, она продолжает взывать к своему проявлению. И человек, нашедший теперь, что хозяин — его привычки, есть раб.

Переедание и частая еда имеют тенденцию к развитию желудочного невроза, который обычно и называют обжорством. Как только обжорство становится стойкой привычкой, оно оказывает возрастающее воздействие на обжору, пока не оказывается, что он помногу принимает столько раз пищу, сколько уже требует его организм.

Мы видели многих людей, у которых было три больших приема пищи за день и которые часто ели еще между ними и в ночное время. Они вставали с постели в любое время ночи, чтобы поесть. И хотя они постоянно ели, они жаловались на то, что всегда голодны. И если они не ели, то чувствовали себя дискомфортно. Конечно, они были отравлены пищей, а их дискомфорты были сходны с пристрастиями к кофе, чаю, табаку, алкоголю и лекарствам наркомана, которого лишили яда. Некоторые из таких невротиков испытывали страдания как до, так и после приема пищи. И хотя они знали, что еда причиняет дискомфорт, они тем не менее поддавались этому неврозу.

Наихудшие виды желудочного гастрита называются булимией. Это ненасытный аппетит. В подобном состоянии больной зачастую ест все время и ест все. Сообщалось о людях, потреблявших собственную плоть, если не было другой пищи. Такое состояние часто сопровождается рвотой и поносом. Страстное желание поесть становится непреодолимым и часто ведет к потреблению того, что вовсе не имеет пищевой ценности или несъедобно вообще. Самое плохое в этих случаях то, что подобных людей нельзя заставить осознать, что ошибочно принимаемое ими за голод таковым не является. Они верят в то, что голодны, и настаивают на приеме пищи. «Мой организм требует пищи», — заявляют они, когда им говорят, что предполагаемый ими голод есть извращение или невроз.

Во многих случаях невроз может стать психозом — используя популярное выражение «что-то втемяшилось в голову». Люди становятся такими, не думая и не говоря ни о чем другом, кроме еды. При встрече с таким человеком на улице он сначала спросит: «А что вы ели на завтрак?», а потом: «Я ел...» и перечисляет что и сколько он съел. Окончив этот рассказ, он начнет подробно рассказывать о том, что собирается есть в следующий прием пищи. Может даже описать всю программу своего питания за предшествующий день. Принимая пищу в любое время дня и ночи, выпивая любые соки, пробуя все новые виды пищи и пищевых концентратов, экспериментируя с разными диетами, рассказывая все время о пище и постоянно страдая от ее излишества, эти жертвы собственного безрассудства не в состоянии найти облегчения, которое ищут, независимо от того, ищут они это облегчение в лекарстве или безлекарственном паллиативе, ибо никогда не бросают

свою привычку к обжорству. Они полностью утратили контроль над собой, став рабами болезненного изменения нервной системы, а поскольку они не хотят признать, что у них нет необходимости в потреблении такого объема пищи, которым они по привычке обременяют свою пищеварительную и выделительную системы, то продолжают и есть, и страдать. Еда заставляет их страдать, а страдание заставляет есть. Страшная цепь слабостей сковала их и держит до тех пор, пока ранняя смерть не освободит от рабства, созданного ими же для самих себя.

Нужно понять, что невротик, неоднократно требующий повторения испытываемой им страсти или ощущения удовольствия, не только находится во власти глубокой иннервации — каждое повторение его пристрастия усиливает ее. Отсюда постоянно растущее требование нового, более сильного и более частого возбуждения, каждое повторение которого все крепче привязывает его к этой привычке. Многие столь опутаны ее оковами, что не способны освободиться от нее. Они нуждаются в помощи и должны получить ее. Обучать и просвещать этих людей относительно того, что они переедают и что переедание вызывает их несчастья, что переедание, первоначально вызвавшее их невроз, увековечивает его, бесполезно. Даже если они и смогут понять это, они не в состоянии контролировать свою болезненную привычку. Они не перестанут есть, пока это не убьет их, битком набив их рот пищей даже перед и вместе с последним вздохом.

Голодание и зубы

Я получил письмо из Нью-Йорка от женщины, которая пишет:

«Я пошла к доктору Х., который, считая себя натуропатом, дантистом, остеопатом, предложил удалить зуб, а не лечить нерв. Он сказал, что однажды чистил ваши зубы и видел, что все они прекрасны. Но что касается ваших приемов лечения, то считает их слишком грубыми. При этом он заметил, что один из ваших больных, который прошел длительное голодание, пришел к нему. Большинство его зубов было в ужасном состоянии вследствие перенесенного голодания. Но я сказала, что люди теряют зубы и не голодая, как это было у меня».

Действительно, все мои зубы в прекрасном состоянии. Но верно и то, что ни один зубной врач никогда их не осматривал. А тот дантист, который полагает, что однажды чистил мои зубы, никогда их не видел, разве только во время разговора со мной по разным случаям. Мои зубы не нуждаются в чистке.

Являются ли «мои» методы голодания грубыми? Кто тот судья, который может «судить», — те, кто в «Школе здоровья» был вылечен, или человек, который никогда не был в этой «Школе» и знает очень мало о том, что там делают? Я бросаю вызов любому, кто нашел бы в США учреждение (госпиталь, санаторий, курорт, другую «школу здоровья» и прочее), которое применяло бы более мягкие методы, чем наши в «Школе здоровья». Зубной врач, делающий поспешные выводы, сел в лужу. Конечно, некоторые из тех, кто голодал под нашим наблюдением, ходили к этому человеку с болезнями зубов. Но, насколько мы знаем, никто еще не утверждал, что голодание делает гнилые зубы здоровыми. У нас было много людей, чьи зубы были практически негодными, и не потому, что они голодали, а потому, что они не питались должным образом.

Упомянутому дантисту приличествовало бы оценить, когда к нему приходят такие пациенты, каково было состояние их зубов до голодания. Вывод, будто то состояние зубов, в каком он их находит, есть результат голодания, когда они, вероятно, начали портиться еще за десять—двенадцать лет до голодания, не свидетельствует о его желании дойти до истины в этом вопросе. Подобные поспешные выводы могут быть следствием недостаточного ума, плохого образования, предвзятости, коммерциализма или боязни сойти с проторенной дорожки познания.

Обратимся к некоторым ортодоксальным научным свидетельствам, исходящим от человека, который взял на себя труд тщательно изучить вопрос прежде, чем высказаться по

нему. В своем монументальном труде «Истощение и недоедание» доктор медицины, профессор, директор департамента анатомии университета штата Миннесота С. Джексон пишет: «Как и весь скелет, зубы оказываются очень стойкими к истощению. При полном истощении или голоде при употреблении лишь воды зубы взрослых не претерпевают заметных изменений ни в весе, ни в структуре». При полном истощении экспериментальное животное лишают воды. Лишенное воды животное явно не будет жить долго по сравнению с животными, которым при голодании дают воду. И тем не менее читатель понял, что никаких изменений зубов не происходит у животных, которым при голодании дают воду. Некоторые животные составляют исключение, особенно кролики, у которых зубы растут постоянно. Зубы не разрушаются, но временное уменьшение их органического материала происходит. Вероятно, подобное может происходить и с зубами очень маленьких детей, если их подвергнуть длительному голоданию. Но они никогда не должны подвергаться такому испытанию.

Доктор Джексон указывает на то, что зубы «особенно уязвимы при рахите и цинге» как у человека так и у животного: «Происходят небольшие изменения в химическом составе, особенно при хроническом (неполном) истощении. У молодых такое истощение может задерживать процесс образования зубов, но у молодых кроликов происходит постоянный рост и развитие зубов (как и скелета). Эффект частичного истощения изучался при рахите и цинге. И у людей, и у животных, страдающих рахитом, образование зубов задерживается и бывает аномальным. И эмаль, и десны могут быть дефектными, в зубах недостаточное содержание кальция».

Без дополнительных цитат о влиянии недостаточного питания (частичного истощения) на зубы при рахите и цинге укажем на то, что дантисты, которые исследовали воздействие недостаточного и дефектного питания на зубы и которые не знают, что голодание не вызывает такие же результаты, как эти диеты, похоже, и делают выводы, будто голодание повреждает зубы. Фактически у всех тех, кто изучает влияние недостаточного и дефектного питания, существует тенденция убежать от голодания, ибо, как они считают, если дефектное питание вызывает такие нежелательные результаты, голодание может привести к гораздо худшим результатам. Они находятся в блистательном неведении относительно того, что голодание не только не вызывает никаких так называемых болезней недостаточности, но оно фактически благотворно для каждого из них. Доктор Джексон пишет: «При цинге у взрослых в 80% случаях десны опухшие и переполнены кровью. Альвеолярная кость и околозубная оболочка (мембрана) подвержены некрозу с последующим расшатыванием зубов, при котором могут возникнуть изъязвление или пиорея».

При пиорее (выделение гноя) в четырех случаях из пяти мы наблюдаем воспаление и изъязвление десен, образование гноя, расшатывание зубов, некроз челюсти, даже выпадение зубов. В многочисленных случаях пиореи, которые мы лечили в «Школе здоровья», воспаление десен спадало, язвы заживлялись, образование гноя прекращалось, шатающиеся зубы закреплялись в своих лунках. И все это происходило, когда больной голодал. Эффект голодания нельзя путать с эффектом «белая мука — лярд — пирог — пастеризованное молоко — картофельное пюре» — диеты. Упомянутая выше женщина, автор письма, спрашивает:..

«Одобряете ли вы методы дантистов по лечению десен разными лекарствами, скоблением, электрическим током, инъекциями и тому подобными приемами?» Мы не одобряем ничьи методы лечения чего-либо. Мы не верим в методы лечения. Если лекарства дантистов благотворны при болезни десен, почему тогда не использовать лекарства врача при болезни других тканей организма? Если электричество благотворно при болезни десен, почему бы его не сделать благотворным при лечении печени, или почек, или мозга, или сердца? Если инъекции благотворны при лечении десен, почему бы их не сделать благотворными при лечении болезни желудка, поджелудочной железы или селезенки?

«Зубоврачение» — медицинская специальность. Обученные дантисты признают абсурдные

теории «обычной» медицины. Они верят в то, что болезни десен и зубов — это результат действия микробов. Они верят в иммунизацию, антисептики, лекарства, сыворотки, вакцины, операции, радио- и рентгенолечение и т.д. Дантисты помогали популяризировать явный обман, что «чистый зуб никогда не разрушится», они помогали распространять вульгарную привычку чистить зубы и использование зубных порошков и пасты. Они обучали народ столь же большому числу обманов, что и продавцы пилюль.

Дантисты были воодушевлены удалением зубов, как врачи-доктора наук — смешением лекарственных ядов, чтобы лечить и ревматизм, и неврит, и болезни сердца, и анемию, и эпилепсию и т.д. И, наконец, некоторые из дантистов дошли до того, что даже отказывались от пломбирования зубов, делая лишь одно — удаление зубов. Так они удалили грузовики здоровых зубов, зная, что это здоровые зубы. Ибо эти люди были неразрывно связаны с медициной и потому еще, что зубоврачебная профессия является, как и вся медицина, в высшей степени коммерциализированной, они предпочли удаление и тампонирование зубов их сохранению в здоровом состоянии. Лишь в последние годы некоторые из них, задетые за живое упреками гигиенистов, стали обращать внимание на сохранение структурной целостности зубов. Но и они не могли отказаться от смешотворного, представленного в смешном виде своего медицинского образования, и потому пытаются сохранять зубы с помощью одного только питания. Ежедневно я вижу людей, которые находятся на диетах, кои, как утверждают, сохраняют зубы. И пока эти люди не узнают, что невозможно поддерживать здоровье зубов, как и любой другой орган, одной диетой, их усилия будут безуспешными. Необходимо признать, что питание — лишь составная часть множества факторов. Когда несколько лет назад я предложил лозунг «хорошо питаемый зуб никогда не разрушается» в качестве замены старого избитого лозунга «чистый зуб никогда не разрушается», я понял, что зуб нельзя хорошо питать, какой бы ни была диета, если к тому же питание извращено или запутано по любой причине.

Надуманые возражения против голодания

Мистер Ф. Хелзел из Чикаго опубликовал брошюру «Голодание, вода и соль», где, одобряя голодание, выдвигает утверждение, будто оно всегда вызывает состояние «скрытой водянки» — термин, используемый для обозначения небольшого излишка соли и воды в тканях организма. Он пишет: «Я не знаю ни одного случая голодания, даже всего лишь пятидневного, когда не было бы после него водянки (отека). Я также наблюдал развитие отека у крыс после голодания или ограничения приема белков. На мой взгляд, при водной диете (с большим количеством воды) отек быстрее образуется, нежели при сухой диете, поскольку крысы более охотно потребляют водную диету (состоящую в основном из овощей) и тем самым получают больше соли. Видимо, нет исключения из правила, согласно которому водянка развивается после голодания или существенного ограничения белков у людей и крыс при естественно ожидаемых различиях во времени и степени образования водянки».

Я видел несколько случаев отека ног и лодыжек, возникавшего после длительного голодания. Но эти случаи редкие. Однако доктор Ф. Хелзел обсуждает «скрытую водянку», в отношении которой нет четкого исследования и в существовании которой мы всегда не можем быть уверены. «Мягкий тест» — надавливание пальцем кожи на ногах — может выявить водянку лишь после того, как она перестанет быть скрытой. Инъекция подкожного солевого раствора под названием «тест Маклур — Олдрича» с наблюдением за временем исчезновения волдыря, как утверждают, лучше теста методом надавливания. Но даже это не позволяет выявить малейшую водянку.

Хелзел полагает, что более точным и более полезным тестом на скрытую водянку по сравнению с методом надавливания и «тестом Маклур — Олдрича» является наблюдение за присутствием следующих симптомов: «распухшие ноги и увеличенные лодыжки,

отечное или опухшее лицо, сверхчувствительность к сквознякам и к бритью, кожа, на которой легко образуются порезы, трещины, синяки, кровоподтеки, лоснящаяся кожа, в том числе лоснящийся нос, частые простуды, некоторые виды головных болей, длительная усталость и отсутствие желаний, умственная подавленность, ненормальный румянец, застенчивость, ожирение с нетвердым жиром, беспокойства, связанные с менструацией и беременностью». Что еще есть у вас?

По словам Хелзела, «голодание не является также необходимым фактором, чтобы предрасположить к развитию водянки, ибо она развивается после простого ограничения приема белков при его достаточной длительности. Более того, столовая соль не является необходимой, ибо многие естественные и несоленые продукты (некоторые овощи и виды мяса) содержат достаточно натуральных или минеральных солей или неокисляемых кристаллов, чтобы вызвать водянку после длительного ограничения белков. Известно, что углеводы могут способствовать образованию водянки, будучи удерживаемы как глюкоза вместо того, чтобы превращаться в гликоген».

При голодании человек определенно не получает избытка ни солей, ни углеводов, как и излишка потребляемой воды, если подчиняться не теории, а требованиям инстинкта. Как правило, во время голодания водянка, вызванная хлористым натрием, исчезает. Если ограничение белков при голодании не длительнее, чем ограничения других веществ (кроме воды и воздуха), организму удастся установить и поддерживать внутреннее физиологическое равновесие. Опыт доктора Хелзела с голоданием был очень ограниченным, а его метод не тот, который мы одобряем. Он стал специалистом по общей анатомии в Медицинском колледже Иллинойского университета в 1916 году, но проводил опыты с голоданием в департаменте физиологии в Чикагском университете, где ему была предоставлена профессором А. Карлсоном возможность пользоваться лабораторией для проведения самостоятельных экспериментов. Он сообщает о голодании в течение 15 дней, после чего было шестидневное голодание, во время которого он принимал хлопчатобумажное волокно, пропитанное лимонным соком, в который была добавлена обычная соль. В день он потреблял около трети унции соли. С этим количеством в качестве «пищи» он прибавлял в весе свыше двух фунтов за день, накапливая за шесть дней «голодания» пятнадцать фунтов или более соленой воды. Он пишет: «Через шесть дней я прекратил это, поскольку водянка в ногах стала явной и у меня появилась общая слабость».

Он вспоминает другую прибавку в весе в 12 фунтов за 24 ч после двух умеренных приемов пищи с содержанием соленых продуктов (ветчины и капусты), а также другой случай с ежедневным прибавлением в весе на два фунта после девятидневного голодания, потребляя лишь соль (10 г ежедневно) и воду для утоления жажды. Все это не является опровержением голодания, возражением против него, как и доказательством того, что голодание вызывает водянку.

Это есть противопоказание к потреблению соли и чрезмерному потреблению воды. Потребление соли и соленых продуктов с последующим приемом огромного количества воды наводняет, насыщает водой ткани организма у всех, кто это практикует — при голодании или питании. Я не знаю никого (кроме Махатмы Ганди), кто рекомендовал бы соль при голодании. Без приема соли и чрезмерного количества воды никакого прибавления веса, какое описывает Хелзел, не происходит. Потребление большого количества воды в отсутствии соли приводит лишь к временной прибавке в весе. При должном питании быстрого прибавления веса после голодания, как описывает это доктор Хелзел, не происходит. Самая быстрая прибавка в весе, какую я наблюдал, имела место при молочной «диете» вследствие разбухания тканей из-за чрезмерного приема жидкости. Но даже в этих случаях я не наблюдал никакой явной водянки. Прием фруктов, овощей и умеренного количества белков и углеводов не вызывает тех трудностей, которые описывает Ф. Хелзел, и ткани не наполняются чрезмерным количеством жидкости. С другой стороны, только дополнительных белков не всегда достаточно для преодоления водянки на почве недоедания. Это даже может ухудшить состояние организма. Простое голодание, независимо от его

длительности, не отвечает ни одному из противопоказаний, выдвинутых доктором Хелзелом. Наоборот, это самое быстрое средство удаления накопленной жидкости при водянке.

Физические упражнения и сердце

Каждый орган человека имеет функциональную силу, превышающую нужды организма в обычной жизни. Эта резервная сила используется в случаях чрезвычайных обстоятельств или неординарных потребностей. Может быть удалена часть печени, и ее обладатель даже не заметит, возможно, отсутствия ее двух пятых. Однако при удалении трех пятых частей печени он начинает это чувствовать. Величина нашей печени гораздо больше, чем действительно нам нужна для сохранения жизни. Это верно и для всех других органов человеческого организма, включая сердце. Способность сердечной мышцы в тринадцать раз превышает объем работы, которую она призвана обычно совершать. Этот самый удивительный орган — один из самых сильных и прочных. Сердце способно пережить любой другой орган, кроме мозга. Выполняя работу или тяжелые упражнения, способные нанести ущерб сердцу, прежде всего устают мышцы организма, а уже затем нормальное сердце почувствует какое-то напряжение.

Сердце почти целиком состоит из мышц и, подобно всем прочим мышцам тела, требует постоянной тренировки. Сердце, которое не совершает энергичной работы, не становится сильным и крепким. Если оно всегда совершает лишь легкую работу, то имеет тенденцию к размягчению и дряблости. Для увеличения и поддержания своей максимальной силы и способности сердцу периодически требуется энергичная работа.

Бег является для сердца лучшим из известных упражнений. Среди высших животных бег — единственное универсальное физическое упражнение, будь то бег просто ради игры, что мы видим у собак, кошек и лошадей, или бег от врага, или бег за добычей, что наблюдается в природе. Бег охватывает все стороны жизни. Дети бегают во время игры, делая это так же естественно, как котята, телята, щенки и прочие зверята. Бег — самый естественный вид физических упражнений и издавна известен как «лучший кондиционер», используемый спортсменами при тренировках. Бег применяют боксеры для улучшения состояния своего сердца и легких, которые нуждаются в выносливости при выходе боксера на ринг.

Перестаньте бояться своего сердца. Что значит — какой-то дурак посоветовал вам не пытаться подниматься по лестнице даже на три ступеньки? Такие и убили тех, кто серьезно принимал этот совет длительное время. Лучший способ ослабить сердце — позволить ему дряхлеть, как и мышцам ваших рук: никогда не давать ему совершать энергичную работу. Подъем по лестнице сначала умеренно и с разумным увеличением приводит к восстановлению предполагаемого во многих случаях слабого сердца. Президент Хардинг восстановил здоровье своего сердца подъемами по лестнице после многих лет изнеженности, когда «пилюльная мода» уже не могла ему помочь. Любой вид упражнений (бег, упражнения с гантелями, плавание), начатый в умеренном темпе, с разумным увеличением, будет развивать сердце и легкие и приведет к созданию крепкого здоровья. Для сердца бег, как уже указывалось, вероятно, наилучший из всех видов упражнений.

Хотя «обычная медицина» никогда не устает говорить нам, как много дефектов сердца и прочих дефектов организма можно быстро исправить с помощью «должных» мер, она, как видно, так и не способна найти эти «должные» меры. А ее программа пассивности и лекарственного лечения определенно не излечивает дефекты сердца, и мы каждодневно наблюдаем все большее ухудшение состояния сердца у людей.

Самая трудная задача в этом деле — избавить больных от страха, внушенного им врачами. И, тем не менее, именно устранение этого страха является одной из самых важных наших целей. Страх парализует любую деятельность и действия и препятствует больному

выполнять необходимую программу физических упражнений. Страх калечит само сердце. Он парализует пищеварение, задерживает выделение и имеет тенденцию мешать выздоровлению.

В 1911 году Кларенс Демар прославил свое имя в Бостонском марафоне. Обследовав его сердце, врач посоветовал ему сойти с дистанции, если тот устанет, и порекомендовал после этого марафона перестать бегать. Но Демар выиграл пробег с рекордным временем. С тех пор он устанавливал рекорды в 66 марафонах, в том числе в трех на Олимпийских играх в 1912, 1924 и 1928 годах; в 20 марафонах он был первым, в 12 — вторым, в 9 — третьим. Если бы он дал возможность врачам запугать себя и перестал бегать, имя Демара не стояло бы так высоко в спортивном мире.

Страх — самый сильный враг человека и самый сильный из всех известных разрушитель нервов. Он не только парализует действия человека, он нарушает пищеварение и усвоение, препятствует деятельности желез, задерживает выделение. Результатами являются иннервация, извращенный метаболизм и токсемия. Я наблюдал несколько случаев, когда страх перед действием (как осознанный, так и неосознанный) был столь велик, что жертвы его были всегда слабыми и усталыми. Малейшее напряжение изнуряло их и ухудшало их состояние. Эти больные были запуганы врачами и родственниками по поводу состояния их сердца. И тем самым их сердце, лишенное единственно того, что и могло бы его укрепить и поддерживать энергию, все больше слабело.

Лишь физические упражнения могут укрепить и восстановить сердце, но страх перед физическими упражнениями мешает их применять. Страх парализует усилия и лишает сердце того единственного, что необходимо для восстановления его энергии. Существуют условия и время, когда сердце нуждается в отдыхе и ничто иное не заменит его. После того как отдых выполнил свою миссию, необходимы физические упражнения и ничто иное не заменит их. После предварительной подготовки нужно заняться физическими упражнениями.

Все еще существует много врачей, которые предупреждают нас о серьезных опасностях для сердца и других органов человека, таящихся в спорте. Но никто никогда не предупредит собаку, которая бежит за зайцем, или волка, догоняющего оленя, что бег вреден для их сердца. Лишь человек сотворен, видимо, так плохо, что он не может позволить себе жить напряженной и активной жизнью.

Врачи любят рассказывать о случаях, когда болезни сердца вызваны напряженной игрой — в теннис, футбол, гандбол, плаванием, бегом, прыжками и т.п., потому что любую болезнь сердца, вызванную спортивными занятиями, как они полагают, трудно лечить.

Врачи находят, что у таких больных большее терпение к врачам, когда последним удастся «вылечить» их за разумный период времени, если больные считают, что их болезнь вызвана спортом. Но фактически — это одна из главных причин, почему к таким больным никогда не возвращается здоровье. Если не выявлены настоящие причины болезни, врачи не в состоянии вылечить больного. Неправильное лечение неизбежно происходит из ошибочного определения причины.

Сочетание кислот с белками

Среди тех, кто знает о правильных сочетаниях продуктов питания и обращает внимание на эту сторону правильного питания, есть много таких, кто советует сочетать кислые продукты — томаты, лимоны, апельсины, грейпфруты, ананасы и другие — с белками. Такая практика имеет многолетнюю историю и основана на идее, что кислоты помогают усваивать белки. Действительно, мы слышим утверждения, что «кислоты переваривают белки».

Все это основано на неграмотности в вопросах физиологии или же на нежелании понять факты химии пищеварения. Кислоты не переваривают белки и вообще кислоты, за

исключением тех, которые вырабатывает сам желудок, не помогают их усвоению. Наоборот, как мы увидим далее, кислоты задерживают усвоение белков.

Все это имеет отношение к желудочному пищеварению, ибо во рту не происходит усвоения белков, все процессы усвоения происходят в щелочной среде. Активная работа по расщеплению сложных белков в более простые имеет место в желудке, где и осуществляется первый шаг в усвоении белков энзимом, или пищеварительным ферментом под названием «пепсин». Пепсин действует только в кислой среде и его действие прекращают щелочи. Желудочный сок все время колеблется от почти нейтрального до очень кислого в зависимости от того, какая пища попадает в желудок. При приеме белков желудочный сок кислый, ибо он должен обеспечить благоприятную среду для действия пепсина.

Нормальный желудок выделяет всю кислоту, которую требует пепсин для переваривания необходимого количества белков. Ненормальный желудок может вырабатывать слишком много кислоты (гиперкислотность) или недостаточное количество ее (гипокислотность). В любом случае прием кислот с белками не помогает усвоению. В то время как пепсин не является активным, кроме как в присутствии хлористоводородной (соляной) кислоты (я не могу найти доказательства того, что другие кис-І лоты активируют этот энзим), избыточная желудочная кислотность препятствует его действию и разрушает его.

Лекарственные и фруктовые кислоты деморализуют желудочное пищеварение, или разрушая пепсин, или препятствуя его секреции. Желудочный сок не выделяется в присутствии кислоты во рту и в желудке. Знаменитый русский физиолог И.П. Павлов наглядно показал деморализующее воздействие кислот на пищеварение — действие и фруктовой кислоты, и иной в результате заканчивается брожением.

Кислые фрукты, препятствуя выделению желудочного сока — а беспрепятственного выделения желудочного сока настоятельно требует усвоение белков, — серьезно нарушают белковое усвоение, что приводит к разложению, гниению в желудке. Орехи и сыр, содержащие значительное количество растительного и животного жира, являются почти единственными исключениями из правила, согласно которому — когда кислоты потребляются вместе с белками, происходит гниение. Указанные продукты не разлагаются столь быстро, как другая белковая пища, когда они усваиваются не сразу.

Далее, кислоты не препятствуют усвоению орехов и сыра, поскольку эти продукты содержат достаточно жира, чтобы задержать секрецию желудочного сока более длительное время, чем это делают кислоты. Жир подавляет действие желудочных желез и мешает выделению желудочного сока. Он снижает количество пепсина и хлористоводородной кислоты и снижает на 50% желудочную активность. Вот почему сыр, орехи и жирное мясо требуют большего времени для усвоения, чем другие белки. Тормозящему влиянию на желудочную секрецию жира можно противодействовать потреблением обильного количества зеленых овощей, особенно свежих, в одном приеме пищи. По этой причине лучше всего потреблять с сыром и орехами зеленые овощи, нежели кислые фрукты, хотя последние и не особенно противопоказаны.

При рассмотрении действительного процесса белкового усвоения в желудке и наглядного тормозящего воздействия кислот на желудочную секрецию мы сразу же понимаем ошибочность приема томатного, грейпфрутового или ананасового сока вместе с мясом, как советуют некоторые так называемые диетологи, а также ошибочность приема смеси сырых яиц и апельсинового сока, так называемого пеп-коктейля, отстаиваемого другими псеводиетологами. Лимонный и яблочный соки, уксус и прочие кислоты, используемые для салатов или добавляемые в салатные приправы и потребляемые с белковой пищей, служат серьезным препятствием для выделения хлористоводородной кислоты и тем самым мешают усвоению белков. Поскольку кислые фрукты не подвергаются никакому усвоению во рту и желудке и обычно не остаются в желудке более нескольких минут и поскольку их присутствие в желудке препятствует усвоению как белков, так и крахмалов, то их не следует потреблять в обычном рационе. Нельзя их

принимать и через полчаса или час после приема пищи.

Привычка пить большое количество фруктовых соков — лимонного, апельсинового, грейпфрутового, томатного, сока из папайи — между приемами пищи ответственна за серьезное неусвоение у тех, кто считает, что они питаются правильно, на здоровой основе. Эта практика, возрожденная в последние годы, была модной в гигиенических кругах сорок—шестьдесят лет назад и пищеварительные и другие беды, которые проистекали из этого, заставили многих отказаться от реформы своей диеты и вернуться к мясным блюдам. Я расскажу об опыте доктора Р. Уолтера, как он это описывает в его работе «Точная наука здоровья». Он сообщает, что в процессе лечения, которое он прошел в попытке восстановить здоровье (вначале медицинского лечения, потом гидропатического), у него был «зверский аппетит» и в результате раздражения желудка он превратился в гурмана, которого не могло удовлетворить никакое количество пищи. Он пишет: «Мои страдания от жажды всегда были большими. Но мне не нравилась вода. И будучи просвещен относительно совершенных качеств фруктов, я не мог достаточно насытиться прохладными соками, которые бродили в моем желудке, создавая и сохраняя там настоящую лихорадку, которая временами ими и облегчалась — и все это держало меня в возбуждении нервного голода, с чем никакое страдание никогда нельзя сравнить». Этот эксперимент побудил врача оставить вегетарианство и вернуться к потреблению мяса. Потребляя соки в любое время дня (а соки — это пища), он развил у себя невроз, который ошибочно принимал за голод. Попытка таким образом снять невроз — это то же самое, что гасить огонь керосином. Те, кто ошибочно принимает раздражение желудка за голод и продолжает «умиротворять» свой «голод» приемом того, что вызывает раздражение, неизбежно идут от плохого к еще худшему. Отказ доктора Уолтера от вегетарианства спас его не потому, что вегетарианство вредно, а потому, что он стал принимать пищу всего один раз в день и перестал поглощать фруктовые соки между приемами пищи. Любая диета хороша, пока ее не испортит практика потребления фруктовых соков, и любая диета не бывает столь плохой, когда ее ухудшает их прием. И это верно не потому, что сами соки плохи, ибо они сами по себе великолепны, а потому, что их прием подобным образом дезорганизует пищеварение.

Многих ошибок, совершаемых ныне так называемыми диетологами, можно было бы избежать, если бы они были знакомы с историей диетической реформы. Все эти «открытия» были сделаны и испытаны уже очень давно, а некоторые из них, которые как раз сегодня получили большую популярность, были найдены вредными и отвергнуты. Например, пятьдесят лет назад доктор Сейлсбери популяризировал исключительно мясо при туберкулезе, артрите и других болезнях. В течение нескольких лет врачи и в Европе, и в США поклонялись этой диете и сообщали о случаях излечения. Однако подобно всем лечебным средствам, которые не лечат, это тоже предано забвению. Вскоре после войны (чтобы покончить с войной) эта диета была возрождена, и все старые ошибки повторены. Сорок лет назад один врач вынашивал идею выделения щелочных минералов из фруктов и овощей с тем, чтобы давать это больным для ощелачивания их организма, т.е. нейтрализации там избытка кислотности. Вначале он использовал соки в качестве замены голодания. Потом изготовил первые пищевые таблетки из фруктовых и овощных минералов в концентрированном виде. В течение нескольких лет его минеральные концентраты были очень модными и среди медиков, и среди отвергающих лекарства. Но и это ушло. Но, поскольку мир «обезопасен» демократией, идеи этого человека стали предметом плагиата и его таблетки начали делать: Томы, Дики и Гарри в сфере коммерческой «диететики», и общественность кормят диетической фармакопеей, которая соперничает по объему с лечебными средствами медицины. Так как подобная изобретательность человеческого ума беспредельна, то от этого зла нет другого лечебного средства, кроме просвещения. И до тех пор пока люди будут лишены знаний в этом, всегда будут и те, кто воспользуется их невежеством для их лее эксплуатации.

Самоисчезающие опухоли

Слово «аутолиз» — греческого происхождения и буквально означает «самоисчезновение». Оно применяется в физиологии для обозначения процесса переваривания, или распада, ткани с помощью ферментов (энзимов), образующихся в самих клетках. Это процесс самопереваривания.

Энзимы существуют в природе. Все органические процессы выполняются благодаря их помощи. Семена дают всходы благодаря энзимам. Каждая ткань имеет свой энзим. Сейчас широко известно, что процессы усвоения, происходящие во рту, желудке и кишечнике, становятся возможными благодаря активным агентам, или ферментам, известным как энзимы. Например, крахмал превращается в сахар с помощью пищевых энзимов — крахмалорасщепляющих (амилолитов), белки превращаются в аминокислоты протеинорасщепляющими энзимами (протеолитами). Пищевые энзимы «переваривают» только «мертвые» вещества и потому не «переваривают» сам желудок и кишечник.

Кислоты и щелочи не выполняют функцию усвоения. Они лишь обеспечивают благоприятные условия для работы пищевых энзимов. Энзим слюны — пتيالлин — существует лишь в щелочной среде и разрушается даже слабой кислотой, энзим желудочного сока — пепсин — действует только в кислой среде, а щелочь ему мешает. Необходимо также хорошо знать, что химические превращения в клетках и тканях стимулируются энзимами, которых множество в каждом живом существе. Простой сахар (моносахарид) всасывается в кишечнике и переносится в печень, где энзимами превращается в гликоген (животный крахмал) и накапливается там до его использования. Когда организму требуется сахар, гликоген вновь превращается в сахар, и опять благодаря энзимам.

Сейчас известно, что инсулин, вырабатываемый в поджелудочной железе, необходим для метаболизации (окисления) сахара, и то, что при неспособности поджелудочной железы выработать достаточно инсулина неокисленный сахар выделяется с мочой. Известны аутолитические энзимы, которые носят общее название — оксидазы и пероксидазы.

Физиологи знают, что протеолитические (протеинопереваривающие) энзимы образуются во многих, если не во всех живых тканях. Эти различные внутриклеточные энзимы играют важную роль в метаболизме пищевых веществ, т.е. в нормальной регулярной функции питания. Несколько известных примеров аутолиза помогут читателю понять то, что ниже будет сказано об опухолях.

При разрушении кости вокруг поврежденной части образуется поддержка в виде костного кольца, распространяющегося во все стороны от места перелома. После воссоединения кости, завершения лечения и восстановления кровеносных сосудов костное кольцо ослабевает и рассасывается, за исключением какой-нибудь четверти дюйма вокруг места перелома. Если планарии, или плоских червей, разрезать на мелкие части и поместить в питательную среду, каждая часть превратится в маленького червячка. Следовательно, каждая часть полностью перестраивает свои материалы и становится полноценным, хотя и маленьким червячком. Та же часть, которая содержит глотку, найдя последнюю слишком большой для себя растворяет ее и образует новую, подходящую для нового ее размера. Каждый читатель знает, как расходится, рассасывается на поверхности кожи абсцесс и как исчезает его содержимое. Но не все знают, что это рассасывание на поверхности становится возможным лишь потому, что ткань между абсцессом и кожной поверхностью переваривается энзимами, т.е. подвергается аутолизу и удалению.

У некоторых животных имеются специальные места, куда откладываются резервы для их питания на периоды его нехватки во время зимней спячки. Эти физиологические склады аналогичны «водным бакам» у верблюдов. В качестве примеров можно привести персидскую длиннохвостую овцу, медведя и др. Другие же живые существа, в том числе человек, имеют генерализированные резервы, находящиеся в костном мозге, печени, крови, жировых тканях, и частные резервы, которыми располагает каждая клетка. И те, и другие живые существа могут использовать резервы для собственного питания, если нельзя

получить продукты питания из внешних источников или же из-за невозможности (при болезни, например) их усвоить.

Гликоген, накапливаемый в печени, должен быть превращен в простой сахар, прежде чем он попадет в кровоток. Это превращение осуществляется благодаря ферментам. Можно было бы привести много примеров аутолиза. Но и приведенных достаточно, чтобы убедить читателя, что это распространенное явление повседневной жизни. Теперь остается сказать, что организм контролирует этот процесс, как все другие жизненные процессы, что аутолиз — это не слепое, неуправляемое действие, подобное поведению «слона в посудной лавке».

Замечательным примером этого контроля является пример с расчлененным червем. Здесь налицо появление способности к перемещению составляющих его материалов. То же самое наблюдается в случае с размягчением и самопоглощением поддерживающего костного кольца вокруг места перелома. Исчезает лишь часть костного кольца, остальная часть сохраняется для усиления ослабленной структуры.

Случаи с голоданием дают много примеров контроля, осуществляемого организмом над процессами аутолиза. Например, ткани исчезают в соответствии со степенью их полезности — сначала жиры и патологические наросты, а затем уже другие ткани. У всех живых существ — от червя до человека — в период голодания различные органы и ткани очень отличаются по способности снижения своего веса. Обычно печень теряет по весу больше по сравнению с другими частями тела, особенно в начальный период, вследствие потери гликогена и жира. Легкие почти ничего не теряют, еще меньше — мозг и нервная система.

Жизненно важные органы питаются за счет накопленных резервов и менее важных тканей с тем, чтобы воздержание от пищи могло принести вред лишь после израсходования резервов организма. Организм обладает способностью перемещать свои химические элементы, чему голодание дает много замечательных примеров. Усвоение и реорганизация частей организма, наблюдаемая у червей и других живых существ при лишении их питания, переваривание и перераспределение резервов, излишков и второстепенных тканей, наблюдаемые у всех животных при их вынужденном голодании, представляют, по мнению автора, одни из самых чудесных явлений в биологии.

Организм не только способен строить ткань, он также способен ее и разрушать. Он может не только распределять свои питательные запасы, но он может их и перераспределять, аутолиз как раз и делает возможным перераспределение.

А теперь я намерен показать читателю, что процесс аутолиза можно обратить на большую практическую пользу и заставить его служить нам в деле избавления от опухолей и других наростов в организме.

Это факт не новый, о нем знали давно. Свыше ста лет назад Сильвестр Грэхем писал, что когда организм потребляет больше пищи, чем он ежедневно получает, тогда «согласно общему закону экономии жизненной силы» «распадающиеся абсорбенты (старый термин процесса аутолиза. — Г.Ш.) всегда в первую очередь захватывают и удаляют те вещества, которые представляют наименьшую ценность для экономии, поэтому все патологические образования — жировики, опухоли, абсцессы и пр. — быстро уменьшаются и часто полностью исчезают в результате строгого и длительного воздержания от пищи и голодания».

Чтобы это полностью понять, читателю необходимо знать, что опухоли могут состоять из тканей, крови и кости. Существует много названий для различных видов опухолей, но само название указывает на вид ткани, из которой состоит опухоль. Например, остеома состоит из костной ткани, миома — из мышечной, невринома — из нервной, липома — из жировой и т.д. Поскольку опухоли состоят из тканей, как и прочие структуры организма, они подвергаются аутолитической дезинтеграции — такой же, как и нормальные ткани, при самых различных обстоятельствах, но особенно во время голодания. Читатель, который в состоянии понять, как голодание вызывает сокращение объема жира в

организме, как оно уменьшает размеры мышц, сможет также понять и то, как оно ведет к уменьшению размера опухоли или побуждает ее к полному исчезновению. Ему лишь надо понять, что процесс дезинтеграции (аутолиз) опухоли происходит гораздо быстрее, чем у обычных тканей.

В своих «Заметках об опухолях» — работе для студентов по физиологии — доктор Ф.К. Вуд писал: «Спонтанное исчезновение на более или менее длительное время отмечалось у очень небольшой части злокачественных опухолей у человека. Наибольшее число случаев такого исчезновения имело место после частичного хирургического удаления опухоли. Они происходили наиболее часто во время острого фебрильного процесса и менее часто в связи с определенным глубоким изменением метаболических процессов вроде исключительной кахексии (общего истощения), искусственной менопаузы и других». Но не может быть более глубокого изменения в метаболизме, нежели то, что вызывается голоданием, и это изменение носит характер, лучше всего дающий возможность вызвать аутолиз опухоли — злокачественной и иной. Условия, отмечаемые доктором Вудом как вызывающие спонтанное исчезновение опухолей, в большинстве случаев носят характер случайностей и находятся вне пределов произвольного контроля. Голодание же, наоборот, может быть проведено и осуществлено под контролем и в любое по желанию время. А за операциями, как правило, следует еще больший рост опухоли. Спонтанное исчезновение опухоли после ее частичного удаления — редкий случай. То же можно оказать и об искусственной менопаузе. При лихорадке мы часто наблюдаем быстрый аутолиз во многих тканях организма и его большую целительную работу. Но мы не можем вызвать лихорадку по своему желанию.

Беременность и рождение ребенка вызывают многие глубокие изменения в организме, но это определенно не может быть рекомендовано больным женщинам в качестве средства исцеления от опухоли. Даже если бы это и было желательно, то оно было бы средством «на глазок». А результаты голодания определены. Здесь нет ничего «на глазок». Оно всегда действует в одном направлении. Лихорадка — это целительный процесс и действительно помогает удалить причину опухоли. Но никакие другие случаи спонтанного исчезновения опухолей у доктора Вуда не помогают удалению их причин. А голодание как раз очень помогает удалению причины.

Я мог бы назвать многих людей с большим опытом голодания для подтверждения мною сказанного относительно аутолиза опухолей. Но не хотелось бы утомлять примерами читателя. Ограничусь одной цитатой. Доктор Б. Макфэдден писал: «Мой опыт голодания показал без каких-либо сомнений, что чужеродное образование может быть вовлечено в обращение, лишь просто заставив организм использовать каждый ненужный элемент, содержащийся в нем, как источник питания. Если чужеродное вещество затвердевает, одно длительное голодание не приведет к результату. Если же образование мягкое, голодание, как правило, помогает ему абсорбироваться».

Из-за различных обстоятельств — и известных, и неизвестных — скорость абсорбции у разных людей при голоде неодинаковая. Разрешите привести два исключительных случая, чтобы показать широкий диапазон этого процесса. У женщины в возрасте около сорока лет обнаружили фиброму в мочевом канале размером со средний грейпфрут. Фиброма полностью исчезла за 28 дней полного воздержания от пищи (только при питьевом режиме). Это было необычно быстрое исчезновение опухоли. У другой женщины было аналогичное образование величиной с гусиное яйцо. Одно голодание в течение 21 дня сократило размер опухоли до величины грецкого ореха. Голодание было прервано из-за появления голода. Чтобы завершить полное исчезновение опухоли, через несколько недель после первого голодания потребовалось второе — длительностью в 17 дней. Но это был необычайно медленный процесс.

Опухолевидные образования молочной железы у женщин, колеблющиеся по размеру от горошины до гусиного яйца, исчезают в течение от трех дней до нескольких недель голодания. Следующий замечательный пример подобного рода, который для

читателя окажется и интересен, и поучителен: у молодой женщины в возрасте 21 года на правой груди было твердое образование — немного менее бильярдного шара. В течение четырех месяцев оно вызывало сильную боль. Наконец она обратилась к врачу, который обнаружил рак и посоветовал немедленную операцию. К каким бы она потом ни обращалась врачам, она везде получала тот же диагноз и тот же совет. Но не желая операции, женщина прибегла к голоданию, без приема какой-либо пищи, и ровно через три дня «рак» и все сопутствующие ему боли исчезли. И за тридцать лет не было у нее рецидива, я полагаю, что мы вправе считать это исцелением.

Сотни подобных случаев во время голодания убедили меня, что многие «опухоли» и «раки», удаляемые хирургами, вовсе не опухоли и не раки. Они заставляют нас очень скептически относиться к публикуемым статистическим данным, будто доказывающим, что ранняя операция предотвращает или излечивает рак.

Устранение опухоли путем аутолиза имеет несколько преимуществ над ее хирургическим удалением. Операция всегда опасна, а аутолиз — физиологический процесс и не несет никакой угрозы. Операция подавляет жизненные силы и тем самым усиливает извращение метаболизма, которое лежит в основе опухоли. Голодание, с помощью которого усиливается аутолиз, нормализует питание и способствует удалению накопленных токсинов, тем самым помогая устранить причину опухоли. После операции опухоли имеют тенденцию к рецидивам. А после исчезновения опухоли в результате аутолиза возможность рецидива небольшая. Опухоли после хирургической операции часто вновь возникают в злокачественном виде. Тенденция к перерождению в злокачественную опухоль устраняется голоданием. За последние пятьдесят лет в Европе и США буквально в тысячах случаев опухоли исчезали в результате аутолиза, и эффективность этого метода несомненна.

У автора нет определенной информации о костных и нервных опухолях. Но поскольку и они подчиняются тем же законам, что и прочие опухоли, он склонен считать, что они могут подвергаться ауто-лизу так же эффективно, как и другие опухоли. Конечно, у процесса аутолиза есть свои границы, и если опухоль сумела вырасти до значительных размеров, она лишь уменьшится в размерах и не все клетки будут таким образом поглощены. Желательно поэтому пройти через необходимое голодание или голодания, пока опухоль или киста относительно невелика. Необходимо отметить еще одно ограничение: опухоли, которые блокируют лимфатические протоки, будут продолжать расти, несмотря на голодание (из-за накопленных этими опухолями излишков лимфы). 254

В случаях, когда не достигается полного поглощения опухоли, она существенно уменьшается до размеров, не представляющих опасности. А в дальнейшем правильный образ жизни предотвратит новый рост. Мы наблюдали ряд случаев, когда последующее уменьшение размера опухоли происходило благодаря правильному образу жизни после голодания.

ПОДЧИНЕНИЕ ЖИЗНИ ЗАКОНУ

Вместо заключения

Когда-то в доисторический период кто-то изобрел идею Сверхестественного. Он (или они) населил вселенную множеством капризных привидений — богов, богинь, духов (и хороших — добрых, и плохих — злых) — высокой и низкой ступеней, которые управляли всей природой. Не было концепции Закона и Порядка. Все являлось работой сверхестественных существ. Позднее Запад принял христианство, которое сократило число богов до трех, а богинь — до одной и заменило множеством полуодушевленных святых духов, ранее управлявших природными процессами. Христианство сохранило большую компанию злых духов и воздвигло на трон властный ум, который поименовало Дьяволом. И эти сверхестественные существа были поставлены управлять всей природной

деятельностью, в которую постоянно вмешивались.

Как дохристианская, так и христианская идея болезни основывалась на вере в то, что болезнь есть вторжение в организм злых духов. Христианство также придерживалось точки зрения, что высшее божество часто навлекает болезни на мужчин, женщин и детей, иногда приводящие к смерти. Не существовало представления, что человек способен навлечь на себя болезнь сам, нарушая Законы Природы. Считалось, что Бог может наказать человека за нарушение воли священника, ибо воля священника была волей Божией, и любой, кто отвергал священника, отвергал самого Бога. Около 2500 лет назад в Греции возникла идея, что болезнь есть результат природных причин и деятельности медицины (появившейся как профессия в то время), и в основном отрицала влияние сверхестественных сил на здоровье и болезнь. Эта идея возродилась в средние века, в основном отстаиваемая протестантскими группами, появившимися в результате Реформации. И хотя медицина эпохи постренессанса большей частью отвергала «сверхестественное» происхождение болезни, люди продолжали придерживаться древних верований.

Одно из первых заблуждений, которое натурги-гигиенисты должны были преодолеть, была вера в то, что жизнь подчинена случайности и стихии или прихотям капризного Провидения, а не управляется и контролируется, как все в природе, незыблемыми законами.

Церковь учила людей, будто их здоровье и болезнь — от своевольных причуд Бога, законы жизни и здоровья не преподавались в тогдашних медицинских школах, как и в нынешних.

И нелегкой была задача довести до народа концепции Закона и Порядка: нередко были осуждения натургигиенистов как «неверных» и «атеистов» из-за их утверждения о господстве Закона в жизненной сфере. Преобладала философия, по которой считалось, что счастливы те, кто умер молодым, т.е. получил благословение на то, чтобы покинуть землю с ее испытаниями, печалью и войти в иное состояние своего существования, которое, как верили, будет счастливее и лучше земного. Верили, что Бог, который не совершает ничего без нужды и без причины, совершил, должно быть, каким-то образом ошибку, послав на землю человеческие души прожить там «полный жизненный срок» и посчитав необходимым отзывать эти души на небеса почти сразу после их рождения на земле.

Натургигиенисты не принимали веру религиозных людей в то, что когда младенец, юноша в расцвете сил и красоты или достигший зрелости здоровый человек умирает, то они якобы получают очень желаемый ими шанс сменить этот мир страданий, скорби и мук на мир счастья и святости. Когда гигиенисты слышали, как родители говорят, отдавая своих детей обратно Богу и получая утешение и успокоение, утверждая: «Наша утрата есть их обретение» и «хотя мы страдаем, им там бесконечно лучше», то думалось, насколько же бездумна философия, которая утверждала, что наилучшим исходом своей жизни, какой только может иметь человек, является скорейшее от нее избавление. Гигиенисты заявляли, что природные принципы, законы науки и истины вселенной столь же постоянны и определены в отношении человека, его организма, жизни, здоровья, счастья, болезни и страдания, какими они являются и по отношению ко всем прочим вещам. Целью гигиенистов было выявить и понять Законы Природы, т.е. постоянство и универсальность всего происходящего, и тем самым базировать на надежной основе систему ухода за телом и психикой. Они утверждали, что сам тот факт, что в Природе существует Закон, уже предполагает необходимость следования ему. Фактически, заявляли они, существование Закона и его соблюдение есть синонимные понятия. Они считали, что те Законы бытия, которые тесно связаны с нашим счастьем и благополучием, не могут иметь предположительного или двусмысленного значения. Ибо они прописаны на Свитке Жизни столь же широко, как лик самой Природы, и проявляются во всем, откуда исходит дыхание. Закон связан со словом «читать». Закон имеет своим происхождением обычай древности, когда указы на управление поведением граждан зачитывались вслух и публично. В этом смысле Закон связан ассоциированно с юридическим актом и государственным

декретом. Но когда мы применяем термин «Закон Природы», то мы этим обозначаем то постоянство и регулярность, с которыми происходят ее процессы и в которых он себя проявляет. Неукоснительность этих законов очевидна: они являются выражением сущности вещей. Обычно постоянство подобных явлений столь явное, что не требуется доказательств их показом. Но существуют области, где их постоянство не так заметно. В общем смысле Закон Природы можно определить как образ действия, демонстрирующий его постоянство. Мы считаем, что природные явления можно объяснить только законами природы и потому не можем отделять законы от самого явления. То, что мы называем Законом, есть неизменный Порядок Явлений. Порядок и Постоянство, Регулярность оказываются везде в мире Природы, и это именно то, что мы понимаем под Законом. Осознание Порядка и Постоянства (Регулярности) их еще не объясняет. Простое их наименование и упорядочивание фактов еще не есть их разъяснение. Вообще господство постоянного порядка вещей, которое мы называем «Природой», позволяет нам выявить в наблюдаемых примерах скрытые причины. Закон — это процесс, а не какая-то сила; и действует повсюду, так что нам нужно искать его инварианты, скрытые за меняющейся формой вещей. Когда мы формулируем Закон Природы, мы просто констатируем как можно короче упорядоченную последовательность событий. Чтобы выдержать проверку на истинность, такая формулировка закона должна прорвать поверхностные знания и выявить глубоколежащие: скрытые каузальные (причинные) связи. Она должна разъяснить фундаментальные законы, действующие столь последовательно, что не могут быть случайными. Повторим: естественные законы имманентно присущи самой природе вещей и в своей основе они одни и те же повсюду и вечны. И каждый Закон Природы гармонирует с другим Законом Природы. Все явления оказываются в согласовании с постоянными законами, все существа имеют детерминантную природу.

Если бы это не было так, то не было бы и постоянства функции. Гигиенистам было необходимо побудить людей осознать, что человеком управляют закономерные процессы, которым он следует неосознанно, и что его жизнь не есть жертва внешних условий. Гигиенисты учили, что законы человеческого организма должны быть и являются столь же четкими и точными в своей сущности и силе, как и законы, управляющие неодушевленными вещами. Мы ожидаем от солнца, что оно взойдет и закатится, от семени, что оно прорастет. Не ожидаем же мы, что соберем виноград с куста розы или инжир с чертополоха. И разве меньше оснований ожидать от человека соблюдения законов его существования?

Гигиенисты заявляли, что представление, будто человек может жить с неуважением к законам жизни при полной безнаказанности является абсурдным для рационального ума. Соответствующее представление, будто мы можем пренебрегать законами природы, пока не разовьется болезнь, а уж ее лечить другими, что наиболее вероятно, еще большими нарушениями законов существования живого организма (т.е. наполняя его ядами-лекарствами), является нелепым.

Мы любим говорить о прощении, но это сводится к отмене самого закона. Ни для нынешнего поколения, ни для будущих нарушения законов жизни, биологических и физиологических законов непростительны. В масштабе вселенной все действует по неизменным законам и принципам. Последствия нарушения законов столь же жестоко управляемы, что и результаты их соблюдения. Поэтому причины болезней могут быть познаваемыми и избегаемыми. В природном порядке вещей нет места для вторжения призраков, духов и демонов. Человек, вопреки своему бахвальству, отнюдь не является хозяином своей судьбы. Он, как и раньше, находится во власти природных процессов и, как и раньше, подчиняется Законам Природы. Человек наделен способностью и понять и наблюдать явления и условия, при которых они происходят, во многих областях он даже может создать условия, необходимые для выявления решающих результатов. Но он ни в коем смысле не творец: он обязан создать эти условия в соответствии с Законами Природы. Но результаты действия ее Законов зависят от самой Природы и условий, в которых

происходят эти действия. При одном и том же законе земного притяжения шар может подняться вверх, но затем вновь притягивается к земле. При этом же законе корабль может плыть, но закон этот может его и потопить. Закон не изменяется — изменяются условия. Законы всемогущи. Они — неотъемлемая составная часть вселенной и не могут нарушаться в принципе. Доктор Тролл не раз говорил, что просто нелепо считать, что человек способен на какое-то нарушение Закона Природы. Хотя в общем-то и считалось, что слова «нарушить Закон Природы» выражают истину, но, как он подчеркивал, это неправильное распространенное представление о происходящем. Он говорил, что никто не может применять слова «нарушить», «преступить» Закон Природы в значении их эквивалентов «отменить», «аннулировать». Имеется в виду неподчинение человека закону или его действия вопреки закону. Он приводил слова одного профессора, говорившего, что когда человек падает с десятого этажа, то не нарушает закон земного притяжения, — он его иллюстрирует. Заявление, будто человек «нарушает закон», означает просто некую удобную словоформу, наподобие того, что «солнце всходит и заходит». И то, что нарушить Законы Природы нельзя, является важной практической истиной, признание которой лежит в самой основе отношений всего живого и неживого и которая составляет единственный истинный базис для подлинной Гигиены и успешного ухода за больными. Разрешение этого положения вложено как научной и философской проблемы. Как только мы усвоим тот важный факт, что Законы Природы вечны и непреложны, что их нельзя ни нарушить, ни изменить, ни повредить и ни поправить, а им необходимо подчиняться и что лишь зло проистекает от их неприменения или игнорирования, т.е. от неправильного направления вещей, — вот тогда, вместо того чтобы посылать в аптеку или к врачу за ядами—лекарствами для больного, люди начнут пользоваться учителем Гигиены для их наставления на путь подчинения Законам Природы. Важно, чтобы люди осознали: любое неподчинение этим законам неизбежно и обязательно сопровождается последствиями, справедливо именуемыми злом. Закон должен исполняться; его нельзя нарушить, аннулировать, отменить, отсрочить, отложить. Его нарушения предполагают последствия, а не лечение. Мы не в состоянии, даже если бы и хотели, повернуть вспять или ниспровергнуть Законы Природы. После лекарственного лечения ни один человек-262 век не имеет совершенно здоровый организм и не может вновь стать здоровым. Он обречен на то, чтобы всю остальную жизнь иметь расстроенный организм.

Врачи или не понимают, или недооценивают законы жизни. У них нет науки жизни, но зато они тратят время на науку фармацевтики. У них много умения, но нет искусства излечения. Если бы они понимали законы жизни, они узнали бы, что каждое их нарушение оставляет непоправимый вред, это нарушение непростительно, его нельзя извинить, а последствия неизлечимы. «Самое худшее во всех ложных теориях болезней, — говорил доктор Тролл, — состоит в туманной идее, будто поскольку «грех есть нарушение закона», то грешника можно спасти путем применения к наказуемому лечебного средства». И поскольку зло состоит в нарушении законов природы и исправляется его соблюдением, а нарушение этих законов служит главной причиной несчастья человека, то Законы Природы должны стать главным образом предметом изучения каждым человеком. Эти законы призваны быть частью всеобщего интеллектуального вооружения, и в нашем образе жизни и действий их указания нельзя упускать из виду. Необходимо всех знакомить с настоящими правилами поведения, а тех, которые проявляют тенденцию отхода от них, нужно чаще наставлять относительно того, что надо делать и что не надо.

Гигиенисты не могут предложить некое тайное средство, у них нет панацеи в виде бутылочки лекарств за доллар, нет чудесных препаратов для здоровья. Они могут лишь указать на Законы Природы, подчиняясь которым мы можем достичь великолепного здоровья и поддерживать его. Наука есть знание природы, а научный метод тот, который изучает законы природы и применяет их для получения результатов. Законы Природы образуют уникальную гармоничную систему, и ни один человек от них не свободен. Организмы действительно могут отличаться. Но ни один не свободен от универсальных

законов, управляющих жизнью. Законы, управляющие пищеварением у одного человека, управляют пищеварением и у другого. Законы, управляющие дыханием у одного человека, управляют дыханием и у другого. Поэтому не остается места для древнего изречения: «что является мясом для одного, для другого — это яд». Нужно отказаться от нелепого представления многих, что они в какой-то мере являются исключениями Законов Природы. Ведь ни один человек не думает, что он является исключением для закона земного притяжения. Однако он может считать себя исключением для ядов, имеющих тенденцию убивать. Синильная кислота убьет столь же быстро того, кто не знает ее свойств, как и того, кто полностью знает о ее токсичности. Законы Природы не делают скидок на невежество человека. Яд убьет гения так же быстро, как и тупицу, как неверующего, так и верующего, как добродетельного, так и порочного. Все пострадают одинаково. Равно как будут процветать все те, кто подчиняется Законам Природы. Структура организма требует, чтобы от невежества страдали бы так же, как от свершения дурных поступков. А верующие должны понять, что у Божественного Провидения есть что-то кроме того, чтобы совершать чудеса для глупцов. Последним не будет лучше от постоянных вмешательств Провидения, даже если бы они и происходили. В целом священники обучали догматически и не требовали проявления разума. Они произвольно трактовали «откровения» и старались навязать веру, как будто они сами были непогрешимыми существами, которым остальное человечество должно оказывать почтение. Толкователи нелепых Законов Природы не могут избежать свободного их исследования всеми, не могут запретить проявления разума при рассмотрении и проверке их интерпретаций и толкований. Кого-то могут увлечь отдельные наблюдения, оценка явлений природы, их постоянство и регулярность. Но все должны знать, что любой принципиальный подрыв универсальной гармонии природы должен быть сразу отвергнут как ошибочный.

Пропагандируемая многими религиями идея, будто существовал первобытный соблазнитель — злой дух, обычно представляемый фигурой змея, который сбил с толку человека, игнорирует тот факт, что способность к злу и право выбора — в самом человеке. В его власти сделать выбор между несколькими деяниями, у него есть понимание и желание. Учить тому, что человек сотворен по образу Бога и в то же время осуждать его «порочную человеческую натуру», является верхом нелепости. Если Бог — творец человека и если он сотворил его добрым и очень добрым, тогда человеческая натура не должна быть порочной.

Удовольствие сопровождает нормальную деятельность каждой фундаментальной способности, которой владеет человек. Однако удовольствие является целью и объектом всего лишь немногих способностей человека. Его музыкальные способности явно для удовольствия. Но его пищеварительные и репродуктивные функции служат другим целям, нежели удовольствию. То, что еда есть удовольствие, правильно и естественно. Но удовольствие не является целью, ради которой мы должны есть.

То, что существует удовольствие в сексе, в равной степени правильно и естественно. Но удовольствие в сексе как самоцель не соответствует законам жизни. Как говорил доктор Тролл, «лишь среди здоровых людей должны мы изучать подлинно физиологические законы, а не среди прикованных к постели, ослабленных и больных». И если бы мы применили это правило в области секса и оно было бы применено везде, то какие результаты мы бы имели?

Открыто и долгое время я провозглашаю, что человек, как правило, сам является причиной собственных болезней и страданий, что почти всегда он сам виноват в том, что болен, и что он так же должен просить прощение у общества за то, что болеет, как и за то, что пьянствует.

Сильвестр Грэхем

Блестящей группе мужчин и женщин, которые послужили повивальной бабкой при

возрождении Гигиены, и славному будущему, которое во благо всего человечества сделало возможным их труды, искренне посвящает книгу автор.

**Предисловие
к книге Г. М. Шелтона
«Натуральная Гигиена.
Праведный образ жизни человека»**

(Сан-Антонио, штат Техас, США, 1968)

Мы взялись за написание этой книги из желания познакомить как можно больше людей с принципами и практикой Натуральной Гигиены и ее результатами. Многие из изложенных в книге идей могут показаться старыми и привычными, но новизна, которая обнаруживается при наблюдении их в новых условиях, оправдывает их повторение. Что бы ни было написано, наверняка это всего лишь повторение того, что кто-то ранее написал, и возможно, написал лучше.

Почти полтора века прошло с тех пор, как Натуральная Гигиена была предложена миру в качестве программы ухода и за здоровыми, и за больными. Когда выдвигаются новые истины, нужно, чтобы строка за строкой, том за томом, совет за советом внедрялись в сознание.

Сегодня имеются многочисленные средства обучения. Но, к сожалению, большинство из них монополизировано силами эксплуатации. Наш народ — раздраженный, отчаявшийся, расстроенный, ослепленный и безнадежно сбитый с толку — является заложником гигантской системы эксплуатации, которая не знает пределов и глубины своего падения в попытках заставить народ поверить, будто он облагодетельствован той безжалостной эксплуатацией, которой подвергается.

История человеческого рода — это история прогресса. От фиговых листьев до шелковых и хлопчатобумажных одежд и золотых и серебряных украшений, от шалаша, вигвама и каноэ до дворца, океанского лайнера и реактивного самолета, от езды на лошади по зарубкам на деревьях и в грубых повозках до железных дорог и бесконечных интерьерных украшений — единый долгий путь прогресса. Но при всем этом человек игнорировался. Как писала в мае 1853 года в «Журнале Николса» Мэри Гоув, «человек окультурил то, что вокруг него, и пренебрег собственной природой. Он заботится о земле и своих животных, любит прекрасный сад и гордится породистой лошадью, строит больницы для больных и тюрьмы для преступников. Но он не выпалывает злые корни невежества, которые дают обильный урожай болезней и преступлений».

В наше время мы можем лишь сожалеть о фактах, подобных этим, и должны трудиться, чтобы всюду нести свет затемненной земле.

После Второй мировой войны одной из самых явных тенденций американской жизни была тенденция к конформизму. Как наследие прошлого остается распространенное и неосознанное подозрение к думающему. В то же время наши власти в области образования не устают заявлять, что их целью является обучение «адаптации к жизни», важности и необходимости «социального согласия» и признанию индивидом «массовых ценностей». В быт вошел так называемый новый консерватизм, который борется за власть над умами людей. Мы склонны принять то, чему нас учат, не задумываясь, что правильно, а что нет! Мы так готовы переложить ответственность на кого-то еще и думаем так лениво, что вслепую идем за любым громким названием независимо от того, истинно оно или нет. Или же следуем за популярным течением лишь потому, что оно предлагает легкий выход. Но нынешний бунт молодежи, каким бы неосмысленным и бесцельным он ни был, кажется, является обнадеживающим развитием событий.

Реакционное требование конформизма, характеризующее нашу эпоху, есть авторитарная система, которая тесно смыкается с догматическими религиями. Утверждают,

что требования конформизма сильнее в академических кругах, нежели среди простого народа. Вторя заявлениям тоталитарного лидера, кричащего: «Смерть всем, кто не с нами!» — они отказывают в доверии и признании любому, кто не принимает их авторитарных норм. Они навязывают свой собственный конформизм и, подобно всему тоталитарному, считают, что не должны проиграть. Поэтому они безжалостны к своим оппонентам и требуют поголовного устранения всех, кто осмеливается им возражать. Но такая позиция прямо исходит из страха. В век, когда ничто не принимается как знание, пока и если не получило «акта законности» от должным образом учрежденной власти, жизненно важное знание может чахнуть в «ученом» забвении и длительное время только потому, что должным образом учрежденная власть не желает отказаться от своих старых, но дающих доходы ошибок в пользу революционных, но явно «нерентабельных» новых истин. Или потому, что власть не желает считать, что любое знание может появиться и помимо должным образом учрежденных каналов. Власти в науке, как и власти в теологии, быстро напоминают аутсайдеру, представившему новую находку: «Мы вас не обучали. Вы исповедуете не наши доктрины».

Наша образовательная система душит любознательность и независимость и деморализует, если вообще не запрещает, те отклонения, которые открывают новые сферы. С ее фантастической опорой на власти и «учрежденные науки» она не допускает мысли о разнообразии жизни и истории развития, никакого понимания резервов прошлого, никакого признания «великого непознанного», которое могло бы составить базу для новых знаний. И ради новых отходов и отклонений необходимо оглянуться на тех, кто имел мужество и здравый смысл порвать со «школами» и властями.

Здесь как раз и лежит трагедия американской жизни: атмосфера конформизма, развившаяся в нашей стране, сделала из нас психологических и моральных рабов. Мы думаем, что мы — свободный народ. Но мы утратили свободу задавать вопросы, жить по своим убеждениям, даже иметь какие-то мнения, расходящиеся с общепринятыми. Мы утратили даже свободу критиковать себя. Повсюду — психологические «джаггернауты», мощные силы, которые туманят, подавляют, извращают и деформируют мозги и старых, и молодых в наше время. В условиях тяжкого единообразия общественного сознания мы говорим вместе о Уолтом Уитменом, заявившим при обсуждении совсем иного вопроса: «Я говорю — все обсуждайте и все раскрывайте. Я — открыто за любой разговор. Я говорю: «Нет спасения этим Штатам без новшеств — без свободных языков и без ушей, желающих слышать эти языки». Я возвещаю в качестве достоинства Штатов, чтобы они с уважением выслушивали все предложения, реформы, новые идеи и доктрины от поколений мужчин и женщин. У каждого века свой рост». Мы считаем это четким выражением фундаментального принципа, которому должно следовать каждое поколение.

Общественное мнение является мечом обоюдоострым, поражающим обе стороны. Будучи справедливым, оно поощряет развитие благородного и доброго в человеке; будучи неправильным, оно способно принижать и сдерживать подлинный прогресс. В каждом столетии существовали влияния, развращавшие общественное мнение, высмеивавшие каждое новое открытие, принося многих прекрасных мужчин и женщин в жертву своему пороку, сотворяя многих мучеников истины. Требуется большое моральное мужество, чтобы попытаться остановить поток общественного мнения и следовать курсу, который правилен. Мы предпочли бы голодать, нежели молчать о пороках, изобилующих буквально на каждом шагу. Наивное представление, будто истина что-то значит, может быть опасным в нашем капиталистическом сумасшедшем доме, где существенного значения не имеет никакая истина, которая позволила себе встать на пути прибыли.

Но мы не должны отчаиваться относительно конечного триумфа истины, ибо истина — часть вселенной и должна восторжествовать. Истина — едина и непреложна. У ошибок же, подобно Протею, много форм. Истина и заблуждение идут противоположными путями, не притягиваются одним направлением, не вращаются вокруг общего центра. Но истина имеет значение лишь в мире, который живет ею. Слепая приверженность и обман не всегда

выступают заменой истине; часто они просто маскируют невежество и неспособности.

С помощью обучения и всего того, что ребенок слышит и видит вокруг себя, он впитывает так много лжи и глупостей, смешанных с важными жизненными истинами, что первым долгом юношей и девушек, желающих вырасти здоровыми, является отбросить всю ту «истину» и неистину, которые он и она приобрели из вторых рук, все, что не получено через личное наблюдение и опыт, и познавать все заново. Ни одну идею, какой бы старой она ни была, ни одну истину, какой бы великой она ни казалась, нельзя считать «священной коровой». Все должно быть брошено в огонь, и из него выжжен шлак. Юность, когда ум еще зелен и поддается влиянию, является идеальным временем для такой разгрузки. Подросток, получающий подобное освобождение от традиций, условностей, теряющий навязанное ему восхищение к устарелым вещам, затем может вступать в зрелый возраст полностью готовым к смелому мышлению без извращающего влияния слепой доверчивости.

Поскольку у нас существует система образования, которая не образует, поскольку мы обволокли наши суеверия бальзамом верований и ритуалов, поскольку мы сохранили в науке многие наши предрассудки, человек постоянно находится в «получасе» от варварства. А поскольку нашим учителям не позволяют говорить истину, даже когда они ее знают, дабы они не наступали на «любимые мозоли» некоторых наших корыстных кругов — коммерческих, религиозных, политических, «научных» и прочих, — наших молодых людей воспитывают во лжи. Профессор истории городского колледжа, который провел несколько летних сезонов за изучением исторических архивов в своем штате, однажды сказал мне, что существует большая разница между той историей, которой обучают, и той, которая действительно имела место. Когда я его спросил: «Профессор, а вы говорите об этом студентам?» — он ответил: «Я знаю, на какой стороне моего бутерброда масло. Если бы я им об этом рассказал, мне не работать бы и неделю». Такова наша хваленая «академическая свобода». Наши учителя так же «свободны», как и наша пресса. Многие знают, что они обучают лжи. Но их рабочие места зависят от лжи, потому они и держатся за эти места.

Наш народ не обучен исследовать основополагающие принципы. Действительно, очень немногие думают над выявлением главной какой-то предпосылки или исходной позиции той или иной системы или теории. Это особенно верно для медицины. В течение 2500 лет она рьяно и старательно пыталась построить медицинскую науку на ложных принципах с неизбежным итогом: все результаты этой огромной работы и мысли можно суммировать как громадный набор проблем в патологии и терапии, означающих не более чем «бессвязное выражение бессвязных идей». Основа с самого начала была неправильной. В предположении, что болезнь есть самостоятельная сущность и что в ядах, содержащихся в царствах минералов, растений и животных, имеется специфическое вещество от каждой болезни, мы обнаруживаем источник ошибок и заблуждений, окутывающих в таинство медицинскую систему. Современная медицина основана на беспорядочных экспериментах вместо того, чтобы базироваться на принципах, выявленных физиологической и биологической науками.

В прошлом медицина стремилась присвоить себе знания, имеющие отношение к болезни и оздоровлению, по сути утверждая, что она, и только она, является спасителем человеческого организма.

Когда во время болезни жизнь в величайшей опасности, нам предлагается проявить такое уважение к врачу и такую безграничную веру в спасительную силу его «мешка ядов», дабы побудить нас думать и считать, будто вопросы жизни — только при нем и он управляет, почти сверхъестественно, нашей смертной судьбой. Независимо от того, насколько полезно всеобщее распространение подобных важных знаний — знаний, касающихся самого нашего существования, средств развития и воздействия на соответствующие силы организма, — эти знания должны были оставаться в исключительном владении маленького профессионального клана, слишком священного и

слишком оккультного для общего понимания. Люди должны были наблюдать за искусством восстановления здоровья лишь как за сложной системой лекарственного лечения. А предписания предполагались такого характера, который позволял бы игнорировать тщательную общественную проверку; требовалось лишь безграничное доверие.

Наблюдение за «прогрессом искусства лечения» открывает для изучающего арену, на которой разыгрывались самые поразительные сцены* связанные с подъемом и прогрессом цивилизации. В каждую страницу ее истории вписывались неизгладимые изменения.

Но изменения одного рода вряд ли можно назвать прогрессом. Постоянная смена — преобладающая склонность к замене старых систем новыми и к отказу от прежних лечебных средств ради новых — является следствием неуверенности в применимости средства и явного отсутствия надежной основы у медицинских теорий и практики. Это свидетельствует о том, что все системы медицины были за пределами истины.

Изучение истории медицины показывает, что каждое последующее поколение врачей отрекается от теорий и практики своих предшественников и, не жалея сил, расходует время и таланты на изобретение новых теорий и новой практики лишь для того, чтобы обречь их на ту же судьбу, что и у предшественников. Это также показывает, как легко заставить один и тот же факт подтверждать совершенно противоположные теории. На протяжении 2500 лет высшие способности человеческого мозга использовались для изобретения и открытия средств лечения болезней человека. Этим были заняты самые блестящие умы планеты. Баснословные горы богатств были вложены в усилия по отысканию лечебных средств. А за последние 50 лет ученые посвятили так много времени, энергии, таланта и технических знаний подобным исследованиям, что все предыдущие усилия в этом направлении поблекли.

Вся природа была изучена с целью найти противоядия от болезней, которыми страдает человек. Химики произвели анализы каждого вещества природы, как органического, так и неорганического. Они сотворили комбинации столь же разнообразные и бесчисленные, что и листья в лесу. Каждый яд, будь то минеральный или растительный, даже самый сильный, попал в поистине ужасный набор медицинских средств лечения человеческих болезней. Ядовитые вещества насекомых, пауков, змей, даже экскреции животных вошли в практическую медицину. В надежде открыть некую панацею или некое специфическое средство от несчастий человека амбициозные люди добавляли бессчетное число лекарств (ядов) в арсенале врачей. Были приобретены огромные состояния составителями эликсиров и стимуляторов. Рекламировалось и испытывалось обилие специфических средств. Но результаты всех этих поисков и экспериментов были, как правило, неудачными. Болезни росли, а их злокачественность и летальность были ужасающими. А в современную эпоху резко увеличились, в частности, хронические заболевания.

В США более 250 тысяч врачей, тысячи больниц, клиник, санаториев, немало гигантских химических предприятий, производящих лекарства и вакцины, тысячи торговых фармацевтических компаний, на которых занята армия фармацевтов, имеется большое число медицинских сестер, технических и прочих работников, благосостояние которых зависит от торговли лекарствами, множество производителей мензурок, картонных и пластиковых коробочек для лекарств и т. д. Газеты, журналы, радио и телевидение наживают миллионы на рекламах этих товаров. На долю фармацевтической промышленности прямо и косвенно приходится прибыли, исчисляемые миллиардами долларов в год, и только в одной нашей стране.

Невозможно заставить медиков признать принципы, которые хотя и одобрены народом, но полностью опрокидывают лекарственную систему и ликвидируют профессию врача. Они никогда не принимали и никогда не примут такие принципы. Ущемленная гордыня, профессиональные предрассудки, непомерное тщеславие и корысть стоят на пути к честному и объективному рассмотрению предмета. Членами «ученой» профессии

являются, естественно, те самые лица, кто не расположен благосклонно относиться к новшествам в практике, которую привычки и предписания сделали в их глазах священной. От них мы не ожидаем ничего, кроме сопротивления и обмана, грубости и фальсификаций. Но нам безразлично, что они думают. Наш призыв к людям, которые не делают ставку на медицину. Если доктрины, принципы и практика Гигиены будут приняты народом, они полностью революционизируют уход за больными и окончательно подорвут гигантскую индустрию и ее паразитическую отрасль — фармацевтику. Этот огромный бизнес будет разрушен — полностью и навсегда. Будут сокрушены власть, престиж, положение, слава, гордыня и богатство медицины. Для этой профессии признать даже одно наше фундаментальное положение, а именно — во взаимоотношениях неживой материи и живой структуры всегда последняя активна, а первая — пассивна, — значит вбить тот клин, который разрушит суперструктуру так называемого искусства лечения. Медицина таким образом становится пристрастным свидетелем, предубежденным судьей и предвзятым жюри.

Когда в этой книге мы говорим вообще о врачах, их профессиональных ошибках и предрассудках, их высокомерии и гоноре, их безразличии к истине, их нежной чувствительности к интересам своего кошелька, мы не хотели бы, чтобы читатели нас поняли так, будто мы не делаем изъятий из этого общего правила и отрицаем наличие многих честных исключений. Во всех классах общества, во всех профессиях здравомыслящие души составляют большинство. Во всех этих категориях есть отдельные благородные мужчины и женщины, для которых истина дороже частной выгоды. Однако несчастье этих людей в медицине состоит в том, что они находятся под таким контролем медицинского сообщества, что не осмеливаются придерживаться истины, которую знают. Медицина — это мертвый город, в котором мертвецы убеждены, что никто не должен жить. В медицине есть люди, которые понимают, что не все хорошо в «мертвом городе», и которые с радостью влили бы туда новую кровь в надежде оживить разлагающийся «труп». Но они на это не осмеливаются. Разумного практика возмущают лицемерие и ограниченность, которые он видит, и враги, с которыми сталкивается, — инерция, вялость, замкнутость, господство замшелых предрассудков и рабская покорность «авторитетному» обману. Но такие люди опасаются подглядывания из-за угла за теми, кто доносит друг на друга за каждое отклонение от «линии» их класса. Врач, который проявляет хотя бы временный отход от стандарта, обнаруживает, что коллеги держат наготове для него ножи и готовы наброситься, подобно волкам на калеку из своей стаи, при первом же признаке его замешательства и страха. Такой врач может быть полон внутреннего сильного возмущения, но укрывается за избитыми взглядами своей профессии, не осмеливаясь выразить даже малость того, что творится в его мозгу, чтобы не выдать ненависти к своей работе.

Полагают, кажется, что истину молено взять и отложить в сторону по желанию, без оболванивания ее же насильника. К несчастью для таких людей, их враг — не просто пассивный и притворный, но и агрессивный, грубый, преступный. Он прибегает к шантажу и насилию, готов оклеветать и уничтожить любого, кто ставит вопросы, на которые тот не в состоянии ответить. Нет пределов бесцеремонного поведения, до каких не доходили те, кто убежден, что ничто не должно жить в стенах «мертвого города».

Но, несмотря на все репрессии, внимательный наблюдатель не может не заметить, что мы являемся свидетелями катастрофического распада медицинской науки одновременно с распадом и ее практических структур. Однако лучшие люди медицины не имеют средства предложить что-либо взамен этого упадка, который столь очевиден. Кричащее, вызывающее мещанство, окружающее медика-практика, бурные «дискуссии», идиотская чушь рекламодателей и дельцов, все медицинское общество, принявшее механизм американского бизнеса со всеми его психологическими катастрофами и сумасшедшей гонкой за богатством и карьерой в обществе, где господствует бизнес, вся эта ожесточенная борьба, которая убивает жертвы и калечит победителей, не может долго заменять истинную науку. Так называемую медицинскую науку не может спасти ни один

парад «чудо-лекарств». Наоборот: чем больше будут находить и применять таких лекарств и чем скорее будут делаться подобные открытия, тем скорее медицинская «наука» должна будет уйти, а преддверие ада уже подготовлено для систем, основанных на обмане и поддерживаемых силой. По мере того как проваливается очередное «чудо-лекарство», объявленное под шум фанфар, в обстановке безумия медицинских рекламодателей, расписывающих медицинскую практику и прославляющих ее суперкомпетентность, все шире раскрываются глаза народа.

Ничто так не эффективно в борьбе с мраком, как увеличение света. Мы попытались осветить ярким солнечным лучом «темный овраг» медицины. В нынешней второй половине века ни одно голословное утверждение не удовлетворяет пытливым ум. Человек должен иметь свою индивидуальность. Близится время, когда каждый человек и каждая профессия должны предстать перед миром, способными показать себя через логическое обоснование, причины и истоки свои или же получить неодобрение нынешнего ищущего века. По мере того как возрастают знания о Гигиене, будут возрастать и требования разумного ее объяснения.

Нам абсолютно безразлична медицинская профессия. Кого мы стремимся достичь и убедить — так это народ. Медицина столь безопасно спряталась в «официальном невежестве» и столь настроена уберечься от упреков, что слепа к простым истинам, которые любой разумный человек в состоянии постичь. Люди рады читать «Послание Гигиены» и узнавать там об истоках здоровья. По словам доктора Тролла, «...наша цель — быть абсолютно правильными, учить точной истине и осуждать все ложное и ошибочное. Отсюда наша исключительность». Истину нельзя убить. Ее защитников можно заточить в тюрьму, пытать и довести до смерти. Но истина всегда будет торжествовать. Принятию новой истины можно воспрепятствовать, ее можно задержать, но ей нельзя помешать. Мы просим читателей искренне прислушаться к тому, что мы говорим на последующих страницах, и придать нашим заявлениям ту меру размышления, которую потребуют их внутренняя значимость и болезненное состояние читателей.

Мы знаем, что есть люди, с детства выросшие в вере в лекарства, регулярно к ним прибегающие для облегчения и приученные к соблазну считать ядовитые и разрушающие вещества единственным выходом при болезни. Им то, что мы говорим в этой книге, покажется абсурдом. Все, о чем мы просим читателя, — приступить к изучению Гигиены интегрально, комплексно, с разумным усердием, преданностью и приверженностью к истине, с мужеством, рожденным из непоколебимой веры в законы жизни. Пусть человек до конца поймет самого себя и законы, управляющие его бытием, и ничто не помешает ему стать натуральным гигиенистом.

Если бы люди были честны сами перед собой, ничто не воспрепятствовало бы изучению главных законов природы и их взаимоотношений с вещами в окружающей людей среде. И те не зависели бы от врачей и их «таинственных» средств лечения. Не позволим завести себя в заблуждение распространенным софизмом: «...эти вещи относятся лишь к физическому телу, а другие — для прекрасного разума и для бессмертного духа». Это — принижение физического тела, не делающее чести разумным существам. И разум, и дух зависят от физического тела. Слишком много людей узурпируют любовь к науке и с ученым видом говорят о законах природы, особенно находящиеся в стороне от этих законов и их не касающиеся, но сторонящиеся многих физиологических истин.

Мы никогда не выступаем за игнорирование любой другой области человеческих знаний. Мы никогда не выступаем за игнорирование математики, или языкознания, или живописи, или поэзии, или ваяния. Но должно быть очевидным, что, как бы ни были важны эти области знания, знание науки жизни, науки о человеке имеет неизмеримо большее значение. Давайте знать законы грамматики и законы математики. Но прежде всего давайте знать законы жизни. Наша Земля переполнена больными людьми, отовсюду до нас доносятся голоса боли, печали, отчаяния — из городов и деревень, из жалкой хижины и роскошных апартаментов, голоса, взывающие о помощи, и никто не может дать

такую помощь, кроме гигиенистов. Сколько мы еще будем колебаться принимать систему, которая основана на принципах природы?

Выдающиеся изменения, которые явятся результатом полного развития возможностей, ставших реальными благодаря техническим достижениям, потрясут воображение. И если бы все человечество было социально столь организовано, чтобы полностью использовать технологическую революцию и без промедления развить естественные ресурсы Земли, коренное изменение в состоянии человеческой жизни превзошло бы любые изменения, которые до сих пор произошли в истории человечества. Деятельность движения за Натуральную Гигиену и заключается в том, чтобы донести полную реализацию этой возможности до народа Земли.

Какова настоящая цель движения за Гигиену? Что составляет его душу, его жизнь? Что оно означает для человечества? Насколько велико его значение? Каковы лежащие в его основе истины? Что оно стремится воплотить в жизнь? Должно ли оно играть просто вспомогательную роль в страшной системе лекарственного лечения (отравления), которое проклятием нависло над всем миром?

Ответ на эти вопросы таков: Гигиена должна до основания разрушить всю лекарственную систему и дать народу систему ухода за телом и разумом, основанную на законах природы. Мы должны атаковать и разрушать систему, которая столь же ложна, сколь и стара. Работа, которую мы призваны выполнить, потребует самого полного использования нашей энергии и резервов. И ни на минуту мы не должны позволить себе усомниться в том, что окажемся на уровне нашей задачи и будем целеустремленно, с непрестанной преданностью и единомыслием осуществлять предстоящую работу. Раньше мы были совершенно безвестны, чтобы нас замечать. Ныне глаза каждого сторонника Гигиены устремлены на нас. Мы должны победить. Наша задача — непрерывно нести миллионам страдающих Послание здоровья через здоровый образ жизни и обучение тому, как освободить самих себя и все человечество от болезней, превратить этот отравленный мир в чудесный рай, каким он может стать и каким его могут сделать абсолютно возможным современные знания физиологии и гигиенические средства. Ибо, если мы проиграем по каким-либо причинам, а Программа Гигиены не будет принята, проиграем все остальное.

Осознавая наш великий долг перед людьми всего мира и потомством, зная, что мы правы во всех основных принципах, во всем, что значимо, что человечество в конце концов должно принять принципы и тактику Натуральной Гигиены, убежденные, что ни одна другая программа не будет и не может служить здоровым и больным и делу гуманизма в этот критический час, полностью понимая, что в правоте наших принципов заключена наша сила, и черпая в этом осознании стойкость, выдержку, решимость и непреклонную твердость, мы не должны колебаться в нашей работе.

Как гигиенисты мы должны многое сделать. На нас лежит великая ответственность. Гигиена приходит как спаситель человеческого рода. Если мы хотим исполнить наши обязанности, наш долг, мы должны быть учителями народа. Мы должны рассеять мрак невежества и суеверий чудесным солнечным светом истины, мы должны распространять истинные знания о законах, управляющих нашим существованием. Как гигиенисты мы боремся против темноты и невежества, предрассудков и застарелых ошибок, древних глупостей и ложных мод, вредных привычек и извращенных appetitов.

Но мы не тратим все наше время на неблагодарную задачу постоянного поучения людей относительно ошибочности их образа жизни. Наша программа — позитивная программа, предлагающая людям взамен неправильного образа жизни образ жизни, находящийся в строгом согласовании с законами жизни. Вместо их нынешней слабости, страданий и преждевременной смерти мы предлагаем им силу, здоровье и долголетие. За нынешней картиной борьбы, столкновений мнений и конфликтов систем мы видим прекрасную перспективу: человечество, свободное от физических прегрешений, мир, возвращенный после тысячелетних блужданий к истине и природе, народ, знающий и

соблюдающий законы бытия, следующий во всем своем образе жизни этим законам, живущий единым наслаждением здоровья, земным блаженством своего первого прародителя и умирающий, как подобает всем, кто рожден, чтобы умереть, в здоровом старческом возрасте.

В отличие от всех других систем Натуральная Гигиена не пытается скрыть свои простые истины под таинственными и непонятными терминами. Ей нечего скрывать. Она открыта, честна и понятна. Ее доктрины, теории, процессы и законы приглашают к критике и уважительным дискуссиям. Постижимость требует использования языка, который понятен народу. Но обычно доступности мешает непонятный язык иностранных терминов и выражений. Черепашьи темпы прогресса медицины нигде так не подтверждаются, как в упорстве, с каким медицина цепляется за использование непонятных технических терминов. Действительно, немало предстоит сделать, чтобы выкорчевать из человеческого ума накопленные за три тысячи лет глупости, чтобы убедить людей в абсолютной нелепости распространенной системы, чтобы взорвать все ложные теории, дабы расчистить почву от многовекового хлама и построить новый, отличный и истинный способ ухода за больными. Но эту работу сделать необходимо. Как скоро это будет — целиком зависит от усилий наших соратников. Гигиеническое движение совершает благородную работу ради человечества в плане просвещения и уже создало славную армию во имя дела истины и здоровья.

Мы утверждаем, что фундаментальные теории медицины ложны и абсурдны и что ее практика вредна. Главные догмы медицины дошли до нас необоснованными, неразъясненными и почти неоспариваемыми из Средневековья, когда они зародились. И вплоть до настоящего времени они заполняют все стандартные работы по физиологии, патологии, фармакологии, практической медицине и терапии. Лекарственная система медицинской практики — система многовековая, покрытая сединой, на своих одеждах несет кровь мириад жертв. Она возвышена в своих притязаниях и властна в манере поведения; ее высокие претензии еще нужно изучить, а к ее наглости надо относиться, вероятно, с тем вниманием, какое она заслужила. Ее ведущие адвокаты являются учеными людьми, которые были адвокатами многих лжесистем и лжетеорий, оказавшихся фатальными для истины и разрушительными для человечества.

Теории лживые, но показательные и правдообразные — наиболее опасны с точки зрения трудности их разоблачения, их выявления без масок, обнажения их уродства перед отчаявшимся и больным миром.

То, что называется современной медицинской наукой, является ареной для турниров такого множества спорных теорий, что страницы этих трудов почти невозможно читать из-за слоя пыли на них. Каждый медицинский журнал, какой мы открываем, содержит большее или меньшее число новых глупостей или новые издания старых. Глупости медицины подобны песчинкам на морском берегу — добавляются с каждой новой волной. Потребовалось бы не одно поколение людей, чтобы их пересчитать. Медицинская наука сегодня напоминает непрерывную вращающуюся цепь, каждое звено которой есть глупость большей или меньшей величины, появляющаяся сегодня, чтобы исчезнуть завтра, вновь появиться послезавтра, опять исчезнуть и возникнуть — так бесчисленное количество раз.

Поскольку человек имеет много ложных оценок самого себя, поскольку он пренебрегает законами своего собственного существования и вместо того, чтобы ради просвещения обратиться к природе, изобрел странных богов и стал поклонником идолов, то он и является жертвой своей собственной глупости. Принципы природы воплощают всю истину, их должные превращения в системы составляют всю науку, а искусство есть всего лишь приложение этих истин, этих принципов к новым формам использования для сотворения желаемых результатов.

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства

Натуральная Гигиена

Краткий исторический очерк (А. А. Владимирский)

Философия. Принципы. Приемы (А. А. Владимирский)

Краткое слово о Г.М. Шелтоне

Герберт М. Шелтон - биографические сведения (А. А. Владимирский)

Предисловие

Ортопатия — физиологическая закономерность

Болезнь — это жизненный процесс

Единство организма и его связь с лечением

Токсемия

Корни инфекции

Здоровье прежде всего

Компромиссы науки

Аллергия

Обманчивость диагноза

Рациональный уход за больными

Реформа и лечение

Как избежать простуды и вылечить ее

Что вызвало болезни миндалин у девочек семейства Квинтс?

Бронхит

Синусит

Бронхиальная астма

Сенная лихорадка

Беспроточные железы

Расширение щитовидной железы

Колит

Пептическая язва

Сахарный диабет

Артрит — ревматизм — подагра

Высокое кровяное давление

Угри (воспаление сальной железы)

Прощай, невралгия!

Неврит

Детский паралич

Голодание для детей

Голодание при болезнях сердца

Голодные боли

Обжорство и невроз

Голодание и зубы

Надуманые возражения против голодания

Физические упражнения и сердце

Сочетание кислот с белками

Самоисчезающие опухоли

Подчинение жизни закону

Вместо заключения

Предисловие к книге Г. М. Шелтона «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека»

© Шелтон Г., 2001

© Оформление. Издательство «Советский спорт», 2001

2006 Сору: Максим (maxfire)

www.golodanie-usa.narod.ru

golodanie@rambler.ru