Беглый конспект по книге
Ф. Батмангхелидж
ВАШЕ ТЕЛО ПРОСИТ ВОДЫ

Хроническая нехватка воды в человеческом организме ведёт ко многим расстройствам и заболеваниям. Обучайтесь понимать, когда Ваше тело нуждается в питьевой воде, и не пытайтесь «лечить» жажду медикаментами.

Джулиан Уайтэйкер, доктор медицины, «Health & Healing»

Говорят, что рыбы не осознают наличия воды; данная книга доказала, что мы не намного отличаемся от них. В большинстве случаев мы лечим симптомы, да при этом еще и неправильно. Но чудеса все-таки случаются — и это повод для того, чтобы изменить существующую парадигму. Если мы ее примем, то спасем своих пациентов от чересчур быстрого финала, уготованного всем смертным.

Дэн С. Роэм, доктор медицины, F. A. C. P.

Мы суетимся, как обезьяны, запутавшись в сложных решениях, игнорируя исключительную важность самого простого! Провидение помогло доктору Батмангхелиджу познать изящную простоту одного фактора, на который мы так часто не обращали внимания - воды.

Л. Б. Уоркс, доктор медицины, F. A. C. O. G.

В результате продолжительных клинических и научных исследований автор пришел к выводу о том, что человеческий организм посылает множество разнообразных сигналов жажды. Многие симптомы и признаки обезвоживания до сих пор трактуются как классические заболевания.

«The Connection Newspaper»

«Мы забыли, как реагировать на сигналы жажды», -так говорится в новой книге «Ваше тело просит воды», которая вызвала множество споров и дискуссий. Но если вместо обезболивающих лекарств мы будем пить достаточное количество воды, то избавимся не только от боли, но и от ее причины — самого заболевания.

Предупреждение.

Это всего лишь конспект научного исследования, и он не может быть воспринят как руководство к безусловному лечению, так как сам автор книги говорит, что:

«Собранные в данной книге информация и рекомендации, касающиеся потребления воды, основаны на продолжительных исследованиях и личном опыте автора, который настоятельно рекомендует консультироваться с лечащим врачом по любым вопросам, связанным с принятием или отказом от лекарственных препаратов. Намерение автора, основывающееся на самых последних данных микроанатомии и молекулярной физиологии, состоит лишь в знакомстве читателей с информацией, касающейся огромного значения воды для улучшения самочувствия и отрицательных последствий хронического обезвоживания. Данная книга не может считаться равноценной заменой консультации врача. Наоборот, автор настоятельно советует поделиться с лечащим врачом информацией, почерпнутой из данной книги. Читатели берут на себя всю ответственность за следование представленным советам и рекомендациям. Кроме того, данные рекомендации должны выполняться с предельной точностью, в полном соответствии с написанным. Читатели с тяжелыми заболеваниями, находящиеся под медицинским надзором, ни в коем случае не должны пользоваться полученной информацией без предварительной консультации с лечащим врачом.»

Автор и издатель не дают никаких гарантий относительно описанных в данной книге рекомендаций и процедур, и не несут ответственности за использование представленной информации.

Предисловие (обязательно для Вашего прочтения).

По мере прочтения данного трактата будет создаваться впечатление, что сознание автора словно заело и он повторяется. Нет, просто процессы, происходящие внутри нас разноплановы, хотя имеют один и тот же корень. Если вы сейчас не испытываете никаких описанных в конспекте симптомов – это не значит, что с вами этого, в данный момент времени, не происходит! Конспект не постулат, а руководство к действию, и Вам решать, как поступать дальше…

Уже безвозвратно ушло то время, когда просвещённое человечество перестало использовать народные средства – мировая фармакология поглотила наше мироощущения. «Грипп с антибиотиками отступает за семь дней, а без принятия оных проходит через неделю.» – это не сарказм, а прибаутка врачей, которые не забывают повторять, чтобы мы во время болезни чаще употребляли воду. Что это – изменение парадигмы? Нет скорее всего отступление от правил, так как потоотделение и кашель сильно обезвоживают организм, что снижает его защитные функции.

Так может в это и есть соль, точнее, суть проблемы здравоохранения?! Автор на протяжении всей книги настаивает, что зачастую все болезни в организме – это прямая связь с обезвоживанием, а болевые ощущения всего лишь сигналы наступающих безвозвратных изменений!

Приведённая сверху шутка ни чего к озарению наших лечащих врачей не имеет. Стыдно признать, но врачи зачастую чтобы удовлетворить пациента выписывают ему паллиативы, а не проводят истинное исследование, которое забирает много времени и требует средств.

Самое главное, что при явных симптомах обезвоживания – зачастую банальной боли, врачи не умеют или даже не имеют возможности – это исследовать и тем более подтвердить, так как вся современная фармакология нацелена на не излечение от недуга, а на поддержании болезни в стадии сносного сосуществования с ней человека… 90 % лекарственных препаратов паллиативные.

И всё же наука не стоит на месте – ей тесно в рамках замкнутого пространства промышленного беспредела фармакологической индустрии. Было обнаружено, что в человеческом организме существует множество чрезвычайно сложных индикаторов, сигнализирующих о недостатке воды, – аварийные сигналы обезвоживания и жажды. Организм не ограничивается единственным индикатором «сухость во рту». Но, к сожалению, медики зачастую не допускают столь лёгкого решения при лечении возникшей болезни – вода?! – это же слишком просто и не профессионально!!! В ходе лечения хронического обезвоживания они склонны полагаться на традиционные химические продукты и «процедуры».

Конечно при лечении любой пациент должен слушать лечащего врача, так как каждая болезнь индивидуальна, но и врач не должен заблуждаться в своей компетентности, так как не все им приобретённые знания могут быть применимы однозначно. Человеческое тело вообще, как сосуд, который стоит перед началом лечения наполнить, чтобы все процессы в нём протекали так как было задумано создателем, а за тем на ровной картине выискивать погрешности и недостатки.

Эта книга именно о том, как собственное тело сигнализирует о нехватке воды.

Сегодня мы находимся на заре новой эры в медицинской науке. «Именно хронический недостаток воды служит причиной большинства болезней». Устройство человеческого организма совершеннее, чем можно представить. И если до сих пор мы не знали, как сохранить данное нам совершенство, – это наша ошибка. Мы не прекращали задаваться вопросом: «Если организм в основном состоит из воды, как же он будет функционировать, если мы перестанем пить?» Теперь мы научились слушать его настойчивый зов. Если вы поделитесь приобретенной информацией с близкими людьми, то окажете им неоценимую услугу.

Данный конспект всего лишь краткое содержание книги **«Ваше тело просит воды»,** речь которого книги интерпретирована в более доступной манере, нежели как представляет это автор, так как часть заумностей и масса письменных подтверждений предназначена для практикующих врачей, которые могут себе позволить прочитать оригинал.

Трудно оценить ценность данной книги, так как многие принявшие её статьи на веру действительно излечились, узнав и приняв сущность воды в жизни человека. И притом, из книги вы также узнаете, что жидкость и вода — не обязательно одно и то же! А наши заблуждения и некомпетентность докторов стоят нам жизни.

Книга «**Ваше тело просит воды**» не призвана очернить современную медицину, так как с автором многие медики согласны. Автор просто расширил горизонты познания и показал, что на каждую проблему в медицине

нужно смотреть под разным углом – самодостаточности организма и только после этого необходимости вмешаться, чтобы помочь!

Введение

В ведении к Книге автор приводит колоссальные цифры денежного оборота фармацевтических компаний в Америке. Но мы не там, а в России, хотя, проблемы везде одинаковы, так как вся современная мировая фармацевтика транснациональна и у неё границ нет!

Если завтра человек откажется от целого ряда фармпрепаратов, то колоссальные производственные мощности приведут к невероятным мировым убыткам мировых корпораций, бирж и даже целых государств! Сегодня не только индустрия лекарств, но и разработка новых болезней, которые совершенно не связаны с болевыми ощущениями. Депрессивное состояние может быть простой ответной реакцией на отсутствие в рационе питания человека воды, который в заблуждении своём принимает жидкость сладких напитков за воду, а кофе и чай не относит к наркотику, который требует вывода из организма кофеина и теофиллина тройной порцией воды!

Вспомните как мы успокаиваем человека, попавшего в стрессовую ситуацию?! Мы предлагаем ему попить воды! И он принимает её, заметно успокаиваясь – это нормальная реакция по выводу из крови адреналина, который заставил мышцы и сосуды сжаться, чтобы урон внешнего воздействия был минимален!

Так, что, чтобы не дать самому себя обмануть, чтобы услышать свою природу со стороны, давайте приступим к конспектному цитированию книги.

Глава 1

Почему лекарства не лечат болезни?

Бесспорно, вода необходима, но не все знают, что она полезна и является основой хорошего самочувствия. А что происходит с организмом, не получающим необходимого ежедневного количества воды?

Истина заключается в том, что обезвоживание – это основная причина многих заболевания, даже тех, что считают неизлечимыми или приписывают необратимой силе возраста!

Главной проблемой современной медицины является то, что её работники не осознают наиважнейшей роли воды для организма человека в целом и пациента в частном случае.

Девяносто процентов лекарств не более чем паллиатив. Они не предназначены для лечения заболеваний, так как призваны не решать проблемы, которые в большей массе выявить не удаётся, а только лишь заглушать естественные сигналы организма, вызванные нехваткой воды в его органах.

Мир и медицина меняются, а с ними приходят и более правильные методы прогнозирования заболеваний и их лечения. Поэтому при определении **этиологии** болезней следует исходить из того, что они вызваны нарушением водного обмена, пока не будет доказано иное. Сначала необходимо исключить очевидные причины возникновения заболевания, а затем подумать о более сложных.

Путем экспериментов и наблюдений доказано, что недостаток воды является причиной множества заболеваний. Таким образом, становится понятно: вода, не только важна, она – основа всей нашей жизни.

Но как понять первопричины конкретного заболевания?! Если, немного увеличив количество потребляемой воды в день, вы почувствуете себя лучше, вам не о чем беспокоиться. В том случае, если следование диетическим потребностям организма не помогает и заболевание продолжает вас беспокоить, обратитесь за профессиональной помощью.

Автор книги «Ваше тело просит воды.» проделал обширную работу, объединяя множество аспектов: причины возникновения болезней и их симптомы, взаимосвязь применения лекарств с проявлением различных недугов, выявляя ценность воды для организма на всех уровнях. Была проведена колоссальная работа с пациентами, страдающими хроническими заболеваниями, получены положительные результаты лечения водой, а также были разобраны сложнейшие процессы организма.

Как не парадоксально глупо это не звучало, но восполнив водный баланс организма можно вылечиться, а значит вода и есть лекарство!

Основы.

При адаптации живых организмов к пресной воде, суть зависимости изменилась отчасти – организму не требуется избавляться от NaCl (хлорит натрия – поваренная соль), так как в объёме нужной для организма воды его требуется намного меньше, чем он присутствует в морской воде. Правда появилась потребность этот NaCl добывать, чтобы электрохимические реакции присутствующие внутри межклеточный связей проистекали слаженно и без перебоев. Современная наука утверждает, что человек – это эволюционировавший от простейших организм, который не утратил значения воды, как основного наполнителя тела.

По своей сути, каждый, на планете земля, организм – это сосуд, заполненный химическими веществами, которые взаимодействуют между собой по средству растворителя – воды. Создание собственного Ph нейтрального водного баланса породило сложные структуры клеток поверхностного слоя организма, в дальнейшем переродившегося в кожу.

В водной среде любая жизнь зарождалась, протекала и продолжает течь сейчас в замкнутой системе собственной оболочки. Икра рыб – чем Вам не пример замкнутого пространства, которое даёт начало жизни во внешне агрессивной среде? Но и при освоении первыми земноводными просторов первозданной земли значимость воды не изменилась – поменялись лишь принципы её сохранения и пополнения. Яйцо доисторического существа было ответом на сухость земного мира. Но и живородящие не так далеко ушли от яйца, так как внутри организма матери, эмбрион развивается в водном мешке – плаценте.

Так что же изменилось за время эволюции организмов? Набор клеток, их взаимодействий и наполнения, но принцип водной среды внутри оболочки остался, так как вещества, лишённые средств передвижения взаимодействовать не могут, а именно этим средством и является вода! Вода в живых организмах является растворителем, в котором протекают все химические и механические реакции, поддерживающие саму жизнь внутри оболочки – тела.

В отличии от морских и пресноводных обитателей, земноводные, перемещая своё тело в безводную среду научились преодолевать стресс организма, связанный с отсутствием легкодоступной воды. За это отвечает внутренний механизм по распределению водного баланса внутри организма, который расставляя органы по приоритетам борется за живучесть всего организма в целом, а мозга, в частности, в первую очередь. Ученые подтверждают, что такой механизм существует, но его командный центр ещё не найден.

Стоит понять и правильно применять условное понятие стресс.

Стресс (от англ. stress — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой (температурный), световой, **голодовой** и другие стрессы (облучения и т. д.).

Стресс связанный с нехваткой воды в организме человека сравни голодовому, но в большей степени проявляет себя в виде нервно-психического, так как человек научился, подменяя понятия, обманывать своё сознание – не всякая употребляемая вовнутрь жидкость – это вода!

Выход пионеров животного мира для освоения Земли, за пределы водной среды обитания, был связан с серьезным стрессом, возникающим из-за возможного обезвоживания организма. Подобного рода стресс вызвала необходимость формирования особой физиологии в условиях кризиса – беспокойство, раздражительность, паника – всё это присуще в животном мире. И корни этого – начало освоения безводных просторов земли.

Сегодня у людей, подвергающихся стрессу, приходит в действие такой же механизм кризисного распределения воды. Процесс состоит из строгого учёта баланса и распределения водных ресурсов организма. Предполагается, что расходование воды на неотложные нужды строго ограничено, а управление имеющимися ресурсами осуществляется крайне сложной системой.

Этот многоуровневый механизм рационализации и расходования воды остается включенным до тех пор, пока организм не получает однозначных сигналов о том, что водный запас восполнен и присутствует его избыток. Поскольку для выполнения любой функции в организме необходима вода, «управление ею» является единственной гарантией того, что достаточное количество воды и передающихся с ней питательных веществ попадает к жизненно важным органам, которым необходимо пережить текущий и последующий стрессы. У человека нет горба как у верблюда, но есть висцеральные жаровые отложения и депо, откуда при очень крайней необходимости можно синтезировать энергию, заменяя воду и пищу.

Вода в организме человека уникальна, так как по мимо транспортной системы и растворителя, в клетках, служит ещё и топливом, расщеплённым на атомы кислорода и водорода. Последний вообще есть топливо для внутренней электростанции, а кислород основной связующий элемент по выводу из организма, отработанного (несвязанного) углерода.

Но если ресурсы не пополнять – они не бесконечны! Поэтому один из неизбежных процессов в рационализации воды – это жесткое регулирование некоторых функций организма с отказом функциональности в пользу мозга, сердца, печени и почек! В результате при водном изобилии все органы получают ровно столько воды, сколько предназначено, а при дефиците чистой воды (в чистом виде, без соединений и солей), в приоритетном режиме, при этом не только обделяя маловажный на тот момент орган, но и практически выпаривая из него воду! Посудите сами: в рамках данных систем рационализации воды мозг занимает первое место: составляя всего 1/50 веса тела человека, он получает 18 — 20 процентов циркулирующей в организме крови.

Когда механизмы, контролирующие регуляцию и распределение воды, становятся все более и более активными, они подают собственные сигналы тревоги, чтобы сообщить, что тому или иному органу не хватает

воды, подобно тому как радиатор автомобиля выпускает пар, когда система охлаждения не справляется с возникшими нагрузками.

Жизненная сила.

До того, как мы перейдём к самой сути проблем, описанных в книге Ф. Батмангхелидж «Ваше тело просит воды», стоит уяснить некоторые аспекты, которые являясь научными могут оставаться вами не замеченными или, боле того, не изведанными.

Растворитель – жидкое, твёрдое или газообразное вещество, способное растворять другие твёрдые, жидкие или газообразные вещества. Обычно используются как органические растворители в химчистках, как бытовые растворители, для удаления лаков и клея, в моющих средствах, в парфюмерии и в химическом синтезе. Обычно растворитель и растворяемое вещество одинаковы по своей природе - подобное растворяется в подобном, то есть полярный растворитель подходит к полярному веществу.

Понятие растворитель нам понадобится лишь с одной целью – вода тоже растворитель, так как её осмические свойства на нашей планете заполняют не только всё живое, но и неорганическое.

О́смос (от греч. ὄσμος — толчок, давление) — процесс односторонней диффузии через полупроницаемую мембрану молекул растворителя в сторону бо́льшей концентрации растворённого вещества из объёма с меньшей концентрацией...

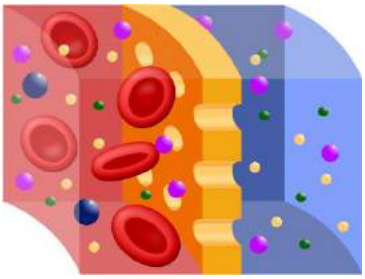

Рисунок 1.
Схематичное изображение частично проницаемой мембраны во время гемодиализа, где красным изображена кровь, синим — жидкость, а жёлтым — мембрана

Суть **осмоса** в равновесии – если в сообщающейся среде увеличить концентрацию наполнителя, то растворитель начнёт движение в сторону наибольшей концентрации, тем самым уменьшая свою составляющую в менее концентрированной части раствора. Данное движение будет нацелено на создание равновесного раствора единой концентрации. Этот процесс более заметен если перед увеличением концентрации раствор разделить частично проницаемой мембраной, через стенки которой может просачиваться только раствор.

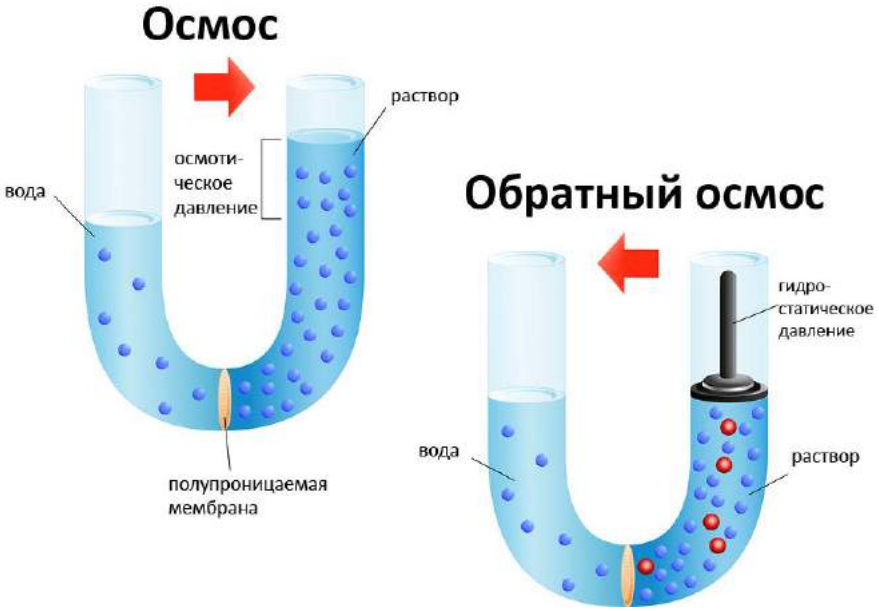

Рисунок 2.

Принцип осмоса прямого и обратного.

В простом курином яйце, с его внутренней стороны, находится мембрана, которая пропускает молекулы воды, но удерживает молекулы сахара. Если подобной мембраной разделить два раствора с разной концентрацией сахара, например, 5 и 10 процентов, то молекулы воды начнут движение в сторону большей концентрации, разбавляя её собой и увеличивая при этом концентрацию бедного раствора до равной величины. В результате оба раствора окажутся одинаково концентрированными в 7,5 процента, но не равными в своих объёмах. Рисунок 2 **Осмос** даёт визуальную картину подобного эксперимента. Но на нем есть ещё и пример **Обратного осмоса**, который используют клетки нашего организма. Кровь, движимая кровеносным давлением, поставляет не только питательные вещества, но и воду, которая как раз в кровеносной системе и есть растворитель. Клетки организма получают воду, в её чистом (молекулярном H_2O) виде, именно через свою мембрану (оболочку), которая омывается раствором доставленным кровью.

Вода не самый мощный растворитель на нашей планете, но она присутствует почти везде. Её вездесущность позволила зародиться жизни, которая использует её как средство коммуникации всевозможных химических и физических элементов!

Что для нас здоровье?

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни (подробное рассмотрение определений здоровья приведено ниже). К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие...

Одним словом, здоровье – это то, без чего полноценная жизнь невозможна. Отсутствие оного грозит истощению организма, ранней старости и отягчённой недугами смерти.

Даже теперь не вдаваясь в подробности книги Ф. Батмангхелидж «Ваше тело просит воды», на основании описанного можно сделать вывод: **Если человек на 79 процентов состоит из воды, то не менее стольки же его здоровье зависит от неё!**

Заблуждения на грани разума и смерти.

Если Вы уяснили, что стресс для организма – это не только внешние воздействия, но и внутренние недостатки, то можем перейти к причинам заблуждений, которые ввергают нас в необратимые последствия собственных, ненаучных, экспериментов со здоровьем.

Для развитых обществ характерна серьезная, но влекущая за собой катастрофические последствия ошибка. Люди полагают, что чай, кофе, алкоголь и всевозможные напитки способны заменить абсолютно естественные потребности организма!

Конечно, вышеперечисленные напитки содержат воду, но они также содержат и обезвоживающие вещества, которые освобождают тело человека не только от той воды, в которой они растворены, но и от той, которая составляет резерв организма!

Современный стиль жизни делает людей зависимыми от всевозможных искусственных напитков. Дети, на примере своих родителей, не приучены пить обычную воду; они привыкают к газированной воде и сокам. А искусственными напитками удовлетворить потребности организма в воде невозможно. Вместе с тем культивируемое предпочтение газированных напитков автоматически снижает естественную потребность в воде, когда напитки недоступны. Медики совершенно не представляют себе, насколько велика роль воды в организме. Поскольку обезвоживание приводит к потере некоторых функций, различные сложные сигналы, подаваемые программой рационального использования воды в период длительного ее недостатка, интерпретировались как индикаторы неизвестных заболеваний. Это одна из самых распространенных ошибок современной клинической медицины. Практикующие врачи фактически не имеют возможности рекомендовать превентивные меры или предлагать простые физиологические способы лечения наиболее часто встречающихся заболеваний.

При появлении любых сигналов организм должен быть обеспечен водой в должном количестве. Однако врачи, как правило, заглушают их всевозможными химическими веществами. Несомненно, они абсолютно не представляют всей серьезности этой грубейшей ошибки. Сигналы, подаваемые механизмами, распределяющими воду, служат индикаторами локальной жажды и обезвоживания организма. В самом начале с этим можно справиться, увеличив потребление воды, однако к проблеме, как правило, подходят совершенно неверно, назначая химические препараты. В итоге развивается патология, и заболевание прогрессирует. Применение любых лекарств в обеднённом водой организме уже само по себе преступление против здоровья,

так как паллиативы призваны лишь заглушать болевые симптомы, а сами препараты требуют повышения количества воды в организме больного, так как их “чудодейственный состав” после распада тоже надо выводить.

Ежедневная наркотическая зависимость в виде нескольких чашек кофе или чая – вот действенный пример обезвоживания организма на основе химических препаратов или веществ.

Что происходит, если мы заменяем воду чаем, кофе или газированными напитками?

Естественные стимуляторы, содержащиеся в кофе и чае, – это кофеин (в большем количестве) и теофиллин (в меньшем количестве). Они стимуляторы центральной нервной системы, которые одновременно являются и обезвоживающими веществами в силу своего сильного мочегонного воздействия на почки. Одна чашка кофе (200мл) содержит 85 мг кофеина, а одна чашка чая — около 50 мг. Кола также содержит около 50 мг кофеина, часть которого добавляется для стандартизации рецепта при извлечении активных веществ из Cola accuminata.

Эти стимуляторы центральной нервной системы высвобождают энергию из хранилища АТФ, превращая АТФ в циклический АМФ (аденозин-монофосфат) в клетках (на определенных уровнях сильное подавляющее вещество), высвобождая хранящийся в клетках кальций. Но!, АТФ необходима для выделения энергии при химических реакциях почти всех систем арготизма, в том числе и мышцах. Её растворяемость 5 г на 100мл воды и если этот баланс в организме не будет соблюдаться, то при дефиците воды многие мембранные процессы перестанут осуществляться, а механизм регулирования воды будет вынужден включить приоритетный порядок использования H_2O! Избыточное количество кофеина и, повысившегося из-за него, адреналина организм старается вывести с помощью воды, которой в чашке употреблённого напитка катастрофически мало…

Таким образом, кофеин выполняет функцию по освобождению энергии. Данный эффект кофеина хорошо известен; помимо этого, нам следует знать и о его чрезмерном воздействии, когда организм не желает высвобождать имеющуюся энергию для того или иного действия. В таком случае действие некоторых гормонов и трансмиттеров позднее не будет ограничено в связи с возможным низким уровнем аккумулированной энергии. Кофеин будет вызывать избыточный эффект до тех пор, пока не будет достигнут предельно низкий уровень аккумулированной энергии. Кола обладает аналогичным эффектом.

Эффект кофеина иногда можно счесть желанным, но постоянная замена воды кофеинсодержащими напитками лишит организм способности к выработке гидроэлектрической энергии. Его избыточное количество уменьшает запасы хранящейся в виде АТФ энергий в мозге и организме – дополнительный фактор, обусловливающий непродолжительную концентрацию у молодых людей и синдром хронической усталости как результат чрезмерного употребления кофе у людей более зрелого возраста. Злоупотребление кофеином приводит в конечном итоге к истощению сердечной мышцы в результате ее чрезмерного стимулирования.

Недавние исследования продемонстрировали, что кофеин подавляет исключительно важную систему энзимов — фосфодиэстеразу (ФДЭ), принимающую участие в процессе обучения и развития памяти. Кроме того, оказалось, что кофеин ухудшает зрение и память и способность к обучению. Людям, страдающим болезнью Альцгеймера, и детям, проходящим период обучения, нельзя пить ничего, кроме воды, исключив все кофеинсодержащие напитки.

Практикующие врачи должны знать и применять на практике, что блокирование (паллиативами) сигналов о недостатке воды пагубным образом сказывается на клетках. Хроническое обезвоживание, кроме прочего, оказывает отрицательное воздействие на потомство. Каждый человек должен разбудить и возобновить в себе природные позывы в пополнении своего организма водой. Боль, если она не результат травмы, зачастую, призыв части вашего организма на восстановление водного ресурса части органа, отнятого у него мозгом в ходе приоритетной борьбы за выживание…

Любая утилизация веществ из организма, человека в целом и клеток в частности, требует для себя достаточного количества воды и связующих элементов, что влечёт за собой дополнительные затраты энергии и воды!

Необходимость изменения парадигмы.

Что такое парадигма и как она может измениться? Парадигма есть основное, базовое понимание, на котором накапливаются новые знания. К примеру, раньше считалось, что Земля плоская. Новые знания говорят, что Земля круглая. Круглая форма Земли является базовой парадигмой для построения карт, производства глобусов, определения звезд на небе и расчета расстояний. Таким образом, первоначальная парадигма о плоской форме планеты являлась неверной. Именно представление о Земле как о сфере сделало возможным научный прорыв во многих областях. Подобные сдвиги парадигм необходимы для прогресса во всех отраслях знаний. Но описываемый сдвиг парадигмы и сопутствующие ему трансформации не происходили легко и быстро. Принятие совершенно новой парадигмы в мире медицины дается крайне тяжело, несмотря даже на желанные и положительные результаты.

Причина ошибок в медицине.

Человеческий организм (по разным оценкам) на 25 процентов состоит из твердых (растворённых) веществ и на 75 процентов из воды (растворителя). Ткань мозга на 85 процентов состоит из воды.

С началом глубокого изучения деятельности человеческого организма благодаря расширению границ химии, как науки, автоматически возникло предположение о том, что знания, полученные в результате химических анализов, можно применять к растворам. Был сделан вывод о том, что растворы (вещества, растворенные и переносимые в крови и сыворотке) регулируют все процессы в организме. Сюда относится и регуляция приема воды (растворителя); при этом считается, что регулирование осуществляется на должном уровне, а поскольку недостатка в воде не наблюдается и за нее не нужно платить, организму не может не хватать того, что имеется в избытке!

Исходя из этого ошибочного предположения, все прикладные физиологические исследования были направлены на выявление одного «конкретного» вещества, несущего ответственность за развитие определенного заболевания. Поэтому, несмотря на то что были протестированы все возможные колебания и вариации элементарных изменений, эффективные способы лечения конкретных заболеваний так и не были найдены. Соответственно, все способы лечения являются не более чем паллиативами, и ни одно из них не приносит реального исцеления (за исключением бактериальных инфекций и использования антибиотиков).

По устоявшейся парадигме:

1. Повышенное кровяное давление, как правило, не поддается лечению – в течение жизни люди с ним просто борются.
2. Астма не вылечивается – больные астмой до конца жизни не расстаются с ингаляторами.
3. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки не вылечивается – у страдающих этими заболеваниями под рукой всегда должны быть антациды (средства, нейтрализующие кислоту).
4. Аллергия не вылечивается – больные постоянно зависят от лекарств.
5. Артрит не вылечивается и в конечном счете он калечит людей.

Этот список можно продолжать и дальше.

Для нас стало традицией считать сухость во рту сигналом потребности организма в воде. А если такой признак отсутствует, мы делаем вывод о нормальной регуляции воды в организме; вероятно, причиной для подобного вывода служит доступность и изобилие воды в современной жизни. Это абсурдная, нелепая ошибка ответственна за отсутствие результатов в поиске мер по предотвращению развития заболеваний несмотря на многочисленные и длительные исследования.

Автор книги «Ваше тело просит воды» Ф. Батмангхелидж привел пример того как он, экспериментально, лечил 3000 пациентов, страдающих язвой желудка простой водой. Болезнь не только реагировала, но и полностью отступала. Клинически стало очевидным, что данная болезнь более подходит под состояние напоминающее состояние жажды, хотя пациенты явных симптомов её не испытывали.

Дальнейшие тщательные исследования автора книги подтвердили, что: «… организм посылает многочисленные сложные сигналы жажды – интегрированные сигнальные системы, регулирующие имеющуюся воду в период обезвоживания. На сегодняшний момент сухость во рту — единственно принятый признак обезвоживания. Но организм общается не только на низком уровне нейронных сигналов, но и на уровне обратной связи, в которой задействована боль!» Как объясняет автор, данный сигнал является последним внутренним проявлением высокой степени обезвоживания. Опасность возникает на стадии постоянного обезвоживания, которая не обязательно должна проявляться сухостью во рту. Хроническое обезвоживание означает недостаток воды на протяжении длительного времени.

Следует признать, что для облегчения процессов пережёвывания и глотания пищи слюна выделяется даже в том случае, если организм сильно обезвожен.

Сравните недостаток витамина **C** при цинге, витамина **B** при полиневрите (множественное поражение нервов), недостаток железа при анемии, недостаток витамина **D** при рахите – наиболее эффективный метод лечения всех вышеперечисленных заболеваний состоит в пополнении недостающих элементов. То есть, рацион питания человека призван пополнять жизненно необходимые запасы не только энергосодержащих веществ, но и воды – как растворителя и клеточного энергоносителя.

<u>Если мы признаем наличие осложнений хронического, обезвоживания, то предотвращение болезней и даже лечение на раннем этапе не будут представлять особых сложностей.</u>

Взяв в руки любой медицинский справочник, вы можете пролистать сотни страниц, но, когда описание доходит до причины болезни, формулировка во всех случаях стандартна и лапидарна: «**Этиология неизвестна**».

Глава 2

Новая парадигма

Новая научная истина обычно не призвана убеждать оппонентов. Скорее, они умирают, а приходящее им на смену поколение с самого начала познает эту истину.
Макс Планк

Новая научная истина и новый уровень мышления, которые помогут людям самим применять профилактическую медицину, такова: именно растворитель -вода - регулирует все функции организма, включая активность всех растворенных веществ. При нарушении водного обмена посылается множество сигналов, указывающих на те или иные «неполадки в системе»: вялость, сонливость, рассеянность, нервозность, заторможенность, раздражительность, и т.д...

Все функции организма зависят от рационального движения и распределения воды. Распределение воды – это единственный способ обеспечить доступ к наиболее важным органам не только воды, но и переносимых ею элементов. В свою очередь каждый орган, вырабатывающий вещества, необходимые остальным органам, контролирует лишь скорость и стандарты выработки в соответствии с нормами, устанавливаемыми мозгом.

Если организм испытывает недостаток воды, то мене важные органы, не участвующие в синтезе необходимых веществ, исключаются из приоритета распределения водных ресурсов. Им перестают доставлять необходимые вещества, так как скорость их выработки и распределения так же будет зависеть от количества воды как растворителя, так и транспортной системы! И только при полном водном балансе начинается достаточное распределение ресурсов организма для всех. Как только вода достигает обезвоженных областей, она осуществляет прочие жизненно важные физические и химические процессы.

В процессе регулирования потребностей организма в воде системы нейротрансмиттерного регулирования (**гистамин** и зависимые от него вещества) становятся невероятно активными. Их действие нельзя постоянно блокировать применением лекарственных препаратов, наоборот — их требования необходимо удовлетворять, увеличив потребление воды, так как вода для них растворитель то и концентрацию подобных веществ (трансмиттеров) можно регулировать содержанием воды в организме, нежели подавлением их химическими препаратами без восполнения водного баланса.

Обезвоживание организма происходит постепенно, зачастую годами – пациент должным образом к себе не прислушивается, отдавая своё тело на волю привычкам, а в больших городах ещё и удобству... И лишь уже критическое состояние приводит его к врачу. Врач старается помочь, но его помощь всего лишь паллиативная, так как нацелена не на причину, а на результат, за которым к нему и обратился пациент.

Так необходимая нам новая парадигма делает возможным внедрение в научные исследования «четвертого измерения», то есть времени. Она облегчит осознание пагубного воздействия обезвоживания, прогрессирующего в течение определенного периода времени. Благодаря этому станет возможным прогнозировать физиологические процессы, которые в будущем могут привести к заболеваниям, включая те, что сегодня известны как наследственные. Она полностью изменит устоявшийся подход в лечении симптомов и превратит его в искусство, по-научному точное и тщательное. Она сделает возможным профилактическое прогнозирование. Кроме всего прочего, новая парадигма поможет сократить расходы населения на здравоохранение и обеспечить отличное здоровье нации.

— Вода излечивает большое количество заболеваний?!

— Да ни в коем случае!

Разве может бесплатное быть настолько полезным?! – это тоже парадигма, которую в нас насадили, и от которой ещё предстоит избавиться, так как вся медицина от времён Авиценны и ранее паллиативная. Единственный действенный прорыв, который совершила медицина, не касаясь всех типов хирургии – это противовирусная терапия.

Отрицая истинное значение воды в организме человека, высказываясь настолько категорично, мы все, и врачи в том числе, закрываем глаза на новую возможность предотвращения и, возможно, лечения многих заболеваний, корни которых кроются в обезвоживании. Нам даже не приходит в голову, что единственное чудодейственное средство для лечения подобных состояний — это вода, и ничего более.

Регулирование воды на различных жизненных этапах.

На различных этапах жизни можно выделить три основные стадии регулирования воды:

1. Развитие плода в матке. Во время внутриутробной фазы вода для клеточного роста ребенка предоставляется матерью.
2. Рост от рождения до достижения максимального роста и веса (примерно до – между 18 и 25 годами);
3. Фаза, длящаяся до смерти человека.

Однако создается впечатление, что трансмиттерная система для потребления воды создается зародышевой тканью, но воздействует на материнский организм. Самым первым признаком потребности в воде и плода, и матери является утренняя тошнота по утрам в первые месяцы беременности. Утренняя тошнота — это первый сигнал жажды как матери, так и плода.

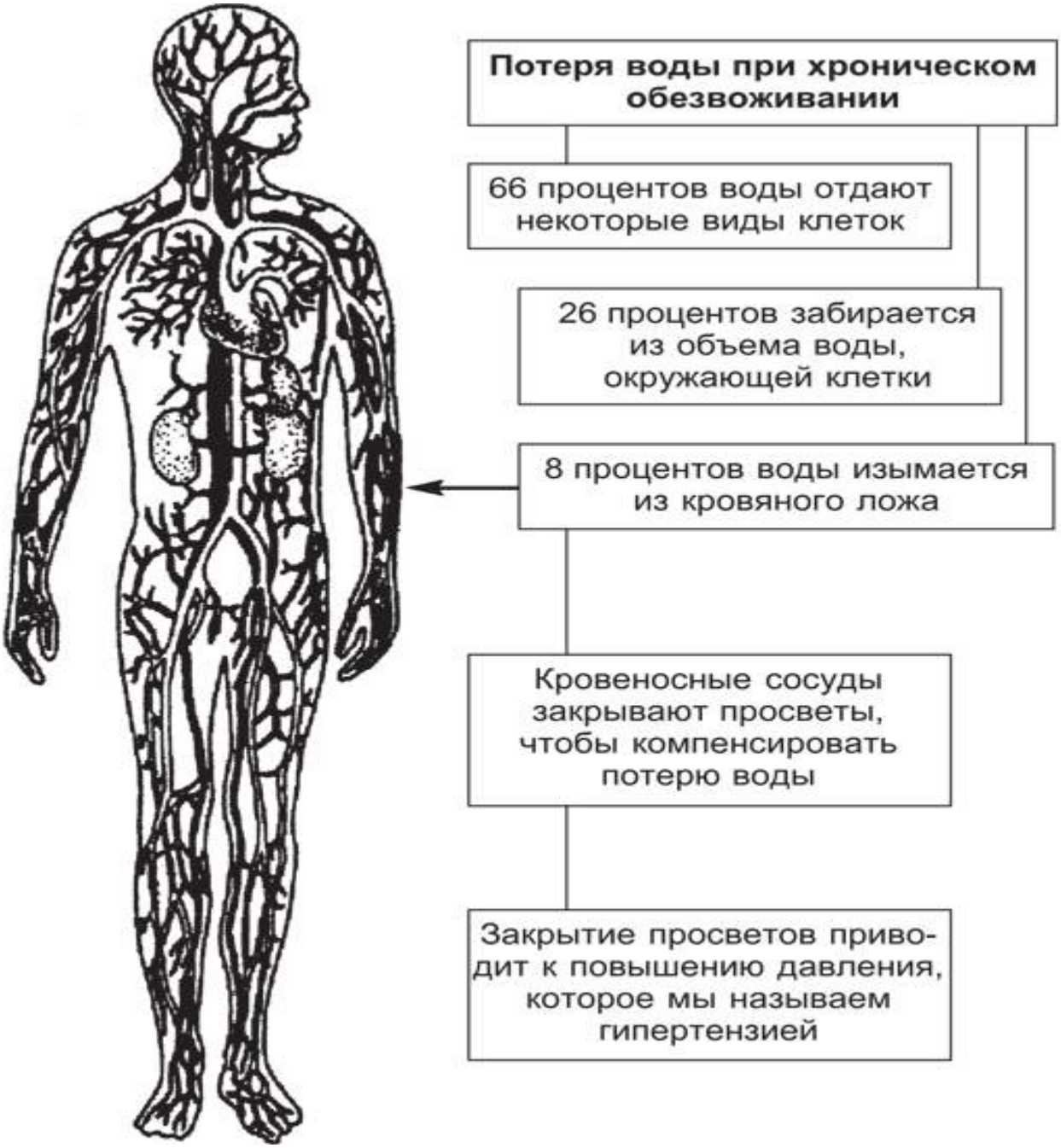

Рисунок 3

Внутренняя регуляция организма матери с первого момента зачатия переключается на безусловное обеспечение плода всем необходимым, в том числе водой. Какой бы ребёнок не родился, он всегда имеет в достатке вещества необходимые для его начального роста и развития.

Инстинкты организма, необлеченные привычками, позволяют в период роста (до 18-25 лет) обеспечивать себя достаточным количеством полезных веществ и воды (если это позволяет благосостояние семьи и мест обитания).

После обретения зрелости и до самой смерти человек уже самостоятельно ограничивает себя питательными веществами и водой, что связано с приобретёнными привычками и устоями социума его обитания! Длительное

ограничение в воде влечёт за собой не только изменение обмена веществ, но и постоянно стрессовое состояние всего организма клеток. Обратите на статистику Рисунка 3 – некоторые клетки отдают до 66% воды (вернее они её не дополучают, так как околоклеточное пространство на 26% обезвожено, а значит обратноосмотическое движение воды в клетку затруднено).

Обычно к сорока годам обезвоживание переходит в стадию критичного, что подтверждается гипертензией, которую лечат с помощью ингибиторов, хотя восполнение водного баланса было б намного эффективно, правда не так моментально, как хотелось бы. Восстановление функций всего организма задача продолжительная, так как в период внутренней засухи многие клетки погибли, а восполнять придется не только отдельные клетки, но и всю инфраструктуру их обеспечения…

«После сорока, если ты проснулся и у тебя ничего не болит, то ты мёртв!» – известная всем фраза как раз об этом.

Необходимо полное понимание.

Из-за неудовлетворенной жажды наш организм обезвоживается начиная с раннего возраста и состояние это переходит в хроническое.

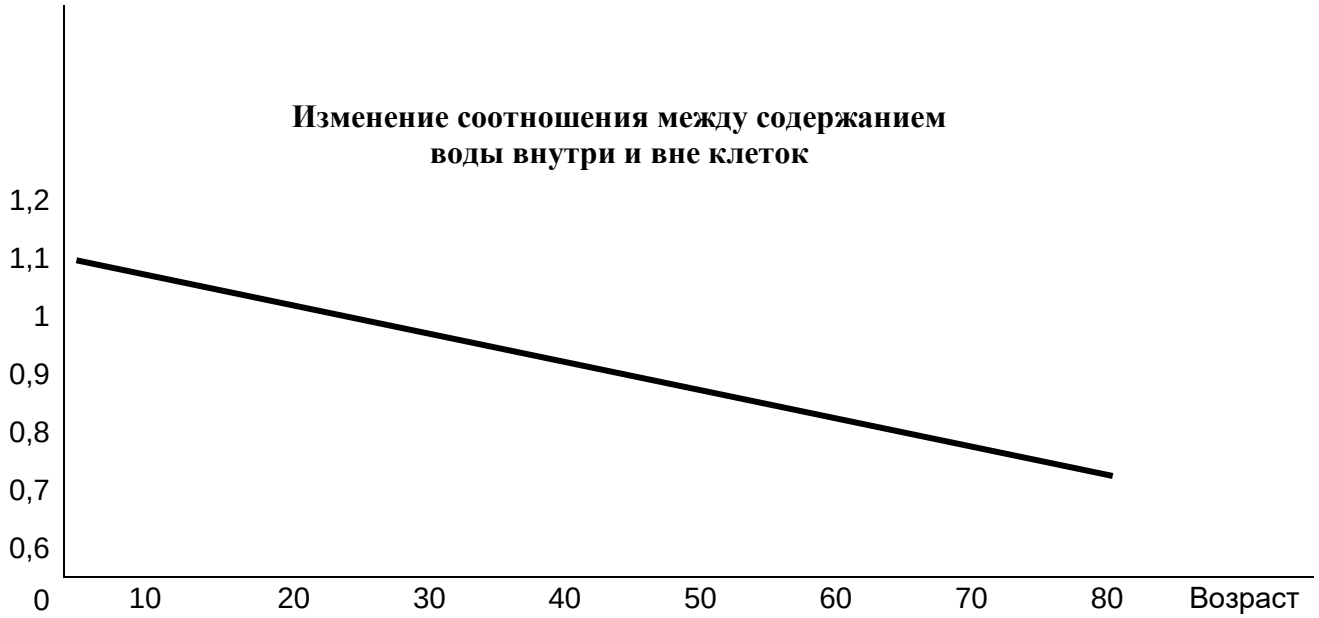

Рисунок 4

С возрастом содержание воды в клетках уменьшается до тех пор, пока соотношение объема воды внутри клеток и вне клеток не меняется в худшую сторону. с 1,1 до 0,8 (см. рис. 4). Это весьма печальное изменение. Поскольку вода, которую мы пьем, способствует функционированию клеток, то уменьшение потребляемой воды приводит к потере содержания воды внутри и отрицательно сказывается на их активности. В результате хроническое обезвоживание вызывает симптомы, которые трактуются как признаки различных заболеваний.

Вернуться к интуитивному желанию восполнять свой организм водой весьма сложно, с возрастом мы утрачиваем чувство жажды. Сухость во рту является последним признаком обезвоживания. Организм может страдать от дефицита воды даже тогда, когда у вас нет подобного ощущения. Хуже того, у пожилых людей могла наблюдаться сухость во рту, но жажды, тем не менее, они не утоляли.

Кроме всего этого порока существует ещё одно заблуждение – жидкое состояние веществ, употребляемое нами во внутрь трактуется как вода. Даже куриный бульон уже не вода, так как – это разбавленный водой концентрат веществ, часть которых будет выведена из кишечника, а часть из организма, при этом будет задействована вода из резервов, так как бульон-концентрат содержит меньшее количество воды чем требуется в организме для его растворения. Эти же заблуждения относятся ко всем напиткам, в том числе к чаю, кофе и компоту. Что до сладких газированных напитков и колы, то вообще можно назвать водой только, используя приставку – анти…

Вода обладает другими важными свойствами.

Игнорирование отличительных качеств воды в регулировании различных функций организма привело к плачевным ошибкам, столь характерным для современной медицины. Научные исследования доказывают, что, кроме растворения и переноса необходимых веществ, вода обладает многими иными функциями:

- Вода обеспечивает процесс гидролиза (химического взаимодействия вещества с водой, при котором сложное вещество распадается на два и более новых веществ) во всех аспектах обмена веществ. Именно этим объясняется то, что вода помогает семени взрасти и превратиться в цветок или дерево, — сила воды используется для продолжения жизни.
- Осмотическое движение воды через мембрану в состоянии генерировать гидроэлектрическую энергию, которая преобразуется и хранится в энергетических резервуарах в форме АТФ (аденозинтрифосфат) и ГТФ (гуанозинстрифосфат) — двух важнейших систем элементов батарей, химических источников энергии в организме. Энергия, генерируемая водой, идет на производство АТФ и ГТФ, которые используются в простейших обменах, особенно в процессе нейротрансмиссии.
- Вода формирует определенную структуру, которая используется в качестве связующего вещества в клеточной архитектуре, которое, как клей, скрепляет твердые структуры в клеточной мембране. При высоких температурах тела это вещество достигает твердости «льда».
- Вещества, продуцируемые клетками мозга, по «водным путям» доставляются к нервным окончаниям для использования в передаче сообщений. Небольшие «водные пути», протянувшиеся вдоль нервов и переносящие вещества, носят название микротрубок (рис. 3).
- Белки и энзимы функционируют более эффективно в растворах пониженной степени вязкости. Это относится ко всем рецепторам в клеточных мембранах. В растворах высокой степени вязкости (при состоянии обезвоживания) эффективность белков и энзимов снижается.

Отсюда следует, что вода сама регулирует все функции организма, включая активность растворённых веществ, которые она разносит. Новая научная истина (сдвиг парадигмы) — «Вода, будучи растворителем, регулирует все функции, включая активность растворенных веществ, которые она разносит по организму» — должна лечь в основу будущих медицинских исследований.

Цитоплазма основное связующее вещество клетки состоит из воды 80-85%; сухие вещества: белки 75%, липиды 15-20%; 2-3% минеральные вещества и шлаки.

Общение клетки с внешней средой и передача белков строителей внутри клетки, происходит по средствам микротрубочек, которые в своей полости пропускают молекулы воды с определенным зарядом.

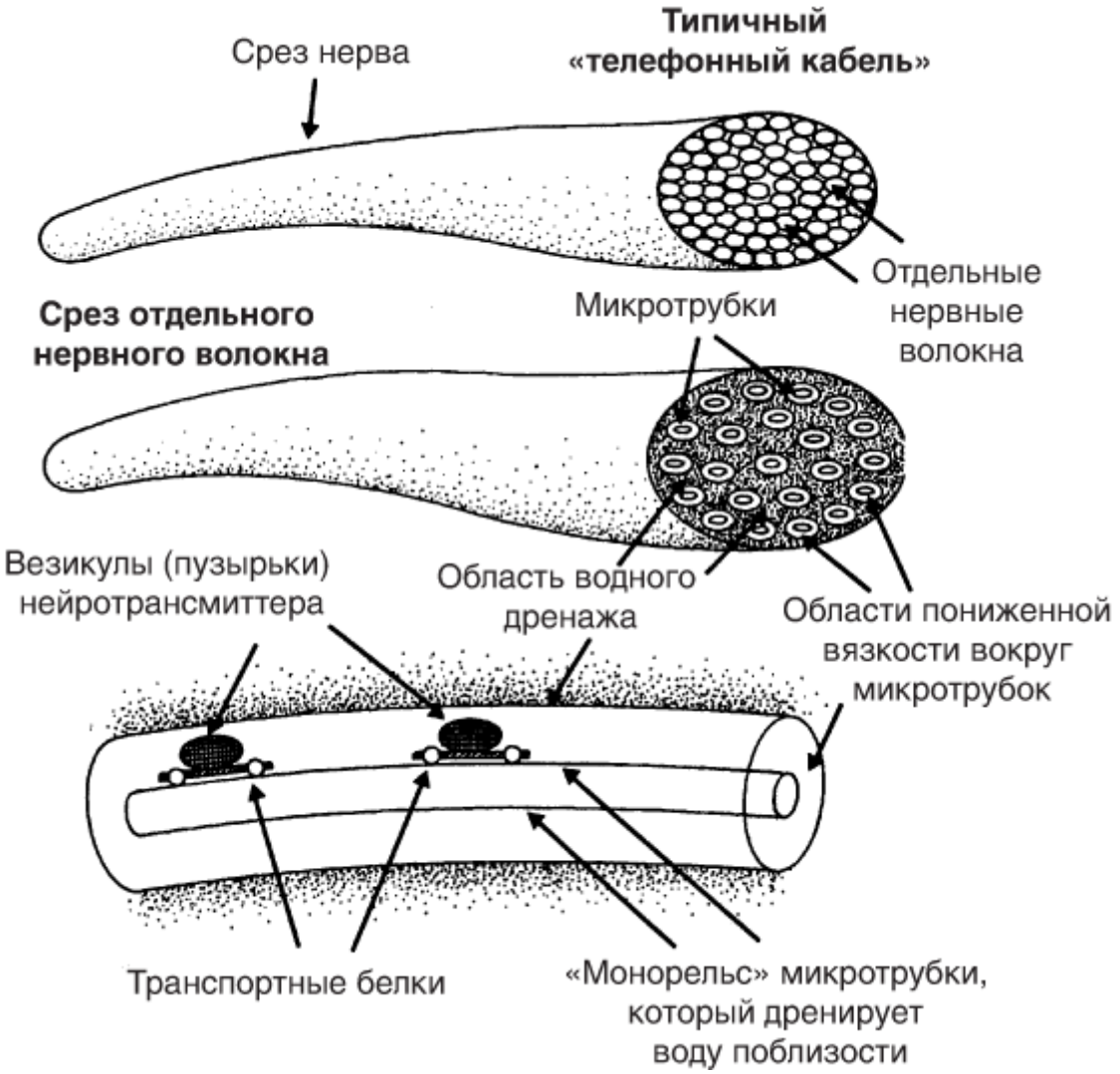

Рисунок 3

Все сложные процессы, протекающие в клетках организма, вне состояния времени, постоянно ведут химические процессы, которые не могут быть остановлены или заморожены. Цитоплазма клетки бывает в двух стадиях в стадии циклоза – движения или геле подобном – загустения из-за нехватки воды. В геле подобном состоянии клетка замирает, но из-за отсутствия движения белков по микротрубочкам в скором времени умирает!

Когда организм обезвожен, система рационализации и распределения воды приводится в действие в соответствии с заранее установленной программой приоритетов — формой управления сухостью.

Если в организме нет водных резервов, в нем функционирует система распределения уже имеющейся воды или воды, попавшей в организм с ее приемом. Именно на этом этапе происходят опасные нарушения водного баланса!

Устанавливается пропорциональное увеличение нормы выработки и хранения нейротрансмиттера гистамина для рационального регулирования имеющейся воды в обезвоженном организме. Гистамин и зависимые от него регуляторы потребления и распределения воды, простагландин и кинин в местах обезвоживания вызывают боль, соприкасаясь с чувствительными нервами.

Вышеописанные изменения в научных воззрениях делают акцент на двух основных моментах, которые до сих пор игнорировались. Во-первых, организм обезвоживается по мере старения. В то же время этот подход отрицает сухость во рту как единственный признак обезвоживания. Во-вторых, когда повышается выработка нейротрансмиттера гистамина, а зависимые от него регуляторы воды становятся чрезмерно активными, вызывая аллергию, астму и хронические боли в различных частях тела, эти симптомы следует рассматривать как признаки жажды.

Пора уже согласиться с тем, что хронические боли, которые нельзя объяснить инфекцией или повреждениями, следует трактовать в первую очередь как сигналы хронического обезвоживания в районе наблюдаемой боли. Эти болевые сигналы должны быть исключены как первоначальные индикаторы обезвоживания, прежде чем пациенту навяжут некие сложные процедуры. Неинфекционные повторяющиеся или хронические боли следует рассматривать как индикаторы жажды.

Пренебрежение этими сигналами неизбежно породит серьезные проблемы в лечении подобных состояний. Слишком просто рассматривать эти симптомы как признаки осложнения серьезного заболевания и начать лечить обезвоживание, продуцирующее данные сигналы, при помощи сложных процедур.

Хотя вода и может облегчить состояние больного, ему насильственно назначаются лекарства или диагностические процедуры. Но, пациенты, и врачи обязаны знать, что хроническое обезвоживание наносит огромный вред здоровью.

К числу хронических относятся боли при диспепсии, ревматоидном артрите, колите и сопутствующем ему запоре, при синдроме перемежающейся хромоты (боли в ногах при ходьбе), мигрень и головные боли при похмелье, боли в нижней части спины, а также ангинозные боли (боли в сердце при ходьбе и даже в спокойном состоянии) (рис. 4).

Рисунок 4

Лечение всех вышеназванных болезненных состояний возможно при помощи ежедневного употребления воды: не менее 2,5 литра в сутки в течение нескольких дней вместо обычного использования анальгетиков или болеутоляющих средств, таких как антигистаминные препараты или антациды. Если принять необходимость пополнения собственного организма водой, то болезней можно избежать задолго до того, как они начнут прогрессировать и станут необратимы.

Если болезнь развивалась в течение многих лет, то те, кто желает испытать на себе целительные свойства воды, должны удостовериться, что их почки в состоянии продуцировать большое количество мочи, чтобы в организме не скапливалось много воды. Количество мочи должно зависеть от количества потребляемой воды: с увеличением количества выпиваемой воды должно увеличиваться и количество мочи.

Глава 3

Обезвоживание и некоторые хронические заболевания

Обезболивающие средства (анальгетики) могут вызывать губительные побочные эффекты, помимо вреда, наносимого прогрессирующим обезвоживанием, которое временно заглушается без устранения коренной причины болезненных ощущений. Очень часто анальгетики вызывают желудочно-кишечные кровотечения, который могут послужить причиной летального исхода. На данный момент известно, что болеутоляющие лекарства, отпускаемые без рецепта, губительно сказываются на состоянии печени, почек и могут привести к смерти. Очень важно каждому, кто решается принимать подобные лекарства, изучить исследования, касающиеся здоровья, для предотвращения «калечащего» лечения.

Новейшие исследования подтверждают, что простая вода способна творить чудеса в клинической медицине, но дешевизна метода лечения не позволяет врачам принимать её как лекарство, которое ничего не стоит. Именно поэтому профессиональные организации, прилично наживающиеся на неосведомленности общества, не желают вносить свой вклад в распространение полезной, а главное, важной информации.

В тот момент, когда медики согласятся принять новую парадигму, современная форма «медицинской практики, основанной на пренебрежении человеческим организмом», преобразится в мудрое, профилактическое отношение к здоровью. Более того, станут доступными простые методы лечения, учитывающие природную физиологию человеческого организма. Благодаря им можно будет предотвратить (избежать) необратимость процесса. Но ничего этого не случиться, без Вашего непосредственного участия, уважаемый Читатель!

Боли при диспепсии

Диспепси́я — нарушение нормальной деятельности желудка, затруднённое и болезненное пищеварение. Синдром диспепсии определяется как ощущение боли или неудобства (тяжесть, переполнение, раннее насыщение) ...

Боли при диспепсии – наиболее показательный сигнал обезвоживания, подаваемый человеческим организмом. Он указывает на то, что организм испытывает жажду, и может возникать не только у пожилых людей, но и у молодых. Хроническое обезвоживание — это коренная причина практически всех известных на сегодняшний день заболеваний.

Боли при диспепсии (гастрит, язва двенадцатиперстной кишки) следует лечить исключительно при помощи воды. При наличии язвы необходимо определить ежедневный режим приема, чтобы ускорить процесс заживления язвы.

Согласно исследованиям профессора Говарда Спайро из Йелльского университета, у 12 процентов, страдающих диспепсией, язва двенадцатиперстной кишки развивается через шесть лет, у 30 процентов — через 10 лет и у 40 процентов — через 27 лет. Значение имеет именно диспепсическая боль, хотя на серьезность положения внимание обращается лишь тогда, когда язва обнаруживается путем эндоскопического обследования. Создается впечатление, что медицинская практика становится визуально ориентированной дисциплиной. Именно ей уделяется так много внимания, хотя состояния, различимые через эндоскоп, получили самые разнообразные наименования. В качестве наиболее распространенного выступает диспепсия. Изменение местной ткани служит наглядным объяснением тех изменений, которые вызываются общим фактором – обезвоживанием. На определенной стадии обезвоживания, когда организм отчаянно нуждается в воде, ничто не в состоянии ее заменить. Ни одно лекарство, кроме воды, не окажет эффективного воздействия.

Лекарства, предписывающие подавлять действие желудочной кислоты и гистамина не способны избавлять от боли, которые являются производными от обезвоживания – в данном случаи двенадцатипёрстной кишки и желудка. Зачастую больные язвенной болезни в продолжение своего лечения оказываются на операционном столе, чего можно было бы избежать, если б лечение было не визуально направлено, а предотвращало обезвоживание или его последствия.

Пример из медицинской практики доктора Ф. Батмангхелидж: «Однажды в клинику, где я работал, привезли одного человека. Пациент не мог самостоятельно ходить — его поддерживали под руки. У него также обострилась язва желудка. Убедившись, что язва не перфоративна, я стал давать ему стакан воды каждый час. Через 20 минут легче ему не стало; никаких изменений не произошло и через 1 час 20 минут. Боль утихла после трех стаканов воды. В менее серьезных случаях, для того чтобы боль полностью прошла, требуется 8 минут.

Эксперименты, описанные в книге Ф. Батмангхелидж «Ваше тело просит воды», подтвердили, что, когда мы выпиваем стакан воды, она немедленно попадает в кишечник и всасывается. Однако по прошествии получаса точно такое же количество воды выделяется в желудок через его железистый эпителий. Она поступает снизу и попадает в желудок, где участвует в расщеплении пищи. Процесс переваривания твердой пищи зависит от наличия обильного количества воды. Кислота попадает на пищу, энзимы активизируются, пища

превращается в гомогенную жидкую массу, которая легко попадает в кишечник для следующего этапа переваривания.

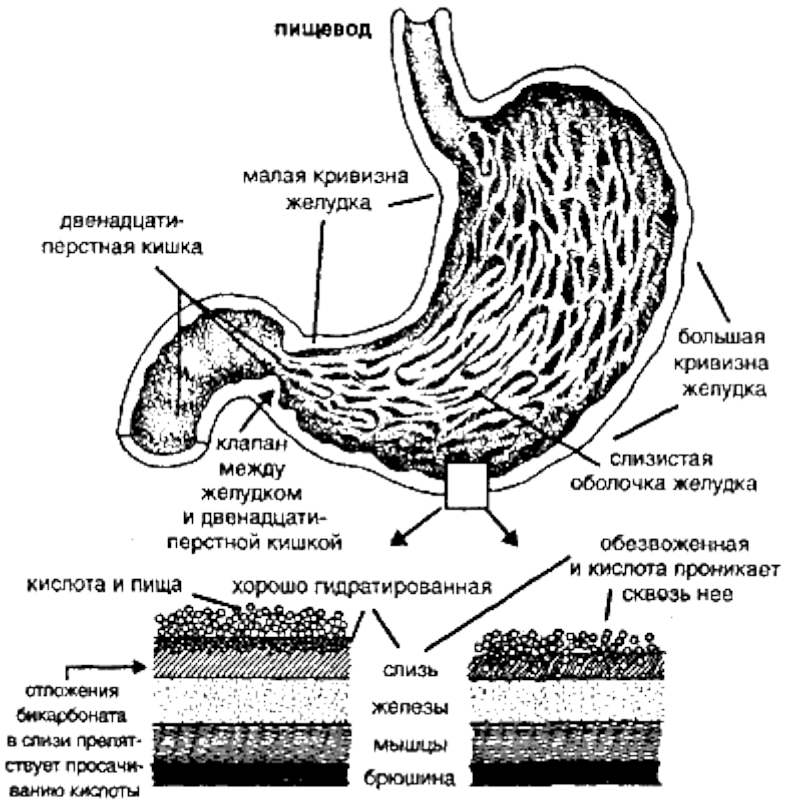

Рисунок 5

Внутренний слой желудка (**рис. 5**), покрывает слизь, которая на 98% состоит из воды (в момент обезвоживания именно этой воды и недостаёт, чтобы покрыть потребность слизи для стенок желудка) и на 2% из муцина (Муцин – вещество, состоящее из гликопротеидовых молекул, которые представляют собой сложные полимеры, связывающие большое количество молекул воды), удерживающего воду. Расположенные внизу клетки выделяют бикарбонат натрия, который задерживается в этом «водном слое». Если кислота из желудка пытается проникнуть сквозь этот защитный слой, бикарбонат натрия моментально нейтрализует ее.

В результате данного процесса выделяется соль (натрий — из бикарбоната, хлор — из кислоты). Избыточное количество соли меняет водоудерживающие свойства муцина. Если организм обезвожен, то слишком сильная нейтрализация кислоты и слишком большие отложения соли в слизи делают ее менее однородной и вязкой; в результате кислота попадает на слизистый слой, вызывая боль.

При повторном просачивании воды сквозь слизь происходит «отмывка» (гидратация) слоя слизи и вымывание отложений соли, при этом также выделяется новая слизь. Обновленный, плотный и клейкий слизистый барьер служит естественной преградой для кислоты в желудке. Следовательно, эффективность барьера зависит от регулярного употребления воды, особенно перед приемом твердой пищи, стимулирующей выработку кислоты. Таким образом, вода является единственной естественной защитой от кислоты. Антациды же, предназначенные для нейтрализации кислоты в желудке, — это весьма малоэффективное средство.

Нам следует признать, что точно так же, как мы получаем сигнал «боли от голода», мы получаем и сигнал «боли от жажды». Но к большому сожалению, такое состояние принято называть диспепсией и лечить всевозможными лекарственными препаратами до тех пор, пока ткани двенадцатиперстной кишки и желудка не будут повреждены в результате метаболических осложнений обезвоживания.

Вода – это единственное эффективное средство профилактики заболеваний, впрочем, как и лекарство от многих болезней!

Но не думайте, будто диспепсия является указанием на единственный и локализированный феномен. В любом случае, боль при диспепсии служит сигналом обезвоживания даже при наличии язвы. Если вы начнете пить больше воды, и она принесёт облегчение, то при условии соответствующего питания со временем язва обязательно заживёт.

Кроме всего сказанного следует признать, что мнение, будто язвы являются результатом инфекции ошибочно, так как бактерии, на которые возложена вина за изъязвления, являются комменсалами, то есть бактериями,

естественно обитающими в кишечнике. При нормальном состоянии организма кишечные бактерии «сотрудничают» с нами и вырабатывают многие витамины, необходимые организму. Когда мы сильны и здоровы, они делают нас еще крепче. В случае же обезвоживания вырабатывается больше гистамина, и нервы, расположенные между желудком и двенадцатиперстной кишкой, направляют движение высококислотного содержимого желудка в кишечник. В любом случае не каждая локализация язвы демонстрирует наличие Helicobacter p. При этом огромное число людей могут иметь Helicobacter p. в кишечнике, но не страдать от язвы!

Следует помнить, что хотя боль и локализуется в районе желудка, обезвоживание распространяется по всему организму. Отказ признать боли при диспепсии сигналом жажды позднее обернется множеством серьезных проблем. Конечно, желудочная опухоль может вызывать похожие боли. Однако они не пройдут после принятия воды, а будут возобновляться. В случае повторяющихся болей, даже при регулярном употреблении воды в течение нескольких дней, рекомендуется обратиться за консультацией к врачу. Если причиной являются гастрит, воспаление двенадцатиперстной кишки или язва желудка, то регулярное достаточное употребление воды –обязательное условие ежедневного рациона.

Боли при колите

Боли при колите, ощущаемые в нижней левой части брюшной полости, следует рассматривать как еще один сигнал жажды. Зачастую они связываются с запорами, причиной которых также выступает длительное обезвоживание.

Одна из основных функций толстой кишки – процесс извлечения воды из переработанной кишечником массы, с тем чтобы в отходах не осталось чересчур много воды. В условиях обезвоживания остатки пищи лишены достаточного количества воды, облегчающего их прохождение по кишечнику. При замедлении продвижения и сжатия содержимого из твердых остатков пищи в толстой кишке выжимается вся вода до последней капли. Таким образом, запор является осложнением обезвоживания организма.

Боли при колите в исходном положении должны рассматриваться как сигнал, свидетельствующий об обезвоживании организма. При достаточном потреблении воды боли в нижней левой части брюшной полости, связываемые с запорами, исчезают. Яблоко, груша или апельсин, съеденные вечером, помогут избежать запоров на следующий день.

Боли при ложном аппендиците

В правой нижней части брюшной полости могут появляться сильные боли. Они напоминают воспаление аппендикса и похожи на боли, возникающие на ранней стадии аппендицита. Прочих отличительных признаков не наблюдается; нет ни повышения температуры тела, ни болезненности брюшной стенки, ни тошноты. Один-два стакана воды избавят от этой боли в нижней правой части брюшной полости. Один стакан воды послужит диагностическим инструментом в данном конкретном состоянии.

Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы

Очень часто приходится сталкиваться с типичными диспептическими болями, которые врачи определяют, как грыжу пищеводного отверстия диафрагмы, то есть смещение верхней части желудка через пищеводное отверстие диафрагмы в грудную полость. Для желудка подобное расположение не является естественным. При расположении части желудка в грудной полости переваривание пищи становится болезненным. Кислота, содержащаяся в желудке, свободно проникает вверх и соприкасается с незащищенной стенкой пищевода, что вызывает болезненную изжогу.

Если в организме достаточно воды для всех зависящих от нее пищеварительных процессов, поджелудочная железа вырабатывает двууглекислый раствор, чтобы подготовить верхнюю часть кишечного тракта для принятия кислотного содержимого желудка.

Проблемы возникают, когда в организме не хватает воды для пищеварительных процессов. Система нижнего клапана двенадцатипёрстной кишки не позволяет высококислотному содержимому желудка проникнуть в кишечник, если механизм нейтрализации функционирует неэффективно. Вред в таких случаях непоправим. Стенки кишечника не имеют такого защитного слоя против кислоты, как желудок. Но переваренная пища не может постоянно находиться в напряжённом кишечнике, и она начинает попадать в пищевод, вызывая при этом изжогу.

Одним из состояний, причина которого так и не была распознана, но которое на самом деле является осложнением обезвоживания, можно назвать булимию. Люди, страдающие этим заболеванием, ощущают постоянное чувство голода. Во время еды они не могут удержать пищу, моментально испытывая непреодолимый рвотный позыв. У таких людей ощущение голода является, по сути, индикатором дефицита воды в организме, а рвота – защитным механизмом. Если они начнут пить больше воды, да еще употреблять воду перед каждым приемом пищи, проблема исчезнет сама собой.

Диспепсию, независимо от того, как ее классифицируют медики, следует лечить регулярным приемом воды. Современная практика лечения и использования антацидов и блокирующих гистамин веществ не идет на пользу людям с хронически обезвоженным организмом.

Глава 4

Ревматоидно-артритные боли

Худший грех по отношению к нашим ближним - не ненависть, а равнодушие к ним: из него рождается бесчеловечность. Бернард Шоу, 1897г.

Статистика России не даёт таких цифр, но в Соединённых Штатах Америки около 50 миллионов американцев страдают от той или иной формы артрита: 30 миллионов человек страдают от болей в области поясницы, миллионы -от болей в области шеи, а 200 тысяч детей поражены юношеским артритом. Это обрекает человека на мучения до конца жизни - если только он не осознает истинной причины этой проблемы.

Ревматоидно-артритные боли следует с самого начала рассматривать как индикаторы недостатка воды в пораженных суставах. В некоторых случаях в качестве дополнительного фактора выступает недостаток соли.

Хрящи костей содержат большое количество воды. Вода, как смазка, способствует тому, что поверхности соприкасающихся хрящей в суставе свободно трутся друг о друга.

В то время как клетки костей погружены в кальциевые отложения, хрящевые клетки погружены в матрикс – межклеточный материал, содержащий большое количество воды.

В процессе трения поверхностей хрящей некоторые незащищенные клетки отмирают и отшелушиваются. Их место занимают новые клетки. В хорошо гидратированных (Гидраты — продукты присоединения воды к неорганическим и органическим веществам) хрящах повреждения от трения минимальны. В обезвоженных же хрящах степень абразивного повреждения значительно увеличивается. Соотношение между степенью регенерации хрящевых клеток и абразивным отшелушиванием служит коэффициентом прочности суставного соединения.

Активно растущие клетки крови в костном мозге превосходят хрящи по содержанию воды. В процессе расширения кровеносных сосудов для большего притока крови в ту или иную область вполне возможно, что артерия, входящая в кость через небольшое отверстие, не в состоянии расшириться должным образом. На клетки, к которым кровеносные сосуды поставляют воду и питательные вещества, налагается жесткий контроль нормирования. При таких условиях и до тех пор, пока кровоток не принесет достаточное количество воды, потребности хрящей в сыворотке будут удовлетворяться за счет кровеносных сосудов, питающих капсулу сустава. Механизмы перераспределения кровотока также посылают сигналы боли.

Эти болезненные ощущения свидетельствуют о том, что сустав не готов выдержать нагрузку до тех пор, пока не будет достаточно снабжен водой. Боль такого рода необходимо снимать лишь увеличением количества потребляемой воды. Это приведет к насыщению крови водой; благодаря улучшенной циркуляции крови обезвоженные хрящи будут получать воду и восстанавливать свои функции (рис. 6 и 7).

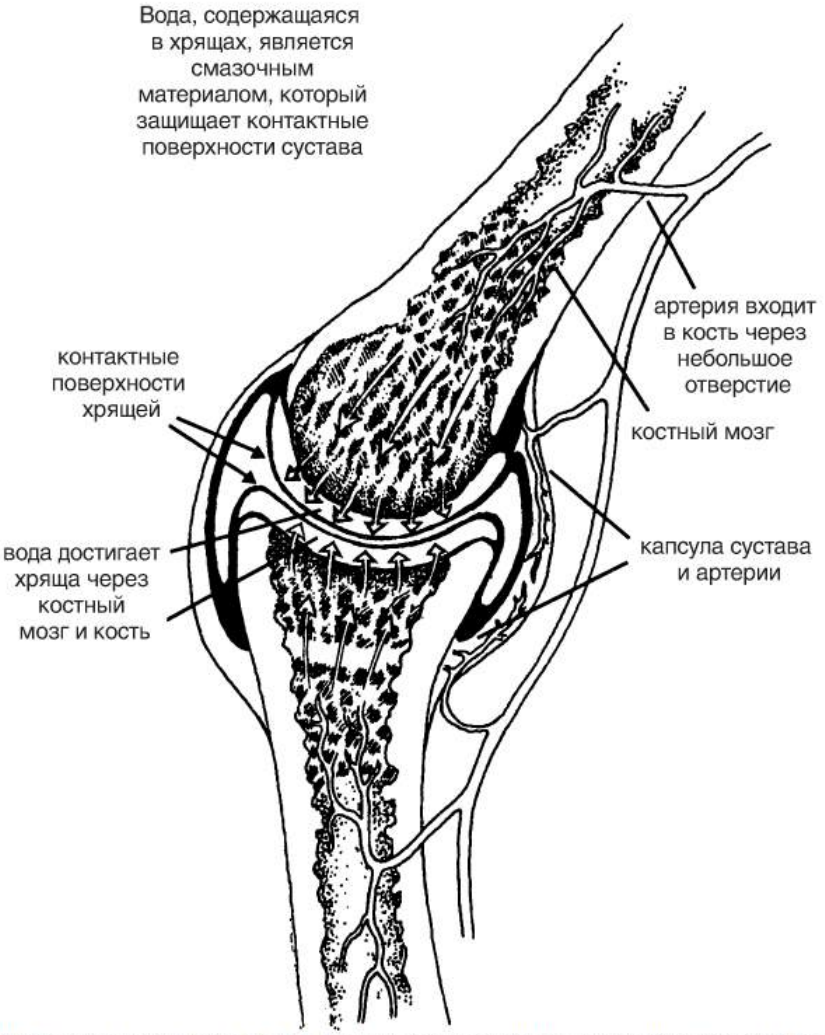

Рис. 6. Шарнирное соединение сустава пальца. Направление движения крови к костному мозгу, капсуле сустава и к контактным поверхностям хрящей через костный мозг.

Доктор Ф. Батмангхелидж выдвигает предположение, что опухание и боль в суставе служат индикаторами расширения и отека сосудов, обеспечивающих поступление крови к капсулам сосудов. Поверхности суставов усеяны нервными окончаниями, которые регулируют все функции. Когда они требуют усиленного кровообращения, чтобы извлечь больше воды из сыворотки, компенсаторное расширение сосудов в капсуле должно восполнить недостаточность кровообращения за счет снабжения костей водой.

Хорошо гидратированный и обезвоженный участки сустава

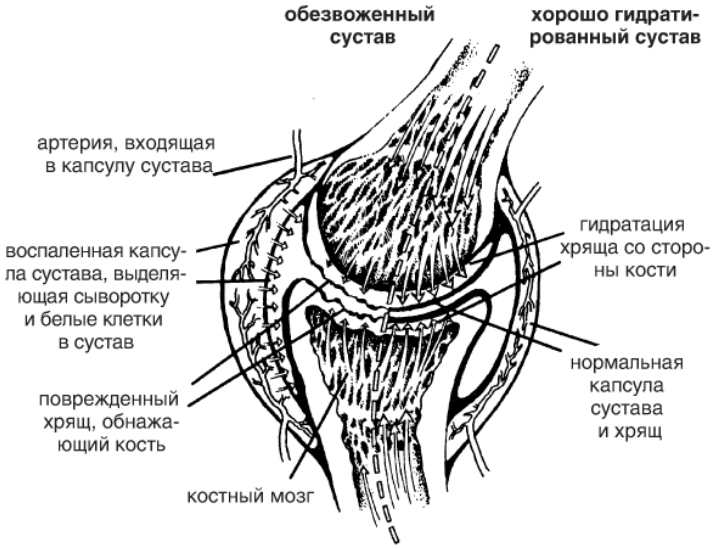

Рис. 7. Сравнительное изображение хорошо гидратированного и обезвоженного участков сустава. Суставной хрящ в гидратированном суставе получает питательные вещества из крови. Обезвоженный сустав нуждается в некоторой жидкостной циркуляции из капсулы сустава, отсюда – распухание и болезненность капсулы сустава. Воспалительный процесс можно принять за инфекцию, хотя это всего лишь следствие обезвоживания.

Поскольку обезвоживание в суставных поверхностях неизбежно приводит к повреждениям - поверхность костей будет обнажаться до тех пор, пока не появится остеоартрит – поврежденные ткани запустят механизм реконструкции сустава. В капсуле сустава находятся клетки, секретирующие гормоны. В случаях повреждений (вызванных в том числе и обезвоживанием) ткань должна восстанавливаться. За дело принимаются «реконструирующие гормоны», которые восстанавливают поверхность суставов.

Однако, процесс восстановления приводит к деформации суставов. Во избежание этого следует внимательно и серьезно относиться к боли и тут же увеличить объем принимаемой воды. В первую очередь следует определить болезненные ощущения как сигнал местного обезвоживания. Если боль не пройдет через несколько дней принятия воды и небольших физических нагрузок с целью усиления притока крови к суставам, рекомендуется обратиться за профессиональной консультацией.

Вы ничего не потеряете, зато можете многое приобрести, начав бороться с болью и неинфекционным воспалением ревматоидных суставов как с последствием обезвоживания организма.

Если у организма могут возникать некоторые трудности с определением состояния жажды, то они с большой вероятностью могут наследоваться ребенком. Обезвоживание в быстро растущем детском организме проявляется болезненными ощущениями в суставах, так же, как и болезненными ощущениями при изжоге. Сигнальная система, свидетельствующая об обезвоживании, вполне возможно, одинакова у молодых людей и у пожилых. В связи с этим рекомендуется лечить юношеский артрит, увеличив ежедневную норму потребляемой воды.

Головные боли

Доктор Ф. Батмангхелидж, исходя из собственного опыта, доказывает, что среди причин мигрени можно выделить следующие: обезвоживание; слишком теплое одеяло; алкогольные напитки, инициирующие процесс клеточного обезвоживания, особенно в мозге; аллергические факторы, обусловливающие высвобождение гистамина; высокая температура атмосферы при недостатке воды. Как правило, мигрень свидетельствует о «тепловом стрессе». Таким образом, в усилении головных болей обезвоживание играет далеко не последнюю роль.

Наиболее разумный и логичный способ борьбы с мигренью – регулярное употребление воды. Как только мигрень разрушает болевой порог, запускается целый ряд химических реакций, которые мешают организму нормально функционировать. В данном случае обычно рекомендуют принимать болеутоляющие лекарства и обильное питье. Холодная вода охлаждает организм (и мозг) изнутри и способствует сужению сосудов.

Чрезмерное расширение периферийных сосудов вполне может служить основной причиной головных болей.

Глава 5

Стресс и депрессия

Разумный человек приспосабливается к окружающему миру;
неразумный же пытается приспособить мир к себе. Поэтому любой
прогресс зависит от людей неразумных.
Джордж Бернард Шоу

Принято считать, что состояние депрессии возникает, когда мозг, столкнувшийся с эмоциональной проблемой, не может одновременно справиться и с другими действиями, требующими внимания. Человек настолько поглощен своими проблемами, что какое-то время не способен действовать и трезво мыслить. В конце концов, подобное напряжение мозга приводит к различным проявлениям, которые определяются в соответствии с внешней моделью поведения индивидуума.

Миллионы людей по всему миру страдают от той или иной формы описанного состояния. Огромное число людей подвержены более мягким формам депрессии.

К сожалению, некоторые люди не в состоянии справиться со страхом, волнением и тревогой – постоянными спутниками депрессии. В попытках найти профессиональную помощь они получают всевозможные лекарства. В начале эпохи химического лечения депрессии лекарственные препараты были не такими сильнодействующими и опасными, как сегодня. Некоторые из них оказывают побочные эффекты, лишая человека эмоционального сочувствия как к себе, так и к окружающим, а у особенно чувствительных людей порождают негативные идеи. Такие люди более подвержены суицидальным и антисоциальным идеям, а также склонны к мыслям об убийстве.

Доктор Ф. Батмангхелидж старается объяснить и доказать всю неэффективность физиологии, связанной со стрессами и депрессией, и предлагает испытанный им способ увеличения эффективности силы мозга, которая поможет ему (мозгу) справиться со стрессом и его внешним проявлением – депрессией:

Патология, ассоциируемая с социальным стрессом — страхом, волнением, неуверенностью, постоянными эмоциональными и семейными проблемами, - это результат дефицита воды в тканях мозга. Мозг работает на электрической энергии, генерируемой водонапорным режимом насосов. В условиях обезвоживания количество производимой энергии в мозге значительно уменьшается и многие функции мозга, зависящие от этой энергии, теряют свою эффективность. Подобного рода неэффективность и называется депрессией. Депрессивное состояние, вызванное обезвоживанием, вполне способно привести к синдрому хронической усталости (такое название получил ряд физиологических проблем, связываемых со стрессом).

Если мы поймем, что происходит в состоянии стресса, то поймем, в чем заключается суть синдрома хронической усталости. В любом случае после определенного периода борьбы с обезвоживанием и его метаболическими осложнениями, синдром хронической усталости, вне всякого сомнения, исчезнет. Далее будут описаны физиологические события и возможные метаболические осложнения, способные привести к истощению резервов организма, что и является основной проблемой при синдроме хронической усталости.

Одним из источников синдрома хронической усталости является пагубная привычка употреблять кофе и чай. Кажется, что эти напитки наоборот приносят бодрость и ясность ума, но это всего лишь иллюзия, так как они обезвоживают организм, заставляя выводить продукты кратковременного наркотического воздействия кофеина. Что до употребления алкоголя, то его продукт выводится на протяжении семи дней, что так же является депрессивным состоянием для всего организма в целом.

Наш организм трудится постоянно и ему не известны слова хроническая усталость и депрессия – заторможенность нашего сознания – это компенсация сохранной деятельности всего организма на уменьшение запасов воды!

Транспортная система в нервах

В условиях сильного обезвоживания, причиной которого является регулярное употребление алкоголя и кофеина, когда вода должна непрерывно накачиваться в «водные пути» в нервах, кровообращение около нервов должно усиливаться. Вследствие этого из поверхностного слоя нервов высвобождается гистамин. В определенный момент это приводит к «воспалению», которое в итоге разрушает оболочку нервов — со скоростью, намного превышающей скорость регенерации. Внешние проявления этого «регионального»

процесса начали считать различными нервными расстройствами, включая рассеянный склероз. Теперь методы их предотвращения и лечения становятся очевидными.

Наличие в рационе постоянного питания кофе, чая, алкоголя, напитков искусственного происхождения влекут за собой постоянное обезвоживание организма, которое следует восполнять, так как помимо нормальной работы органов вода нужна и нервной системе, а это грозит уже сбоем при работе мышц сердца и функции печени, что влечёт за собой сердечно-сосудистые заболевания.

Исполнительный механизм, отвечающий за адаптацию к обезвоживанию, высшей точкой которого является **вазоконстрикция,** аналогичен механизму, отвечающему за адаптацию к стрессу, то есть продолжительное действие вазопрессина и РАС отвечает за необходимую адаптацию к обезвоживанию. Они закрывают некоторые открытые капилляры в сосудистом ложе и увеличивают давление в остальных капиллярах, чтобы выжать воду через мембраны в клетки «первостепенных органов».

Помните: обезвоживание — стрессор № 1 не только для человеческого организма, но и для любого живого существа.

Вазоконстрикция (новолат. vasoconstrictio; вазо-(Vaso-сосуд + лат. constrictio — стягивание, сужение) — сужение просвета кровеносных сосудов, особенно артерий. Такая реакция сосудов возникает в ответ на стимуляцию сосудодвигательного центра продолговатого мозга, от которого затем к сосудам поступает сигнал о необходимости сокращения мышечных стенок артерий, в результате чего повышается артериальное давление.

Глава 6

Высокое кровяное давление

Врачи полагают, что помогают вам, называя
то, что у вас имеется, болезнью.
Иммануил Кант.

Повышенное кровяное давление (артериальная первичная гипертензия) есть результат адаптации к серьезному дефициту воды.

Сосуды предназначены для того, чтобы справляться с изменениями объема крови. Когда объем жидкости в организме уменьшается, им также приходится сужать отверстия; в противном случае в организме будет недостаточно жидкости, чтобы заполнить всю кровеносную систему. Если кровеносные сосуды не в состоянии приспособиться к объему воды, от крови отделяются газы и заполняют пространство, создавая скопления газов.

Изменение направления кровотока — это нормальное явление. Когда мы едим, кровоток направляется в основном к кишечному тракту, где за счет закрытия капиллярного кровообращения в других местах открывается большое количество капилляров. Полностью для поступления крови будут открыты только те области, где активность требует обязательного кровоснабжения. Другими словами, именно способность капиллярного ложа удерживать кровь определяет направление и скорость потока к той или иной области в конкретный момент времени. Задача данного процесса – справляться с первостепенной работой, не обременяя себя поддержанием избыточного объема жидкости в организме. В процессе пищеварения, когда желудочно-кишечному тракту не требуется много крови, кровоснабжение других областей усиливается. Возможно поэтому мы с таким трудом заставляем себя приниматься за работу сразу после еды и чувствуем себя бодрыми и активными через какое-то время. Как мы видим, существует особый механизм для установления приоритетности кровоснабжения той или иной области: одни капилляры открываются, а другие закрываются. Порядок определен заранее – в соответствии с важностью функций. Мозг, легкие, почки, печень и железы получают преимущество перед мышцами, костями и кожей в процессе циркуляции крови, если только в системе не запрограммирована иная последовательность (подобное может произойти, если постоянная активность одной части тела повлияет на ее кровоснабжение; это похоже на развитие мышц путем регулярной тренировки).

Недостаток воды – потенциальная возможность для развития гипертонии.

Если мы не выпиваем достаточное количество воды, чтобы удовлетворить все потребности организма, некоторые клетки обезвоживаются и отдают воду в кровь, но чаще просто не до получают. Отдельные капиллярные ложа при этом вынуждены будут закрыться с тем, чтобы компенсировать потери. В условиях недостатка воды и обезвоживания 66 процентов воды извлекается из объема воды, содержащейся внутри клеток, 26 процентов — из воды, окружающей клетки, а 8 процентов — из воды, содержащейся в крови (рис.

8). Для кровеносных сосудов нет другой альтернативы, кроме как закрыть отверстия, чтобы справиться с потерей объема крови.

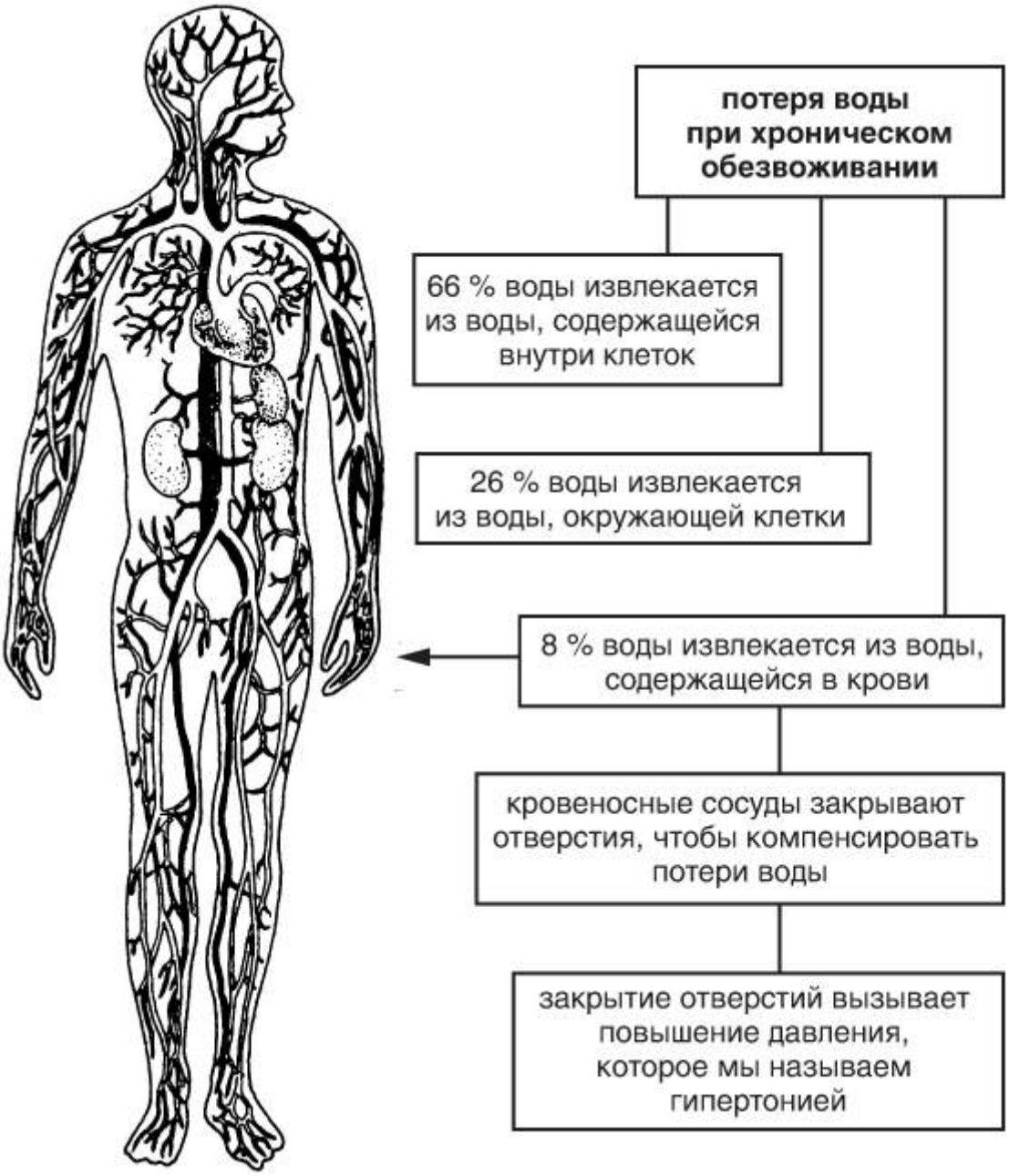

Рисунок 8
При помощи выборочного закрытия отверстий сосудистая система организма адаптируется к резкому уменьшению объёма крови, которое, в частности, происходит из-за недостатка воды.

Процесс начинается с закрытия некоторых капилляров в менее активных областях. Ведь при отсутствии сбалансированности эти капилляры не могут оставаться открытыми. Недостаточное количество должно быть восполнено либо извне, либо взято из другой части тела!

В конечном итоге увеличение активности капиллярных лож определяет объем циркулируемой крови. Чем больше нагрузки получают мышцы, тем больше открываются их капилляры и тем больший объем циркулируемой крови они сохраняют. По этой причине упражнения должны стать неотъемлемой частью жизни для всех страдающих повышенным кровяным давлением. Это один аспект физиологии гипертонии. Капиллярное ложе должно оставаться открытым и предоставлять свободный доступ крови. Когда ложе закрыто и препятствует свободному попаданию крови, только напор крови, циркулирующий вне капилляра, обеспечит прохождение некоторого количество жидкости через систему.

Другой причиной выборочного закрытия капиллярного ложа может стать недостаток воды в организме. Вода, которую мы пьем, должна попасть в клетки — вода регулирует объем клетки изнутри. Соль регулирует количество воды, содержащейся снаружи клетки, — океан, окружающий клетку. Поддержание организмом состава крови за счет колебаний объема воды в некоторых клетках – это очень тонкий уравновешивающий

механизм. В случае нехватки воды некоторым клеткам приходится обходиться без обычной нормы, а другие получают ровно столько, сколько положено для сохранения функций (как объяснялось, механизм включает пропускание воды через клеточную мембрану). Однако кровь, как правило, сохраняет свой состав в неизменности. Ей необходимо это делать, чтобы сохранять естественный состав элементов, поступающих в важные центры.

В случае, когда мы теряем ощущение жажды (или не признаем остальных сигналов обезвоживания) и пьем меньше воды, чем требует ежедневная норма, закрытие некоторых сосудистых лож является единственной альтернативой сохранения кровеносных сосудов наполненными.

Возникает закономерный вопрос: как долго это может продолжаться?!

Ответ: достаточно долго, чтобы серьезно заболеть и умереть.

Организм, борясь за достаточность мозга, будет губить себя медленно, но планомерно – мозг же не позволит себя обделить и потому урезая рационы для клеток второстепенной значимости будет стараться поддерживать рационы значимых для организма систем. Порождённые нами привычки и устои давно уже заглушили в нас наши истинные потребности, а боль, как индикатор, перестала играть свою роль предупредительной системы.

Глава 7

Повышенное содержание холестерина в крови

Повышенное содержание холестерина служит признаком того, что клетки включили защитный механизм против осмотического давления крови, которая вытягивает воду из клеточной мембраны. Другими словами, концентрированная кровь не в состоянии высвобождать достаточно воды, которая могла бы пройти через мембрану и поддерживать нормальное функционирование клетки. Холестерин выступает в роли естественной «глины», которая, находясь в пространствах клеточной мембраны, не пропускает воду сквозь стенки клетки (рис. 8). Избыточная его выработка и отложения в клеточной мембране являются частью природного механизма защиты живых клеток от обезвоживания. В живых клетках, имеющих ядро, холестерин выступает в качестве вещества, регулирующего пропускание воды сквозь клеточную мембрану. В живых клетках, не имеющих ядра, состав жирных кислот, образующих клеточную мембрану, дает клетке возможность пережить обезвоживание. Выработка холестерина в мембране — это часть системы выживания клетки. Поэтому холестерин является жизненно необходимым веществом, а его избыточное количество свидетельствует об обезвоживании.

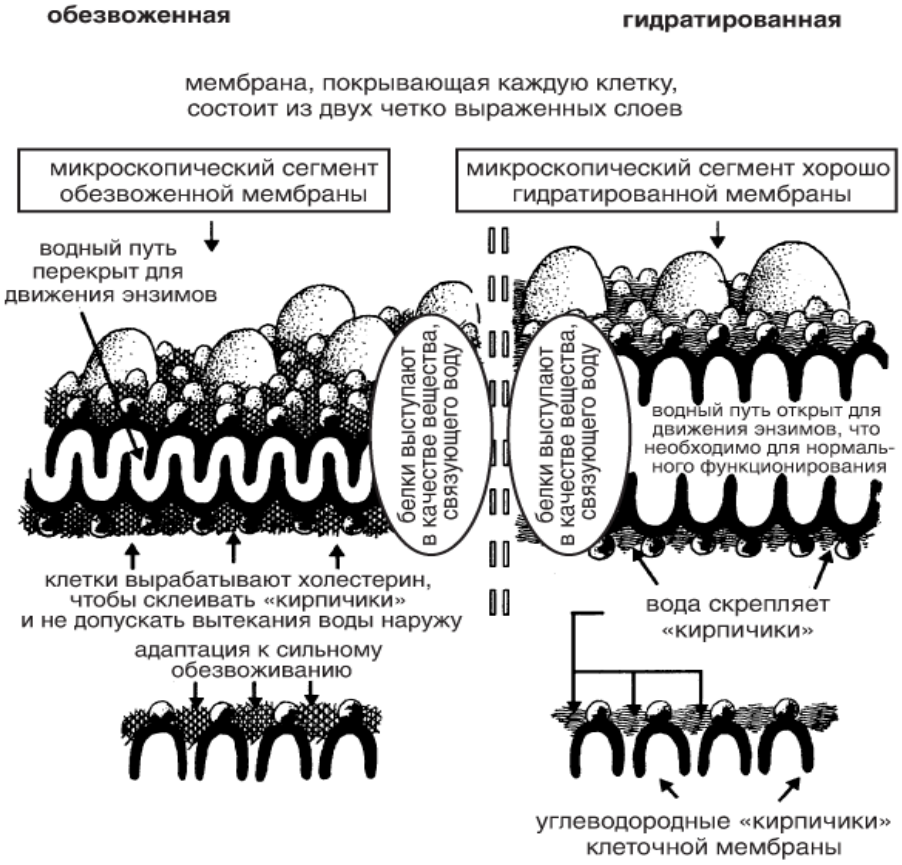

Рисунок 8

В хорошо гидратированной мембране вода является связующим материалом и, кроме этого, просачивается сквозь углеводородные «кирпичики». Два слоя отделены друг от друга, а пространство используется как водный путь для энзимов. В обезвоженной мембране вырабатывается холестерин, чтобы склеить «кирпичики», а также чтобы предотвратить дальнейшую потерю воды из клетки.

Как правило, именно вода постоянно и быстро придает форму клейким пластам и скрепляет углеводородные «кирпичики». В обезвоженной мембране вода теряет данное свойство. В то же время, когда вода связывает твердую структуру мембраны, она также просачивается сквозь отверстия мембраны.

Каким образом данное явление воздействует на нас в повседневной жизни?

Ответ прост: представьте, что вы сидите за столом и вам подают обед. Если перед приемом пищи вы не выпьете воды, процесс пищеварения скажется на клетках организма. В организм должна поступить вода, чтобы расщеплять белки на составляющие аминокислоты. Кишечнику требуется еще больше воды на переработку пищевых компонентов и доставку их к печени.

В печени специальные клетки продолжают перерабатывать содержимое кишечника, а затем пропускают концентрированную кровь к правой стороне сердца. Печени также требуется много воды для переработки пищевых компонентов. Кровь с правой стороны сердца, обогащенная жировыми компонентами из лимфатической системы, откачивается в легкие для оксигенации, то есть кислородонасыщения (насыщением кислорода) и обмена растворенными в ней газами. В легких наполнение крови свежим кислородом обезвоживает ее посредством испарения воды.

После этого концентрированная кровь поступает к левой стороне сердца и откачивается в артериальное кровообращение. Первые клетки, получающие концентрированную кровь, —это клетки крупных кровеносных сосудов и капилляров сердца и мозга. Там, где артерии изгибаются, осмотически поврежденные клетки испытывают давление встречной крови. Клетки должны защитить себя, в противном случае они будут серьезно повреждены. Не забудьте о том, что целостность клеточной мембраны пропорционально зависит от наличия воды, которая им доступна, а не от воды, которая вытягивается из них в процессе осмоса.

Познакомьтесь с рис. 9, а потом вернитесь к рис. 8 – это поможет вам понять, каким образом осуществляется процесс «холестериновой адаптации» к обезвоживанию.

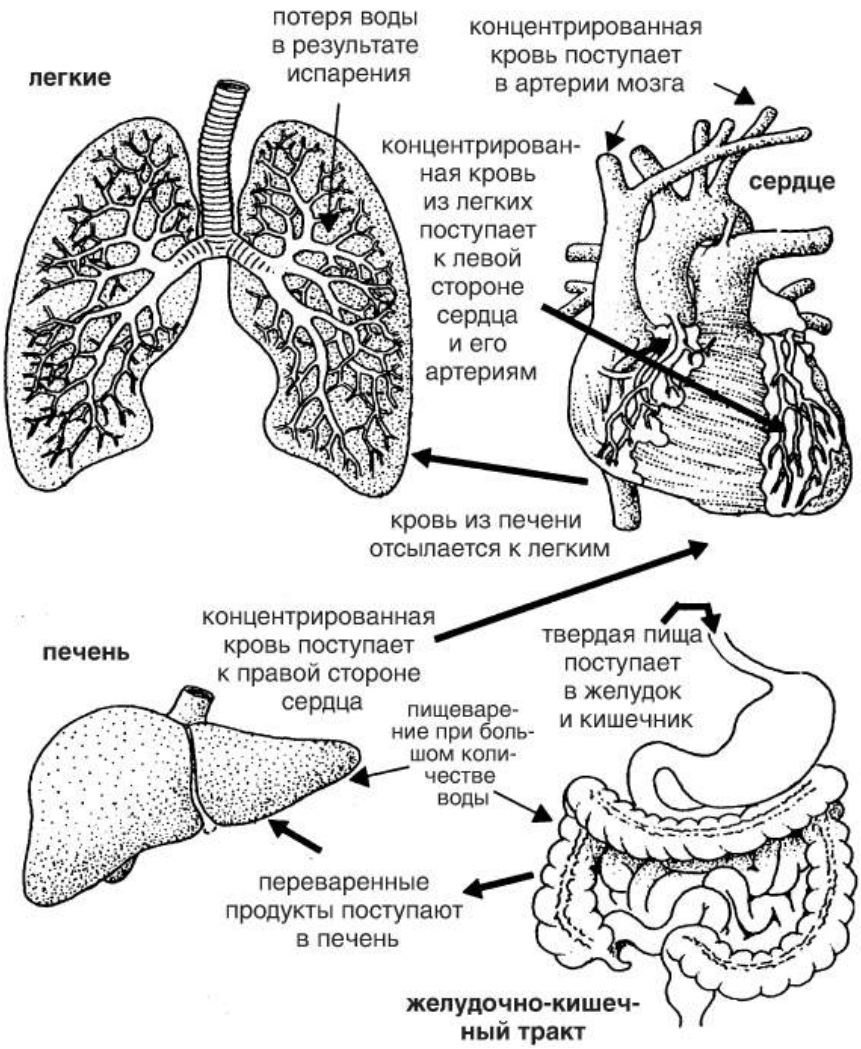

Рисунок 9

Твёрдая пища переваривается в желудке и кишечнике, а затем переходит в печень, чтобы подвергнуться дальнейшим химическим процессам, и посредством кровообращения через сердце и лёгкие расходится по всему организму. Если перед приёмом пищи не выпить достаточно воды циркулирующая кровь окажется очень концентрированной. Это осмотически повлияет на клетки организма по пути её прохождения.

Наступает момент, когда мозг осознает серьезную нехватку воды в организме и в процессе приема пищи заставляет человека выпить воды. Но уже поздно, поскольку нанесенный урон уже зарегистрирован клетками кровеносных сосудов.

Если мы обеспечим организм достаточным количеством воды, перед тем как приступим к еде, то окончательно выиграем битву против холестерина в кровеносных сосудах.

Правильнее будет принимать воду за двадцать минут до приёма пищи. Это даст обновиться желудочной слизи и восполнить баланс воды в организме, который сразу же будет востребован с первым разжевыванием перед попадание в пищевод! Употребление воды в момент или сразу после приёма пищи более вредно чем полезно, так как она разбавляет концентрацию желудочного сока и способствует вялому пищеварению, что сказывается на последующем пищеварению процессе – переваривание пищи в кишечном тракте…

После длительного периода ежедневного приема воды клетки хорошо гидратируются и постепенно холестериновая защитная система против свободного прохода воды сквозь стенки клетки становится ненужной. Выработка холестерина снижается. Чувствительные к гормонам энзимы, сжигающие жир, активизируются после часовой прогулки и остаются активными в течение 12 часов. С понижением уровня холестерина в крови и благодаря прогулкам, активизирующим процесс сжигания жира, холестерин разрушается и проход крови через ранее заблокированные артерии становится.

Глава 8

Избыточный вес

Секрет заботы о пациенте - заботиться о пациенте.
Сэр Уильям Ослер

Почему 30 % американцев страдают от избыточного веса?!

— Из-за весьма распространенной ошибки. Они не знают, когда хотят пить, и не понимают разницы между «жидкостью» и «водой»!

Если воду сделать основным напитком, то можно значительно улучшить свой вес тела.

Центральная контрольная система в мозге фиксирует наличие низкого энергетического уровня (ощущения жажды и голода тоже являются результатом низкого уровня энергии). Чтобы мобилизовать энергию, хранящуюся в жире, необходимо задействовать гормональные механизмы высвобождения энергии. Этот процесс требует определенных временных затрат. Передняя доля мозга извлекает энергию либо из «гидроэнергии», либо из сахара в крови. Его функциональные потребности в гидроэнергии имеют исключительное значение: от воды зависит не только образование энергии, но и система транспортировки.

Таким образом, ощущения жажды и голода зарождаются одновременно, чтобы сигнализировать о потребностях мозга. Мы не различаем эти ощущения и полагаем, что оба «индикатора» свидетельствуют о желании есть. Мы едим даже тогда, когда организм настойчиво требует воды. Те, кто перед приемом пищи пьет воду, разделяют эти ощущения. Они не переедают, чтобы утолить потребность в воде.

Человеческий мозг занимает 1/50 массы всего тела. Клетки мозга на 85 процентов состоят из воды. На него приходится 20 процентов циркулирующей крови. Это означает, что кровь снабжает мозг всем необходимым для его нормального функционирования. Мозг является единственным органом, который постоянно пребывает в активном состоянии. Он обрабатывает всю информацию, поступающую от различных частей тела, а также информацию, передаваемую из физической, социальной и электромагнитной сред.

На обработку всех получаемых данных и координацию частей тела мозг затрачивает огромное количество энергии. Вместе с этим он тратит энергию и на выработку различных химических веществ. Чтобы удовлетворить требования мозга, человеческий организм развил весьма тонкую систему балансировки для поддержания нормального уровня сахара в крови. Достигается это двумя способами. Во-первых, путем стимулирования потребления белков и углеводов, которые организм превращает в сахар. Во-вторых, путем превращения в сахар углеводов и белков из запасов организма. Последний механизм получил название «глюконеогенез», то есть переработка различных веществ в сахар. Данный процесс переработки для дальнейшего пользования мозгом происходит в печени. В случае, если в крови содержится недостаточно сахара, печень начинает его вырабатывать, постоянно выбрасывая в кровь все новые порции. Сперва она преобразовывает крахмал, потом белки и небольшое количество жиров. Преобразование жиров — процесс очень медленный, хотя, более эффективный. Один грамм жиров дает девять калорий энергии. Каждый грамм белков или сахара обеспечивает лишь четыре калории. По этой причине при потреблении жиров человек испытывает меньшее чувство голода.

У детей хорошее кровообращение, поэтому жиры усваиваются напрямую и вырабатывается тепло. В более зрелом возрасте кровообращение ухудшается и жиры становятся менее доступными для энзимов, которые мобилизуют жирные кислоты для преобразования в печени и мышцах. Когда мышцы неактивны, они легко подвергаются «нападению», а их белки расщепляются и преобразуются в сахар. Однако если мышцы активны, они начинают расщеплять скопившиеся в них жиры как альтернативный источник энергии для активной деятельности.

Шведские ученые после многочисленных опытов доказали, что активность энзимов наблюдается после часовой прогулки и сохраняет способность к расщеплению жиров в течение 12 часов. Как только мышцы использовали жиры, мозгу становится доступным большее количество сахара.

Регулярные прогулки способствуют повышению активности и тем самым сжигается жир. Таким образом, сопутствующим компонентом любой диеты должны стать мышечные нагрузки в связи с их непосредственным длительным воздействием на расщепление жиров.

Если организм функционирует как положено, он знает, когда и сколько нужно есть, чтобы не накапливать жиры. Каждая часть тела будет использовать свою порцию энергии для эффективной и скоординированной работы.

Однако если мозг (в условиях стресса) работает в усиленном режиме, а организм не функционирует должным образом, чтобы обеспечить мозг необходимым количеством сахара, менее дисциплинированный человек поддастся искушению есть больше и чаще. Ситуация усугубляется, если человек, не слыша подаваемых организмом сигналов, вместо того чтобы пить, принимается есть. В условиях стресса организм обезвоживается. Причина, по которой мы набираем вес, довольно проста: мы едим, чтобы обеспечить мозг необходимой для круглосуточной активности энергией. Однако лишь 20 питательных веществ из поглощаемой пищи достигает мозга. Остальное постепенно накапливается в том случае, если мышцы не расходуют предназначенную им

долю. Если же в качестве источника энергии используется вода, такого накопления не происходит. Избыточное количество воды выводится в виде мочи.

Диетические газированные напитки могут приводить к увеличению веса

Доктор Ф. Батмангхелидж пришёл к выводу, что диетические газированные напитки приводят к увеличению веса.

Этот парадокс нашего понимания взаимоотношений между заменителем сахара, не особо влияющим на количество потребляемых нами калорий, и увеличением веса требует некоторых пояснений.

Если потребление газированных напитков поощряется обществом, то предполагается, что искусственные напитки могут заменить потребности организма в воде. Иллюзия жидкого, которое почти без вреда для здоровья употребляют во внутрь превращает в подсознании его в воду, хотя та по сути своей ей не является!

Предполагается, что они удовлетворяют потребности организма в воде. Подобное предположение в корне неверно. Увеличение потребления кофеинсодержащих газированных напитков лежит в основе многих проблем со здоровьем. Ошибочная уверенность в том, что все жидкости могут равноценно заменить воду, является главной причиной заболеваний и недугов, которые зачастую связываются с избыточным весом. Чтобы понять это, следует вспомнить некоторые простые принципы анатомии и физиологии мозга, регулирующие процессы еды и питья.

Ошибочная уверенность в том, что все выпускаемые напитки способны обеспечить организм водой, более, чем все прочие причины, ответственна за постигающие нас болезни. Физическая непривлекательность тела, вызванная излишками жира, — лишь первый этап его деградации. По мнению доктора Ф. Батмангхелидж, причиной тому служит неправильный выбор жидкости. Некоторые из этих напитков наносят больший вред, чем остальные.

Кофеин, как основной компонент большинства газированных напитков – это настоящий наркотик. Он вызывает сильную зависимость вследствие его прямого воздействия на мозг. Он также воздействует на почки и вызывает повышенную выработку мочи. Кофеин обладает свойствами диуретика; физиологически это обезвоживающее вещество. В этом и заключается главная причина того, что человек может выпить огромное количество напитка и не напиться. Вода просто не задерживается в организме. Вместе с этим люди путают ощущение жажды с голодом: полагая, что уже выпили достаточно «воды», они принимаются есть, причем больше, чем нужно организму. Таким образом, обезвоживание, вызываемое газированными напитками, содержащими кофеин, в скором времени приведет к набиранию веса от переедания. А все из-за того, что мы путаем жажду и голод.

Другими словами, диетические газированные напитки вызывают чрезмерное использование запасов энергии клеток мозга. Применение в сладких газированных напитках аспартама, призванного заменить сахар и тем самым понизить калорийность напитков, влечет за собой эффект истощения запасов организма, а значит повышения аппетита! Наиболее важный рефлекс – это реакция мозга на сладкий вкус. Он укореняется в результате постоянного раздражения сладким вкусом, который, как правило, связывается с поступлением в организм новой энергии. Когда сладкий вкус раздражает рецепторы на языке, мозг программирует печень на подготовку к принятию новой энергии – сахара. Печень в свою очередь прекращает выработку сахара из запасов белков и углеводов, вместо этого начиная накапливать метаболическое топливо, циркулирующее в крови. Если сахар действительно стимулирует ответную реакцию, то тогда печень регулирует тот сахар, который поступил в организм. Однако если сладкий вкус не сопровождается поступлением питательных веществ, естественным следствием является желание есть. Именно печень посылает сигналы и сообщает о необходимости есть. Чем больше вкусовые рецепторы раздражаются сладким вкусом без поступления калорий, тем сильнее желание поесть.

Как известно, человеческий организм, испытывая нехватку воды, посылает самые разнообразные сигналы. Но он нуждается только в воде., и потому употребление искусственных напитков наносит существенный вред организму, особенно если человек полностью заменяет ими воду.

Не следует забывать, что кофеин – это обычный «легализованный» наркотик. Дети особенно легко попадают в зависимость от кофеинсодержащих напитков. Стимулирование детского организма химическими веществами может запрограммировать ребёнка на использование более сильнодействующих наркотиков уже в школьном возрасте.

Таким образом, длительное употребление газированных напитков вообще, и диетических газированных напитков в частности, следует признать ответственным за серьезные проблемы со здоровьем, характерные для современного общества. Уродуя собственное тело избыточными жировыми отложениями, вы делаете первый

шаг в данном направлении. Если родители заботятся о будущем здоровье своих детей, им следует развивать их природное пристрастие к простой воде и ограничить употребление некоторых напитков.

Глава 9

Астма и аллергии

Установлено, что 12 миллионов детей страдают от астмы, несколько тысяч из них умирают каждый год. Давайте же положим конец астме менее чем за пять лет. Давайте избавим детей от преследующей их боязни удушья, поскольку они не знают, что их организм хочет пить!

У астматиков наблюдается повышенное содержание гистамина в ткани легких, а гистамин регулирует сокращение бронхиальных мышц. Поскольку в легких благодаря испарению теряется очень много воды, бронхиальное сжатие, вызванное гистамином, означает пониженное испарение во время дыхания – простая уловка для сохранения запасов воды.

Вроде как просто – убрать из организма гистамин или блокировать его химическими средствами и всё!!! Кажется, суть проблемы найдена, но зачем же его вырабатывает организм? Зачем этот основной вредитель самочувствия нужен?!

Гистамин — это вещество, которое, помимо регуляторной функции, участвует в антибактериальной, антивирусной и античужеродной (химические продукты и белки) системах защиты. При нормальном уровне содержания воды в организме эти процессы происходят незаметно. В условиях обезвоживания иммунная система клеток, вырабатывающих гистамин, высвобождает огромное количество нейротрансмиттера, хранящегося для иных функций.

В результате опытов с животными было доказано, что при увеличении ежедневного потребления воды выработка клетками гистамина значительно падает. Оба эти состояния должны регулироваться увеличением количества потребляемой воды. В среднем эти состояния претерпевают изменения после одной-четырех недель водного регулирования.

Уже сейчас система сбалансированного питания Herbalife (Гербалайф) успешно излечивает больных астмой предлагая им на постоянной основе пить фито чай в количестве не менее 2,0-2,5л в сутки. Само по себе наполнение такого напитка совершенно нейтрально, зато достаток воды в нём полностью компенсирует всю нехватку её в организме больного и болезнь отступает!

Если концентрированная кровь достигает легких, происходит локальная выработка гистамина – это естественный и автоматический процесс. Избыточное высвобождение гистамина способствует бронхиальному сжатию. Если вы страдаете от астмы или аллергии, попробуйте пить больше воды. Главное – не переусердствуйте, надеясь, будто годами наносимый обезвоживанием вред можно нейтрализовать за пару дней. Советую придерживаться ежедневной нормы 8—10 стаканов (примерно 2 л) до тех пор, пока ваш организм не будет достаточно хорошо гидратирован. Но это произойдет не скоро.

Кроме того, не следует употреблять более 1-2 стаканов апельсинового сока в день. В нем содержится большое количество кальция. Избыточный уровень кальция в организме приводит к повышенной выработке гистамина. Астматики должны обратить на это особое внимание.

Крайне важный момент, касающийся астмы – это роль соли.

В условиях нехватки воды организм начинает удерживать соль. У некоторых людей механизмы, регулирующие распределение соли, работают довольно неэффективно. Добавьте к физиологической проблеме недостаточные познания в области правильного питания и бессолевой диеты, которые в последнее время превратились в весьма модное направление. У некоторых людей может возникать солевой дефицит, симптомы которого весьма напоминают дефицит воды, например, боли при артрите. В случае серьезных приступов удушья солевой дефицит играет далеко не последнюю роль, так как соль является естественным антигистамином. Люди, страдающие от аллергии, должны увеличить потребление соли с целью предотвращения чрезмерной выработки гистамина.

Вода необходима легким, чтобы сохранять влажными воздушные проходы, предотвращая их пересыхание при входе и выходе воздуха. В условиях обезвоживания воздушные проходы защищает от пересыхания секреция слизи. Приходит время, когда вырабатывается слишком много слизи, тогда она скапливается, не пропуская воздух по дыхательным путям. Натрий – это естественный уничтожитель слизи. Вот почему, если слизь попадает на язык, она соленая на вкус.

Соль необходима, чтобы разжижать слизь в легких и, делая ее более жидкой, выводить через дыхательные пути. В условиях обезвоживания и работы механизмов по сохранению воды запускается механизм по сохранению соли. Частью этой программы является недопущение расхода соли на разжижение слизи.

Организму необходимо сохранить и воду, и соль, прежде чем бронхиальные мышцы расслабятся и слизь станет достаточно жидкой для удаления. Если у детей фиброкистоз легких, следует постоянно помнить о взаимоотношении между солью и водой для нормального функционирования легких.

Доктор Ф. Батмангхелидж утверждает, что: «Менее чем за пять лет мы в состоянии искоренить собственную невежественность в вопросах хронического обезвоживания, из-за которой миллионы детей безвинно страдают, а несколько тысяч из них ежегодно умирают от астмы. Эти дети должны понять, что им тяжело дышать просто потому, что их организм хочет пить».

Глава 10

Некоторые метаболические аспекты стресса и обезвоживания

Я твердо убежден в том, что если все лекарства отправятся сегодня же на дно океана, человечество от этого только выиграет – в отличие от рыб, которым будет только хуже.
Оливер Уэнделл Холмс

Сахарный инсулинонезависимый диабет.

Сахарный инсулинонезависимый диабет характерен для взрослых людей и регулируется с помощью лекарств в виде таблеток. Вероятнее всего, он является конечным результатом недостатка воды в мозге до такой степени, что его системы поражаются. Физиология мозга устроена таким образом, что он автоматически начинает ограничивать расход глюкозы, чтобы поддерживать свой объем и восполнять затраты энергии. Мозгу необходима глюкоза для энергии и ее метаболического превращения в воду.

Когда выработка инсулина подавляется, происходит нарушение обмена веществ во всём организме за исключением мозга. При обезвоживании мозг пользуется подавлением выработки инсулина. Сами по себе функции клеток мозга не зависят от инсулина, в то время как клетки других органов очень сильно зависят от его свойств. Можно усмотреть вполне здравую логику в развитии сахарного инсулинонезависимого диабета в условиях обезвоживания. Почему он так называется? Потому что организм продолжает вырабатывать инсулин, хотя для этого и требуется воздействие некоторых химических веществ.

Подавление выработки инсулина при обезвоживании доказывает, что основной функцией поджелудочной железы становится не обеспечение воды для процесса пищеварения. Это процесс адаптации железы к обезвоживанию организма.

Соль и диабет.

Мозг устроен так, что при водном и солевом дефиците он сам восстанавливает свою работу. Мозг повышает уровень сахара в крови. Повышенный уровень сахара должен сбалансировать осмотическое равновесие точно так же, как врач помогает пациенту, назначая капельницы с физраствором и глюкозой. Следует также отметить и еще один момент: осмотическое давление, необходимое для регулирования объема внеклеточной жидкости, возникает благодаря солевому содержимому, повышенному содержанию сахара и мочевой кислоте.

Но в случае с сахарным инсулинозависимым диабетом может возникнуть острый дефицит соли. Тогда у мозга не остается другой альтернативы, кроме как повысить уровень сахара, чтобы компенсировать незначительное содержание соли в организме.

Соль, сахар и мочевая кислота задействованы в создании осмотического давления, необходимого для регулирования объема внеклеточной жидкости. Если вы хотите снизить уровень сахара в крови, небольшое увеличение количества употребляемой соли неизбежно.

Глава 11

Самое простое лечение в медицине

Так просто и так доступно! Часто, лучшее средство – самое очевидное. Мы слишком сильно погружаемся в ложные истины, заглушая боль неэффективными средствами. А ведь решение всех этих проблем очевидно!

Ваш организм нуждается минимум в шести—восьми стаканах воды в день.

Алкоголь, кофе, чай и содержащие кофеин напитки не заменяют воду, а даже наоборот, заставляют организм тратить последние запасы, чтобы освободиться от нежелательных последствий их приёма…

Оптимальное время приема воды (в результате клинических наблюдений за больными с язвой желудка): стакан — за полчаса до еды (завтрака, обеда и ужина) и стакан — через два с половиной часа после еды. Это самый минимум воды, необходимый организму. После обильной трапезы и перед сном рекомендуется выпивать еще по стакану воды.

Жажду нужно удовлетворять сразу же, как только она возникает. Чем больше воды вы пьете, тем активнее становится механизм жажды. Организм начинает просить вас пить больше положенного минимума.

Приспосабливая прием воды к еде, вы предотвращаете концентрирование крови в результате поступления пищи. Когда кровь становится концентрированной, она поглощает воду из близкорасположенных клеток.

Вода – это самое дешевое лекарство, тогда как, в основном, истоки болезней – обезвоживание. Регулярное и правильно рассчитанное употребление воды поможет предотвратить развитие тех болезней, которые повергают в ужас современное общество.

В книге Доктора Ф. Батмангхелидж очень много благодарственных писем, но лишь одно охватывает почти всю книгу в целом:

Уильям Э. Грей
411 Эйрил-эвеню
Вена, Виргиния 22180
703-93S-6330
доктору Батмангхелиджу
2146 Кингз-Гарден-Уэй
Фоллз-Черч, Виргиния, 22043
2 ноября 1994 года

Прошел год с тех пор, как я познакомился с вашей книгой. За это время мое здоровье улучшилось кардинальным образом. Сейчас мне 52 года и я пребываю в полном здравии. Но это случилось, лишь после того как мне в руки попала ваша книга.

Большинство людей считали меня преуспевающим и исключительно здоровым человеком: нормальный вес, спортивные результаты выше средних, недюжинная сила и выносливость. К тому же придерживался диеты (огромное количество свежих овощей, необработанные зерна, очень мало мяса и мясных продуктов). Однако список моих недугов маленьким назвать никак нельзя: язва двенадцатиперстной кишки (с 19 лет), несварение желудка (с 19 лет до 51 года), аллергия на пищевые продукты (с 12 до 17 лет). хронический синусит (с 5 лет до 51 года), хронические боли в спине (с 13 лет до 51 года), эмоциональное истощение и спутанность сознания (с б лет до 51 года).

И эти проблемы приводят в еще большее изумление, учитывая тот факт, что я человек интеллигентный, образованный и всегда нахожу решение проблем. Я пытался искать ответы в течение 35 лет в диете, физических упражнениях, йоге, медитации, традиционной религии, спиритических обрядах, акупунктуре, традиционной медицине, массаже, хиропрактике, системе полярного энергобаланса и многих-многих книгах.

Конечно, я не раз читал об исключительной важности воды. Шесть лет назад я даже приобрел себе фильтр, работающий по принципу обратного осмоса, в надежде на то, что хорошее качество воды подвигнет меня пить больше. Но, несмотря на это, я никогда всерьез не воспринимал водную терапию. До знакомства с вашей книгой все прочие напитки казались мне гораздо привлекательнее.

Когда я читал вашу книгу, у меня произошло повреждение нерва в верхней части спины, которое на два года помешало мне играть в гольф и рэкетбол. За эти два года сила рук уменьшилась на две трети. Жизнь катилась под откос и в физическом, и в умственном плане.

Я никогда в жизни не был пьян и никогда не выкуривал более пяти сигарет в день. В то время я вообще не употреблял алкоголя и не курил, тем не менее, ловил себя на мыслях о кофеине, курении и выпивке. Будучи частым гостем массажистов и хиропрактиков, я не посещал врачей 15 лет. В отчаянии, я обратился за консультацией к доктору, и тот выписал мне лекарство от стресса, обезболивающее и релаксант для мышц. После принятия указанной дозы я впал в состояние полукомы на 16 часов, после чего эти лекарства больше не принимал. Несколько недель спустя ко мне пришел в гости мой друг Марсель и подарил вашу книгу.

Через неделю, в течение которой я выпивал по два-три литра воды ежедневно, я обратил внимание на следующие моменты:

боль от поврежденного нерва исчезла, и я смог вернуться к обычным физическим нагрузкам;
несварение желудка и газы стали беспокоить меня гораздо реже;
у меня больше не возникало навязчивого желания курить или злоупотреблять алкоголем;
я как будто зарядился новой энергией;

повысилась работоспособность и улучшилась мыслительная деятельность.

Вы можете без колебаний ссылаться на меня и мои слова. Я с огромным удовольствием готов говорить о воде в любое время.

Уильям Э. Грей

Бессолевая диета абсолютно бессмысленна.

Соль — наиболее важный ингредиент в организме. Кислород, вода, соль и калий являются основными элементами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма. Около 27 процентов соли хранится в костях в форме кристаллов. Поэтому дефицит соли может служить причиной развития остеопороза. Чтобы сохранить должный уровень соли в крови, она извлекается из костей.

Если организм начинает накапливать соль, значит, он пытается удержать воду. Из этого «отека» он может отфильтровывать воду и «направлять» через клеточную мембрану в клетки. На этом же принципе основан промышленный процесс очищения питьевой воды по принципу обратного осмоса для потребления теми, у кого отсутствует доступ к свежей воде. Как раз для этого необходимо повышение кровяного давления для развития силы фильтрации.

Однако очень важно помнить вот о чем: если количество потребляемой воды увеличивается, а количество соли — нет, то организм начинает терять соль. После нескольких дней приема шести—восьми стаканов воды в день следует подумать о том, чтобы добавить к своей диете соль. Если Вы ощущаете по ночам мышечные спазмы, это свидетельствует о дефиците соли. Спазмы в нетренированных мышцах чаще всего означают солевой недостаток. Кроме этого, признаком дефицита воды и соли могут служить головокружения и обмороки. В этом случае необходимо увеличить количество витаминов и минералов, особенно, если Вы придерживаетесь диеты для похудания или плохо питаетесь, — включая фрукты и овощи из-за содержащихся в них растворимых в воде витаминов и минералов.

Полная методика применения соли представлена Доктором Ф. Батмангхелидж в его книге «Ваше тело просит воды».

Об авторе книги «Ваше тело просит воды».

Доктор Ф. Батмангхелидж родился в 1931 году в Тегеране, Иран. В 1946 году его послали учиться в Эдинбург, Шотландия. Несмотря на исключительно жесткую конкуренцию со стороны военнослужащих (недавно закончилась вторая мировая война), в 1951 году ему удалось поступить на второй курс медицинской школы Святой Марии при Лондонском университете. После окончания учебы он получил право работать врачом в родной медицинской школе.

Потребности Ирака в современном оборудовании и методах лечения намного превосходили имеющиеся возможности здравоохранительной системы того времени. Батмангхелидж обнаружил, что при создании больниц, медицинских и спортивных центров не принимаются во внимание неотложные потребности общественности. Сразу же после революции 1979 года он принимал участие в строительстве семейного благотворительного медицинского центра, самого крупного медицинского комплекса в Иране.

Революционное правительство Ирана, подозрительно отнесшееся к его стремлению служить человечеству, решило посадить его в тюрьму с конфискацией личного и семейного имущества. Для этого против Батмангхелиджа были выдвинуты всевозможные обвинения, и ему грозила казнь. Однако, когда тюремщики осознали, что его можно использовать в качестве врача для заключенных, казнь отменили. Находясь в тюрьме «Evin», доктор Батмангхелидж обнаружил целебные свойства воды при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Вместо лекарств, которых у него не было в наличии, ему пришлось прописать два стакана воды больному с язвой, страдавшему от мучительных болей. Через восемь минут боль исчезла, и, как говорит Батмангхелидж, зародилась новая эра медицинской науки. Следующие 25 месяцев он полностью посвятил клиническим исследованиям, касающимся роли воды в снижении стресса и лечении связанных с ним заболеваний, находясь все это время в тюрьме «Evin» – «идеальной лаборатории по производству стресса». Настал день суда, и ему пришлось отвечать на 32 сфабрикованных обвинения. Был вынесен смертный приговор. В качестве последней защиты он подарил судье статью о лечении водой язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Ему была дарована жизнь, чтобы он мог продолжать свои исследования.

Статью, написанную Батмангхелиджем в тюрьме, в 1982 году напечатали в журнале «Iranian Medical Council Journal». Копия была отослана в Лондон, где ее перевели, а потом послали профессору гастроэнтерологии из Йельского университета. Отчет о данном научном открытии позднее был опубликован в «Journal of Clinical Gastroenterology» в июне 1983 года, а также в научном разделе «The New York Times». В июне 1982 года Ферейдуна Батмангхелиджа освободили из тюрьмы. Через несколько месяцев он покинул Иран и приехал в

Америку для продолжения научной работы, где он и представил свое открытие ученым и исследователям. Сама природа раскрыла перед доктором Батман-гхелиджем целебные силы простой воды, до той поры сокрытые от людей. В 1983 году был основан Foundation for Simple in Medicine, в задачу которого входило глубокое изучение данной темы. В 1987 году, после пяти лет детального изучения американской научной литературы, Батмангхелидж выступает с лекцией «Боль: необходимость в изменении парадигмы» перед группой ученых из Европы и США, занимающихся изучением рака. Он представляет им тему данной книги, а его статья публикуется в 1987 году в «Journal of Anticancer Research».

В 1989 году его пригласили принять участие в III Международной конференции по воспалениям, иммуномодуляторам и анальгетикам. В своем выступлении «Нейротрансмиттерный гистамин: альтернативная точка зрения», отрывок из которой был напечатан в сборнике конференции и разослан тысяче исследовательских институтов, он разъяснял регуляторную роль воды.

В 1989,1990 и 1991 годах результаты исследований фонда в области нарушений водного метаболизма были представлены в годовой публикации «Простая медицина». Доктор Батмангхелидж также начал кампанию за просвещение общественности в области хронического обезвоживания организма.

В 1992 году ему разрешили приехать в Иран и выступить со своей теорией по телевидению. Он обращался к ученым из Тегеранского университета и клиник при медицинских высших учебных заведениях. Сегодня иранцы опробуют простое лечение, при помощи которого они могут справиться с серьезными проблемами. Крайне бурная реакция общественности заставила специалистов-медиков отойти от традиционного применения лекарственных препаратов — врачи не могли больше сопротивляться данной теории.

Книги и видеокассеты доктора Батмангхелиджа призваны раскрыть людям глаза на пагубные последствия хронического обезвоживания для человеческого организма. В данной книге автор поделился с читателями результатами клинических и научных исследований в области водного метаболизма. Он стремится доказать нам, что система здравоохранения может приносить пользу больным, если перестанет удовлетворять коммерческие амбиции «заправил» фармацевтической промышленности.

Доктор Батмангхелидж уверен: как только люди узнают о сдвиге парадигмы в медицине и осознают, что в призыве пить больше воды не кроется никакого коммерческого подтекста, положительные перемены в системе здравоохранения не заставят себя долго ждать.

В скором времени на нашем сайте будет опубликованы следующие:
Конспект на заданную тему «Антирак»
Конспект на заданную тему «Антистресс»