

Энтони Уильям
Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления

Энергия здоровья –

БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

ЭНТОНИ УИЛЬЯМ

25 ЛЕТ ПРАКТИКИ | 2,5 МЛН ЧИТАТЕЛЕЙ

**ВЗГЛЯД
ВНУТРЬ
БОЛЕЗНИ**

**ВСЕ СЕКРЕТЫ ХРОНИЧЕСКИХ И ТАИНСВЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ИХ ПОЛНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ**



«Миссия автора – донести до людей знание, которое пока недоступно науке. Своей книгой, открытиями и рекомендациями этот необыкновенный человек возвращает надежду на здоровье и счастливую жизнь тысячам людей».

- ГАЛИНА БАГИРОВА -

ЦЕЛИТЕЛЬ, ЭКСТРАСЕНС, ПАРАПСИХОЛОГ, ТЕЛЕВЕДУЩАЯ, ФИНАЛИСТКА 8-Й «БИТВЫ ЭКСТРАСЕНСОВ»

предоставлен правообладателем
«Энтони Уильям Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления»:

Аннотация

Медиум Энтони Уильям обладает уникальной способностью, данной ему от рождения, – он контактирует с таинственным Духом, который рассказывает ему о состоянии здоровья окружающих людей. Впервые его дар проявился в четырехлетнем возрасте, когда мальчик определил, что у бабушки рак легких: болезнь была бессимптомной, но вскоре подтвердилась медицинскими анализами.

Благодаря своему дару Энтони буквально «видит» состояния людей и может помочь им восстановить здоровье. Среди его пациентов – голливудские знаменитости, рок-звезды, бизнесмены, спортсмены и тысячи самых обыкновенных людей. Ведь «медик-медиум» знает, как избавиться от заболеваний, которые современная медицина до сих пор не может диагностировать или лечит неправильно. Но его методы – вовсе не «починка ауры» и не «коррекция биополя»; они просты, рациональны и доступны каждому, кто готов прислушаться к потребностям своего организма и помочь ему исцелиться.

Внимание! Перед практическим применением рекомендаций из данной книги обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Возможны ограничения и противопоказания.

Энтони Уильям Взгляд внутрь болезни Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления

Anthony William
MEDICAL MEDIUM
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

Серия «Энергия здоровья»

Copyright © 2016 Anthony William
© Табенкин М. Л., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017

* * *

Посвящается Индиго, Руби и Грейт Блю

**Истина о мире,
нас самих,
нашей жизни
и цели
сводится к исцелению.
И истина
об исцелении
теперь**

в ваших руках.

Предисловие

Как вы узнаете то, что знаете?

Многие знания вы получили от тех, кто вас вырастил, от друзей, в школе, из книг и на улице. Это то, о чем вы знаете, что знаете это.

Но есть и другие, врожденные виды знания. Например, знание того, что вы существуете. Что вы есть вы. Это знание является врожденным.

Другой вид знания, о котором трудно говорить, потому что большинство людей воспринимает его как должное, – это знание вашего организма о том, как ему функционировать. Не нужно быть кардиологом, чтобы ваше сердце знало, как перекачивать кровь. Вы не гастроэнтеролог, но ваш желудок уже знает, как переваривать и всасывать пищу.

Итак, есть знание, которое возникает подобно ощущению, например, «нутряное чутье» или интуиция. Очень мудрое знание, которое является разновидностью волшебства. Вы можете знать о вещах, каких даже не видели и о каких не слышали, и такое знание может спасти вашу жизнь. Это тот вид знания, на который люди советуют вам полагаться. Но откуда оно взялось? И как оно позволило вам узнать все это? Кто решает, когда вы соприкоснетесь с этим знанием?

Как всякому ученому, мне внушили мысль, что я должен верить только в то, что наблюдаемо, измеряемо, проверяемо и воспроизводимо. Но как человек, у которого есть сердце, я не могу измерить любовь к моей жене и детям – она реальнее любой клетки, которую я когда-либо изучал под микроскопом, и намного важнее.

С незапамятных времен до нас дошли воспоминания о людях с экстраординарными способностями и различными знаниями, которые иначе как чудом не назовешь. Саванты¹, решающие задачи, с которыми еле справляются компьютеры. Люди, одаренные во всех сферах человеческой деятельности – в музыке, искусстве, спорте и так далее.

Позже я узнал о людях, которые общаются с душами тех, кто покинул этот мир. Медиумы, наводящие мосты между потусторонним и нашим миром, гастролируют по стране и рассказывают удивительные вещи, которые, как клятвенно уверяют зрители, могли быть известны только их умершим близким. Одна из моих любимых книг на все времена – книга Брайена Уайсса «*Много жизней, много учителей*». Доктор Уайсс гипнотизировал своих пациентов, и они вспоминали в процессе свои прошлые жизни и даже то, что было в промежутках между этими жизнями, во время которых духовные учителя передавали свои удивительные знания. Такие сеансы оказывают глубокое исцеляющее воздействие на пациентов.

Существуют также и целители. Это мужчины и женщины, некоторые очень известные, способные даровать зрение слепым, поднять на ноги увечных и принести выздоровление больным. Эти целители вызывают у меня восхищение и отчасти зависть. Хотел бы и я уметь исцелять людей наложением рук. Тогда я пустился бы в целительский тур и начал, прежде всего, с детских больниц.

Всякий раз, когда я слышу про экстрасенсов, мне тут же хочется с ними встретиться, добавить в друзья, проверить их дар на себе, направить к ним пациентов и втайне надеяться, что я тоже обрету такие способности. Так я познакомился с Энтони Уильямом.

Несколько лет назад у меня каждый день болел живот, после УЗИ выяснилось, что у

¹ Люди с отклонениями в развитии (часто аутического спектра) и общей ограниченностью личности, демонстрирующие исключительные способности в какой-либо сфере знания (музыка, математика, изобразительное искусство и т. д.) – Прим. перев.

меня опухоль в печени. По результатам магнитно-резонансной томографии, этот диагноз подтвердился, к тому же было обнаружено опухание паховых лимфоузлов. Я был очень встревожен, записался на биопсию одного из лимфатических узлов, и пока я ее дожидался, кто-то дал мне номер Энтони. Я быстро попал к нему на прием, и в первую же минуту нашей консультации он определил, что у меня проблемы с печенью, причем зашел так далеко, что правильно предсказал результаты биопсии. И что еще важнее, он назначил диету, состоящую из биологически активных добавок и продуктов, которые сразу же помогли устранить боли в животе. Эти боли не имели никакого отношения к моей опухоли в печени, которая оказалась старой доброкачественной кистой, не выявленной ранее.

С тех пор я консультировался с Энтони по поводу здоровья моей жены и детей, и всегда советы срабатывали. Также я посылал к нему многих своих любознательных пациентов, людей без предрассудков, и все отзывы от них о работе Энтони были наилучшими. Откуда взялось его знание – решать вам. Лично я уверен, что оно является тем же самым, что и интуиция, только звучащая очень громко. Сам Энтони описывает это как голос, который говорит ему на ухо.

Когда Энтони сказал мне, что написал книгу, я прыгал от восторга. Наконец-то я мог услышать рассказ человека со сверхъестественными способностями о его даре, о его биографии и опыте. Когда я читал книгу, то был поражен. Она хорошо написана. Она искренняя, интересная, простая и увлекательная. Я не мог отложить книгу в сторону, пока не прочитал до конца, и очень рад за вас, что это чтение вам только предстоит. Путешествие в сознание и душу истинного целителя – это получше, чем полет в космос.

Надеюсь, книга принесет вам столько же удовольствия, сколько и мне.

*С большой любовью,
Александр Юнгер, доктор медицинских наук,
автор бестселлеров по версии «New York Times» – «Clean Eats» и
«Clean Gut».*

Введение

Вы запутались в обилии противоречивой информации о здоровом образе жизни и хотите ясности?

Вас пугает рост числа таких заболеваний, как рак, и вы ищете средства профилактики?

Вам хочется сбросить вес? Выглядеть и чувствовать себя моложе? Стать энергичнее? Облегчить страдания близких? Встать на страже семейного благополучия?

Вы перепробовали все возможное, обращались к разным врачам, но ваше здоровье до сих пор далеко от желаемого? Вам нужно доказательство, что ваше страдание не надумано, что вы не виноваты в нем?

Вам хочется снова вернуться к себе? Восстановить ясность ума и душевное равновесие? Заручиться духовной поддержкой и раскрыть потенциал своей души?

Вы хотите снова подняться и дать достойный ответ вызовам двадцать первого века?

Тогда эта книга для вас. Вы больше нигде не найдете ответы на эти вопросы.

Эта книга отличается от всего, что вы читали раньше. Вы не найдете ни цитат, ни ссылок для дальнейшего изучения, потому что это новое знание, оно опережает время и приходит с Неба. В тех местах книги, где я упоминаю цифры и другие данные, похожие на статистику (например, сколько людей страдает определенным заболеванием), речь идет о сведениях, полученных от Духа, о чем я рассказываю подробнее в первой главе «Я становлюсь медиумом». В тех редких случаях, когда Дух отсылает меня к конкретным источникам информации, вы увидите примечания. Науке известны некоторые знания, о которых я пишу в этой книге, но большую часть ей только предстоит открыть. Все, о чем рассказываю на этих страницах, исходит от высшего существа, чья суть – сострадание, и

которое хочет, чтобы люди исцелились и реализовали заложенный в них потенциал.

Эта книга раскрывает многие из драгоценнейших тайн Духа. Это ответ для людей, страдающих от хронических или еще не изученных заболеваний, для людей, от которых отказались врачи. Впрочем, это не только книга для больных. Это книга для всех людей на планете.

Тренды и модные веяния приходят и уходят. Когда они очень популярны, то сильно влияют на умы людей. Потом появляется новая приманка, старая теряет свою притягательность, и мы отвлекаемся на новую яркую обертку, не понимая, что внутри те же заблуждения. С каждым уходящим десятилетием мы забываем медицинские ошибки прошлого, и история повторяется.

В отличие от других книг о здоровом образе жизни, где под глянцевой суперобложкой скрываются все те же устаревшие теории с броскими новыми названиями. Следующие страницы содержат руководство к исцелению, которое Дух открывает впервые.

Ускорение

Дух называет нынешнюю эпоху *ускорением*.

Никогда раньше цивилизация не менялась такими быстрыми темпами.

Технологии произвели революцию во всех сферах нашей жизни. Мы живем во времена потрясающих возможностей и чудес, от которых захватывает дух.

Но это также и эпоха опасности. Пока мы обдумываем только что случившееся, эта новость уже устаревает. Мы живем в такой спешке, что всегда чувствуем необходимость быть на шаг впереди. Вместе с огромным потоком информации, обрушивающимся на нас с экранов планшетов, растут наши обязанности и ужесточаются требования, и все это становится своего рода подводными камнями для нашего здоровья. Иногда за молниеносный прогресс приходится расплачиваться уязвимостью, к которой мы не готовы.

Эти перемены затрагивают все человечество, и особенно тяжелое бремя легло на плечи женщин. Женщин, которые сегодня сталкиваются с тем, что от них слишком многого ожидают, и чьи тела так часто живут на пределе своих возможностей. Впрочем, хронические болезни получили весьма широкое распространение как среди женщин, так и среди мужчин.

Если мы не перекроем постоянный поток дезинформации, если мы не поймем, что пришлось пережить нашим пра матерям и праотцам, если мы не изменим курс, то грядущие поколения будут жертвами никому не нужных страданий. Чтобы идти в ногу с меняющимся временем и выжить, мы должны научиться адаптироваться. Для этого есть только один способ – забота о своем здоровье.

Сегодня популярные книги о хронических заболеваниях предлагают читателю исключить продукты питания, вызывающие воспаления, – и это, пожалуй, все. Эти книги не объясняют истинных причин аутоиммунных заболеваний или хронических состояний, не рассказывают о средствах избавления от важнейших проблем. Вот почему люди продолжают болеть.

Однако существуют объяснения тем состояниям, которые обескураживают врачей, а также есть эффективные методики решения проблем, с которыми мы сталкиваемся в современной эпохе.

Эта книга – руководство к истинному освобождению. Я писал ее для того, чтобы вы могли полностью исцелиться. Я постарался уберечь вас от трендов, модных веяний, ошибок, заблуждений, лжи, полуправды и обмана о здоровом образе жизни и хорошем самочувствии. Я писал ее для того, чтобы сегодняшние дети стали здоровыми взрослыми.

Я ни в коей мере не противник науки. Я не собираюсь оспаривать тот факт, что мы состоим из атомов, что наша Земля существует миллиарды лет, я не умаляю значения научного метода. Но рано или поздно мои знания и секреты, которые содержатся в этой книге, получат признание научного сообщества.

Если болеете вы или ваш близкий человек, неужели вы согласитесь ждать двадцать, тридцать или пятьдесят лет, прежде чем будет найдено лекарство? Вы будете спокойно наблюдать, как ваш взрослый сын или ваша взрослая дочь столкнутся с теми же болезнями, что и вы, а врачи будут разводиться руками?

Вот почему я предлагаю эту книгу вниманию общественности – и поэтому *вы можете* прочесть ее сейчас.

Как пользоваться этой книгой

Вы можете читать эту книгу по целому ряду причин. Может быть, врач озвучил некий диагноз, и вам хочется знать, что за ним скрывается на самом деле. Может быть, у вас есть симптомы, которым нет названия, и вы пытаетесь понять, что с вами происходит. Может быть, вы – работник здравоохранения, или болеет ваш любимый родственник, и вы хотите знать, как ему лучше помочь. Или вы просто интересуетесь здоровым образом жизни и хорошим самочувствием, и хотите узнать, как лучше реализовать себя и свои жизненные цели.

Этой книге есть что предложить каждому, независимо от его режима питания, диеты и пищевых привычек. Она для всех, кто хочет получить самое совершенное знание об исцелении, которое существует на сегодняшний день.

Вот как это работает: в первой части «С чего все началось» я объясняю, кто я и о чем говорю. Вы узнаете о моей связи с Духом, о том, как я помогаю людям устранить причины их болезней, вернуться к жизни и предотвратить дальнейшие проблемы со здоровьем. Это дело моей жизни. Также я рассказываю о *таинственных заболеваниях* и объясняю, почему они распространены больше, чем мы себе представляем.

Правильное знание и правильный диагноз – два особенно эффективных средства исцеления, и поэтому главы второй и третьей части посвящены объяснению реальных случаев самых разных недомоганий.

Вторая часть книги «Скрытая эпидемия» посвящена вирусу Эпштейна – Барр – часто не замечаемому патогенному микроорганизму, который является причиной таких изнуряющих заболеваний, как фибромиалгия, синдром хронической усталости, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, заболевания щитовидной железы и многие другие. Штаммы этого вируса на разных стадиях своего развития преследуют людей, в особенности женщин, при этом болезнь может принимать различные формы. Из всех таинственных заболеваний самые таинственные – вызванные упомянутым вирусом.

В третьей части книги «Секреты других таинственных заболеваний» я перехожу к описанию удивительных и разнообразных причин других заболеваний, которые в большинстве неверно понимает официальная медицина. Это знание должно безотлагательно стать достоянием общественности.

В конце каждой главы, как во второй, так и в третьей части, вы найдете практические советы, в том числе – рекомендации по употреблению продуктов питания и биологически активных добавок, применяемых при конкретных заболеваниях. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом о дозировках биологически активных добавок.

В четвертой части «Как окончательно исцелиться?» я раскрываю истинные секреты крепкого здоровья. Это большие куски пазла, которые упускает из виду сегодняшняя медицина. Эта часть книги говорит о восстановлении, профилактике и самореализации – о том, как вы видите болезнь, как ваше здоровье становится не просто хорошим, а замечательным, и о том, как найти путь к своему истинному Я. Здесь же вы получите советы для поддержания оптимального пищеварения, очищения организма, а также сведения о скрытых ингредиентах, которые могут отрицательно повлиять на ваше здоровье. Есть и любопытные замечания о самых полезных продуктах на нашей планете, описаны способы детоксикации организма и правила духовных техник, например, исцеления души с помощью уникальных медитаций и просьб о помощи у ангелов.

В книге вы найдете истории болезней, которые рассказаны моими пациентами, вставшими на ноги – иногда в буквальном смысле – после всех перенесенных ими духовных и физических страданий. Хотя имена изменены и любые совпадения случайны, я сохранил самое главное из опыта этих людей и надеюсь, что каждая такая история послужит вам утешением, покажет, что вы не одиноки, и подарит надежду на большое будущее.

Эпоха ускорения означает не только стремительный темп жизни. Речь идет о возрождении.

Новый мир расширяется. Если мы хотим не отстать от жизни и при этом не пасть жертвой опасностей, которыми сопровождаются стремительные перемены, то нам необходимо адаптироваться.

Каждое слово этой книги призвано помочь вам в этом.

Я хочу, чтобы людям стало лучше. Я помог десяткам тысяч людей полностью избавиться от недомоганий и остановить болезнь, и их жизнь снова будет полноценной. Теперь я хочу поделиться этим достижением с остальным миром.

На страницах книги вам будет часто попадаться выражение «медицинские сообщества». Под ним я имею в виду сообщества традиционной и альтернативной медицины, а также новые области интегративной и функциональной медицины. Я не являюсь сторонником ни одной из них и никого не хочу обвинять. Мое знание нейтрально и самостоятельно. Оно о том, что врачи и целители должны воспринять его и учиться тому, как помочь большему числу людей. Оно о том, что именно вы должны применять его и научиться помогать себе. Это знание об истине.

Разве не все мы ищем истину? Истину о нашем мире, о Вселенной? Истину о нас самих? О том, почему мы пришли в этот мир? О нашей цели?

Когда мы заболеваем, у нас возникают вопросы. Мы чувствуем себя оторванными от жизни, от того, ради чего мы рождены на этот свет. Мы сомневаемся в важнейших истинах, в том числе в способностях организма к самоисцелению, потому что не понимаем истинных причин заболеваний. В поисках ответов мы бегаем по врачам и специалистам традиционной и нетрадиционной медицины. Мы утрачиваем веру в саму жизнь.

Впрочем, когда мы выздоравливаем, сомнения исчезают – у нас появляются силы, которые помогают следовать истинному предназначению. Мы сами меняемся: снова начинаем верить в добро, начинаем понимать законы Вселенной, в том числе закон обновления.

Истина о мире, нас самих, нашей жизни и цели сводится к исцелению.

И истина об исцелении теперь в ваших руках.

Часть I

С чего все началось

**Я не берусь
утверждать,
что данные
мне
способности —
это благословенное
решение
всех проблем.
Но я перестаю**

**жаловаться
и принимаю
себя таким,
какой я есть.**

Глава 1 Я становлюсь медиумом

В этой книге я открываю истины, которые вы не узнаете больше нигде. О них не расскажут врачи, о них не напишут в книгах, их не выложат в интернете.

До сих пор эти истины были скрыты от посторонних глаз, и я впервые вытаскиваю их на свет.

Я – не врач. У меня нет медицинского образования. И все же я могу рассказать правду о вашем здоровье, чего не сделает никто, кроме меня. Я могу внести ясность в понимание хронических и таинственных заболеваний, которые врачи неправильно диагностируют, неправильно лечат или же определяют по симптомам, не вдаваясь в причины, их вызывающие. С раннего детства я помогаю людям исцелиться и рассказываю им о своих видениях. Теперь и вам пора узнать эти тайны.

Как говорил мне Дух, так было суждено.

Нежданный гость

Моя история начинается с четырехлетнего возраста. Проснувшись в воскресное утро, я слышу голос старика. Слышу над правым ухом. Голос совершенно отчетлив.

Он говорит: «Я – Высочайший Дух. Нет духа выше меня, кроме Бога».

Я смущен и встревожен. Кто это в моей комнате? Я открываю глаза, озираюсь вокруг, но не вижу никого. «*Наверное, это говорят люди снаружи или играет радио*», – думаю я.

Я встаю с постели и иду к окну. Там безлюдно – раннее утро. У меня нет ни малейшего понятия, что, собственно говоря, творится, да и сам я не уверен, что хочу это знать.

Я сбегая по лестнице вниз к родителям. С ними я в безопасности. Я ничего не говорю им про голос. Но весь день меня не оставляет тревожное чувство – за мной следят.

Вечером я взбираюсь на стул за обеденным столом. Родители, бабушки, дедушки, родственники – все в сборе.

Мы начинаем есть, и вдруг я вижу незнакомца за бабушкиной спиной. У него седые волосы, седая борода, коричневая сутана. Похоже, он друг семьи и пришел на ужин. Но он не садится за стол. Нет, он стоит за спиной бабушки... и смотрит только на меня.

Никто из членов семьи не замечает странного незнакомца, и постепенно я понимаю, что вижу его только я. Я отвожу взгляд в надежде, что он исчез. Смотрю обратно, а он стоит там и не сводит с меня глаз. Его губы не шевелятся, но я слышу его голос над правым ухом. Тот же голос я слышал, вставая с постели. На этот раз он спокойно говорит: «Я пришел за тобой».

Я перестаю есть.

«Что с тобой? – спрашивает мама. – Ты не голоден?»

Я не отвечаю, а просто смотрю на старика. Он поднимает правую руку, приветственно машет мне и зовет подойти к бабушке.

Испытывая непреодолимое желание подчиниться его воле, я слезаю со стула и иду к бабушке.

Она ест. Он берет меня за руку и кладет на бабушкину грудь.

Бабушка отшатывается назад в испуге. «Что ты делаешь?».

Старик смотрит на меня. «Скажи: “рак легких”».

Я в замешательстве. Ведь я даже не знаю, что такое *рак легких*.

Я пытаюсь сказать, но получается только невнятное бормотание.

«Попробуем еще разок, – говорит он. – Рак».

«Рак», – говорю я.

«Легких».

«Легких», – повторяю я.

Теперь вся семья уставилась на меня.

Я неотрывно смотрю на старика.

«Теперь скажи: “У бабушки рак легких”».

«У бабушки рак легких», – говорю я.

Я слышу, как вилка со звоном падает на пол.

Седовласый старик убирает мою руку с бабушкиной груди. Затем он поворачивается и начинает медленно взбираться вверх по невидимой лестнице.

Он оглядывается и говорит: «Ты будешь всегда меня слышать, но может случиться так, что ты никогда меня не увидишь. Но ты не волнуйся». Он продолжает взбираться вверх, пока не поднимается к самому потолку моего дома – и теперь *уже точно* исчезает.

Бабушка уставилась на меня. «Ты это сказал или мне послышалось?»

За столом начинается паника. Впрочем, по ряду причин, никто не придает значения случившемуся – мы все знаем, что бабушка в добром здравии. Она никогда не жалуется на недомогания и никогда не бывает у врачей.

На следующее утро я просыпаюсь... и опять слышу тот же голос: «Я – Высочайший Дух. Нет духа выше меня, кроме Бога».

Как и в прошлое утро, я озираюсь, но не вижу никого.

С тех пор я слышу этот голос каждое утро.

Между тем, бабушка глубоко потрясена моими словами. Она хорошо себя чувствует, но все равно записывается на полное обследование.

Через несколько недель она идет к врачу – и на рентгенограмме обнаруживается рак легких.

Голос

Поскольку таинственный гость исправно приветствует меня каждое утро, я начинаю обращать внимание на то, как звучит его голос.

Высота его кристально чистого голоса где-то между баритоном и тенором – он чуть низок, но не слишком. В нем есть глубина и звучность. Он над моим правым ухом, но при этом в голосе присутствует стереофонический эффект объемного звучания.

По голосу трудно определить возраст. Иногда голос может принадлежать на удивление сильному и крепкому восьмидесятилетнему старику, напоминая мне видение за обеденным столом. Иногда он звучит так, как будто его обладателю тысячи лет.

Вы могли бы сказать, что его голос нежен. И все-таки, я не привык к нему.

**Другие медиумы иногда слышат внутренние голоса, но мой не таков.
Мой голос звучит прямо над правым ухом, словно кто-то стоит возле меня. Я
не могу приказать ему замолчать.**

Я могу приглушить его. Закрывая ухо рукой, я могу резко ослабить голос. Но как только я убираю руку, он снова звучит в полную мощь.

Я прошу его перестать, сначала вежливо, потом грубо.

Но мои слова не производят никакого эффекта. Он же говорит всегда, когда ему вздумается.

Высочайший дух

Я начинаю звать голос по имени. Высочайший Дух. Иногда я зову его просто *Дух*. Или

Высочайший .

К восьми годам я начинаю слышать голос постоянно в течение всего дня. Он рассказывает мне о здоровье всякого, кого я встречаю в своей жизни.

Не имеет никакого значения, чем я занят и где нахожусь – я рассказываю всем, кто находится рядом со мной, об их болезнях, страданиях и недомоганиях, а также даю советы, как исцелиться. Это страшное своей безжалостностью, но всегда верное и сокровенное знание слишком тяжело для меня.

Я прошу Духа, чтобы он прекратил рассказывать мне о том, чего я не хочу знать.

Он говорит, что пытается научить меня всему, чему только возможно, и что мы не имеем права терять время. Когда я спрашиваю, не завышены ли его требования ко мне, он молчит.

Впрочем, я знаю, что *могу* заговорить с ним. Когда же я достаточно подрос, то уже мог сформулировать принципиально важные вопросы. Тогда я спросил: «Кто ты? Что ты? Откуда ты? Почему ты здесь?»

Дух отвечает: «Для начала я скажу тебе, кем я не являюсь. Я не ангел. Я не личность. Я никогда не был человеком. Но я не “дух-наставник”».

«Я есть *слово*».

Я начинаю быстро моргать, пытаюсь осмыслить услышанное. Я могу только спросить: «Какое слово?»

Дух отвечает: «Сострадание».

Я не уверен, что могу ответить. Но мне и не нужно. Дух продолжает: «В буквальном смысле, я есть живое воплощение слова *сострадание*. Я умещаюсь на кончике пальца Бога».

«Дух, я не понял. Ты есть Бог?»

«Нет, – отвечает голос. – На кончике пальца Бога уместилось слово, и это слово – сострадание. Я есть это слово. Живое слово. Слово, наиболее близкое к Богу».

Я качаю головой. «Как ты можешь быть просто словом?»

«Слово – источник энергии. Определенные слова заключают в себе великую силу. Бог наполняет светом слова, подобные моему, и вдыхает в нас дыхание жизни. Я больше, чем слово».

«Есть еще кто-то подобный тебе?» – спрашиваю я.

«Да. Вера. Надежда. Радость. Мир. И не только. Все они – живые слова, но я выше их, потому что я ближе всего к Богу».

«Эти слова тоже разговаривают с людьми?»

«Не так, как я с тобой. Эти слова не услышишь ухом. Они живут в сердце и душе каждого человека, так же, как и я. Например, слова “радость” и “мир” не одиноки в человеческом сердце. Без сострадания они неполны».

«Но почему слово “мир” не может существовать само по себе?» – спрашиваю я. С тех пор, как в моей жизни появился Дух, я неоднократно мечтал о мире и тишине.

«Сострадание – это понимание страдания, – отвечает Дух. – Нет ни мира, ни радости, ни надежды, пока страдающий человек не понят. Сострадание – душа этих слов, без него они пусты. Сострадание наполняет их истиной, благородством и целью».

«Я есть сострадание. Выше меня – только Господь».

Пытаясь осмыслить эти слова, я спрашиваю: «Итак, что же есть Бог?»

«Бог есть слово. Бог есть *любовь*, и это слово выше всех других слов. Но Бог *больше*, чем слово. Потому что Бог любит всех. Бог – могущественнейшее начало всего существующего».

«Люди могут любить. Но люди не любят всех безоговорочно. Бог любит».

Это уже слишком много для меня. Я завершаю беседу глубоко личным вопросом: «Ты говоришь еще с кем-то, кроме меня?» *Потому что если ты это делаешь, думаю я, я найду этих людей, чтобы не чувствовать себя таким одиноким.*

«Ангелы и другие создания просят моего совета. Всем, кто готов слушать, через меня дается наставление и открывается мудрость Бога, – говорит мне Дух. – Но на Земле я говорю

только с тобой».

Я и моя тень

Как вы можете представить, для восьмилетнего мальчика тут было над чем поразмыслить.

Есть многие другие медиумы, с кем в юности случались поразительные вещи, но их опыт несколько не совпадает с моим.

Всегда ясно и отчетливо слышать голос Духа, способность без усилий начать с ним диалог – это исключительное явление даже среди медиумов. Еще более удивительно то, что этот голос возле моего уха происходит из самостоятельного источника, который не зависит от моих мыслей. По сути, он сопровождает меня буквально везде и рассказывает мне вещи, которые я бы предпочел не знать, – о здоровье всех, кто меня окружает.

Хорошо то, что я получаю невероятно точную информацию о состоянии здоровья своих пациентов – намного точнее, чем у других ныне здравствующих медиумов. К тому же я регулярно получаю информацию о *моем собственном* здоровье, что является большой редкостью. Как правило, даже самые знаменитые медиумы в истории не умели диагностировать собственное состояние.

Добавлю, что мои прогнозы на десятки лет опережают возможности медицины.

Плохо то, что у меня не было права на частную жизнь. В восемь лет я строил плотину в речке возле моего дома. Дух сказал мне, что это глупость, потому что речка затопит лужайку возле соседнего дома.

«Ничего, обойдется», – отмахиваюсь я.

Вдруг начинается ливень, речка выходит из берегов и затапливает лужайку моего соседа. Хозяин орет на меня, и я слышу голос в моем ухе: «Я говорил тебе. Но ты не хотел слушать». Меня это, конечно, мало утешило.

Дух следит за каждым моим движением и говорит, что я должен или не должен делать. В отличие от всех остальных детей, у меня не было нормального детства. В год строительства плотины я в мельчайших подробностях знал, как себя чувствует моя лучшая подруга – маленькая девочка, в которую я был безумно влюблен, и как страдает моя учительница из-за непростых отношений со своим женихом. Я мог прочувствовать каждую деталь, и это было мучительно больно.

Дух не из тех, кто предлагает пустые утешения, он велит мне готовиться к худшему.

«Твои величайшие испытания еще впереди».

«Что ты имеешь в виду?» – спрашиваю я.

«Этот дар дается одному-двум людям раз в сто лет, – говорит он. – Это не обычная интуитивная или психологическая способность, и с ним справится далеко не каждый. Невозможность жить как нормальный человек и тем более как нормальный подросток рано или поздно покажется тебе совершенно невыносимой».

«Иногда ты не будешь замечать ничего, кроме страданий других, и тебе придется как-то с этим смириться. Иначе вполне возможно, что ты покончишь с собой».

Диагностика организма

Дух становится моим лучшим другом и в то же время обузой. Я благодарен ему, что он готовит меня по поручению высших сил. Но стресс, которому он меня подвергает, слишком силен.

Однажды он велит мне идти на большое красивое кладбище возле моего дома.

«Я хочу, чтобы ты постоял над той могилой, – говорит он, – и понял, от чего умер этот человек».

Каково было выполнить эту просьбу восьмилетнему мальчику?

Впрочем, я уже успел получить столько информации о здоровье знакомых и

незнакомых мне людей, что стараюсь воспринимать это задание как очередной подобный случай.

С помощью Духа мне удастся сделать то, о чем он просит.

У моего дара обнаруживается еще одна особенность: Дух не только устно описывает мне болезни окружающих – я и сам становлюсь способен словно бы сканировать тела людей.

Многие годы я провел на кладбищах, оттачивая на сотнях трупов свое мастерство. Я так напрактиковался, что мог практически сразу сказать, кто умер от инфаркта, инсульта, рака, цирроза, кто погиб в автомобильной катастрофе или был убит.

Вместе с тем Дух учит меня пристально всматриваться в тела живых. Он обещает, что однажды, к концу моего обучения, я смогу диагностировать *любого человека*.

Когда я утомляюсь или пытаюсь немного расслабиться, Дух говорит мне: «Наступит день, когда ты будешь смотреть на человека, и твой взгляд будет тем, что стоит между его жизнью и смертью. Коллапс легкого, закупорка артерий и остановка сердцебиения – все это ты сможешь предсказать».

Я тотчас возражаю: «Да кого это волнует? Почему это важно? Почему это я должен об этом заботиться?»

«Ты не должен, ты *обязан*, – о твечает Дух. – Все, что мы делаем на Земле, имеет значение. Добрые дела важны для твоей души. Ты обязан отнестись к этой ответственности серьезно».

Самоисцеление

В девять лет, когда другие мальчишки катаются на велосипедах и играют в бейсбол, я наблюдаю за людьми вокруг и слышу голос Духа, который рассказывает, как им можно помочь. Я знаю, как взрослые губят свое здоровье и что именно они должны сделать для своего исцеления... Но у них нет особого желания.

К этому времени полученные мною знания переполняют меня до краев, так что становится трудным не начать применять их.

Такая возможность представилась, когда заболеваю я сам. Однажды за ужином в кругу семьи я игнорирую обычные диетические наставления Духа и ем несвежее. Две недели я не встаю с кровати и ничего не ем – меня рвет. Родители водят меня к врачу и однажды ночью, когда мне особенно плохо, вызывают скорую, но жар и боль в желудке не ослабевают.

Наконец, когда я лежу в бреду, мне является Дух и говорит, что это *E. Coli*². Он велит идти к дому моего прадеда и собрать корзину груш с дерева в его саду. Дух говорит, что я должен есть только эти спелые груши, и тогда смогу исцелиться.

Я делаю, что мне велено, и быстро выздоравливаю.

Уволь его, Бог

В десять лет я пытаюсь обойти Духа и соединиться напрямую с его начальником.

Я подозреваю, что молитва не расскажет Богу обо всех моих желаниях, потому что Дух услышит меня.

Поэтому, дабы максимально приблизиться к Богу, я взбираюсь на самые высокие деревья, которые растут в округе, и вырезаю послания на их стволах.

² *Escherichia coli* – кишечная палочка, вид грамотрицательных палочковидных бактерий, широко распространённых в нижней части кишечника теплокровных животных. Большинство штаммов *E. coli* являются безвредными, однако серотип O157:H7 может вызывать тяжёлые пищевые отравления у людей и животных – Прим. перев.

Одно из моих первых посланий: «Бог, я люблю Духа, но пришло время, когда посредника между нами надо убрать».

Затем следует несколько наивных вопросов:

«Бог, почему люди болеют?»

«Бог, почему Ты не можешь вылечить всех?»

«Бог, почему я должен помогать людям?»

Эти вопросы кажутся мне очень разумными, но я не получаю ответа.

Поэтому я ищу высокие деревья поопаснее и лезу на самые высокие ветви в надежде, что мое безрассудство удостоится внимания Бога. На этот раз я вырезаю на деревьях мои просьбы в повелительном ключе:

«Бог, верни мне покой».

«Бог, не хочу больше слушать Духа. Прикажи ему выметаться».

Я вырезаю слова: «Бог, освободи меня», как вдруг теряю точку опоры и чуть не срываюсь вниз с ветки. «Такая свобода мне не нужна!» – проносится в моей голове. Напуганный, я осторожно слезаю вниз, где чувствую себя в безопасности.

Но эти послания не имеют никакого значения. Дух продолжает разговаривать со мной.

Если ему и известно о моих попытках поколебать его авторитет, то он достаточно милостив, чтобы не упоминать об этом. У него есть дела поважнее.

Первые пациенты

В одиннадцать лет, чтобы хоть как-то отвлечься от голоса над моим ухом, я хочу совместить приятное с полезным и получаю работу носильщика клюшек на гольф-поле.

Впрочем, от моего дара не так-то легко отделаться. Мальчик, который таскает клюшки, не может давать советы игрокам по поводу их здоровья. Но мне известно про их онемевшие суставы, негнувшиеся колени, ноющие бедра, ушибы лодыжек, тендинит и прочее, о чем они подчас даже не догадываются.

Поэтому я говорю: «Ваш удар немного неточен, но это неудивительно, потому что у вас болят запястья» или «Вам пора бы серьезно заняться воспалением левого бедра».

Они изумленно смотрят на меня и спрашивают: «Откуда тебе это известно?» Потом они просят совета, а я рассказываю им, как следует питаться, что нужно изменить в своих привычках, какие существуют методы лечения и так далее.

Несколько лет я работаю носильщиком клюшек, но эта работа мне надоедает. Я принимаю решение: раз уж я рекомендую людям правильное питание и пищевые добавки, то я могу работать там, где их продают. Поэтому я устраиваюсь кладовщиком в местном супермаркете.

Мои пациенты могут зайти в любую минуту, и я выкраиваю время между раскладыванием товара на полках, чтобы им помочь. Владелец супермаркета не возражает против периодических перерывов в моей работе, потому что я приношу ему новых клиентов.

Кроме того, он тоже мой пациент.

Медицинские консультации в проходах между полками выглядят немного странно. Есть и другая сложность – пищевые добавки не всегда бывают в наличии, а количество продуктов ограничено. Дух продолжает объяснять, что в ближайшие двадцать лет ассортимент значительно расширится. Но пока что он помогает мне творчески подходить к делу, и я люблю подсказывать клиентам, какой товар улучшит их самочувствие.

Сильный тоже виноват

В четырнадцать лет я могу увидеть болезнь у человека, сидящего передо мной в автобусе или в поезде.

Тогда я трясую его за плечо и рассказываю ему об этом. Иногда меня благодарят. Иногда обвиняют во вторжении в личную жизнь, воровстве амбулаторных карт или в вещах похуже.

Слишком много недоверия и враждебности – особенно для подростка в период полового созревания.

Взрослея, я учился быть более внимательным к тому, кому именно я пытаюсь помочь без спросу. Если я видел человека постоянно, то испытывал непреодолимое желание рассказать ему о диагнозе. Поэтому я выработал привычку сначала анализировать его эмоциональное состояние и определять, насколько он расположен к общению. Так я реже попадаю в неловкие ситуации.

Как правило, если этот человек мне не знаком, то я держу все при себе. Но это знание тяготит меня. В подростковом возрасте мое чувство ответственности за свои поступки только усиливается. Если человеку угрожает заболевание почек или у него рак, и я ничего не делаю по этому поводу, то внутреннее чувство подсказывает, что я могу быть виновен в чьей-то серьезной болезни или смерти. Я сталкиваюсь с этим сотни раз в день, и чувства вины и ответственности буквально подавляют меня.

Попытки к бегству

Я взрослею, и моя жизнь становится все труднее. Например, большинство людей смотрят телевизор, чтобы отвлечься и забыться. Но когда телевизор смотрю я, то диагностирую состояние здоровья всех, кого вижу на экране. Я невольно считываю состояние здоровья всех, кто попадает в поле моего зрения и нуждается в помощи, независимо от того, знают они о своей болезни или нет. Когда эти видения повторяются снова и снова, телевизор не развлекает, а утомляет.

В кинотеатре еще хуже. Я невольно диагностирую здоровье каждого, кто сидит в моем ряду, в переднем ряду, в заднем ряду и так далее.

Но это еще не все. Я диагностирую здоровье людей, *снявшихся в фильме*. Я могу определить, как на момент киносъемок чувствовал себя каждый актер, а также его сегодняшнее состояние. Представьте, каково это, когда ты пришел на свидание в кино, а на тебя помимо твоей воли обрушивается поток информации о здоровье зрителей и людей на экране.

Последнее, что хотят испытывать подростки, это быть непохожим на других, так что этот период оказался для меня особенно тяжелым. Из-за чувства непохожести и гиперответственности во мне назревает подростковый бунт. Я ищу пути бегства от моего «дара».

Я начинаю проводить много времени в лесу. Я обнаружил, что меня успокаивает дикая природа, а более всего – отсутствие людей вокруг. Днем Дух учит меня распознавать лесных птиц. Ночью он учит меня названиям созвездий – и тем, что дали им ученые, и тем, что дал им Бог. Но это нельзя назвать побегом, потому что Дух учит меня распознавать и применять в целительстве лекарственные травы и съедобные дары леса – красный клевер, подорожник, одуванчик, корень лопуха, плоды и лепестки шиповника, дикие яблоки и ягоды.

У меня возникает интерес к ремонту автомобилей. Мне нравится чинить всякие механизмы, потому что они не требуют эмоционального участия с моей стороны. Может быть, я не смогу отремонтировать древний «шевроле» с износившимся двигателем, но эта неудача – ничто по сравнению с ужасным осознанием того, что невозможно помочь человеку, потому что его болезнь уже так запущена, что неизлечима.

Но и с этим хобби у меня складывается не так, как я думал поначалу. Люди замечают, что я делаю, и подходят ко мне: «Ничего себе, вот это да! Ты сможешь починить *мою* машину?» Я не могу им отказать, так как Дух делает за меня самую трудную работу, определяя причину поломки.

Мне пятнадцать лет. Мама и я заезжаем заправить машину на бензоколонку. Я заглядываю в стоящий рядом гараж автосервиса и вижу механиков, уставившихся на машину так, словно перед ними сложная головоломка.

«Что здесь творится?» – спрашиваю я.

Один из мужчин отвечает: «Эта машина в ремонте уже несколько недель. Она должна работать идеально. Но мы не можем ее завести».

Дух сразу подсказывает решение. «Посмотри пучок проводов за защитным кожухом». Я говорю механикам: «Посредине десятка проводов вы найдете белый провод. Он порван. Соедините этот провод, и машина заведется».

«Что за ерунда!» – усмехается один.

«Что нам мешает проверить?» – возражает другой.

Они лезут в мотор – так оно и есть, белый провод разорван пополам.

Они смотрят на меня, широко разинув рот.

«Ты – владелец этого автомобиля? – спрашивает скептически настроенный механик. – Или его друг?»

«Нет, – отвечаю я. – Просто у меня есть талант к этому».

Они тут же чинят проводку и пробуют снова. Машина отлично заводится.

Один из механиков начинает приплясывать. Другой называет это «чудом».

Слухи разносятся по всей округе, и вскоре все гаражные механики моего городка, а также нескольких соседних городков находят во мне специалиста, который может отремонтировать, казалось бы, самые безнадежные машины. Когда я прихожу помочь механикам, которые меня позвали, то эти ребята, повидавшие всякое и намного старше меня, всегда относятся ко мне с недоверием. «Что здесь делает этот пятнадцатилетний мальчик?» – удивляются они в один голос. Впрочем, когда моя работа выполнена, они начинают думать по-другому.

**Итак, я не ушел от ответственности, а только получил еще большую.
Мало того, что я лечил людей, я теперь стал доктором для машин.**

Последней каплей становится момент, когда я понимаю, какую бурю эмоций вызывают у людей их автомобили. Зачастую они готовы вкладывать в хорошее состояние машины больше, чем в собственное здоровье. С тех пор машины не представляют для меня интереса.

Пытаюсь взбунтоваться. Я выступаю в рок-группе. Громкая музыка помогает заглушить голос Духа. Но ему все равно. Он терпеливо ждет, когда я смогу перебеситься, а потом комментирует здоровье людей вокруг.

Но мой дар никуда не исчезает. Все средства бессильны. Совершенно отчетливо я начинаю понимать, что Дух, мой дар и я сам связаны воедино, и мне не избежать предначертанного пути.

Первые свершения

К моменту, когда я становлюсь взрослым, с помощью Духа я завершаю мое обучение. Я умею бесконтактно диагностировать и обследовать тысячи людей и помогать сотням заодно.

Однажды я думаю: *«Хорошо, мне дана эта власть. На меня возложена особая миссия. Я просто должен принять ее как должное – здесь и сейчас».*

Потом я говорю себе: *«Ведь это не может тянуться вечно. Я буду исполнять свои обязанности, но потом выйдет срок, меня освободят, и я заживу нормальной жизнью».* Дух никогда не говорил ничего подобного, но мне хочется в это верить, иначе я не смогу жить дальше.

Перешагнув двадцатилетний рубеж, я начинаю всерьез относиться к тому, что Дух упорно называет моей судьбой. Я гостеприимно встречаю всех больных, которые просят меня о помощи, обнаруживаю истинные причины заболеваний, советую, как выздороветь.

И как бы я ни противился пережитому мной стрессу, это благодарная работа. У меня хорошее настроение, ведь я помогаю людям.

Мои способности так воодушевляют, что иногда в голову закрадывается мысль, что я

всезнающ.

Приведу пример. Сосед просит за свою жену. У нее паралич ног. Она была у десятков врачей, но тщетно. Муж говорит ей: «Смотри-ка, похоже, что Энтони здорово разбирается в этом деле. У нас есть шанс».

Вверенная моей заботе, через год она снова встает на ноги.

Я стою на грядке и рву лук, когда сосед заходит ко мне. «Я просто хочу еще раз поблагодарить вас, Энтони, – говорит он. – Мы ездили по всей стране, были у лучших врачей, и они не смогли ничего сделать. Не важно как, но каким-то непостижимым образом вы смогли понять, что с ней не так и что ей нужно. Не знаю, как такое возможно. Ведь вы даже не врач».

Я смотрю на него. В моей руке зажаты луковицы. Я говорю: «Это потому, что я всегда прав. Я могу решить любую проблему, потому что никогда не ошибаюсь. Помните: я всегда прав и буду прав».

Затем я поворачиваюсь, делаю два шага вперед и наступаю на грабли. Они бьют меня по лицу с такой силой, что я валяюсь с ног.

Я лежу на земле. Ко мне подбегает встревоженный сосед и стоит надо мной. Я нахожусь в полубессознательном состоянии и думаю, что он – мой хороший друг. «Дух?» – спрашиваю я.

Высочайший Дух отвечает: «Я всегда прав. Ты всегда ошибаешься. Запомни это. Я всегда прав. Ты всегда ошибаешься».

Всякий раз, когда я становлюсь слишком самоуверен, то вспоминаю этот эпизод. Он напоминает мне, что с помощью Духа я могу исцелять людей, и эти исцеления можно назвать чудесами, но я так и остался простым человеком, который может наломать дров, если слишком долго парит в своем гордом одиночестве.

Точка невозврата пройдена

Я – юноша. Дух считает, что я пережил переломный момент в моей жизни тогда, когда другие, с таким же даром, покончили с собой. Он уверен, что я уже смирился со своим даром и буду исцелять людей, пока жив.

Впрочем, надо сказать, что даже Высочайший Дух не может предвидеть всего, когда речь идет о свободной воле.

Поздняя осень. Я сижу одиноко у воды в час отлива, если не считать моей подруги, которая позже стала моей женой, и моей собаки по кличке Август (ее полное имя Августина).

Август живет у меня год, и я уже успел к ней привязаться. Она заменила мне старую собаку, верного друга нашей семьи, умершую в пятнадцать лет. Как и тот пес, Август необходима мне, чтобы не сойти с ума.

Мы сидим на берегу большого и глубокого залива. Вода ледяная, течение сильное.

Это наш последний день. Сегодня мы упакуем вещи и неохотно покинем этот мирный уединенный уголок.

Вдруг, без всякого предупреждения с ее стороны, моя собака прыгает в залив. Я чувствую, что она понимает мои мысли. Она как бы пытается сказать мне: «Давай не будем уезжать, останемся здесь и поиграем».

Но на свою беду, она оказывается во власти холода и течения. Ее сносит в море.

Мы стоим на берегу и что есть мочи зовем ее. Я кидаю камешки в воду, чтобы она вернулась – это наш условный сигнал: всякий раз, когда я бросал камешки в прибрежную воду, собака плыла назад. Но сегодня течение уносит ее все дальше и дальше от берега.

Август проплывает четыре метра. Я вижу, как она барахтается, пытается вернуться, но проигрывает битву за жизнь. Холод пронизывает ее до мозга костей, она перестает грести лапами... и идет прямо на дно.

Я срываю с себя куртку, ботинки, брюки и прыгаю в ледяную воду.

Я уже отплыл от берега на четыре метра, когда Высочайший Дух говорит мне: «Не плыви дальше, у тебя ничего не выйдет».

«Не важно! – кричу я. – Я не брошу Август. Я должен спасти мою собаку».

Я проплываю еще четыре метра, и беспощадный холод берет свое.

Мое тело немеет.

Дух говорит: «Получай, что хотел. Ты не можешь ни повернуть назад, ни проплыть вперед. Вот так вот».

«Неужели? Ты лишил меня нормальной, мирной жизни, я посвятил себя исцелению людей, и что я получаю взамен? Ты говоришь: “Вот так вот” и оставляешь нас умирать?»

Вся скрытая агрессия и весь гнев, которые я подавлял в себе с четырех лет, вырываются наружу. Я высказываю Духу все, что у меня накопилось за многие годы подавляемого внутреннего конфликта, вызываемого постоянными муками, которые я должен был принимать как «дар» – замкнутостью, слишком большими знаниями об окружающих людях, начиная с самого раннего возраста, и голосом, который говорил, как мне поступать с моей жизнью, и при этом не оставлял мне ни малейшего выбора.

Я говорю Духу: «Я столько всего натерпелся: пожертвовал своим детством, взял на себя человеческие боль и страдание, отвечаю за исцеление тысяч незнакомых мне людей, ежедневно изнуряю свой ум и тело. А теперь ты говоришь мне, что я даже не могу защитить мою собственную семью?»

«Нет же, черт побери! – кричу я и чуть не захлебываюсь в ледяных волнах. – Дух, если таков мой конец, то пусть так и будет. Я заберу мою собаку или утону вместе с ней».

Секунда кажется вечностью. Продрогший и выбившийся из сил, я понимаю, что, наверное, зашел слишком далеко. Если через несколько минут меня не спасут, я отправлюсь за своей собакой на морское дно.

Я поворачиваю голову к берегу и бросаю последний взгляд на девушку, с которой хотел провести оставшуюся жизнь.

Дух говорит: «Проплыви еще шесть метров». Я в шоке кричу: «Но как?»

К своему великому удивлению, я чувствую, что тело наливается новой силой. Я плыву вперед. Подсознательно я продолжаю роптать на Духа: выжить должен не только я, но и моя собака. В противном случае погибнем мы оба.

Дух говорит: «Я верну тебе собаку. Но взамен ты обязан верить себя мне. Мы проживаем эту жизнь так, как должно. Ты соглашаешься, что Божественной силой тебе предначертано выполнять эту работу до конца твоих дней».

«Ладно! – кричу я. – По рукам. Позволь мне найти Август, и с этого момента я буду беспрекословно работать на тебя».

Я проплываю еще шесть метров. Дух говорит: «Задержи дыхание, нырни на два метра вниз и открой глаза».

Я вдыхаю полной грудью, и вдруг по моему телу прокатывается волна энергии.

Я снова чувствую ноги.

Я погружаюсь где-то на два метра вниз, открываю глаза и вижу ангела.

Я никогда не встречал ангелов раньше.

Я вижу существо с женскими очертаниями, оно спокойно дышит под водой, за его спиной – ослепительное сияние, из глаз его струится свет, а за спиной – огромные и прекрасные светящиеся крылья. Я несколько не сомневаюсь в том, что эта женщина – Божественное существо.

На ее руках лежит моя собака, окруженная прекрасным умиротворяющим сиянием. На секунду мне кажется, что время остановилось. Мое подводное видение на удивление отчетливо, и задержка дыхания не причиняет мне ни страха, ни беспокойства.

Я хватаю собаку за ошейник. Затем некая сила толкает меня вверх вместе с ней.

Вместе с собакой я всплываю на поверхность воды.

Вода в заливе все так же ледяная, и яростное течение так же пытается утянуть нас с

собой прочь от земли и жизни. Дует порывистый ветер.

Когда я снова открываю глаза, то на одно мгновение вижу Духа. Он стоит прямо над водой. Я впервые вижу его после того первого дня, когда он явился мне в возрасте четырех лет.

«Поспешим, – говорит он. – Ангел уходит».

Как только я понимаю, что все может быть потеряно, еще одна волна энергии проносится по моему телу. Я плыву обратно в ледяной воде, крепко держа собаку, которая не подает признаков жизни, и та же сила протаскивает меня по воде на пятнадцать метров вперед, где мы оказываемся в безопасности.

Вскоре я и моя собака подплываем к берегу. Там моя девушка, и она плачет от счастья.

Я выбираюсь с собакой на галечный пляж и плачу навзрыд. Не потому, что я нахожусь в начальной стадии переохлаждения, а потому, что боюсь за жизнь своей собаки. В голове только одна мысль: *«Пусть она будет жива»*. Собака открывает глаза, вдыхает воздух и шевелит лапами. Из-за облаков выглядывает солнце, по воде бежит светлая полоса и озаряет мою Август. Я смотрю на свет и говорю: «Благодарю тебя, Дух».

Я понимаю: Дух приходил в мою жизнь раньше, но я впервые благодарен ему за все. С четырех лет я боролся с Высочайшим Духом, но теперь эта борьба закончилась. Пришло время заглянуть в те карты, что были мне розданы.

Даже до этого момента люди, нуждающиеся в помощи, толпами приходили ко мне.

И вот, верный своему обещанию, я полностью и до конца моих дней посвящаю себя помощи людям, хотя бы и без медицинского образования.

Я не берусь утверждать, что данные мне способности – это благословенное решение всех проблем.

Но я перестану жаловаться и наконец-то принимаю себя таким, какой я есть.

С тех пор я действительно принял свою роль медицинского медиума.

Процесс

Решившись ввериться своему призванию, я вынашиваю план его реализации так, чтобы достичь максимального эффекта.

Для того чтобы диагностировать проблему пациента, мне вовсе не нужно находиться с ним в одном помещении, так что я организовываю переговоры с больными по телефону. Это позволяет мне помогать людям вне зависимости от того, в какой точке земного шара они находятся, при этом время между приемом пациентов сведено к минимуму и, таким образом, я могу помочь десяткам тысяч людей.

Когда я провожу сеанс, Дух создает вспышку ослепительно яркого белого света, позволяющую моему взору проникнуть в пациента. И хотя этот свет очень важен для моих способностей доктора-медиума, из-за него у меня развивается некое подобие «снежной слепоты», мое зрение в реальном мире резко ухудшается и к концу дня эта слепота только усиливается. После завершения работы мне требуется полчаса-час, чтобы зрение снова вошло в норму.

(Маленькое отступление. В поездки я всегда беру с собой помощника, поскольку рядом оказывается много людей и голосов, а я обычно начинаю диагностировать окружающих автоматически, что чревато временной потерей зрения. Например, если мне предстоит лететь самолетом, то рано или поздно я непроизвольно начинаю считывать состояние здоровья всех пассажиров на борту. К моменту приземления я уже почти ничего не вижу. Поэтому мне нужен помощник – он будет моим поводырем, пока я не начну видеть вновь).

Глубокий и исчерпывающий анализ состояния пациента занимает не более трех минут. Впрочем, еще десять-тридцать минут я объясняю увиденное и советую пациенту, как ему исцелиться, особенно если ранее мы с ним не работали.

Иногда я трачу больше времени, так как должен воодушевить или «реабилитировать» пациента, поскольку я имею дело не только с физическими болезнями.

Душа, сердце, дух

Выполняя диагностику пациента, я не ограничиваюсь одним только физическим здоровьем, а проверяю также его душу, сердце и дух.

Это три принципиально разных элемента человеческого существа, которые всегда взаимосвязаны.

Первым элементом является *душа*.

Это сознание человека или то, что иногда называют «призрак в машине».

Мозг – обиталище души, в нем душа хранит ваши *воспоминания* и *впечатления*.

Когда вы покинете царство смертных, душа заберет их с собой и продолжит свой путь вперед. Даже если черепно-мозговая травма или болезнь головного мозга мешают человеку вспомнить определенные события, душа в любом случае унесет эти знания с собой, когда человек отойдет в другой мир.

Кроме того, душа – хранилище надежды и веры, которые помогают вам не сбиться с истинного пути.

В идеальном случае душа человека остается нетронутой. Но из-за жизненных невзгод она может надломиться или даже распасться на части после травмирующих событий, например, смерти или измены любимого человека, предательства собственных принципов.

Когда я диагностирую пациента, его надломленная душа напоминает мне витражи в кафедральных соборах. Я могу сказать, где пролегают разрывы, потому что сквозь них льется свет.

Что до души с недостающими фрагментами, то она напоминает дом ночью, где светятся все окна... но есть комнаты, которые погружены во тьму.

Порча души может обернуться потерей энергии или даже потерей жизненной силы. Вот почему важно знать о ней. Иногда я вижу, что проблема пациента не физического свойства, нет, – это болезнь души.

Человек с надломленной душой уязвим. Если ваша девушка говорила вам: «Я не готова к новым отношениям, я так болезненно переживаю прошлое расставание», значит, она признается, что ее душа надломлена, что ей нужно время, чтобы исцелить душу, прежде чем рискнуть вновь с кем-то встречаться.

Если среди ваших знакомых есть человек, который жаждет духовного просветления в любой форме – в религии, духовном наставничестве, книгах по саморазвитию и ретритах, то вполне возможно, что его душа надломлена, и он инстинктивно ищет средство, которое помогло бы ему исцелиться и вернуть утраченную целостность души. Это важнейшая работа каждого из нас – когда земной срок души близится к концу, она должна остаться нетронутой, чтобы целой и невредимой воспарить в надзвездный мир, где ее примет Бог. *Сердце* – второй элемент человеческого существа. Здесь обитают *любовь, сострадание и радость*. Здоровая душа – это еще не признак гармоничной личности. Можно иметь безупречную душу и разбитое, надломленное сердце.

Сердце помогает нам сориентироваться, какие поступки следует предпринимать, и диктует, какие вещи следует совершить, когда ваша душа чувствует себя потерянной.

Сердце похоже на подушку безопасности, которая может смягчить травму души. Когда страдает надломленная и разлетевшаяся на осколки душа, человек с сильным сердцем переживет то время, пока душа не исцелится.

К тому же сердце помнит о добрых намерениях. Это означает, что у вас может быть надломленная душа и теплое, любящее сердце. По сути, сердце человека растет благодаря тем взлетам и падениям, которые пережила его душа. Большие потери ведут к глубокому пониманию... а также к большой любви и состраданию.

Когда я диагностирую пациента, то вижу третий ключевой элемент: дух, который в данном контексте связан с *волей* и *физической силой*.

Дух – это не душа. Они являются двумя отдельными частями вашей личности. Дух помогает карабкаться, выживать и бороться. Даже если ваша душа разбита, а сердце ослабело, дух даст вам возможность выжить и дотерпеть до того времени, когда вы сможете найти исцеление. Иногда я рекомендую своим тяжелобольным пациентам гулять на свежем воздухе, слушать пение птиц и любоваться закатами. Эта практика помогает пациенту восстановить дух, что дает возможность начать возрождение сердца и души.

Все люди разные. У всех свой личный опыт, чувства и состояние души. Чтобы стать сострадательным целителем, необходимо подобрать ключ к каждому уникальному состоянию и к каждой личности, чтобы вы могли облегчить боль именно этого человека и именно его страдание. Как говорит Дух, сострадание – важнейший момент исцеления.

Единственный в своем роде медицинский медиум

У голоса, постоянно говорящего в мое ухо, есть не только несомненные недостатки, но и большие достоинства.

Дух обособлен. Он не зависит от меня, и поэтому мое раздражение, болезнь или скука по определенным дням и часам не имеют никакого значения. Дух не подвержен влиянию моих эмоций, соответственно, диагностика здоровья каждого моего пациента также не зависит от моего состояния и всегда точна.

Я не из тех экстрасенсов, которым требуется определенный настрой, для моей работы нет ни хороших, ни плохих дней. Некоторые пациентки спрашивают меня: «Мне снять украшения? Они не мешают диагностике?» Пациентки могут завернуться хоть в фольгу – это неважно; я найду нужные ответы и пойму, что не так.

В отличие от большинства медиумов, у меня нет никаких проблем с информацией о здоровье моей семьи, друзей или меня самого. Опять же, поскольку мой Дух самостоятелен и обособлен от меня, мне остается только спросить, и он расскажет, что я хочу знать.

Это одна из моих особенностей, которые делают меня уникальным.

Однажды сомневающаяся журналистка потребовала, чтобы я, не сходя с места, поставил ей диагноз: «Я хочу, чтобы вы сказали, что у меня болит. Палец ноги? Нога? Желудок? Рука? Ягодицы? Или вообще ничего не болит? Давайте посмотрим, что скажет ваш Голос».

Дух немедленно сказал мне: «Она сама *есть* боль. У нее болит левая сторона головы. Ее мучают хронические мигрени». Я протянул руку, коснулся левой стороны ее головы и произнес: «Дух сказал мне, что у тебя болит здесь». Она заплакала.

Все предсказания Духа неизменно точны.

В два часа ночи раздается телефонный звонок. Дочь моего пациента срочно кладут в больницу, и он хочет знать, правильное ли это решение. И у меня есть одна минута, чтобы сказать врачу, что происходит на самом деле – то ли у маленькой девочки тяжелое пищевое отравление, то ли вот-вот разорвется ее аппендикс.

Я должен ответить, идет ли пациент на поправку или у него началось внутреннее кровотечение, ребенок мечется в жару из-за гриппа или из-за менингита, у пациента всего лишь высокая температура или уже апоплексический удар. И всякий раз Дух сообщает мне эту информацию.

Падре Пио и Эдгар Кейси, эти знаменитые мистики двадцатого столетия, были единственными медиумами новейшей истории, достигшими того уровня сострадания, который Дух требует от меня. В некотором смысле их деятельность как сострадательных целителей похожа на мою. Но сила и дар каждого из нас уникальны.

Никто из медиумов не делает того, что делаю я. Никто из ныне живущих не слышит кристально ясного голоса Духа, который сообщал бы им всестороннюю и абсолютно правдивую информацию о здоровье пациентов.

Я посвятил жизнь своей работе – это то, что я есть. И в следующих главах я открою вам

дарованное мне медицинское знание.

Глава 2

Правда о таинственных заболеваниях

Если вы чувствуете, что слишком долго находитесь в поисках лекарства от своей болезни, знайте, вы в этом не одиноки.

В среднем, пациент обращается ко мне после десятка лет хождений по врачам, после консультаций у двух десятков разных специалистов. Иногда счет идет на пять-десять десятков. Помню, я разговаривал с женщиной, которая побывала у 400 врачей за семь лет.

У больных могут быть диагностированы самые разные болезни – волчанка, фибромиалгия, боррелиоз, рассеянный склероз (РС), синдром хронической усталости, мигрень, расстройство щитовидной железы, ревматоидный артрит, колит, синдром раздраженного кишечника, целиакия, бессонница, депрессия и многое другое – но, несмотря на вроде бы поставленный диагноз, человеку не становится лучше.

Бывает и так, что к симптомам невозможно подобрать диагноз, и тогда врач скрепя сердце отмахивается от пациентов избитой, позорной отговоркой: «Это все от головы», тогда как на самом деле больной страдает таинственным заболеванием.

Таинственное заболевание – это не просто болезнь неясной этиологии и не просто заголовок газетной статьи в духе «из-за вспышки заболевания с необъяснимыми симптомами были госпитализированы восемь детей». Разумеется, у меня были такие пациенты, которые приходили ко мне и просили моего совета, но из тех больных, которых я вижу каждый день вокруг себя, они составляют лишь малую долю, лишь незначительное подмножество обширного множества таинственных заболеваний.

Нельзя ограничивать содержание понятия «таинственные заболевания» одними только категориями редких и опасных болезней, это только вводит читателя в заблуждение. Люди начинают думать, что загадочные клинические случаи крайне редки и затрагивают незначительную часть населения.

Правда в том, что таинственными заболеваниями страдают миллионы людей. Таинственное заболевание – это любое недомогание, которое, так или иначе, заводит человека в тупик.

Оно может быть таинственным, поскольку данным симптомам пока что нет названия – и их не берут в расчет, списывая на душевное расстройство. Также таинственное заболевание может оказаться диагностированным хроническим состоянием, главная причина которого не имеет эффективного лечения (поскольку медицинские круги пока не понимают ее), или же таким состоянием больного, которое диагностируется неверно.

Мы говорим не только о заболеваниях, которые я перечислил выше, но о сахарном диабете второго типа, гипогликемии, синдроме дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС), кандидозе, осложнениях периода менопаузы, синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), параличе Белла, опоясывающем лишае, синдроме дырявой кишки и многом другом. Это просто условные обозначения состояний человеческого организма, которые не несут в себе никакого смысла, кроме путаницы и страданий. Это и делает их таинственными заболеваниями.

А что можно сказать об аутоиммунных заболеваниях – теории о том, что при определенных обстоятельствах организм начинает уничтожать сам себя? Это ложь (подробнее об этом – в следующих главах). Это просто очередной термин, который отвлекает нас от истинного положения дел – медицинская наука так и не может понять, почему у людей хронические боли. Аутоиммунные заболевания также относятся к числу таинственных заболеваний.

Если вы пожалуетесь терапевту, что у вас болит локоть, и услышите, что это ревматоидный артрит (РА), знайте, что это просто название, но никак не ответ на ваш запрос. Вам могут выдать рецепт, назначить физиотерапию, но не могут ни объяснить *причину* заболевания, ни рассказать о возможном средстве исцеления.

Врач может сказать, что ревматоидный артрит – это атака тела против самого себя, иначе говоря, иммунная система ошибочно идентифицирует части тела как опасных захватчиков и начинает пытаться уничтожить их.

Это заблуждение. *Тело не атакует самое себя.*

Где же истина? Ревматоидный артрит – это просто название очередного таинственного заболевания. Условное обозначение «*болезнь суставов*» могло бы стать более точным и правдивым показателем успехов в изучении этого заболевания.

Впрочем, ревматоидному артриту есть правильное объяснение, и оно содержится в этой книге.

Статистика таинственных заболеваний продолжает бить рекорды. Число людей, страдающих аутоиммунными расстройствами и другими хроническими таинственными заболеваниями, будет удваиваться и утраиваться каждые десять лет. Пора расширить понятие «таинственное заболевание», пора признать, что миллионы людей ждут ответа.

В следующих главах я открою истинную природу десятков подобных недомоганий, расскажу, какие меры надо предпринимать ради своего исцеления и предупреждения заболевания.

Тайное станет явным.

Эффект карусели

Эффектом карусели я называю такую ситуацию, когда пациенты без толку бегают по разным врачам и рассказывают им о своих таинственных симптомах. Они понимают бессмысленность своих действий, но не могут спрыгнуть с карусели.

В большинстве профессий труд является рутинной. Но это не означает, что профессия сантехника, механика, бухгалтера и юриста легка. Ничего подобного. И все-таки, они подчиняются определенному набору правил. Бухгалтерша, у которой не сводится кредит с дебетом, рано или поздно найдет ошибку в своей бухгалтерской книге и внесет в нее корректирующую запись. Сантехник, который пришел чинить посудомоечную машину, рано или поздно найдет неисправную деталь, какой бы сложной ни казалась эта поломка на первый взгляд, а если машина все равно будет течь, то он может заменить и ее.

Некоторые медицинские проблемы вполне самоочевидны. Например, спускаясь с горы, лыжник ломает ногу, но нет ничего таинственного ни в причине перелома, ни в лечении. Когда мы говорим о переломе кости, у этого несчастного случая есть вполне определенная причина, следствие и лечение. Представьте себе, что вы совершаете прогулку на пароме: есть пункт назначения, который находится не там, откуда вы начали движение. Возможно, ваш путь опасен, так как паром плывет в тумане, например, у пациента оскольчатый перелом, или застрял колпачок ручки под гипсом, но есть заранее определенные пункт А и пункт Б, и есть квалифицированный медперсонал, который осуществляет сопровождение больного.

Медицинская наука очень хорошо научилась штопать тело. Она применяет реабилитационные технологии, возвращая людей к жизни после автокатастроф, переломов костей, операций по пересадке сердца и так далее. Где мы были бы без преданных своему делу людей, которые оперируют и лечат каждый день?

В двадцатом веке медицинская наука также совершила большой прорыв в области вирусологии... Но все эти открытия положили под сукно. За отсутствием финансирования, которое могло бы вывести их на новый уровень, замечательные профессионалы своего дела оказались в тяжелом положении, а их научные выводы об определенных видах вирусов, как правило, игнорируются.

Добавим, что причины симптомов таинственных заболеваний часто не очевидны. Нет

явных факторов, служащих своего рода спусковым крючком для старта заболевания, нет явного объяснения страданиям людей. Даже квалифицированные врачи не могут обозначить пункт А и пункт Б. Нет руководства, которому они могли бы следовать. Иногда врач-скептик не может даже разглядеть очевидные признаки страданий пациента и посылает его на обследование, которое должно подтвердить, что болезнь не надуманна.

Поэтому многим хроническим больным не становится лучше. «Карусель» превращается в настоящий кошмар для пациента.

Пришла пора это изменить.

Я также хочу сказать, что сам факт отсутствия справочника таинственных заболеваний не так уж плох, как кажется поначалу.

Например, возьмем профессию юриста. Очень много молодых людей учатся на юристов, потому что ищут справедливости. Они поступают на юридические факультеты, устраиваются на работу... и только тогда до них доходит, что справедливость, которой они могут добиться для своих клиентов, очень и очень ограничена. Это все потому, что юрист действует в рамках законодательства, которое бывает несправедливым и придумано теми же людьми. Та к что, справочники – это не всегда хорошо.

Поскольку нет справочника таинственных заболеваний, который устанавливал бы правила их лечения, то пределов исцелению тоже нет – только с тем условием, что вы постигнете секреты, которые откроются далее.

Исцеление – это одна из величайших свобод, предлагаемых нам Богом. Исцеление – это вселенский закон, свет (назовите это как вам угодно), но это не человеческий закон, и поэтому он гарантирует истинную справедливость. Исцеление от таинственного заболевания не регулируется законодательными актами и выше всякого воображения.

Зависимые от ответов

Та к или иначе, медицинское сообщество зависимо от органов здравоохранения. Поэтому, что происходит, когда ни официальная, ни альтернативная медицина не могут найти ответ на вопросы пациента? Врачи идут в отказ.

Этот отказ может принять форму неправильного диагноза, вызванного нежеланием врача признаться: «Я не знаю». Он может принять форму лекарственных рецептов и диет, которые не лечат, а калечат. Иногда сам врач может самоустраниться, направляя пациента к психиатру, чтобы тот «помог» ему с симптомами, которые, по его убеждению, имеют психосоматическую природу.

Как это бывает со всеми зависимыми, медицинское сообщество должно признать, что у него есть проблемы. Это первое, что оно должно сделать.

Врачи могут быть представителями научной и альтернативной, традиционной и нетрадиционной медицины, но до тех пор, пока они не согласятся, что среди женщин распространилась эпидемия усталости и мышечной боли, а причины никому неизвестны. Как ученые могут надеяться, что научные исследования фибромиалгии будут финансироваться в полном объеме? О любых других таинственных заболеваниях можно сказать то же.

Если вы больны, то нравится ли вам мысль о том, что впереди еще несколько десятков лет страданий, пока медицина не найдет ответ, который все это время лежал на поверхности?

Ко мне часто приходят матери и жалуются, что обнаружили загадочные симптомы еще двадцать лет назад и с тех пор живут с расстройством щитовидной железы, мигренью, гормональным дисбалансом или рассеянным склерозом. Теперь у своих дочерей они наблюдают ту же картину. Эти женщины говорят мне, что когда они впервые узнали о своем диагнозе, то и подумать не могли, что через двадцать лет у врачей не найдется ни лекарств от болезни, ни внятного объяснения ее причин. Они не предполагали, что у научного прогресса в области хронических заболеваний будут поистине черепаший темпы. Им даже в голову не могло прийти, что однажды они увидят, что их дочери страдают так же, как и они.

Поиск истинных причин болей и недомоганий, а также выявление эффективного лечения не должны затягиваться на десятилетия. Пациентам не должно казаться, что они бродят в потемках и не могут найти ответа.

Медицинскому сообществу пора стать честным и открытым, ему надо согласиться, что медицинская парадигма хронических заболеваний должна адаптироваться и двигаться вперед такими же семимильными шагами, что и в других областях, например, в области жизненно важных хирургических операций. Чтобы еще несколько десятков лет не изобретать бессмысленные названия, медицина должна согласиться, что иногда методы диагностики излишни или ошибочны и что даже дипломированные врачи не могут найти ответа.

Медицинскому сообществу пора искать ответы, которые мы рассмотрим в этой книге.

Виды таинственных заболеваний

Таинственные заболевания делятся на три категории.

К первой категории относятся *болезни, не имеющие названия*.

Пациент может бегать по врачам, жаловаться на симптомы, без конца обследоваться и неизменно слышать, что все в порядке. Анализы крови, магнитно-резонансная томография, ультразвук, снимки и результаты исследований не внушают опасений. Пациент жалуется на боли и недомогание, но в ответ слышит, что все это в его голове, что он ипохондрик, излишне тревожен, страдает депрессией, переработал или просто мается от скуки. Но боль совершенно реальна, и подобные отговорки начинают безумно раздражать. Если же врач верит, что боль пациента невымышленная, но не в силах объяснить ее причину, он может назвать ее *идиопатической* – очередным придуманным термином, за которым скрывается слово «неизвестная».

Ко второй категории таинственных заболеваний относится *неэффективное лечение*.

В этом случае у врачей есть название для имеющегося перечня симптомов, но нет эффективного плана лечения. После лечения здоровье пациента остается без изменений, или только ухудшается, пациенту могут сказать, что его текущее состояние – пожизненное. В лучшем случае пациент принимает лекарства, которые сглаживают симптомы, например в случае с рассеянным склерозом, но при этом не устраняют причину.

Пациентке с таинственным заболеванием из третьей категории ставят *неверный диагноз* – она знает, как называется ее болезнь, только это название ошибочно. Иногда причиной этому становятся существующие в диагностике тенденции. Например, в любом женском недомогании привычно винят гормоны, даже если у заболевания нет ничего общего с менопаузой, перименопаузой или просто гормональным дисбалансом. Поскольку практикующие врачи хотят помочь своим пациентам, они могут следовать определенным трендам в диагностировании состояний больных. Так, специалисты альтернативной медицины зачастую увлекаются гормональными теориями научной медицины и заимствуют ее разработки последних лет. Это пример возможного пересечения медицинских направлений и размывания границ между альтернативным и научным.

Та к или иначе, но в поисках ответа люди могут причислять свой случай к каждой из трех категорий. Побывав у одного врача, пациент может услышать, что у него психосоматическая симптоматика и следует заняться каким-то хобби, чтобы поднять свое настроение и отвлечься от мыслей о болезнях. Второй врач может согласиться, что проблема действительно существует. Он припечатывает ее диагнозом «волчанка» и назначает курс совершенно неэффективного лечения. Но пациенту не становится лучше. Он идет к третьему специалисту – только ради того, чтобы услышать новый диагноз, на этот раз неправильный, и получить «лекарства», которые уведут его в сторону, противоположную исцелению.

У модных веяний нет будущего

Лекарство не становится популярным только потому, что оно работает.

Может быть, определенная машина, телефон или одежный бренд и становятся модными, потому что они качественные, практичны и забавны, но способам диагностики и методам лечения не прибавляется очков за их эффективность.

Мода в медицине основана на теориях, манере мышления и удачных фразах, и у них оказывается гораздо больше власти над умами людей, чем у реальных научных результатов и практической выгоды.

Для привлечения пациентов и впаривания им медицинских услуг существует мода. Она привлекает людей, соблазненных новым качеством жизни, но при этом предлагает методики, которые лишь отнимают время и побуждают усомниться в своих намерениях и возможностях. Люди внушают себе, что если бы только подольше соблюдали рекомендованный им режим дня или сидели бы на бесфруктовой диете, или принимали бы этот протеиновый коктейль, то добились бы обещанных результатов.

Чтобы понять, как работает мода в медицине, представьте себе ресторан, где на неделе Дня благодарения всегда подают фирменное блюдо из индейки. Многие годы на него был ажиотажный спрос, и за этой шумихой все как-то позабыли о самом блюде. Никто не замечал, что в ресторане никогда не подавали индейку – повар тайно готовил гуся. А если кто-то из посетителей и чувствовал, что у мяса другой вкус, то он молчал, не доверяя собственным ощущениям. То же самое происходит и в медицине.

Эти модные веяния напоминают голого короля из сказки. Они пытаются отвлечь людей от их собственных недостатков своей наигранной самоуверенностью и ниспровержением авторитетов. Это происходит потому, что тенденции в здравоохранении имеют свою собственную жизненную силу – если у медицинской парадигмы найдутся последователи, которые раскрутят навязчивую и агрессивную рекламную кампанию, то спустя какие-то десятилетия победа над здравым смыслом будет одержана большинством голосов. Эти модные веяния лежат в основе таких ложных теорий, как возможность излечения грибковых заболеваний безуглеводной диетой, лечения боррелиоза с помощью антибиотиков, а также заблуждений о том, что при болезни Хашимото иммунная система организма атакует щитовидную железу.

Надо отметить, что некоторые популярные тенденции не так уж плохи. Давайте посмотрим, что происходит при гипотиреозе. Вокруг очень много женщин, страдающих этим заболеванием, даже если оно и не диагностировано у них. В последнее время среди опытных врачей-диагностов принято серьезно относиться к симптомам, которые описывают пациентки, и не считать обратившихся за помощью женщин ипохондриками или скучающими домохозяйками. Обычно врачи говорят: «Анализы ничего не показали, но я думаю, что у вас не работает щитовидка», а затем назначают диету и медикаментозную терапию.

С точки зрения пациенток, это уже что-то, так как они чувствовали, что их жалобы постоянно игнорировались ранее. В то же время гипотиреоз так и остается в нише таинственных заболеваний – потому что врачи так и не обнаружили истинную причину поражения щитовидной железы. Таким образом, какие бы лекарства ни принимали пациенты, гипотиреозидизм никуда не денется. Мало кто знает, что эндокринология не лечит собственно саму щитовидную железу и никогда такую цель не преследовала. Она не устраняет и гипотиреозидизм. Функции щитовидной железы не восстанавливаются – лекарства только сглаживают симптомы.

Про остальные заболевания можно сказать то же самое. Возьмем те, которые я перечислил в начале этой главы: фибромиалгия, волчанка, боррелиоз, рассеянный склероз, хроническая усталость, мигрень, колит, ревматоидный артрит, синдром раздраженного кишечника, целиакия, бессонница, депрессия... Похоже, что медицинское сообщество не закрывает глаза на эти болезни только потому, что придумало им определенные названия, имеет убедительные теории их происхождения и доступные препараты для их лечения.

Важно понимать, что взгляды врачей на боли, недомогания и таинственные заболевания так и остались средневековыми. Надо знать, что неправильные диагнозы опаснее любых эпидемий. Однако в медицинских кругах очень часто путают, что к чему.

Подводя итог, я скажу одно: следование модным веяниям не означает решения проблемы.

Это не от головы

Распространенное явление, которое, увы, так знакомо женщинам: реальная и несомненная болезнь встречает скептическое, неуважительное, ошибочное отношение к себе со стороны медицинского сообщества, что подразумевает отсутствие адекватной помощи. Врачи не хотят признаваться, что им неизвестны причины этих мучительных и таинственных симптомов, что конкретному заболеванию приписали ошибочную причину. В случае с одними заболеваниями исследования недостаточно финансируются, в случае с другими заболеваниями те же модные веяния заводят ученых в тупик. В третьих случаях проблема заключается лишь в том, что технологии для правильной диагностики будут доступны лишь через несколько десятков лет.

Врачей часто учат, что если состоянию пациента нет объяснений, то ему может помочь объявление его симптомов, вызванных психосоматикой. Работники сферы здравоохранения уверены, что эти слова дают пациенту хорошую встряску, что было бы верно... если болезни были бы только в голове пациента.

По большей части у хронических таинственных заболеваний есть реальная физическая причина; просто в медицинских кругах не успели придумать ей название или не поняли, как облегчить это состояние. Люди борются со своим таинственным заболеванием, тратят годы и тысячи долларов, пока не находят меня. Друзья и родные умоляют прекратить поиски, убеждают смириться с диагнозом и предписаниями лечащих врачей. И все же некая сила толкает их вперед: первобытный инстинкт самосохранения, желание быть в ответе за свою жизнь и снова быть здоровыми.

Однако пока пациенты не поймут, в чем же истинная причина их страданий, никакие слова и никакие возможности, имеющиеся у этих пациентов, не облегчат их участь.

Сейчас вам следует понять одно: вы не виноваты в своей болезни. Вы не желаете себе болезни и не притягиваете ее к себе. Это не ваша вина. Разумеется, вы не заслужили плохого самочувствия. У вас есть право на исцеление, дарованное Богом.

Я уверен, что, страдая хроническим заболеванием, вы нередко сталкивались с людьми, которые удивлялись: «Но ты же выглядишь совершенно здоровым!» И я не сомневаюсь, что вы перестали честно отвечать на вопрос: «Как дела?», потому что надоело слышать: «Тебе так и не стало лучше?» Для своего же эмоционального равновесия легче притвориться здоровым, чем выслушивать чужие советы о том, что именно эта терапия решила бы все ваши проблемы – как будто вы сами уже не испробовали все на свете в попытках найти ответ. Наверняка бесчисленное множество людей рассказывает вам о том, как их близкие борются с болезнями – как будто их опыт значительнее вашего собственного.

Здоровому легко рассуждать, что больному хорошо бы отречься от своих мысленных установок. Когда вы не понимаете истинную природу заболевания, приятно думать, что больные боятся быть исцеленными или втайне наслаждаются своим недугом, поскольку он привлекает к ним внимание окружающих.

Все, кто говорят вам подобные вещи, просто не были на вашем месте. Подобные высказывания только усугубляют положение пациентов с таинственными заболеваниями, так как из-за них люди стесняются своих проблем и не хотят просить о помощи, им кажется, что надо скрывать свое страдание, они боятся, что их назовут притворщиками.

Давайте расставим все точки над «i»: никто не хочет быть больным, никто не хочет быть скомпрометирован. Никто не боится исцеления.

Чего люди боятся, так это заболеть, и поэтому здоровые позволяют себе бестактные

замечания. Они просто хотят сказать: «Мне никогда не придется испытать то, что испытываешь ты, верно?».

Но вы хотели бы от них совсем других слов: «Я слышу тебя, я понимаю тебя, я верю тебе и я верю в тебя. То, что происходит с тобой – реально, и обязательно найдется способ, который поможет превозмочь это. Я буду поддерживать тебя так долго, как только понадобится».

Что касается процесса исцеления, то известная причина состояния пациента (и понимание того, что *не* является причиной) – это половина дела. Следующий шаг – понимание того, как можно улучшить ситуацию. Если вы будете читать дальнейшие главы согласно инструкциям во введении, эта книга поможет вам и в том, и в другом.

У Духа есть ответы. Он хочет, чтобы таинственная болезнь перестала быть таинственной. Он хочет, чтобы поправились вы и ваши любимые люди, чтобы у вас появилось четкое представление, куда двигаться дальше, чтобы жизнь снова была всем вам в радость.

Дух понимает, что люди страдают на этой земле, и его сострадание безгранично.

Бог через Духа даровал мне грандиозное и совершенное знание об исцелении людей. Поэтому ко мне приходят мужчины, женщины и дети, и пока что никто не ушел без лекарства от своей хронической таинственной болезни. Они снова выздоравливают. Они возвращают себе контроль над собственным здоровьем. В следующих главах и вы тоже найдете ответ.

История болезни Правда об исцелении

Лила, 34 года. Работала риэлтором, когда у нее возникли первые симптомы: туман в голове, слабость, усталость, давление в ушах и онемение конечностей. Вскоре из-за этих симптомов ей стало трудно работать. Она жаловалась, что коллеги стали замечать, что она подводит клиентов, забывает о деловых встречах и выставляет на продажу безнадежные дома. Лила часто забывала адреса, имена, и к концу рабочего дня совершенно выбивалась из сил. По утрам она спала как убитая и не слышала звонка будильника. Закрывая сделки, она сильно нервничала, не могла вникнуть в важные подробности ипотечных договоров и путалась в цифрах, хотя у нее всегда были хорошие математические способности.

В конце концов, Лила призналась себе и своему работодателю, что больна. Она поговорила со своим начальником, и он посоветовал ей врача. Во время первого визита она перечислила свои симптомы, но, обследовав пациентку, врач не смог точно определить физическую причину недомогания и заявил, что она совершенно здорова. При этом добавил, что такие недомогания бывают из-за депрессии.

Лила попыталась решить проблему самостоятельно. Преисполненная решимости дать отпор усталости, туману в голове и прочим жалобам на плохое настроение, она вернулась к своей работе. Она внушала себе, что все ее симптомы – плод воображения и вызваны желанием привлечь к себе внимание.

Но теперь она еще чаще опаздывала на показы, потому что не могла встать с постели, немели руки за рулем, и к вечеру она боялась, что не будет сил даже на то, чтобы прийти домой и встать под душ. Вскоре Лиле и ее коллегам стало ясно, что какими бы ни были радужными ее карьерные перспективы, она не может работать и поэтому должна уйти в неоплачиваемый отпуск. Она поплелась обратно к врачу и пожаловалась на свои беды. Тот снова провел медобследование и снова пришел к заключению, что она совершенно здорова. «Я не тот врач, который позволит вам оформить инвалидность», – отрезал он.

Лила была подавлена и всерьез задумалась, как же ей жить дальше. Она нуждалась во мнении другого врача. Она решила сдать все комплексные анализы, но в итоге ее новый лечащий врач не захотел рисковать и поддержал заключение первого. Он тоже отказался

оформлять медицинские документы на пенсию по инвалидности.

Это было только начало ее многолетних хождений по специалистам официальной и альтернативной медицины в поисках объяснений своему таинственному заболеванию. Иногда брезжила надежда, но всякий раз, когда она думала, что теперь знает, как называется ее состояние, или намечался шанс на улучшение, она снова возвращалась к тому, с чего начинала, или еще хуже.

Все так и продолжалось, пока она не пришла ко мне. Дух дал мне очень нужные откровения, о содержании которых Лила и сама догадывалась, включая точную причину ее ухудшающегося состояния, и также поведал, что нужно предпринять, чтобы Лила поправилась. Очень скоро у Лилы снова появилось хорошее настроение, о котором она давно позабыла. Ощувив прилив сил, она снова поверила в жизнь и обрадовалась ей. Она смогла посвятить себя работе и открылась сильным чувствам, которыми пренебрегала столько лет.

В этой книге вы прочтете много историй, похожих на эту. Вы заметите, что всех их объединяет схожая схема, возможно, даже знакомая вам: годы страдания от болезни, не признанной официальной медициной, хождения по врачам, одиночество, растерянность, тоска. Истории, где болезнь пациента *действительно* подтверждается, могут вызывать у вас отклик, но такое подтверждение – лишь следствие заблуждения, и оно принимает форму ошибочного диагноза или плана лечения, который очень скоро оказывается тупиковым.

Жизнь продолжается. Необязательно теряться в догадках. Как и Лила, вы сможете разгадать тайну, что положит начало исцелению.

Часть II

Скрытая эпидемия

Глава 3

Вирус Эпштейна – Барр, синдром хронической усталости и фибромиалгия

Вирус Эпштейна – Барр (ВЭБ) породил тайную эпидемию. По грубым подсчетам, из 320 миллионов американцев³ свыше 225 миллионов страдают той или иной формой ВЭБ.

Вирус Эпштейна – Барр виновен в таинственных заболеваниях всех видов: у одних пациентов он вызывает усталость и боль, которой нет названия. У других проявляющиеся симптомы ВЭБ заставляют врачей назначать неэффективные методы лечения, в том числе заместительную гормональную терапию. Столько людей живут с этим вирусом, а врачи не могут его правильно распознать.

Эпидемия ВЭБ бурно развивается, в том числе потому, что мало кто понимает, что это такое. В медицинских кругах известна только одна разновидность ВЭБ, но на самом деле таких разновидностей более шестидесяти. Вирус Эпштейна – Барр вызывает некоторые мучительные болезни, которые заводят врачей в тупик. Как я уже говорил во введении, из таинственных болезней эта самая таинственная.

У врачей нет ни малейшего представления, как функционирует вирус в долгосрочной перспективе и какие проблемы он создает. Можно только сказать, что ВЭБ вызывает множество проблем со здоровьем, считающихся сегодня таинственными заболеваниями, скажем, такими как фибромиалгия и синдром хронической усталости. Кроме того, ВЭБ является причиной и более серьезных заболеваний, о которых врачи думают, что разбираются в них, хотя в реальности все обстоит иначе, например, расстройства щитовидной железы, головокружение и шум в ушах.

³ «Соединенные Штаты Америки и счетчик населения Земли», бюро переписи населения США, дата последней проверки: 17 марта 2015 года <http://www.census.gov/popclock>.

Эта глава объясняет историю возникновения вируса Эпштейна – Барр, механизм его передачи и тот чудовищный хаос, который он сеет на этапах стратегической защиты организма, о которых никто не знает, и какие средства (о которых никто не говорил ранее) могут уничтожить вирус и вернуть вам здоровье.

Происхождение и механизм передачи вируса Эпштейна – Барр

Хотя вирус Эпштейна – Барр был обнаружен двумя замечательными врачами в 1964 году, его победоносное «шествие» по планете началось еще в 1900-е годы, то есть на полвека ранее. Ранние штаммы ВЭБ, которые до сих пор существуют среди нас, обнаруживаются очень нескоро, и заметные симптомы могут проявиться только ближе к старости, и даже тогда их вред незначителен. У большинства людей – именно эти неагрессивные штаммы ВЭБ.

К сожалению, ВЭБ эволюционировал десятки лет, и каждая последующая генерация вируса была сложнее предыдущей.

Если эта книга не была бы опубликована, люди в массе своей были бы обречены на пожизненную борьбу с ВЭБ.

Врачи редко считают ВЭБ главной причиной того мириада проблем, которые он на самом деле создает; к тому же они совершенно не представляют себе, что с ним делать, даже если и диагностировали его наличие.

Механизм передачи разнообразен. Например, можно заразиться в младенческом возрасте, если мать была инфицирована. Вирус можно подцепить через инфицированную кровь, так как донорский материал не проверяется на наличие ВЭБ, поэтому любое переливание крови несет в себе риски. Вирусом можно заразиться, просто обедая в ресторане! И все потому, что повара очень нервничают, ведь блюда надо готовить быстро. В итоге они могут порезать палец или руку, наспех наклеить пластырь и продолжить работать. Кровь попадает в пищу... И если вирус в контагиозной фазе, этого оказывается вполне достаточно для заражения.

Заражение может происходить через биологические жидкости, которыми обмениваются партнеры при половом контакте. В некоторых случаях достаточно одного поцелуя.

Впрочем, инфицированный человек не всегда заразен. Как правило, вирус распространяется на второй стадии. Открою секрет: в своем развитии ВЭБ проходит четыре стадии.

Вирус Эпштейна – Барр: Стадия первая

С момента заражения начинается латентный период: вирус находится в общем кровотоке, не причиняя никакого вреда, – он просто медленно самовоспроизводится, возрастает в численности и выжидает удобного момента для целенаправленного инфицирования.

Например, на протяжении многих дней вы выбиваетесь из сил, не оставляете себе ни малейшего шанса на полноценный отдых, лишаете свой организм необходимых питательных веществ, таких, как цинк или витамин В 12. Вы испытываете травмирующее эмоциональное переживание, например, расставание или смерть любимого человека. В таком случае вирус обнаружит гормоны стресса и выберет удобное время для атаки.

Часто ВЭБ активизируется, когда в организме происходит серьезный гормональный сдвиг, например, в период полового созревания, беременности или менопаузы. Рассмотрим такой пример: женщина рождает ребенка. В послеродовой период у нее могут возникнуть разные симптомы, в том числе усталость, боли, недомогания, депрессия. В этом случае ВЭБ

не нащупывает слабое место, так как гормоны служат ему питательной средой, а их избыток воздействует как провоцирующий фактор. Гормональное наводнение в организме так же полезно для вируса, как шпинат для моряка Папая⁴.

ВЭБ нечеловечески терпелив. Период укрепления в организме и выжидания удобного случая может занять несколько недель, месяцев или даже десятков лет, в зависимости от множества факторов.

Вирус особенно уязвим на первой стадии. Но поскольку он никак себя не проявляет и анализы не обнаруживают его наличие, то человек не подозревает, что нужно бороться с каким-то заболеванием, ведь недомогания он не ощущает.

Вирус Эпштейна – Барр: Стадия вторая

К концу своей первой стадии вирус Эпштейна – Барр уже готов бросить вызов человеческому организму. Именно тогда ВЭБ впервые заявляет о себе... симптомами *мононуклеоза*. Того самого печально известного мононуклеоза, который взрослые называют «болезнью поцелуев». Эту болезнь тысячи студентов подхватывают каждый год, изнуря себя ночными вечеринками или зубрежкой.

Медицинское сообщество не знает о том, что каждый случай мононуклеоза означает вторую стадию ВЭБ.

Это период, когда вирус наиболее заразителен. Поэтому следует избегать контакта с кровью, слюной и другими биологическими жидкостями от инфицированного мононуклеозом... Или не допускать контакта с вашими биологическими жидкостями, если *заразились* вы.

На второй стадии заболевания иммунитет объявляет войну вирусу. Он вырабатывает клетки-идентификаторы, которые «метят» вирусы, то есть присоединяют к ним гормон, который обозначает их как захватчиков. Затем иммунитет высылает клеток-«солдат», которые обнаруживают и уничтожают меченые вирусные клетки. Такова сила иммунитета, который вас защищает.

Насколько жестокой будет эта битва – зависит от каждого конкретного человеческого организма, так как и люди разные, и штаммы ВЭБ отличаются друг от друга. Исход битвы определяется в итоге тем, каким именно штаммом вируса заражен человек. Одну-две недели у него может першить в горле, он утомляется – это все симптомы мононуклеоза, но очень маловероятно, что пациент поймет, что, собственно, случилось, и пойдет сдавать анализы.

Опять же, усталость, боль в горле, жар, головная боль, высыпания на нервной почве и прочее могут причинить серьезный вред и продержаться несколько месяцев. В таком случае человек с большей вероятностью обратится к врачу, тот возьмет кровь на анализ и обнаружит вирус в форме мононуклеоза... Но это далеко не обязательно так.

На протяжении второй стадии ВЭБ ищет для себя место постоянной дислокации, атакуя один или несколько важных органов; чаще всего это печень и/или селезенка. Вирус любит эти органы, потому что там накапливаются ртуть, диоксины и другие токсины. Эти яды – его благоприятная среда.

У вируса есть еще один секрет. Стрептококковая бактерия – его лучший друг. Организм сталкивается не просто с вирусом, а с бактерией, которая сеет хаос в иммунной системе организма и порождает собственный перечень симптомов. Стрептококк – это сопутствующий фактор *номер один* для вируса Эпштейна – Барр.

На второй стадии развития ВЭБ *стрептококк* может подняться вверх к носоглотке и вызвать острый фарингит, инфицируя пазухи носа, нос и ротовую полость. Или же спуститься вниз, вызывая инфекции в мочеполовой системе, вагине, почках или мочевом пузыре, провоцируя тем самым цистит.

⁴ Моряк Папай – герой американских комиксов и мультфильмов – Прим. перев.

Вирус Эпштейна – Барр: Стадия третья

Вирус поселяется в печени, селезенке и/или других органах и сразу же начинает обживать их.

С этого момента при проверке наличия вируса Эпштейна – Барр врач обнаружит антитела и сочтет, что они указывают на имевшую место в *прошлом* инфекцию моноклеотической фазы ВЭБ. Врач не найдет следов присутствия действующего вируса в кровотоке. Неразбериха вызвана одной из грубейших ошибок в истории медицины – непониманием механизма проникновения вируса сквозь бреши в иммунной системе организма. Пока вы не начнете следовать правилам по ликвидации ВЭБ, изложенным в этой книге, вирус будет размножаться и вызывать новые симптомы, причем они не отразятся в анализах. Та к как вирус селится в печени, селезенке и других органах, анализы по его обнаружению пока что не разработаны.

Та к как вирус прячется в органах и его трудно обнаружить, организм полагает, что он выиграл войну и захватчик уже уничтожен. Иммунная система возвращается в свое обычное состояние, исчезают симптомы моноклеоза, и врач говорит вам, что вы здоровы. К сожалению, на этом этапе вирус Эпштейна – Барр на самом деле только начинает свое путешествие по организму.

Если у вас типичная разновидность вируса, он может бездействовать внутри организма годами, может быть, десятилетиями, и вы ничего не узнаете. Но если у вас особенно агрессивная разновидность, ВЭБ может создать серьезные проблемы даже на первых этапах своего заселения.

Например, вирус может проникнуть глубоко в печень и селезенку, при этом они воспаляются и увеличиваются в размерах. Опять-таки, имейте в виду, что врач не знает, как увязать между собой симптомы, указывающие на наличие активного ВЭБ в *прошлом* и его *текущую* активность.

Вирус вырабатывает яды трех типов:

- ВЭБ выделяет токсичные отходы или побочные *продукты жизнедеятельности вируса*.

- Их становится все больше и больше, поскольку вирус размножается, его растущей в численности армии подвозят продовольствие, и она выделяет ядовитый побочный продукт. Эти отходы часто идентифицируются как спирохеты, которые вызывают ложный положительный результат при титриметрическом анализе на боррелиоз, что приводит к ошибочному диагнозу.

- Когда погибает вирусная клетка – а это случается довольно часто, так как ее жизненный цикл составляет шесть недель, – ее *мертвая оболочка* токсична и продолжает отравлять тело. Как и в случае с вирусными отходами жизнедеятельности, эта проблема только усугубляется с ростом численности армии ВЭБ и вызывает усталость.

- В ходе двух вышеописанных процессов ВЭБ вырабатывает *нейротоксин* – иначе говоря, яд, который нарушает нервную функцию и нарушает работу иммунной системы. Вирус выделяет этот специфический токсин в стратегически важные периоды третьей стадии. На четвертой стадии процесс выделения токсина безостановочен, и это защищает вирус от того, чтобы быть обнаруженным и атакованным иммунной системой организма.

Последствия наличия в организме агрессивного штамма ВЭБ могут быть следующими:

- Печень работает настолько вяло, что плохо нейтрализует токсины в организме.
- *Гепатит С* (кстати, ВЭБ – основная причина гепатита С).
- Из-за слабоактивной печени снижается уровень соляной кислоты в желудке и

начинается процесс самоотравления кишечника, который иногда вызывает неполное переваривание и гниение остатков пищи и заканчивается рвотой и/или запором.

• Обостренная восприимчивость к еде, которая никогда не вызывала проблем ранее. Так происходит потому, что вирус потребляет пищу, которая ему нравится, допустим, сыр, и перерабатывает в нечто такое, что организм не выносит.

Вы «сгораете» на работе, переживаете сильную эмоциональную встряску, получаете травму в результате автомобильной аварии, вы беременны или у вас наступила менопауза.

Вирус ждет своего часа, пока гормоны стресса не подадут сигнал, что вы находитесь в особо уязвимом состоянии, и он не почувствует их.

Когда вирус практически готов к нападению, он начинает выделять нейротоксин. Таким образом, усиливается нагрузка на иммунитет, и без того уже ослабленный продуктами жизнедеятельности ВЭБ и погибшими вирусами. Рано или поздно весь этот яд в организме запустит механизм иммунного ответа, но иммунная система будет в полном замешательстве, поскольку не представляет, откуда именно взялся токсин.

Волчанка

Механизм реагирования иммунной системы, только что мной описанный, порождает таинственные симптомы, которые врачи называют *волчанкой*. У медицинского сообщества нет ни малейшего понятия, что волчанка – это просто реакция организма на продукты жизнедеятельности и токсины вируса Эпштейна – Барр. Это аллергическая реакция организма на нейротоксины. Из-за них повышается уровень индикаторов воспаления, которые служат врачам маркерами для распознавания и диагностирования волчанки. По сути, волчанка – это не что иное, как вирусная инфекция Эпштейна – Барр.

Гипотиреоз и другие расстройства щитовидной железы

Между тем как иммунная система пребывает в полном расстройстве, ВЭБ, воспользовавшись этим преимуществом, покидает органы, где обосновался ранее, и совершает набег на другие жизненно важные органы или на железы – и тогда приходит время вашей щитовидной железы.

Медицинское сообщество до сих пор не имеет представления о том, что реальной причиной большинства расстройств и заболеваний щитовидной железы является вирус Эпштейна – Барр – в частности, не только болезни Хашимото, но и болезни Грейвса, рака щитовидной железы и других заболеваний. (Иногда заболевания щитовидной железы вызываются радиацией, но более чем в 95 процентах случаев виновником является вирус Эпштейна – Барр.) До сих пор медицинские исследования не выявили истинные причины заболеваний щитовидной железы, и должны пройти десятки лет, прежде чем ученые обнаружат, что ВЭБ – тот самый вирус, который их вызывает. Если вы слышите диагноз «болезнь Хашимото», на самом деле это означает, что врач не знает, что идет не так. Он утверждает, что организм атакует щитовидную железу, и причина этой точки зрения – заблуждение. Истина в том, что именно ВЭБ, а не ваш организм, атакует щитовидную железу.

Добравшись до щитовидки, ВЭБ вонзается в ее ткани. Вирусные клетки буквально извиваются и вращаются наподобие сверл, проникая вглубь щитовидки, умерщвляя ее клетки, оставляя рубцы на своем пути, вызывая скрытый гипотиреоз у миллионов женщин, как в легкой, так и более серьезной форме.

Иммунная система замечает вторжение и пытается среагировать, вызывая воспаление, но поскольку она путает нейротоксин ВЭБ, его продукты жизнедеятельности и ядовитые

погибшие вирусные клетки, и сам вирус, который прячется в щитовидке, то ей не удастся пометить вирус и окончательно уничтожить его.

Хотя вышеизложенная информация может звучать пугающе, не беспокойтесь: у щитовидки есть внутренний резерв, который поможет ей омолодиться и самоисцелиться – с тем условием, что она будет получать для этого все необходимое. Никогда не стоит недооценивать силу иммунитета, тем более что в конце этой главы вы узнаете, как его можно активизировать вновь.

У иммунной системы есть план Б: она пытается выстроить на пути вируса заслон из кальция, и в щитовидке образуются узелки. Впрочем, эта попытка не причиняет вреда ВЭБ. Во-первых, бóльшая часть вирусных клеток избегает этой атаки и остается на свободе. Во-вторых, вирусная клетка, от которой вроде бы успешно отгородилась иммунная система, как правило, остается в живых и обустроивается в своей кальциевой тюрьме, как в уютном домике. Она питается вашей щитовидкой и высасывает из нее энергию. В конечном счете, вирусная клетка может перестроить свою тюрьму под активное новообразование, так называемую *кисту*, что создает дополнительную нагрузку на щитовидную железу.

Заметьте, атаки иммунной системы против ВЭБ могут причинить вред вашему организму, если вы не едите пищу, богатую кальцием. Если для строительства защитной стены иммунитету не хватает кальция, он извлечет необходимое из костей, и разовьется остеопороз.

Одновременно сотни вирусных клеток, которые не томятся в плену узелков щитовидной железы, могут ослабить ее и снизить эффективность выработки гормонов, необходимых для нормального функционирования организма. В свою очередь, дефицит соответствующих гормонов щитовидки в сочетании с токсинами ВЭБ может привести к ожирению, усталости, туману в голове, ухудшению памяти, депрессии, облысению, бессоннице, ломкости ногтей, мышечной слабости и/или десяткам прочих симптомов.

Впрочем, некоторые особенно редкие и агрессивные штаммы ВЭБ не останавливаются на достигнутом. Они вызывают *рак щитовидной железы*. Уровень данного онкологического заболевания стремительно растет, но врачи не подозревают, что причина кроется в увеличении численности редких, агрессивных штаммов ВЭБ.

Вирус Эпштейна – Барр вторгается в щитовидную железу, преследуя стратегическую цель: он стремится посеять хаос в эндокринной системе организма и подвергнуть ее стрессу. Колония вирусов в надпочечной железе вырабатывает дополнительный адреналин – любимую пищу ВЭБ. Он прибавляет ему сил и позволяет нацелиться на конечную цель – нервную систему.

Вирус Эпштейна – Барр: стадия четвертая

Конечная цель вируса Эпштейна – Барр – покинуть щитовидную железу и воспалить центральную нервную систему.

Как правило, иммунная система не допускает подобного сценария. Но если на третьей стадии проникновения в щитовидную железу вирус с успехом истощил организм и, в довершение всех бед, вас вдруг свалит с ног болезнь или серьезная эмоциональная травма, то ВЭБ воспользуется вашей слабостью и начнет вызывать множество странных симптомов, которые варьируются от учащенного сердцебиения до общего недомогания и болей.

Стандартный сценарий обычно включает в себя несчастный случай, хирургическую операцию или другую физическую травму, повлекшую за собой страдания и отвратительные ощущения, которые оказываются намного устойчивее, чем предполагалось вначале. Типичная жалоба пациента: «чувствую себя так, словно меня переехал грузовик».

Анализ крови, рентген, МРТ ничего не выявляют, и доктора не подозревают, что нервы воспалены. Таким образом, четвертая стадия ВЭБ является основной причиной таинственных заболеваний – тех, которые сбивают с толку врачей.

На самом деле происходит следующее: поврежденные нервные клетки стимулируют выработку гормона, сигнализирующего организму, что они попали под удар и нуждаются в восстановлении. На четвертой стадии ВЭБ обнаруживает этот гормон и рвется вперед, чтобы ухватиться за эти поврежденные нервы.

Нерв похож на нить пряжи, с которой свисают крошечные корневые волоски. Когда нерв повреждается, то на краях оболочки нерва погибают корневые волоски. ВЭБ выискивает в них отверстия и прикрепляется к ним. Если ему это удастся, воспаление в этой области может сохраняться годами. В результате даже относительно небольшая травма долго не заживает и причиняет постоянную боль.

К проблемам, которые вызваны этим вирусным воспалением, могут относиться мышечные боли, боли в суставах, болезненные уплотнения, боли в спине, покалывание и/или онемение верхних и нижних конечностей, мигрени, постоянная усталость, головокружение, мушки перед глазами, бессонница, беспокойный сон и ночная потливость. Иногда пациентам с этими недомоганиями ставят диагноз: фибромиалгия, синдром хронической усталости или ревматоидный артрит, притом, что эти названия лишь характеризуют симптомы, и, выдумывая их, медицинские круги расписываются в собственном невежестве и незнании средств для излечения. Пациентов неправильно лечат, потому что не обращают внимания на истинного виновника заболевания, на самом же деле эти таинственные болезни относятся к проявлению четвертой стадии вируса Эпштейна – Барр.

Одной из самых больших ошибок является ситуация, когда врачи ошибочно принимают вирус Эпштейна – Барр за симптомы перименопаузы и менопаузы у женщин. Такие симптомы, как приливы, ночная потливость, учащенное сердцебиение, головокружение, депрессия, выпадение волос, тревога, и раньше, и сейчас неверно истолковываются как гормональные сдвиги, что положило начало злополучному движению сторонников заместительной гормональной терапии (дополнительная информация содержится в пятнадцатой главе «Предменструальный синдром и менопауза»).

Давайте рассмотрим подробнее хронические заболевания, которые десятилетиями озадачивают врачей и наблюдаются на четвертой стадии вируса Эпштейна – Барр.

Синдром хронической усталости

На протяжении многих веков женщины сталкиваются с отрицанием наличия физической причины их недомоганий. Как и пациенты с фибромиалгией (смотри ниже), пациенты с синдромом хронической усталости (СХУ), известным под такими названиями, как *миалгический энцефаломиелит/синдром хронической усталости (МЭ/СХУ)*, *синдром хронической усталости иммунной дисфункции (СХУИД)* и *расстройство систематического истощения и эмоциональной неустойчивости (РСИЭН)*, нередко слышат, что они – лжецы, лентяи, сумасброды и/или сумасшедшие. Но эта болезнь поражает женщин в несоразмерно больших масштабах, чем мужчин.

Синдром хронической усталости на подъеме.

Это состояние широко распространено среди молодых студенток, когда к середине семестра они приходят домой и валяются в постель, еле живые от усталости. Для девушки в позднем подростковом возрасте или на рубеже двадцати лет такая напасть, как СХУ, может быть весьма пагубной – тем временем как ее друзья вступают в отношения, строят карьеру, она понимает, что топчется на месте и не оправдывает родительских надежд.

Женщины, которым ставят диагноз СХУ в тридцать, сорок или пятьдесят лет, сталкиваются с другими препятствиями: хотя к этому моменту вы уже достаточно взрослый человек – ваша жизнь вошла в определенную колею и есть группа поддержки, но вы берете на себя определенные обязательства. Очень возможно, что вы, пытаясь быть незаменимым человеком, берете на себя слишком большую ответственность, и тогда вам будет труднее вести себя адекватно, когда СХУ перейдет в наступление. Ошибочный диагноз сопровождается чувствами вины, страха и стыда, которые усугубляют изоляцию обеих

возрастных групп.

Я уверен, что если у вас СХУ, значит, ваше физическое страдание невыносимо, но вы сталкиваетесь с тем, что вам говорят: «Да ладно тебе, ты же выглядишь совершенно здоровой». Это так досадно: чувствовать себя больной и слышать от врачей, друзей и близких, что с тобой все в порядке.

Синдром хронической усталости реален. Так проявляется вирус Эпштейна – Барр.

Как мы уже видели, у пациентов со СХУ присутствует повышенная нагрузка в форме ВЭБ, который систематически подтачивает организм, вырабатывая нейротоксин, воспаляющий ЦНС. В конечном счете этот нейротоксин может ослабить функцию надпочечников и пищеварительной системы, так что вы чувствуете себя обессиленными.

Фибромиалгия

Более 60 лет медицина отказывала *фибромиалгии* в статусе легитимной проблемы. В настоящее время медицинское сообщество наконец-то признало, что она существует.

Лучшим объяснением официальной медицины на данный момент является то, что фибромиалгия – это повышенная нервная активность. Но что это такое на самом деле, никто не знает. Здесь нет вины врачей. Они не располагают магической книгой, которая рассказала бы, что именно поможет пациентам с фибромиалгией или в чем истинная причина их боли.

Пройдут годы, пока система здравоохранения обнаружит подлинную причину этого заболевания – поскольку оно вирусное и имеет непосредственную локализацию на уровне нервов, что современные медицинские приборы определить не могут.

Лица, страдающие фибромиалгией, подвергаются самой настоящей и выматывающей атаке. Это расстройство вызвано вирусом Эпштейна – Барр, который одинаково воспаляет как ЦНС, так и нервы всего организма, вызывая при этом ноющую боль, чувствительность к прикосновениям, ужасную усталость и массу других проблем.

Тиннитус

В большинстве случаев *тиннитус*, или звон в ушах, вызван попаданием ВЭБ в нервный канал внутреннего уха, именуемый лабиринтом. Из-за вируса возникают воспаление и вибрация в лабиринте и вестибулокохлеарном нерве, и поэтому звенит в ушах.

Головокружение и болезнь Меньера

В *головокружении* и *болезни Меньера* врачи часто винят кристаллы кальция, или *камни*, которые отрываются от стенок внутреннего уха. Однако большинство хронических случаев вызваны раздражающим воздействием нейротоксина ВЭБ на блуждающий нерв.

Прочие симптомы

Беспокойство, головокружение, сдавленность и боль в груди, спазм пищевода и астма могут быть вызваны воспалением блуждающего нерва вследствие ВЭБ.

Бессонница, покалывание и онемение рук и ног могут быть вызваны постоянным воспалением диафрагмального нерва из-за ВЭБ.

Учащенное сердцебиение может возникнуть из-за переизбытка ядовитых остатков и продуктов жизнедеятельности ВЭБ в митральном клапане сердца.

Если вы заражены или подозреваете, что заражены, вы понимаете, что вирус можно обнаружить в четвертой стадии. Не отчаивайтесь. Расслабьтесь. Если вы предпримете верные шаги – врачи не знают о них, но они рассматриваются в конце этой главы, вы сможете выздороветь, восстановить иммунитет, вернуть себе нормальное состояние и снова

стать хозяином своей жизни.

Разновидности вируса Эпштейна – Барр

Как я уже отмечал выше, существует более 60 разновидностей вируса Эпштейна – Барр. Это число так велико, потому что вирусу уже больше века. За это время поколения людей переболели различными гибридами и штаммами, которые развивались и мутировали. По степени опасности их можно разделить на шесть групп, по десять разновидностей на группу.

ВЭБ первой группы – самый старый и самый слабый. Как правило, у этих штаммов вируса переход от одной стадии к другой растягивается на годы и даже десятилетия. Их влияние может быть незаметно, пока вы не разменяете седьмой или восьмой десяток лет, и то это будет всего лишь боль в спине. Они могут остаться внутри организма и никогда не достигнут третьей или четвертой стадии.

У ВЭБ второй группы переход из одной стадии в другую занимает чуть меньше времени, чем у ВЭБ первой группы: симптомы могут проявиться в 50–60 лет. Эти разновидности вируса в основном задерживаются в щитовидке и высылают лишь отдельные вирусные клетки, чтобы те вызвали воспаление в нервах, но оно будет умеренным. Медицине известны лишь те разновидности ВЭБ, которые относятся к этой группе.

У ВЭБ третьей группы переход будет еще быстрее, чем у ВЭБ второй группы, и поэтому его симптомы могут проявиться в возрасте 40 лет. Добавлю, что эти вирусы проходят все четыре стадии, то есть окончательно покидают щитовидку и прикрепляются к нервам. Вирусы этой группы могут вызывать множество болезней, в том числе боли в суставах, усталость, учащенное сердцебиение, звон в ушах и головокружение.

Заболевания ВЭБ четвертой группы заметны уже в тридцать лет. Его агрессивное воздействие на нервы может привести к симптомам фибромиалгии, синдрому хронической усталости, туману в голове, спутанности сознания, беспокойству, нервозности и прочему букету заболеваний первой, второй и третьей групп в совокупности. Мало того, эта группа может вызывать симптомы посттравматического стрессового расстройства, даже если человек никогда не подвергался никаким травмам, кроме внутреннего воспаления из-за вируса.

ВЭБ пятой группы вызывает значительные проблемы уже в двадцать лет. Это особенно скверная форма вируса, так как она поражает организм уже тогда, когда молодой человек только вступает во взрослую жизнь. Она может вызывать все проблемы четвертой группы и питается такими негативными эмоциями, как беспокойство и страх. Не замечая никаких отклонений от нормы, врачи считают своих пациентов молодыми и здоровыми людьми и поэтому заявляют: «Все это у вас в голове» и дают направление к психологам, чтобы те убедили их, что происходящее в организме нереально. Мало того, если пациенту «посчастливится» попасть к врачу, который увлекается модными веяниями, очень возможно, что он уйдет с неправильным диагнозом «боррелиоз».

Наихудшей разновидностью является ВЭБ шестой группы, который поражает даже маленьких детей. Помимо того вреда, который причиняет ВЭБ пятой группы, симптомы ВЭБ шестой группы могут быть настолько серьезны, что ошибочно диагностируются как лейкемия, вирусный менингит, волчанка и многое другое. Вирус подавляет иммунитет, что приводит к множеству симптомов, таких как нервная сыпь, дрожь в конечностях и сильные нервные боли.

Исцеление от вируса Эпштейна – Барр

Поскольку вирус легко подхватить, но трудно обнаружить, и он вызывает множество таинственных симптомов, вполне объяснимо, что вы думаете о вирусе как о непобедимом, а его предполагаемые последствия приводят вас в уныние.

Но есть одна хорошая новость. Если вы будете внимательно и терпеливо следовать шагам, изложенным в этом разделе, а также в четвертой части книги, вы можете исцелиться.

Можно восстановить иммунитет, избавиться от ВЭБ, омолодить организм, получить полный контроль над здоровьем и двигаться дальше.

Продолжительность процесса сугубо индивидуальна и зависит от бесчисленного множества факторов. Кто-то побеждает вирус за три месяца. В большинстве случаев этот период занимает один год, но кому-то понадобится полтора года и более.

Полезные продукты

Определенные виды фруктов и овощей могут помочь вашему организму избавиться от ВЭБ и исцелиться от его последствий. Ниже приведены наименования продуктов, которые нужно включить в свой рацион в первую очередь (они перечислены в порядке от важных к второстепенным). Постарайтесь употреблять хотя бы три таких продукта в день – чем больше, тем лучше, и чередуйте их в своем рационе, чтобы через неделю-другую все эти продукты были в вашем организме.

- **Дикая черника:** способствует восстановлению ЦНС и выводит из печени нейротоксины ВЭБ.
- **Сельдерей:** повышает уровень соляной кислоты в кишечнике и обеспечивает приток минеральных солей в ЦНС.
- **Бобовые:** в них содержится много цинка и селена, они укрепляют иммунитет против ВЭБ.
- **Спаржа:** чистит печень и селезенку; укрепляет поджелудочную железу.
- **Шпинат** : создает щелочную среду в организме и обеспечивает нервную систему высокоусваиваемыми микроэлементами.
- **Кориандр** : выводит тяжелые металлы, например, ртуть и свинец – любимые продукты питания ВЭБ.
- **Петрушка:** выводит избыток меди и алюминия, которыми питается ВЭБ.
- **Кокосовое масло:** противовирусное и противовоспалительное средство.
- **Чеснок** : противовирусное и антибактериальное средство, которое защищает от ВЭБ.
- **Имбирь** : способствует усвоению питательных веществ и снимает спазмы, ассоциируемые с ВЭБ.
- **Малина** : богата антиоксидантами. Выводит свободные радикалы из органов и кровотока.
- **Салат-латук:** стимулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта и ускоряет вывод ВЭБ из печени.
- **Папайя:** восстанавливает центральную нервную систему; нормализует и восстанавливает баланс соляной кислоты в кишечнике.
- **Абрикосы** : восстанавливают иммунную систему и улучшают кровь.
- **Гранаты:** способствуют детоксикации и очищению крови, а также лимфатической системы.
- **Грейпфрут:** неиссякаемый источник биофлавоноидов и кальция. Поддерживает иммунную систему и выводит токсины из организма.
- **Капуста** : высокое содержание специфических алкалоидов, которые защищают от ВЭБ.
- **Сладкий картофель:** способствует очищению и детоксикации печени от побочных продуктов и токсинов ВЭБ.
- **Огурцы** : укрепляют надпочечники и почки, выводят нейротоксины из кровотока.

Лечебные травы и биологически активные добавки

Следующие травы и добавки (перечислены в порядке от важных к второстепенным) укрепляют иммунитет, помогают организму исцелиться от последствий вируса:

- **Кошачий коготь:** эта трава уменьшает концентрацию ВЭБ и сопутствующих бактерий, например, *Streptococcus A* и *Streptococcus B*.
- **Серебряный гидрозоль:** снижает вирусную нагрузку ВЭБ.
- **Цинк :** укрепляет иммунитет и защищает щитовидку от воспаления ВЭБ.
- **Витамин В 12 (метилкобаламин и/или аденозилкобаламин):** укрепляет ЦНС.
- **Корень солодки:** снижает воспроизводство ВЭБ, укрепляет надпочечники и почки.
- **Мята лимонная:** противовирусное и антибактериальное средство. Уничтожает клетки ВЭБ и укрепляет иммунитет.
- **5-МТНФ (5-метилтетрагидрофолат):** способствует укреплению эндокринной системы и ЦНС.
- **Селен :** укрепляет и защищает ЦНС.
- **Красные морские водоросли:** мощное противовирусное средство, которое выводит тяжелые металлы, например ртуть, и снижает концентрацию вируса.
- **L-лизин:** снижает концентрацию ВЭБ и действует как противовоспалительное средство ЦНС.
- **Спирулина (предпочтительно из Гавайев):** восстанавливает ЦНС и выводит тяжелые металлы.
- **Эстер-С:** укрепляет иммунную систему и выводит из печени токсины ВЭБ.
- **Лист крапивы:** обеспечивает приток жизненно важных микроэлементов в мозг, кровь и ЦНС.
- **Монолаурин :** противовирусное средство; минимизирует концентрацию ВЭБ и ослабляет сопутствующие факторы.
- **Бузина:** противовирусное средство; укрепляет иммунную систему.
- **Красный клевер:** чистит печень, лимфатическую систему и селезенку от нейротоксинов ВЭБ.
- **Звездчатый анис:** противовирусное средство; способствует уничтожению ВЭБ в печени и щитовидной железе.
- **Куркумин :** компонент куркумы, который способствует укреплению эндокринной системы и ЦНС.

История болезни

Карьера, едва не загубленная вирусом Эпштейна – Барр

Мишель и ее муж Мэтью оба работали на высокооплачиваемых должностях. В своей фирме Мишель была восходящей звездой, и сама себе поставила условие, что беременность не помешает ее карьере, в роддом она планировала ехать буквально с рабочего места.

Когда у Мишель родился сын Джордан, она тут же влюбилась в своего мальчика. Она никогда не была счастлива так, как тогда. *У меня есть все , думала она. Работа, которую я люблю, и семья, которую я люблю еще больше.*

Совершенно неожиданно у нее возникла беспричинная усталость, от которой она не могла избавиться, и ее светлое будущее померкло. Витамины и упражнения не помогали, она чувствовала себя выжатой как лимон. Поэтому Мишель обратилась к своему врачу. После медосмотра он не воспринял ее жалобы всерьез: «По-моему, вы хорошо выглядите. С новорожденными всегда выбиваются из сил. Это естественно. Спите подольше и выкиньте все из головы».

Мишель постаралась спать подольше. Через неделю она чувствовала себя хуже, чем когда-либо. Заподозрив осложнения после родов, она пошла к гинекологу. Врач взял у нее

кровь на несколько анализов, в том числе анализ на заболевания щитовидной железы. Когда из лаборатории пришли результаты, гинеколог не ошибся и диагностировал у Мишель болезнь Хашимото, иначе говоря, щитовидная железа не вырабатывала в соответствующем количестве необходимый гормон.

Мишель назначили лекарства для щитовидной железы, чтобы гормональный фон вернулся в норму. Она почувствовала себя немного лучше, хотя и не так хорошо, как до беременности. Поначалу она собиралась выйти на работу через месяц после родов, но теперь эти планы пришлось отложить.

Через полгода усталость вернулась, причем в более серьезной форме. И вот тогда начались большие неприятности. Мишель стало трудно заботиться о Джордане. Муж согласился подменить жену в уходе за ребенком, пока она не поправится.

Между тем состояние молодой матери ухудшалось. Помимо усталости, теперь ее донимала ноющая боль, особенно боль в суставах. Мишель вернулась к своему гинекологу, и он взял еще несколько анализов. Лабораторные результаты показали, что все в норме. Поскольку Мишель продолжала принимать лекарства, ее щитовидная железа функционировала идеально. Также все было в порядке с витаминами и минералами. Гинеколог не знал, что делать. Предположив, что симптомы Мишель связаны с состоянием щитовидной железы, он направил больную к лучшему эндокринологу, которого мог предложить. Врач провел полное обследование щитовидной железы и тщательно изучил гормональный фон пациентки. В конечном счете он заявил Мишель, что у нее «слабовыраженная адреналиновая усталость».

В этих словах была доля правды. Надпочечники Мишель были заражены вирусом Эпштейна – Барр, и поэтому она родила раньше срока, а теперь страдала воспалением щитовидной железы.

Эндокринолог велел Мишель расслабиться и избегать стрессов. По его совету, Мишель отказалась от консалтинговых проектов, которые брала на дом.

На самом деле работа Мишель не имела ничего общего с ее состоянием. Стресс был вызван не работой, а болезнью, которая разъедала ее жизнь, и мнимой беспомощностью, которая мешала разобраться в причинах и найти выход.

Здоровье Мишель ухудшалось. У нее воспалились и опухли колени, ей стало трудно ходить. Она встала на костыли... и решила активнее добиваться помощи. Интуиция подсказывала, что причина болезни находится в ее теле, и она обратилась к специалисту по инфекционным заболеваниям. Ее поступок был бы абсолютно правильным, если бы только врачи-инфекционисты умели распознавать и лечить инфекции ВЭБ.

К сожалению, они не умеют. Поэтому, когда врач провел все утомительные тесты и обнаружил антитела к прошлой инфекции ВЭБ, он с ходу отменил вирусную гипотезу. Этот специалист сказал Мишель, что она в хорошей физической форме. Потом добавил, что у нее может быть депрессия, и предложил обратиться к психиатру.

Разгневанная намеком на то, чтобы она пыталась справиться не с тем, что, по ее собственному внутреннему ощущению, было реальной физической проблемой, а с сумасшествием, Мишель (превозмогая боль) поднялась и быстро вышла из кабинета.

Ее отчаяние росло: она побывала у самых разных врачей. Ей назначили ультразвук, рентгеновские лучи, магнитно-резонансную томографию, компьютерную томографию, анализы крови. Ей сказали, что у нее кандидоз, фибромиалгия, рассеянный склероз, волчанка, боррелиоз и ревматоидный артрит. Ни одно предположение не оказалось верным. Она сидела на иммунодепрессантах, антибиотиках и куче разных пищевых добавок. Ни одна из методик лечения не была эффективной.

Мишель перестала спать по ночам, страдала от учащенного сердцебиения, у нее развились хроническое головокружение, тошнота и дурнота. Она похудела с 63 до 52 килограммов.

Вскоре Мишель перестала вставать с постели. Она угасала. Мэтью был в ужасе.

Прошло четыре года, как Мишель перебирала всевозможные варианты и выполняла

рекомендации травника, который пользовал больную. Потом Мэтью набрал мой номер, так как видел во мне последнюю надежду. Когда моя ассистентка сняла трубку, он разревелся. «Что случилось?» – спросила она.

Он ответил: «Моя жена умирает».

Сначала Мэтью планировал, что наша встреча будет строиться как разговор от первого лица. Он сидел рядом с женой, а она лежала в постели.

Мэтью принялся рассказывать мне историю Мишель, но не прошло и минуты, как я его перебил. «Все нормально, – сказал я. – Дух говорит мне, что это агрессивная форма вируса Эпштейна – Барр».

Суставы Мишель были воспалены из-за вирусного нейротоксина. Бессонница и боль в ногах были результатом постоянного воспаления диафрагмального нерва. Причиной головокружения был нейротоксин ВЭБ, и из-за него воспалился блуждающий нерв. А учащенное сердцебиение было вызвано переизбытком погибших клеток ВЭБ и побочных продуктов жизнедеятельности в митральном клапане.

«Не волнуйтесь, – сказал я им. – Мне известно, как победить этот вирус».

Собрав последние остатки сил, Мишель радостно воскликнула: «Я так и знала, что это был вирус!»

Это был первый и очень важный шаг к выздоровлению.

Я порекомендовал смесь сока сельдерея и папайи, который ставит на ноги всякого, кто находится в состоянии Мишель (иначе говоря, потеря веса, отсутствие аппетита, большое количество вирусных клеток). Далее я рассказал о своих рекомендациях для исцеления, которые содержатся в этой главе, а также про перечень полезных биодобавок и о рекомендациях, которые вы найдете в четвертой части «Как полностью исцелиться?».

После очистительной диеты Мишель вирусу пришлось сесть на голодный паек.

Через неделю заметно спал отек колен. После приема L-лизина исчезли головокружения. БАДы приступили к ликвидации вирусных клеток и/или подавили воспроизводство новых.

Через три месяца Мишель стала подниматься с постели и снова ходить. Через девять месяцев она вернулась к своей непростой работе в корпорации на условиях частичной занятости.

Прошло полтора года, и от боли и страданий у Мишель остались одни воспоминания – ВЭБ был взят под контроль. Сегодня Мишель полностью выздоровела. Она счастливо и успешно совмещает работу и семейную жизнь.

История болезни Освобождение от СХУ

Синтия была матерью двоих детей. Вскоре после рождения младшей дочери Софи Синтия стала быстро уставать. Повседневные обязанности тяготили ее, и она пила много кофе, чтобы заставить себя хоть что-то сделать. Через несколько лет ей пришлось уйти с подработки в магазине одежды, потому что она не могла заставить себя встать с постели раньше полудня. Она должна была отдохнуть и набраться сил, прежде чем приготовить обед, встретить детей на автобусной остановке и помочь им с уроками.

Синтия обратила внимание, что раздражается и часто ссорится со своим мужем Марком, который не понимал, почему она все время устает. Тем более что анализы не показывали отклонения от нормы. Врач сказал, что она здорова, и предположил, что она несчастна и страдает от депрессии.

Услышав эти слова, Синтия вышла из кабинета, потому что опасалась наговорить лишнего.

Разумеется, это ее плохое настроение было вызвано постоянной усталостью и почти что нетрудоспособностью, а вовсе не наоборот. Однако ее муж встал на сторону врача и дулся на жену.

Постоянный стресс требовал от Синтии слишком многого, ей казалось, что она безнадежно отстала от жизни. У нее не было сил причесать волосы, ей не хотелось даже думать о том, что надо пропылесосить пол и вымыть посуду. Со стороны казалось, что она перестала верить в жизнь. Марк злился и говорил о разделении обязанностей. «Я с утра до ночи впахиваю в офисе и не могу думать о домашних делах, – повторял он. – За них должна отвечать ты».

Синтия чувствовала все возрастающее давление, она считала, что должна поправиться, но из-за тревожных раздумий о браке и будущем своих детей ее усталость все время была на пике. С превеликим трудом она доезжала до гастронома, покупала продукты и готовила обед для семьи. Сил хватало только на то, чтобы лежать в кровати или на кушетке.

Именно так могут выглядеть проявления не выявленного синдрома хронической усталости средней или тяжелой степени тяжести.

Синтия позвонила мне, когда ее жизнь начала рушиться на глазах. Муж ушел, семилетняя дочь Софи и девятилетний сын Риан видели, как распадается семья. Врач ошибался, считая ее психически больным человеком, между тем как ее реальная проблема заключалась в физическом заболевании и называлась «вирус Эпштейна – Барр». Возможно, многие женщины узнают себя в моей героине.

Работу с Синтией я начал с того, что сообщил ей о наличии у нее ВЭБ, который не заметил врач. Я рассказал моей пациентке про основные причины СХУ, которые изложил ранее в этой главе, подчеркивая необходимость контроля над концентрацией вируса в организме, а также восполнения недостатка питательных веществ в рационе. Я объяснил ей программу действий, которые содержатся здесь и в четвертой главе. Поскольку от этого зависела ее жизнь, а это действительно было так, Синтия последовала совету Духа.

Медленно, но верно она пошла на поправку. У нее восстановилась функция надпочечников, к ней вернулась прежняя выносливость. Она могла позаботиться о детях, делать свои дела, вести домашнее хозяйство и красиво укладывать волосы – и все это без того, чтобы вливать в себя галлоны кофе. Теперь Синтия была такой же энергичной женщиной, как и раньше, и снова приступила к работе.

Обратив внимание на то, как изменилась его жена, Марк позвонил Синтии и пригласил ее на ужин. «Моя мама присмотрит за детьми», – добавил он. Когда они зашли в модный ресторан, бывший когда-то давно кулинарией, где они встречались в студенческие годы, Марк рассказал Синтии, что позвонил заранее и заказал фреш-меню ей и себе – из чувства солидарности. Он не плакал (некоторые вещи никогда не меняются), но его глаза увлажнились, когда он попросил прощения за то, как повел себя.

Синтия промолчала, но потом ответила, озорно улыбаясь: «Ты можешь попробовать убедить меня».

Несколько недель Синтия зондировала почву. Ей хотелось убедиться, что Марк видит в ней не только свой тыл и свою домохозяйку. Потом они съехались и стали жить вместе. И теперь Марк по субботам встает рано утром и бежит на рынок, пока там не раскупили всю зелень.

История болезни **Забудем про фибромиалгию**

Стейси, 41 год. Работала администратором с неполной занятостью в медицинском центре и пятнадцать лет была замужем за Робом, менеджером по продажам автомобилей. Стейси никогда не нравились те общие семейные выходы, которые устраивал Роб с дочерьми. Она не могла припомнить, чтобы такое мероприятие вызывало у нее приятные чувства. Ей всегда казалось, что друзья сильнее и здоровее, чем она. После рождения второго ребенка и даже когда ему было уже одиннадцать лет, усталость и боль в мышцах все чаще давали Стейси знать о себе.

Однажды в выходные, когда Роб с детьми был в музее, Стейси гуляла чуть дольше

обычного – она решила волевым усилием сбросить нежелательный вес, который набрала за последние несколько лет. Немного позже у нее возникла странная боль в левом колене. Вспоминая, как во времена студенчества тренер по баскетболу советовал «ходить через боль», она попыталась игнорировать свои ощущения.

Но боль не исчезала. Через две недели Стейси запланировала время для медобследования на работе. Когда она, прихрамывая, вышла из кабинета, в ее руке было направление на магнитно-резонансную томографию, которая, впрочем, никаких видимых изменений не обнаружила.

Стейси не могла удержать равновесие, если не опиралась на «хорошую» ногу, она заметила, что все время спотыкается – лестницы, бордюры и углы ковров внезапно оказались для нее серьезным препятствием. Потом у нее заболело правое колено, хотя она всегда была очень осторожной. И на этот раз обследования тоже не показали ничего подозрительного. Тревога переросла в панику – вдруг это что-то серьезное? Работавшие с ней в медицинском центре врачи исключили ревматоидный артрит и назначили виновниками недомогания лишние пятнадцать килограммов веса.

Вскоре болеть начали и другие места. Теперь она боялась поднять руку, потому что ныли шея и плечо. Она не могла работать и страдала от депрессии, потому что часами лежала дома на диване. Вечерами Роб готовил еду, и дочь подавала ужин в постель.

Специалист пришел к выводу, что у Стейси фибромиалгия. Когда она спросила, в чем причина, врач ответил: «Мы не знаем. Мы только предполагаем, что это сверхчувствительность нервов. Впрочем, это должно помочь». Она протянула Стейси рецепт на чудо-лекарство от депрессии и фибромиалгии. И когда в следующий раз Стейси пожаловалась на отсутствие результатов, врач направила больную ко мне.

После того как я объяснил, чем на самом деле является ее фибромиалгия, что реальной причиной ее страданий выступает вирус Эпштейна – Барр, что он поселился в ее организме еще в детстве, Стейси вспомнила свой приступ мононуклеоза в четырнадцать лет. Наконец-то интуиция подсказала ей, что ответ найден. Теперь она поняла, что прежде дремавший вирус выбрался на свет и принял обличье фибромиалгии – из-за неправильного питания, дефицита питательных веществ и повышенного стресса. Непонимание проблемы и собственная беспомощность были страшнее знания истинных причин; таинственность болезни была невыносимой. Но теперь она увидела цель и поверила, что исцеление возможно.

После первой нашей консультации она полгода соблюдала те рекомендации, которые я описываю в этой главе и четвертой части «Как полностью исцелиться?». Сегодня Стейси и думать забыла о фибромиалгии, вернулась к работе и снова живет полноценной жизнью. Она рассказывает мне, что никогда не чувствовала себя такой радостной и счастливой, и планирует в качестве следующего семейного похода сбор яблок в органик-саду.

Знание – сила

На первом этапе исцеления вы должны понять, что причиной ваших страданий является вирус Эпштейна – Барр, и осознать, что это не ваша вина.

Недомогания, связанные с вирусом Эпштейна – Барр, нельзя считать результатом ошибок или морального падения. Вы не совершали ничего, чтобы им заболеть, и вам не в чем себя винить. Вы не вели себя так, чтобы привлечь этот вирус. Вы – энергичный, замечательный человек, и у вас есть право на исцеление, дарованное Богом каждому из нас. Вы *заслужили* исцеление.

ВЭБ так эффективен еще и потому, что прячется в тени, и ни вы сами, ни иммунная система организма не могут обнаружить его присутствия. Итак, он не только может творить свои бесчинства безнаказанно, но и приводит к появлению таких негативных эмоций, как вина, страх и беспомощность.

Теперь все становится иначе. Если вы заражены ВЭБ, то теперь ваше сознание и тело

понимают причины заболевания. Одного этого достаточно, чтобы иммунная система стала сильнее, а вирус ослабел. *Знание – сила*, и эту фразу нужно понимать буквально, когда мы говорим о борьбе с ВЭБ.

**Вы сможете
вернуться
к нормальной
жизни,
свободной
от боли.**

Глава 4 Рассеянный склероз

С тех пор как медицина впервые выявила такое заболевание, как *рассеянный склероз* (РС), оно всегда вызывало много путаницы. Поэтому слишком многим людям ежегодно ставят этот ошибочный диагноз.

В 1950-х, 1960-х и начале 1970-х годов среди женщин наблюдался уверенный рост числа таинственных неврологических симптомов, списывавшихся врачами на менопаузу, гормональный дисбаланс или просто психоз. Пациентки не могли найти опытного врача, который согласился бы, что испытываемые ими боль, тремор, усталость, вертиго реальны. Врачи удостаивали своим вниманием подобную симптоматику лишь тогда, когда она наблюдалась у состоятельных дам преклонных лет.

Медицинское сообщество всерьез восприняло эти таинственные неврологические симптомы только в 1960-е и 1970-е годы, когда они начали возникать и у мужчин. Как во многих других случаях, слово мужчины ценилось дороже слова женщины.

Врачей волновала проблема диагностики, и поэтому они остановились на названии-штампе «рассеянный склероз».

Рассеянный склероз печально известен тем, что он воспаляет и разрушает защитную оболочку и координирующую оболочку ЦНС, которая также называется *миелиновой оболочкой*.

По нервам проходят электрические сигналы, которые управляют всеми органами тела; но при повреждении какой-либо части миелиновой оболочки может начаться дезориентация скрытых нервных сигналов с крайне пагубными последствиями (в зависимости от локализации места воспаления нервной системы).

Рассеянный склероз может вызвать мышечную боль и спазмы, слабость и усталость, психические расстройства, ухудшение зрения и слуха, головокружение, депрессию, расстройство пищеварения, дисфункцию кишечника и мочевого пузыря. Он может повлечь за собой полный или частичный паралич ног, и вы будете ходить с палочкой, на костылях или даже передвигаться в инвалидном кресле.

Рассеянный склероз поражает около 150 тысяч американцев в год, причем 85 процентов из них – женщины.

И еще где-то 150 человек в год получают *ошибочный диагноз*, хотя на самом деле страдают другим заболеванием (подробнее об этом чуть позже). Диагноз «рассеянный склероз» может перевернуть ваш мир с ног на голову, и это очень грустно, особенно если диагноз ошибочен.

Эта глава откроет вам правду о рассеянном склерозе и расскажет о том, как вы можете справиться с ним и вернуться к нормальной жизни.

Как определить рассеянный склероз

Повреждение миелиновой оболочки, влекущее воспаление нерва и образование рубцов, порождает нижеописанные симптомы рассеянного склероза. Следует помнить, что само по себе их наличие не означает, что вы страдаете РС, только наиболее тяжелые проявления подобной симптоматики могут быть отнесены к его признакам.

- Ухудшение зрения на ранней стадии, например, туман и двоение в глазах, ослабленное цветовосприятие, боль в глазах и/или полная потеря зрения – обычно в одном глазу в отдельно взятый момент времени.
- Хроническая слабость и усталость.
- Хроническая боль, особенно в мышцах тела.
- Тремор.
- Онемение рук и/или ног – сначала с одной стороны тела, затем с другой.
- Слабость или паралич ног, из-за которого больному трудно ходить или (в особенно тяжелых случаях) он прикован к инвалидному креслу.
- Спутанность сознания, в том числе нарушенная концентрация внимания.
- Ухудшение памяти.
- Невнятная речь.

К сожалению, кроме этого перечня симптомов, не существует никаких определенных тестов, которые могли бы указать на рассеянный склероз. Та к или иначе, но это объясняет, почему болезнь часто не могут правильно диагностировать.

Если вы нашли у себя хотя бы шесть критически важных вышеперечисленных симптомов в серьезной, резко выраженной форме, и все прочие возможные причины были исключены врачом, предложите неврологу сделать магнитно-резонансную томографию на потенциальные пораженные участки (например, рубцы и прочие повреждения) миелиновой оболочки в области головного и спинного мозга. Если пораженных участков два и более, очевидно, что данная симптоматика может быть вызвана рассеянным склерозом.

Впрочем, надо сказать, что даже современные медицинские приборы трехмерного изображения не всегда позволяют увидеть эти пораженные участки (похоже, что до 2030 года все останется как есть). Поэтому, если невролог не обнаружил повреждений, это еще не значит, что их нет.

Следует насторожиться, если при этом у вас были инфекции уха, горла и носа, а также вагинальные инфекции, если вы женщина. Чаще всего эти болезни переносятся в детстве или ранней юности, когда развитие рассеянного склероза еще не начинается.

Когда вы лучше поймете, что это такое – рассеянный склероз, вы сможете осознать, в чем причина вашего недомогания.

Что это такое – рассеянный склероз?

Медицинское сообщество уверено, что рассеянный склероз – это аутоиммунное заболевание, которое возникает, когда иммунитет так или иначе путает участки нервной оболочки с возбудителями болезней и атакует их.

Как я уже говорил в других главах, это та концепция, из-за которой истина будет сокрыта от официальной медицины еще десятки лет. Организм не атакует себя. Всю тяжесть вины несут патогенные микроорганизмы.

Медицинское сообщество также уверено, что рассеянный склероз

неизлечим. И точно так же заблуждается. Дело в том, что рассеянный склероз излечим, и на самом деле это форма вируса Эпштейна – Барр.

Как объяснялось в третьей главе, ВЭБ вызывает хроническое воспаление нервов. Большинство штаммов ВЭБ слабо выражены и не так агрессивны, но его отдельные разновидности вызывают рассеянный склероз; они разрушают миелиновую оболочку и провоцируют сложную симптоматику данного заболевания.

(Что касается иммунитета, то он не просто не виноват в причинении вам вреда, он – передовая линия обороны вашего организма против рассеянного склероза. Если иммунитет не испытывает ни в чем недостатка, восстановление вполне возможно.)

Иногда, в отличие от других форм ВЭБ, рассеянный склероз сопровождается уникальным сочетанием бактерий, грибов и тяжелых металлов. В частности, при рассеянном склерозе в организме наблюдаются следующие сопутствующие факторы ВЭБ:

- Бактерия *Streptococcus A* и *Streptococcus B*.
- Бактерия *Helicobacter pylori* (или ее предыдущий штамм).
- Гриб *Candida*.
- Цитомегаловирус.
- Такие тяжелые металлы, как медь, ртуть и алюминий. Они ослабляют иммунные способности организма, направленные против вирусного повреждения его нервной системы.

Хотя эти сопутствующие факторы позволяют распознать отличительные особенности рассеянного склероза, сам он представляет собой всего лишь одну из форм ВЭБ. Такое знание помогает пролить свет на таинственные загадки, окружающие эту болезнь. Хотя в некоторых случаях ВЭБ *может* быть опасен. В третьей главе изложено все, что вам нужно знать, включая шаги, которые могут пресечь пагубное воздействие вируса и практически полностью ликвидировать и его самого, и все сопутствующие ему факторы.

Исцеление от рассеянного склероза

Как правило, врачи лечат рассеянный склероз иммунодепрессантами и стероидами, ошибочно полагая, что проблема кроется в иммунитете. Но иммунитет не атакует ваш организм. Атакуют *вирус*. Единственная надежда на ликвидацию ВЭБ – в сильном и активном иммунитете, а эти препараты лишь ослабляют его. Они не только не помогают вам защититься от ВЭБ, но очень хорошо его поддерживают.

Чтобы окончательно понять, что такое ВЭБ, лучше всего перечитать третью главу. Поскольку штаммы ВЭБ, которые вызывают рассеянный склероз, особенно агрессивно воздействуют на миелиновую оболочку, я настоятельно рекомендую употреблять в пищу следующие добавки, ослабляющие боль и защищающие миелиновую оболочку от ВЭБ во время исцеления.

• **ЭПК & ДГК (эйкозапентаеновая кислота и докозагексаеновая кислота):** жирные кислоты Омега-3, которые защищают и укрепляют миелиновую оболочку нейрона. Убедитесь, что вы приобрели препарат на основе растительного сырья, а не рыбьего жира.

• **L-глутамин:** аминокислота, которая выводит из головного мозга такие токсины, как глутамат натрия, и защищает нейроны.

• **Львиная грива:** лекарственный гриб, который помогает сохранить миелиновую оболочку и функцию нейронов.

• **АЛК (альфа-липовая кислота):** помогает восстанавливать поврежденные нейроны и нейромедиаторы. Также способствует восстановлению миелиновой оболочки нейронов.

• **Монолаурин** : жирная кислота, которая убивает вирусные клетки, бактериальные клетки, а также другие вредные микробы (например, плесень) в головном мозге.

• **Куркумин** : компонент куркумы, который уменьшает воспаление ЦНС и снимает боль.

• **Экстракт сока зеленых побегов ячменя:** содержит микроэлементы, которые питают ЦНС. Также способствует питанию мозговых клеток, нейронов и миелиновой оболочки нейронов.

Поймите, что рассеянный склероз – это не пожизненный приговор. Если врач поставил вам точный диагноз, для страха нет никаких оснований.

(Кроме того, вполне возможно, что если вы услышали такой диагноз, то оказались одним из многих, кому поставили его ошибочно. Реальным виновником ваших симптомов может быть ВЭБ, штамм которого оставляет рубцы на миелиновой оболочке нерва.)

Если вы будете придерживаться рекомендаций, данных в этом разделе, а самое главное, будете соблюдать все соответствующие советы из третьей главы и четвертой части книги, то вы восстановите ЦНС и иммунитет в пределах от трех месяцев до полутора лет (зависит от разных факторов, например, текущего состояния здоровья) и практически полностью избавитесь от вируса. Вы сможете вернуться к нормальной жизни, свободной от боли.

История болезни Истина, возвращающая к жизни

Ребекка, 41 год. Работала медсестрой в пункте скорой помощи. Однажды днем, под конец долгой рабочей смены, ее коллега не вышла на работу, и Ребекка проработала еще двенадцать часов до поздней ночи.

Она ехала домой, чтобы отпустить свою мать, сидевшую в это время с десятилетним внуком Николасом, как вдруг у Ребекки онемела правая сторона лица. Постепенно это онемение распространилось вниз по всей руке. Она никогда не испытывала ничего подобного, хотя за годы насмотрелась всякого, и парализованных пациентов в том числе. Впрочем, Ребекка попыталась списать симптом на переутомление и, добравшись до дома, легла в постель, надеясь, что утром все пройдет.

Но она проснулась, а онемение никуда не исчезло – оно затронуло правую сторону лица, нос, уголок рта, предплечье и плечо. Забеспокоившись, что у дочери инсульт, мать повезла ее в больницу. Знакомый врач принял Ребекку немедленно и провела серию тестов, включая контрастное МРТ и ЭКГ. Поскольку результаты диагностики не обнаружили ничего серьезного, врач исключила подозрение на инсульт. Может быть, это ложная тревога. «Давайте подождем и посмотрим, может быть, симптомы исчезнут сами», – сказала она и выписала Ребекке рецепт на бензодиазепины.

Прошло еще несколько недель, а Ребекка не заметила особых изменений в своем состоянии. Она пыталась смириться с таинственным параличом, но он мешал. Слабела правая рука. В конце концов, она поняла, что не справится с обязанностями медсестры, не сможет возить пациентов на носилках и поднимать медоборудование. Она решила взять отпуск и обратилась к лучшему неврологу больницы за консультацией.

После проведения комплексного обследования врач сказал, что у нее начинается рассеянный склероз, хотя магнитно-резонансная томография и сканирование мозга не показали никаких признаков заболевания. Невролог добавил, что Ребекка должна регулярно обследоваться на томографе. Рано или поздно, если рассеянный склероз начнет прогрессировать, это будет заметно на снимке. А пока что он назначает лекарства – иммунодепрессанты и стероиды. Ребекка едва не разрыдалась, когда вышла встретиться с матерью в приемном покое. Кто позаботится о Николасе?

Следующие полгода ее симптомы прогрессировали. Теперь нечувствительность сопровождалось головокружением, усталостью, а после последней МРТ с контрастированием – спутанностью сознания. В итоге ее коллега и моя клиентка, тоже

медсестра, посоветовала ей позвонить мне и записаться на прием.

Во время нашего сеанса Дух тут же сообщил мне, что у Ребекки вирусное заболевание – специфический штамм ВЭБ. «Но я сдавала тест на вирус Эпштейна – Барр, – возразила Ребекка. – Результаты показали, что в моей крови нет инфекции, есть только ее следы многолетней давности. Она не может быть причиной моих сегодняшних проблем».

Я объяснил, что наличие антител ВЭБ в кровотоке необязательно свидетельствует, что вирус покинул тело – нет, он может глубже проникнуть в него. В ее случае вирус Эпштейна – Барр сохранял свою активность и теперь затронул ЦНС. Я заверил Ребекку, что у нее нет рассеянного склероза.

«Я отдала бы все, чтобы только в это поверить», – вздохнула она.

«Это так», – подтвердил я и продолжил рассказывать, как помимо ЦНС вирус воспаляет диафрагмальный и тройничный нервы, вызывая онемение. К тому же он вырабатывает нейротоксины, провоцирующие головокружение, усталость и туман в голове.

Наконец-то Ребекка поверила мне. «Словно гора с плеч», – вздохнула она.

Придерживаясь инструкций, описанных в этой главе и в четвертой части книги, Ребекка через полгода полностью поправилась. Она перестала пить таблетки и вернулась на прежнее место работы. Но она уже не работает сверхурочно, потому что чувствует: такая нагрузка изматывает организм и вызывает стресс, чем может воспользоваться ВЭБ.

Ребекка исцелилась, потому что поняла скрытый механизм своего состояния и осознала, что ее болезнь неопасна. Она сказала, что абсолютно убеждена в том, что если бы не узнала истинных причин своего таинственного заболевания, то жила бы с ошибочным диагнозом всю оставшуюся жизнь.

**Самое главное —
надо знать,
что наш организм
не враг
самому себе.**

Глава 5 Ревматоидный артрит

Медицинское сообщество использует термин *ревматоидный артрит* (РА) для диагноза заболевания, характеризующегося хроническим и болезненным воспалением суставов. Более удачным обозначением было бы *заболевание опухших суставов* или *недомогание больных суставов*, или *ноющая боль неясной этиологии*.

Давайте будем честными. Если медицинские исследования не объясняют определенных симптомов, как это обстоит с РА, то лучше бы врачам формулировать термины, исходя из того, что они реально знают о болезни. Врач, прячущий свое невежество за ничего не значащими названиями, не поможет никому, тем более своему пациенту.

В большинстве случаев ревматоидный артрит начинается в малых суставах рук и ног. Также он может затронуть колени, локти и другие крупные суставы. Бывает, что ревматоидный артрит поражает другие органы, например, нервы, кожу, рот, глаза, легкие и/или сердце. Боль и отек в суставах – это самые очевидные проявления данного заболевания. Со временем они могут привести к повреждению и/или деформации суставов и костей. Врачам невдомек, что число американцев, страдающих ревматоидным артритом, в реальности выше официальных статистических данных. Оно приблизилось к цифре в два с половиной миллиона человек. Это люди в возрасте от пятнадцати до шестидесяти лет,

причем у женщин ревматоидный артрит встречается в пять раз чаще, чем у мужчин.

Медицинское сообщество убеждено, что ревматоидный артрит – это аутоиммунное заболевание, иначе говоря, состояние, при котором растерявшаяся иммунная система идентифицирует органы тела как захватчиков и реагирует постоянной атакой. Это означает, что тело без вашего ведома восстает против самого себя...

Официальная медицина учит врачей находить подобные объяснения таинственным заболеваниям по поводу и без.

Это всего лишь обманка, призванная заставить пациентов чувствовать себя в безопасности, чувствовать себя так, как хотелось бы работникам системы здравоохранения, то есть так, как врачи представляют себе, что должны испытывать пациенты (исходя из своих представлений о том, почему это происходит), и испытывать ощущение контроля над ситуацией. Впрочем, такое объяснение аутоиммунного заболевания не поможет официальной медицине разобраться, что к чему.

Когда у больного возникает мысленный образ клеток, набрасывающихся друг на друга, он посылает им ошибочный сигнал – что организм предал его или ее, что пациент не верит в исцеление.

Самое главное – надо знать, что *наш организм не враг самому себе*.

Истина в том, что воспаление суставов *защищает* его от атаки наиболее распространенных вирусов. Организм напрягает все силы, чтобы помешать еще более глубокому проникновению патогенных микроорганизмов в суставы и прилегающую ткань. Когда воспаление приобретает затяжной и хронический характер, оно становится проблемой, известной как ревматоидный артрит, – на самом деле это организм продолжает борьбу с вирусом.

Врачи уверены, что ревматоидный артрит неизлечим. Но опять ошибаются.

В настоящей главе объясняется, что это такое – ревматоидный артрит, как можно вернуть себе утраченный контроль над своим телом и снова поправиться.

Как распознать ревматоидный артрит?

Если у вас ревматоидный артрит, то, возможно, у вас налицо многие следующие симптомы (и они у вас неспроста, а вызваны деятельностью защитных сил организма, противостоящих наиболее распространенным патогенным вирусным микроорганизмам).

- Боль в суставах – особенно в суставах и фалангах пальцев, в коленях и/или в подъеме свода стопы, но она может затронуть *любой* сустав.
- Воспаление суставов.
- Скованность в суставах, особенно по утрам, которая может продолжаться несколько часов.
- Покалывание и/или онемение, особенно в руках и/или ногах.
- Скопление жидкости, особенно в лодыжках или под коленями.
- Усталость, жар и другие симптомы гриппа.
- Учащенное сердцебиение.
- Воспаление кожи или зуд.
- Блуждающая, жгучая боль.
- Невралгия.

Чтобы диагностировать ревматоидный артрит, врач может воспользоваться определенными методами, но ни один из них не может гарантировать стопроцентной точности. Ниже приведен список тестов. Но имейте в виду, что они ошибочны, потому что

разрабатывались не с целью выявления истинной первопричины ревматоидного артрита – они не обнаруживают патогенный вирусный микроорганизм, который вызывает ревматоидный артрит. Они служат контрольными показателями степени воспаления организма.

- **Анализ крови на ревматоидный фактор:** это проверка на антитела, которые, по убеждению врачей, ассоциируются с ревматоидным артритом. Тем не менее у совершенно здоровых людей или людей с самостоятельным заболеванием, например с волчанкой, этот тест может дать положительный результат. В то же время у людей, которые действительно страдают ревматоидным артритом, он может показать отрицательный результат. Так к чему от него мало толку.

- **Анализ крови на антитела к антициклическим цитруллинированным пептидам (АЦЦП):** в отличие от анализа на ревматоидный фактор, этот анализ является более современным и лучше выявляет случаи воспаления ревматоидного артрита, но пока что далек от совершенства.

- **Анализ крови на скорость оседания эритроцитов:** этот анализ рекомендуется при сильном воспалении. У воспаления есть много причин, поэтому тест не указывает на ревматоидный артрит. Тем не менее его можно использовать, чтобы получить представление о степени воспаления; так что, если у вас ревматоидный артрит, это помогает оценить его агрессивность.

- **Анализ крови на С-реактивный белок:** это анализ при высоких уровнях белка, ассоциируемого с активной фазой воспаления. Впрочем, иногда повышение уровня белка вызывается другими факторами, в том числе ожирением. И опять же, одно только воспаление не указывает на причину ревматоидного артрита.

- **Ультразвук и МРТ:** они могут быть использованы для отслеживания активности воспалительного процесса, который со временем повреждает кости.

Другой способ, позволяющий определить ревматоидный артрит, – это знание правды о том, что это такое на самом деле.

Ревматоидный артрит: что это такое?

Как считает медицинское сообщество, ревматоидный артрит – это аутоиммунное заболевание, и оно возникает потому, что иммунная система почему-то ошибочно принимает суставы и другие части тела за захватчиков и нападает на них. Как я уже говорил раньше, *наш организм не враг самому себе*. Просто он так реагирует на атаку *патогенных микроорганизмов*.

Ревматоидный артрит – разновидность вируса Эпштейна – Барр (ВЭБ). ВЭБ приводит к хроническому поражению разных частей тела, в том числе суставов, костей и нервов. Именно он вызывает боль и воспаление в суставах.

(Что касается иммунной системы, ее нельзя винить в причинении вреда, так как именно она служит первой линией обороны против ВЭБ.)

Как уже говорилось ранее, насчитывается более 60 разновидностей вируса Эпштейна – Барр. Пройдут десятилетия, пока медицинские исследования прольют свет на мутации ВЭБ, вызывающие ревматоидный артрит, и на благоприятные факторы его возникновения. Если в ход будет пущено все – и время, и энергия, и ресурсы – то, я надеюсь, в ближайшие 20–30 лет ученым посчастливится обнаружить штаммы ВЭБ, которые уже более века причиняют вред суставам и нервам людей. Стоит врачам копнуть немного глубже, как будет найдено верное решение.

Ревматоидный артрит – одна из форм ВЭБ, и это знание развеивает ту загадочность, которой окружена сама болезнь. С ВЭБ возможно справиться – об этом, а также о тех мерах,

которые положат конец бесчинствам вируса и уничтожат почти все его штаммы в организме, крайне подробно говорилось в третьей главе.

Исцеление от ревматоидного артрита

В большинстве случаев врачи лечат от ревматоидного артрита различными противовоспалительными препаратами и иммунодепрессантами, но эти экстренные меры – пожалуй, все, что врачи могут предложить. Так как боль и воспаление при ревматоидном артрите иногда очень сильны, это объяснимо. Тем не менее эта стратегия не лишена недостатков. Их два.

Во-первых, лекарства не устраняют основную причину ревматоидного артрита – вирус Эпштейна – Барр. Поскольку эти препараты никоим образом не снижают уровень ВЭБ, возбудитель болезни размножается и процветает. Из-за них организм не реагирует на вирус, как будто его и нет.

Во-вторых, ваша иммунная система была и остается главной линией обороны против ВЭБ, но применяемые при РА рецептурные препараты только *ослабляют* иммунитет. Так что эти лекарства не только не помогают победить ВЭБ – они здорово поддерживают его.

Чтобы окончательно понять, что такое ВЭБ, лучше всего перечитать всю третью главу. Я надеюсь, вы найдете ее воодушевляющей. Я уверен, что вы воспользуетесь рекомендациями, которые там изложены.

Поскольку штамм ВЭБ, который вызывает ревматоидный артрит, может быть особенно неприятным и трудноустраняемым, я предлагаю вам следующие *натуральные* противовоспалительные средства (то есть такие, которые не ослабляют иммунитет), перечисляя их в порядке по степени предпочтительности.

- **Куркумин:** компонент куркумы, который уменьшает воспаление и снимает боль.
- **Лист крапивы:** крапива содержит алкалоиды, которые могут уменьшить воспаление, типичное для ВЭБ.
- **Куркума:** этот корень уменьшает воспаление и снимает боль.
- **N-ацетилцистеин:** эта аминокислота также уменьшает воспаление и снимает боль.
- **МСМ (метилсульфанилметан):** это соединение уменьшает воспаление и снимает боль в суставах.

Наконец, можно применять холодные и горячие компрессы. На полчаса в день прикладывайте холодный компресс к болезненным участкам тела, чтобы уменьшить воспаление и ускорить исцеление, и прикладывайте горячий компресс к тем же участкам тела на десять минут в день, чтобы ослабить напряжение мышц, которое может развиваться вокруг поврежденных суставов.

Если вы будете следовать этим рекомендациям, а самое главное – соблюдать все соответствующие инструкции в третьей главе и четвертой части «Как окончательно исцелиться?», то в течение нескольких месяцев (максимум, двух лет – срок зависит от разных факторов, например, от состояния вашего здоровья), сможете избавиться как от ВЭБ, так и от ревматоидного артрита. Вы поправитесь и снова вернетесь к нормальной жизни.

История болезни Жизнь в ее отекающих руках

Джанет работала косметологом, и эта работа ей нравилась. Клиенты благодарили ее за хорошее настроение, которое дарили им домашние спа-процедуры и умело нанесенный макияж. Теплые слова благодарности – это то, что помогало ей утром встать с постели. В свои 48 лет Джанет несла ответственность за многое. Мать-одиночка с двумя детьми-подростками, она вечно беспокоилась, как будет руководить своим выездным

салон красоты, чем будет платить за аренду дома и обучение старшего сына в университете. Помимо всего прочего, в этот последний год ее мать заболела раком. Все свои выходные и все свободное время ей приходилось ухаживать за ней – вызывать врачей, оплачивать счета, покупать продукты в магазине, помогать матери по хозяйству и вести ее дела.

Многие годы Джанет периодически испытывала слабость и боль, но никогда не обращала на них внимания, так как считала, что это в порядке вещей и случается с каждым. Однажды, после тяжелого дня разъездов по постоянным клиентам, Джанет засиделась допоздна, разбирая бумаги своей матери. Вдруг у нее свело судорогой руки, локти и запястья. Боль была сильнее обычной. Джанет попыталась внушить себе, что все пройдет, но к утру, когда она проснулась, стало еще хуже.

Чувствуя, что не сможет справиться с физическими нагрузками, неизбежными при ее работе, Джанет срочно записалась к врачу на прием. После анализа крови и полного обследования организма врач подытожил: «Я думаю, у вас ревматоидный артрит», и направил больную к ревматологу. Ревматолог провел еще одно обследование, назначил дополнительные анализы крови и пришел к выводу, что причиной воспаления являются определенные белки и антитела, связанные с воспалением суставов.

Впрочем, эти нелогичные объяснения не могли удовлетворить Джанет. «Но что это означает?» – удивилась она.

«Это означает, что у вас ревматоидный артрит», – повторил ревматолог.

«Но в чем главная причина воспаления?»

Ревматолог ответил, что иммунная система организма поражает и воспаляет суставы. С этими словами он протянул ей рецепт на противовоспалительный препарат и иммунодепрессант.

Такое лечение показалось Джанет бессмысленным. До сих пор она думала, что может доверять себе. Джанет могла не доверять людям, особенно таким, как ее бывший муж или миссис Фергюсон, которая никогда не платила за косметические процедуры, но она всегда доверяла своему телу и всегда думала, что оно на ее стороне. Она не понимала, с какой стати ее телу понадобилось разрушать себя? Это было похоже на предательство.

Она боялась, что со временем ее положение ухудшится. Ей хотелось знать: раз уж проблема существует, что могло бы помешать телу причинять самому себе боль? Она смотрела на свою восьмидесятилетнюю мать, которая боролась с раком, и задумывалась, как будет чувствовать себя в ее возрасте. Когда матери было столько, сколько ей, она была в хорошей форме. Мать не знала, что такое ревматоидный артрит. Сможет ли ее дочь вообще дожить до семидесяти?

Джанет решила взять жизнь в свои отекающие руки и записалась к специалисту функциональной медицины. Он посмотрел на предыдущие анализы крови Джанет, назначил дополнительные анализы и подтвердил старый диагноз. Джанет поинтересовалась у доктора Танака, что может быть причиной этой болезни. Врач сказал Джанет, что это аутоиммунное заболевание, иначе говоря, организм атакует себя. Джанет попыталась добиться у доктора более ясного ответа, но не получила его. Нет, доктор Танака посоветовал исключить клейковину и сахар-рафинад и прописал кучу добавок – рыбий жир, витамин D и комплекс витаминов B.

Соблюдая этот режим, Джанет почувствовала себя немного лучше. Боль не так агрессивно отдавала в локоть, но руки и запястья никак не уменьшались до нормальных размеров. Она могла работать только в так называемые «хорошие» дни, но работы было много, а «хороших» дней мало. Джанет не только теряла доход; она наняла домработницу для матери, и накопления на ее банковском счету постепенно таяли.

Однажды ей позвонила ее любимая клиентка Оливия. Годы ранее эта женщина вдохновила Джанет на открытие собственного бизнеса. Теперь ее дочь выходила замуж, и она заказывала макияж для подружек невесты. Когда Джанет сказала Оливии, что вместо себя придет одну из сотрудниц и объяснила, в чем дело, Оливия ответила: «Позвони

Энтони».

Моя первая диагностика показала, что у нее воспалились нервы и суставы. Впрочем, это не означало, что ее организм разрушает себя. Ничего подобного. Дух распознал ее болезнь как вирус Эпштейна – Барр. Имунная система Джанет пыталась победить в сражении и трудилась *для ее блага*, отражая атаку вируса. Она делала все возможное, чтобы он не затронул соединительную ткань. Между тем Джанет принимала иммунодепрессивные препараты, которые подавляли иммунитет, поэтому организм не мог адекватно противостоять вирусу.

Когда я объяснил Джанет, что ВЭБ принимает форму моноклеоза на одной из своих ранних стадий, она вспомнила, что перенесла эту болезнь и такое же воспаление суставов в студенческие годы. Объяснение напрашивалось само собой. Она поняла, что вирус перерос свою первоначальную, моноклеотическую, форму и надежно окопался в ее организме. Но все это время вирус был в спячке, до тех пор, пока штамм последнего года не вылез на поверхность, втайне подстрекаемый неправильными продуктами питания, которыми Джанет пыталась «заесть» стресс. На этот раз все сошлось. Теперь, когда ей открылась эта истина, она смогла вновь доверять своему телу. Она чувствовала, что к ней возвращается боевой дух, готовый помочь ей исцелиться.

Чтобы Джанет быстрее поправилась, мы сосредоточились на полезных фруктах и овощах, особенно на тех продуктах антивирусного действия, которые содержатся в инструкциях третьей главы «Вирус Эпштейна – Барр, синдром хронической усталости и фибромиалгия». Через двадцать восемь дней диетологической программы исцеления (ее описание вы найдете в двадцать первой главе) Джанет снова смогла вернуться к почти полноценному рабочему дню.

В течение трех месяцев она вернулась к своей обычной нагрузке и рабочему графику.

Теперь домработница приходит утром или вечером, а Джанет таскает сумки из овощной лавки и учит домработницу, как готовить смузи, сальсу из манго, суп из шпината и другие блюда, потому что они укрепляют иммунитет ее матери.

После нашего первого разговора прошел год, но Джанет продолжает соблюдать мои рекомендации, избегает вредных продуктов и уже забыла, что такое ломота и боль в теле. Сегодня она чувствует себя лучше, чем когда бы то ни было. Теперь она знает, что у нее нет ревматоидного артрита, и наслаждается сознанием того, что одержала полную победу над этим крохотным моноклеотическим вирусом времен ее студенчества.

Когда наступили праздничные дни и дел было в два раза больше обычного, Джанет посмотрела на испещренный пометками календарь, но ни один мускул не дрогнул на ее лице. Нет, она сказала: «Что ж, давай это сделаем».

Глава 6 Гипотиреозидизм и тиреозидит Хашимото

Чтобы мы могли правильно представить себе болезни щитовидной железы, давайте вернемся к прошлому. Память о былом утрачивается последующими поколениями, среди суматохи дня сегодняшнего людям свойственно забывать о том, с чего же все началось. И если я не буду об этом говорить, правда о заболеваниях щитовидной железы может исчезнуть навеки.

Заболевание щитовидной железы – относительно недавняя хворь.

Первые серьезные проблемы со щитовидной железой стали распространяться среди людей только на рубеже девятнадцатого столетия, когда промышленная революция постепенно изменила внешний облик мира. До этого времени зоб был редкостью.

Его причиной был дефицит таких минералов, как йод и цинк, или такие токсичные тяжелые металлы, как ртуть.

Но как только недавно появившиеся отрасли промышленности начали сбрасывать токсичные тяжелые металлы в реки, ручьи и озера, а заводы – производить выбросы ядовитых веществ, с которыми наш человеческий организм никогда ранее не сталкивался, щитовидная железа

приняла на себя основной удар. Она подверглась более сильному токсичному воздействию, чем когда-либо прежде, и количество случаев зоба продолжало возрастать.

Затем, на рубеже XX столетия, промышленники начали извлекать питательные вещества из зерновых культур, овощей и фруктов – все это во имя прогресса – и упаковывать продукцию в банки с содержанием свинца. Свинец – тяжелый металл, который как нельзя лучше вызывает зоб. А без правильного питания люди оказались вдвойне уязвимы.

В то же время многим людям казалось, что медицинская наука совершила огромный прорыв. В ее основе лежали философские взгляды, распространенные в Средние века: в том числе практика поедания частей тела животных, которая должна была способствовать исцелению соответствующих частей человеческого организма. В те времена, если человек страдал сердечно-сосудистым заболеванием, врачи предлагали ему съесть сердце животного. При болезнях почек рекомендовалось поедать почки, при болезнях мозга – мозг, при глазных болезнях – сушеные глазные яблоки. Это была разновидность бесполезного шарлатанства, и все-таки она считалась самой здоровой тенденцией.

Спустя несколько веков, в самом конце XIX столетия, ученые наткнулись на тот редкий случай, когда эта теория действительно сработала – впервые в истории человечества. Они обнаружили, что прием лекарства на основе высушенных и размолотых свиных щитовидных желез снимает симптомы расстройства щитовидной железы человека, в частности зоб.

Теория подтвердилась на практике только потому, что высушенные свиные щитовидные железы восполняли дефицит вещества, которого категорически не хватало людям. Этим веществом был йод. Пациенты получили облегчение еще и вследствие того, что врачи случайно открыли первое стероидное соединение – иначе говоря, концентрированное гормональное соединение, которое подавляет процесс воспаления и иммунитет. Когда щитовидной железе угрожает опасность, реакция организма слишком болезненна, и поэтому вокруг железы начинает накапливаться жидкость; это часть воспалительного процесса, которая вызывает зоб. Концентрация гормонов в препарате из высушенных свиных щитовидных желез выступает в роли иммунодепрессанта и замедляет реакцию организма на воспаление щитовидной железы.

Похоже, это был единственный пример действенного лечения, основанного на идее сопоставления органов животных, употребляемых в пищу, и больных органов пациента. В тех или иных концентрациях высушенные бычьи и свиные щитовидные железы входят в составы современных медицинских препаратов – и поэтому, в лучшем случае, их можно назвать устаревшими. Они не устраняют скрытых проблем со здоровьем. Так что давайте не будем награждать посмертно авторов этого случайного открытия.

Мы должны понять, что это не теории высоколбых педантов, которым хочется выставить себя напоказ. Просто один из ученых врачей проснулся утром и подумал: *«А что если я попробую эту старую добрую теорию?»* Он наведалься в мясную лавку за отбросами свиных туш и начал резать и кромсать их в своей лаборатории. *Око за око, почку за почку, щитовидку за щитовидку – смотри-ка, это неплохая идея!*

Он извлек щитовидку из свиных отбросов, сварил ее и высушил, а потом скормил своим пациентам с эндемическим зобом. Результат не заставил себя ждать. Так что это ни в коей мере не великое прозрение искушенных ученых.

Распространение вируса ВЭБ началось в XX веке, и женщины начали жаловаться на симптомы расстройства щитовидной железы, которые сильно различались с симптомами эндемического зоба, известного уже много лет. Теперь, спустя много лет, это новое состояние обозначается как *тиреоидит*, иначе говоря, воспаление щитовидной железы. Сегодня пациентам частенько выставляют специфический диагноз *«болезнь Хашимото»* и *«гипотиреоз»*, и, тем не менее, это состояние как было, так и осталось таинственным заболеванием.

Сегодня поднимается очередная волна этого заболевания. Десятки миллионов людей, в основном это женщины, даже не догадываются, что у них заболевание щитовидной железы, и именно поэтому ведут весьма жалкое существование. Пациенты, которые обратили внимание на щитовидку, продолжают получать синтетические или натуральные препараты из высушенной щитовидки животного происхождения, но если эти препараты не могут подавить симптомы заболевания, пациентов убеждают пройти лечение радиоактивным йодом и губят щитовидную железу.

Никакого прогресса в этом нет. Врачи не находят ответа на вопрос о причинах таинственных заболеваний щитовидной железы, а пациенты не получают исцеления.

В следующих разделах книги я открою вам секрет, почему столько людей пытаются бороться с симптомами заболеваний щитовидной железы, и что можно сделать, если вы вдруг оказались одним из них. Если вы страдаете – тому есть причина, но и выход найдется.

Что надо знать о гипотиреозе и болезни Хашимото

Щитовидная железа – это маленькая железа в области шеи, от которой напрямую зависит состояние вашего здоровья. Она регулирует количество энергии, которую поглощает тело в каждый отдельно взятый момент. Она воздействует на каждую клеточку.

Когда щитовидная железа вырабатывает достаточно много гормонов, она тем самым сигнализирует клеткам, что пора усваивать глюкозу и трансформировать ее в энергию, необходимую для жизнедеятельности, регенерации и размножения. Когда щитовидная железа снижает объем вырабатываемых гормонов, она приказывает клеткам накапливать энергию и откладывать ее преобразование на потом. Таким образом, поддерживается устойчивый процесс функционирования организма. Впрочем, со временем низкий уровень гормонов вызывает «энергетический дефицит» во всем организме, так как не было приказа подзарядиться, клетки не функционируют, как положено.

Если щитовидная железа работает бесперебойно, то же самое можно сказать и про вас. Но если эта функция нарушается, то ваше здоровье совершенно непредсказуемым образом рухнет прямо на глазах.

Гипотиреозом называется состояние недостаточной выработки гормонов щитовидки, иначе говоря, умеренный тиреоидит на ранней стадии. Гипотиреоз и тиреоидит Хашимото – это вовсе не тот давно известный эндемический зоб из-за дефицита йода и избытка токсинов в щитовидной железе. Однако эти названия не объясняют, какие, собственно, физиологические процессы предшествуют усталости, учащенному сердцебиению, горячим приливам, спутанности сознания, ожирению и многим другим сопутствующим заболеваниям.

Как полагает современная медицина, болезнь Хашимото возникает тогда, когда в работе иммунной системы возникает сбой. Она ошибочно принимает клетки щитовидной железы за вредоносных чужаков и объявляет им войну.

Это неверно. Я говорил об этом раньше и повторю еще раз: тело не атакует себя. Иммунитет не попадает впросак и не нападает на организм. Это утверждение справедливо как в отношении щитовидной железы, так и всех прочих органов. Своим обвиняющим перстом врач указывает на организм пациента, отвлекая от истинного положения дел. До сих пор научно-медицинские исследования даже не пытались подступиться к изучению причин тиреоидита.

Правда в том, что более 95 процентов сегодняшних заболеваний щитовидной железы, в том числе болезнь Хашимото, вызваны вирусной инфекцией – вирусом Эпштейна – Барр (остальные пять процентов составляет радиация).

Как я объяснял в третьей главе, после длительного инкубационного периода – чаще всего, он проходит в печени – ВЭБ отправляется в поход против щитовидной железы и проникает в ее ткань. Чуть позже высокая концентрация вируса в крови ослабит щитовидную железу, ей станет труднее вырабатывать гормоны, необходимые для функционирования организма. По прошествии времени ВЭБ постепенно вызывает воспаление щитовидной железы, и мы наблюдаем не только гипотиреоз, но и тиреоидит Хашимото. Это не тело предает вас. Это ваш иммунитет гонится за нарушителем и работает изо всех сил, чтобы защитить вас.

Наиболее распространенное заблуждение состоит в том, что, по убеждению пациентов, лекарства для щитовидной железы устраняют основную причину заболевания. На самом деле эти препараты не лечат саму щитовидную железу. Таким образом, врачи просто пытаются насытить кровоток гормонами в надежде, что организм восполнит ими дефицит тех гормонов, которые не вырабатываются щитовидной железой. Но никто не знает, что у препаратов тиреоидных гормонов есть слабый стероидный эффект, что они замедляют реакцию иммунной системы на симптомы вашего заболевания. Это секрет, о котором часто не знают даже врачи, так как им ничего об этом не рассказали. И очень печально, что они не признаются пациентам в своем

непонимании того, что такое гипотиреоз или болезнь Хашимото, и что от одних только лекарств пациенту не станет легче.

Если вы принимаете тиреоидные препараты и замечаете позитивные сдвиги, это отлично. Потому что иногда при недомогании, вызванном концентрацией вируса в крови, они – как мертвому припарки. Если вы принимаете эти препараты, но не чувствуете облегчения, то теперь хотя бы знаете, что ваше разочарование нормально.

Я слышал сотни историй самых разных женщин, как они начинали лечиться от тиреоидита и через десять-пятнадцать лет, в 50-летнем или 60-летнем возрасте, шли на обследование щитовидной железы. Практикующий врач или медсестра смотрят мельком на результаты и удивляются: «Что за чертовщина творится с ее щитовидкой? Она выглядит просто ужасно». Все это время женщины думали, что отвечают за свои поступки и контролируют ситуацию. Они думали, что лекарства заботятся об их щитовидной железе.

Не надо обрывать себя на подобную участь. Следуя инструкциям третьей главы, вы можете избавиться от вируса Эпштейна – Барр, а следуя рекомендациям нижеприведенных разделов, можно исцелиться и спасти пораженную щитовидку, а также укрепить лимфатические узлы. В конечном счете вы откроете в себе новые силы и повернете процесс заболевания вспять, а не будете выслушивать, что вас лечат, хотя это не так. Если вы будете знать истинные причины своего состояния и средства его улучшения, здоровье снова будет вам подвластно.

Анализ крови на гормоны щитовидной железы

Если вы заподозрили у себя тиреоидит, но не уверены в своих подозрениях, пусть врач возьмет анализы крови на гормоны щитовидной железы.

В частности, попросите его взять анализы на тиреотропин, свободный гормон Т 4, свободный гормон Т 3 и антитела щитовидной железы. Хотя они и далеки от совершенства, такие лабораторные анализы – это сегодняшний золотой стандарт.

У альтернативной медицины есть свои странности, и анализ на обратный Т 3 – одна из них. Его сторонники утверждают, что это верный индикатор проблем со здоровьем, между тем как его противники говорят, что это пустышка.

В некотором смысле правы и те и другие. Уровень обратного Т3 *отражает* реальные проблемы, но если проблем много, они смешиваются в одну кучу, и невозможно понять, что означает тот или иной результат. Но даже в таком случае подкиньте врачу эту идею.

И последнее. Обязательно имейте в виду, что даже если у вас нормальные анализы, это еще не значит, что у вас нет проблем со щитовидной железой. Многие люди – как правило, это женщины – жалуются на слабовыраженные симптомы вирусного гипотиреоза, притом что у них хорошие анализы. Должны пройти месяцы, иногда годы, чтобы процесс заболевания достиг той стадии, когда оно заметно в результатах анализов. (Добавлю, что во многих лабораториях допускают слишком большие погрешности, и поэтому слабовыраженные состояния могут остаться незамеченными, что и бывает чаще всего.)

Сегодня находятся врачи, которые назначают своим пациентам препараты щитовидной железы, даже если анализы в норме. Такая бдительность способствует подавлению проблемы в зародыше, что хорошо для женщин, потому что их жалобы наконец-то услышат и воспримут всерьез. Конечно, результатом будет всего лишь умеренный стероидный эффект медикаментозной терапии, которая только частично облегчает слабовыраженные вирусные инфекции пациентов. Но ученым еще только предстоит пройти долгий путь, прежде чем будут найдены скрытые причины расстройств щитовидной железы и эффективные средства лечения.

Что бы ни показывали лабораторные анализы, если внутреннее чутье подсказывает вам, что вы больны, воспользуйтесь инструкциями третьей главы, четвертой части и следующего раздела. Если опасения не подтвердятся, то, по крайней мере, вы укрепите свою щитовидную железу. А если вы оценили свое состояние правильно, то не только положите конец недомоганию – вы поправитесь, и вам не будет угрожать эта досадная болезнь.

Лечение расстройства щитовидной железы

В этом разделе приведены названия продуктов, лекарственных трав и добавок, которые облегчают состояние пораженной щитовидной железы, активизируют все связанные с ней железы эндокринной системы (надпочечники, гипофиз, поджелудочную железу и так далее) и точно снижают концентрацию вирусов в щитовидной железе.

«Зобогенные» продукты

В последнее время наметился новый тренд. Люди стали бояться таких овощей, как капуста цветная, капуста белокочанная, капуста брокколи, капуста кормовая, капуста листовая и капуста полевая. Ходят слухи, что все это «зобогенные» продукты, иначе говоря, они содержат вещества, которые вызывают эндемический зоб.

Выбросьте из головы эту ересь! Эти так называемые «зобогенные» продукты не содержат достаточного количества веществ, которые могли бы, так или иначе, угнетать функцию щитовидной железы. Вам пришлось бы съесть сорок пять килограммов брокколи ежедневно, и только тогда возник бы повод для беспокойства.

Так что спокойно ешьте свои любимые крестоцветные. Распробуйте их. Они очень хорошо стимулируют функцию щитовидной железы.

Полезные продукты

При расстройствах щитовидной железы к особо полезным продуктам относятся атлантическая красная водоросль, ягоды дикой черники, брюссельская капуста, кинза, чеснок, семена конопли, кокосовое масло, бразильские орехи и клюква. Они способны уничтожать клетки ВЭБ, восполняют дефицит питательных микроэлементов, восстанавливают ткани щитовидной железы, подавляют рост лимфоузлов, вымывают токсичные тяжелые металлы и отходы жизнедеятельности ВЭБ, а также ускоряют выработку гормонов щитовидной железы.

Лекарственные травы и биологически активные добавки

- **Цинк:** уничтожает клетки ВЭБ, укрепляет щитовидную железу, защищает эндокринную систему.
- **Спирулина (предпочтительно с Гавайев):** содержит критически важные для щитовидной железы питательные микроэлементы.
- **Ламинария:** содержит легкоусвояемый йод и мик роэлементы щитовидной железы.
- **Хром:** поддерживает стабильность эндокринной системы.
- **L-тирозин:** помогает увеличить выработку гормонов щитовидной железы.
- **Ашвагандха:** укрепляет щитовидную железу и надпочечники, поддерживает стабильность эндокринной системы.
- **Корень солодки:** убивает клетки ВЭБ в щитовидной железе и стимулирует надпочечники.
- **Элеутерококк (так называемый сибирский женьшень):** укрепляет надпочечники и способствует стабильности эндокринной системы.
- **Мелисса лимонная:** уничтожает клетки ВЭБ в щитовидной железе и подавляет рост лимфоузлов.
- **Марганец:** крайне важен для выработки гормона щитовидной железы Т 3.
- **Селен:** стимулирует выработку гормона щитовидной железы Т 4.
- **Витамин D₃:** поддерживает стабильный иммунитет и защитную реакцию организма.
- **Группа витаминов В:** незаменимые витамины для эндокринной системы.
- **Магний:** помогает стабилизировать гормон щитовидной железы Т 3.
- **ЭПК & ДГК (эйкозапентаеновая кислота и докозагексаеновая кислота):** укрепляет эндокринную систему и нервную систему. Убедитесь, что вы приобрели препарат на основе растительного сырья, а не рыбьего жира.
- **Бакопа Монье:** стимулирует выработку гормонов щитовидной железы и преобразование гормона Т 4 в гормон Т 3.
- **Рубидий:** способствует стабильной выработке гормонов щитовидной железы.
- **Медь:** уничтожает клетки ВЭБ и повышает эффективность йода.

История болезни

Сильнее, чем когда-либо

Друзья Сары восхищались (и даже немного завидовали) ее умению относиться к миру с неослабеваемым энтузиазмом. В выходные дни вместе со своим молодым человеком Робом она шла с утра в горы, и у нее еще оставались силы на прогулку с подругами вечером. Она ела все, что хотела, и не прибавляла ни грамма в весе. Роб был тренером и любил хвастаться своей девушкой в тренажерном зале, где работал.

Когда Саре было 36 лет, она обратила внимание, что с ноября по декабрь поправилась на лишние три килограмма. Она еле влезала в свои модные джинсы. Сначала она подумала, что прибавила вес во время месячных. Но месячные закончились, а пуговицы не желали застегиваться.

Она решила, что пора бежать бегом в тренажерный зал и сжигать лишний жир. Также она исключила все углеводы из своей диеты.

Ее подруга Джессика сказала, что она даже счастлива видеть, что Сара немного поправилась. «Ты выглядишь намного здоровее», – сказала она. Но в любом случае сама Сара чувствовала себя намного спокойнее тогда, когда была худой. Она знала, что лишний вес – это отклонение от нормы. Непонятно, откуда он мог взяться. К тому же она знала, отчего Джессика радуется ее полноте – это была банальная зависть.

Шла вторая неделя дополнительных физических нагрузок и безуглеводной диеты, но стрелка весов все не отклонялась влево, а силы таяли. Робу никогда не составляло труда сбросить вес, и поэтому он упрекнул Сару, что она просто отлынивает от занятий в тренажерном зале. Он предложил ей попробовать начать употреблять белковые коктейли и нарастить мышечную массу.

За две недели Сара набрала полкилограмма, а силы покидали ее с каждым днем. Когда-то она весила 52 килограмма. Когда стрелка показала 58 килограммов, Сара позвонила своему врачу.

После комплексного обследования доктор Кирнан объяснил, что анализы показывают повышенный уровень гормонов щитовидной железы, а это верный признак гипотиреоза.

Сара роптала: «За что мне такое?»

«Я всегда была здоровым человеком, – сказала она. – Я ела здоровую пищу и регулярно выполняла физические упражнения». Доктор Кирнан ответил, что, наверное, это возрастное.

Сару не устраивал такой ответ. Такого слова, как «старость», не было в ее лексиконе. Ей не было сорока, она не была замужем и не имела детей, а теперь, оказывается, у нее болезни, как у старухи?

Впрочем, она принимала тиреоидный препарат, назначенный доктором Кирнаном, часто упражнялась в тренажерном зале и избегала углеводов. Но она продолжала набирать по килограмму в месяц. Когда вес достиг 63 килограммов, Сара позвонила матери и стала жаловаться, что ее избыточный вес разочаровывает Роба. Похоже, он не хочет видеть ее в тренажерном зале, так как выговаривает ей, что своей внешностью она портит ему профессиональную репутацию. Роб перестал приглашать ее на вечеринки с друзьями и коллегами. Однажды, несколько недель назад, когда она гуляла с ними, он сразу сказал, как бы извиняясь: «Не беспокойтесь о Саре. Просто она употребляет слишком много углеводов».

Мать поохала над таким поведением Роба и сказала Саре: «Я знаю, что раньше говорила тебе про Энтони, но ты так и не позвонила ему. Теперь я думаю, что пора».

На нашей первой диагностике Дух помог мне подтвердить, что у Сары проблема со щитовидной железой – тиреоидит или состояние, предшествующее раннему гипотиреозу. Пока что щитовидка не успела полностью воспалиться, так как не была запущена до такой степени, но все шло к этому. Я поспешил объяснить Саре, что ее состояние не было признаком старения. Проблемы Сары имели вирусную природу, точнее говоря, это был вирус Эпштейна – Барр.

Мы срочно изменили диету Сары. С одной стороны, мы исключили продукты, нарушающие гормональный фон, например, яйца и молочные продукты. Мы свели к минимуму употребление белков животного происхождения – до одного раза в день. С другой стороны, мы увеличили потребление противовирусных фруктов и овощей, в том числе папайи, ягод, яблок, полевого салата, манго, шпината, капусты белокочанной, капусты брокколи, атлантических красных

водорослей, кинзы и чеснока. В качестве добавок мы выбрали мелиссу, хром, цинк и бурую водоросль. Следуя этим предписаниям, мы смогли снизить концентрацию вирусов в щитовидной железе, и выработка гормонов вернулась к прежнему нормальному значению.

Сначала Роб с подозрением относился к новой диете Сары. Он думал, что смузи (без белкового порошка) на завтрак, салат из шпината с апельсином и авокадо во время ланча, лосось с овощами на обед и фруктовые закуски в перерывах содержат слишком много сахара и слишком мало белков.

Как бы то ни было, в течение первых двух недель Сара похудела на два килограмма. В течение первого месяца она потеряла ровно столько же, сколько и в предыдущем.

Во второй месяц темп снижения веса немного замедлился, но у Сары появилось больше сил. Метаболические процессы восстановились в прежнем виде. Вдобавок ко всему она почувствовала, что у нее развилась мускулатура, чего никогда не замечала ранее.

Через три с половиной месяца вес снизился до 52 килограммов, притом что на этот раз Сара прибавила в мышечной массе.

В то же время Сара сказала доктору Кирнану, что собирается прекратить прием тиреоидных препаратов. Хотя это исцеление не объяснялось никакими теориями, которым его учили, доктор Кирнан не мог отрицать факт нормального функционирования щитовидной железы и того, что буквально на его глазах Сара вернулась к жизни.

Вскоре Сара полностью прекратила прием лекарств.

Сегодня, когда к Робу приходят клиенты, которым трудно сбросить вес без посторонней помощи, он рассказывает, как похудела его любимая девушка, причем со всеми подробностями (и намекает, что это он оказался тем героем, который помог ей). Потом он рекомендует своим клиентам очистительные фруктовые диеты с пониженным содержанием жиров.

Роб извинился перед Сарой за свое недостойное поведение и намекнул, что в самое ближайшее время предложит ей руку и сердце. Сара сказала мне, что Роб – симпатичный молодой человек, но она не торопится с ответом, потому что помнит, как он с ней обошелся в трудные времена. Пока что они не поженились.

Часть III

Секреты других таинственных заболеваний

Глюкоза

поддерживает

нашу жизнь

и сама

является

источником

жизни.

Глава 7

Диабет второго типа и гипогликемия

Основным топливом для вашего организма является *глюкоза*, простой сахар, который обеспечивает все клетки энергией, необходимой для функционирования, исцеления, развития и процветания.

Глюкоза поддерживает нашу жизнь и сама является источником жизни. Это топливо для центральной нервной системы, для всех органов нашего организма и сердца в том числе. Глюкоза нужна нам для накопления и поддержания мышечной массы тела, от нее зависят жизненно важные функции, в том числе восстановление поврежденных тканей и клеток.

Когда вы едите пищу, в организме она расщепляется до глюкозы, которая поступает в кровотоки и вместе с ним разносится во все клетки тела. Впрочем, клеткам закрыт непосредственный доступ к глюкозе. Они нуждаются в дополнительной помощи *поджелудочной железы* – крупной эндокринной железы, расположенной позади желудка.

Поджелудочная железа постоянно отслеживает кровоток. Если она обнаруживает, что уровень глюкозы повысился, то в ответ вырабатывает гормон инсулин. Инсулин прикрепляется к клеткам и подает им сигнал, чтобы они раскрылись и приняли в себя глюкозу из крови. Поэтому без инсулина клетки не получали бы необходимую им энергию и не было бы стабильного уровня глюкозы в крови.

Если в кровотоке содержится больше глюкозы, чем ваши клетки в состоянии усвоить, скажем, еда была трудноперевариваемой (например, свиные ребрышки, обмазанные в сироповом соусе для барбекю, иначе говоря, огромное количество жира и сахара), инсулин приказывает печени запасаться излишками глюкозы. Чуть позже, когда уровень глюкозы снизится – например, в перерывах между приемами пищи или во время напряженной физической активности – печень вернет клеткам запасы глюкозы. Иначе говоря, ваша печень исправна и хорошо функционирует.

Как правило, данная система эффективна для оптимального использования глюкозы. Однако если в поджелудочной железе не вырабатывается достаточное количество инсулина, когда это необходимо организму, система начинает выходить из строя. К тому же она может разладиться, если некоторые клетки начинают отказывать инсулину в присоединении к ним и не раскрываются, чтобы принять в себя глюкозу; это так называемая *резистентность к инсулину*.

Если у вас одна или две эти проблемы сразу, значит, клетки не поглощают глюкозу в достаточных объемах. Организм выведет избыток глюкозы в мочу, и поэтому могут участиться позывы к мочеиспусканию, могут начаться обезвоживание и жажда.

Если поджелудочная железа не вырабатывает достаточного количества инсулина, когда организм нуждается в нем, и/или вы испытываете резистентность к инсулину и если такие проблемы вызывают исключительно высокое содержание глюкозы в крови, вы попадаете в группу риска по сахарному диабету второго типа. Только в США около 35 миллионов человек болеют этой болезнью. И еще 95 миллионов человек живут с *преддиабетом*, и их уровень сахара крови выше нормы, но пока что не достигает уровня диабета. И в течение шести лет у 35 процентов пациентов с преддиабетом формируется диабет второго типа.

Даже специалисты не знают, почему возникает диабет второго типа.

Это сразу станет заметно, если обратить внимание, какой рацион врачи и диетологи назначают диабетикам; если бы они знали, что на самом деле происходит в их организме, то предлагали бы совсем другие диеты. Хотя лечение нельзя назвать в корне неверным, врачи не могут объяснить, как и почему развивается эта болезнь.

Эта глава расскажет вам, что именно вызывает диабет второго типа. Также в ней правдиво объясняется механизм возникновения инсулинорезистентности и найдутся ответы на вопросы, что такое гипогликемия и как можно восстановить баланс эндокринной системы, чтобы у организма появился шанс на исцеление.

Симптомы сахарного диабета второго типа

При диабете второго типа могут возникнуть один или несколько следующих симптомов (обратите внимание, что у вас могут быть ранние стадии диабета при отсутствии симптоматики):

- **Непривычная жажда, сухость во рту, частые позывы к мочеиспусканию:** дело в том, что организм нуждается в воде, чтобы вывести избытки глюкозы вместе с мочой.

- **Расплывчатое зрение:** из-за обезвоживания организм может вытягивать воду из хрусталиков глаз, которая ускорит вымывание излишков глюкозы.
- **Непривычное чувство голода:** ваши клетки не получают всей глюкозы, необходимой им для пропитания.
- **Усталость и раздражительность:** потому что вы не получаете всей энергии, как обычно, когда клетки полностью снабжаются глюкозой.

Проблемы с пищеварением: поджелудочная железа не просто вырабатывает инсулин; она вырабатывает ферменты, которые помогают вашему организму расщеплять пищу. Если у вас снижена функция поджелудочной железы, то не только образуется дефицит инсулина, но и дефицит ферментов, а следовательно, нарушается пищеварительная функция всего организма.

Гипогликемия: снижение энергии (иначе говоря, уровень сахара в крови падает буквально каждый час) – возникает из-за слабой печени и слабоактивных надпочечников.

Что на самом деле вызывает сахарный диабет второго типа и гипогликемию?

Врачи ничего об этом не знают, но в большинстве случаев диабет второго типа и гипогликемия начинаются в надпочечниках.

Когда вы боретесь с постоянным стрессом, сталкиваетесь с неизбежными жизненными трудностями, надпочечники устраивают *адреналиновый* потоп в организме. Адреналин – это гормон, который функционирует как аварийная энергетическая подстанция. Надо сказать, что в безвыходных ситуациях это оказывается достаточно эффективно, но если вы все время работаете в кризисном режиме и не используете в полном объеме постоянно выделяющийся адреналин, насыщающий и разрушающий ткани органов и желез, в конечном счете этот гормон может причинить серьезный вред. В норме поджелудочная железа гладкая, как попка младенца. Но поскольку убийственное хроническое воздействие адреналина изнашивает ее, в ней образуются твердые и толстые мозоли.

Вот как это выглядит: когда вы появляетесь на свет, ваша поджелудочная железа напоминает новенькую кредитку. Одни приходят на все готовое – у них высокий расходный лимит, щедрый кредит наличными, запас летных миль и так далее. Другие приходят в этот мир со сниженными кредитными лимитами, повышенными процентными ставками и меньшим количеством бонусов. В любом случае вы можете израсходовать кредитную карту полностью, если не будете осторожны. Когда люди идут по жизни, разрушая себя, «заедая» стресс жареной и жирной пищей, мороженым, печеньем... они нарушают баланс поджелудочной железы и подчистую расходуют свои бонусные мили.

Со временем этот процесс нарушает способность поджелудочной железы вырабатывать инсулин в объемах, достаточных для того, чтобы извлечь из кровотока глюкозу в необходимых количествах.

Это еще не все. Из-за негативных эмоций весь ваш организм подвергается хроническим адреналиновым паводкам. В частности, когда вы начинаете есть на эмоциях, поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин, который смешивается с адреналином в кровотоке, при этом у вашего организма инсулин начинает ассоциироваться с вредным для него адреналином, который вырабатывается, когда у вас стресс. Со временем у многих клеток может возникнуть «антипатия» к смеси адреналина и инсулина, и поэтому они избегают и того и другого. Пока что медицинские научные исследования не обнаружили этого «голема» (так я называю эту вредную смесь), ученые еще не поняли, что таков этот своеобразный протест организма. Это одна из важнейших причин пониженной функции поджелудочной железы, в результате чего уменьшается выработка инсулина и клетки организма не усваивают глюкозу.

Тяжелая и обильная пища может спровоцировать перепроизводство адреналина.

Так происходит, потому что, образно выражаясь, надпочечники функционируют как пожарное депо, а жир – как пожарная сирена. Когда надпочечники получают сигнал, что в кровотоке повышается уровень жиров – что в перспективе непосредственно угрожает надпочечникам и печени, – пожарное депо (надпочечники) высылает пожарные машины (адреналин), пытаясь урегулировать ситуацию. Эта адреналиновая атака укрепляет силы

пищеварительной системы и ускоряет выведение жиров из организма. Она защищает вас, но за все надо платить, и рано или поздно этот процесс ослабит поджелудочную железу.

В то же время у вас может быть ослаблена функция надпочечников, иначе говоря, вырабатывается *слишком мало* адреналина. Тогда поджелудочная железа будет работать «сверхурочно», пытаясь компенсировать его нехватку. Если это хроническое состояние, то поджелудочная железа может воспалиться или увеличиться, что в перспективе снижает ее функцию.

Опять же, у вас может развиться *усталость надпочечников* – состояние, когда слабые надпочечники производят слишком мало адреналина, а иногда слишком много. Это наносит сильный удар поджелудочной железе, которая воспаляется, пытаясь компенсировать адреналиновые засухи и адреналиновые паводки.

Как только у вас развивается дисфункция поджелудочной железы, она может причинить вред самой себе. Так происходит потому, что помимо инсулина поджелудочная железа вырабатывает ферменты, способствующие пищеварению. Кроме того, поджелудочная железа вырабатывает ингибиторы, которые должны не допустить атаки этих агрессивных ферментов на организм, ошибочно принимаемый за еду, которую надо переварить. При нарастании дисфункции поджелудочной железы она снижает выработку ингибиторов, при этом вредное воздействие вырабатываемых ею ферментов только увеличивается (как итог начинаются проблемы с пищеварением...)

Предвестником диабета второго типа является неустойчивый низкий уровень глюкозы – так называемая *гипогликемия*. Это говорит о том, что у организма серьезная проблема с нормальным усвоением глюкозы. Накопление и расходование глюкозы регулируется печенью, но если эта функция нарушена, тогда возникает данная проблема. Она может возникнуть у того, кто зря отказывается от сбалансированных легких закусок – например, фруктов (в них содержится сахар и калий) и овощей (в них содержится натрий). На самом деле хорошо бы устраивать подобные перекусы каждые два часа. Из-за регулярных пропусков приемов пищи организм расточает запас драгоценной глюкозы и поэтому вынужден перейти на адреналин; а как уже говорилось ранее, со временем это может навредить поджелудочной железе, вызвать резистентность к инсулину, привести к ожирению и усталости надпочечников.

Один из главных факторов, вызывающих возникновение диабета второго типа, – то, чем вы питаетесь. Существует расхожее заблуждение, что диабет возникает у тех, кто ест много сладкого, однако вовсе не сахар тому виной. Если сахар и жир сочетаются, то виновен преимущественно жир. Например, вы можете каждый божий день всю свою жизнь есть фрукты и никогда не заболеть диабетом. (Вообще-то, у людей, которые едят много фруктов, есть все шансы стать долгожителями. Почему они есть, я объясню в главе 20 «Нелюбовь к фруктам».)

Жир – вот проблема. В группе риска – большинство любителей готовой еды и джанкфуда (тортов, печенья, пончиков, мороженого и т. д.) или люди, у которых на первое вроде бы такая здоровая еда, как цыпленок, но заедают они ее сладким десертом, потребляют много жиров и сахаров одновременно. Хотя сахар, не связанный с питательными веществами (например, сахар, который не поступает с фруктами и овощами), определенно вреден для здоровья, именно *жир* портит печень и поджелудочную железу.

Во-первых, мгновенная резистентность к инсулину из-за повышенного содержания жиров в крови после употребления в пищу животных белков – будь то постная свинина, бифштекс, курица или фастфуд, отбитый и обжаренный в масле, – приводит к тому, что ваше тело запрещает инсулину, вырабатываемому в поджелудочной железе, доставлять сахар к клеткам организма. Иначе говоря, в кровотоке плавают сгустки сахара и им некуда деться. Здоровая печень аккумулирует максимально возможное количество глюкозы, запасаясь на черный день. Впрочем, спустя какое-то время рацион с повышенным содержанием животных жиров, белков и рафинированных масел может поставить крест на вашей печени. Печень бывает беззащитна, так как несет серьезную ответственность за выведение избытка глюкозы из кровотока.

Не допускайте длительных перерывов между приемами пищи – подкрепляйтесь вовремя.

Когда печень не справляется с возложенной на нее ответственностью, она сбрасывает всю накопившуюся глюкозу обратно в кровоток. Это может приблизить начальную стадию гипогликемии.

Поскольку печень несет нагрузку по переработке потребляемых жиров, диета с высоким содержанием животных жиров (они содержатся даже в постном мясе, но люди ошибочно полагают, что это здоровая пища) может снизить активность этого органа, и он не будет накапливать и сбрасывать глюкозу как следует. Обильная тяжелая пища в сочетании с резким сокращением глюкозы из-за долгих перерывов между приемами пищи очень часто заканчивается диабетом второго типа.

В то же время поджелудочная железа должна производить ферменты, которые расщепляют жир, прежде чем вы его переварите. Из-за большого количества жира поджелудочная железа работает в авральном режиме; и если уже имеются факторы, обременяющие поджелудочную железу, например, сильные негативные эмоции и/или надпочечники выработали слишком много адреналина, что губительно для поджелудочной железы, то вам не хватает только диеты с высоким содержанием жира, чтобы поджелудочная железа оказалась на краю пропасти и развился диабет второго типа.

Но есть хорошая новость. Все описанные выше проблемы обратимы. Чуть позже мы расскажем, как надо лечить поджелудочную железу, печень и клетки, поврежденные инсулином. И тогда гипогликемии и диабету второго типа придет конец.

Лечение сахарного диабета второго типа и гипогликемии

Поскольку медицинское сообщество не знает, чем на самом деле вызван диабет второго типа и гипогликемия, оно не может предложить правильное руководство по питанию таким больным. Чаще всего врачи рекомендуют диету с низким содержанием сахара или вообще без него, советуют своим пациентам избегать фруктов и сосредоточиться на продуктах с белками животного происхождения и овощах.

Очень возможно, что, прислушиваясь к подобным советам, вы обречены остаться диабетиком навсегда – причем не трудоспособным диабетиком, а диабетиком-инвалидом, так как из-за животного жира состояние только ухудшается, при лечении диабета очень важны фрукты. Вы непременно должны понять, что именно животные жиры ослабляют поджелудочную железу и, в первую очередь, печень.

Сахар только вестник. И в этом случае специалисты в области здравоохранения охотятся на предвестника. Этот сахар служит признаком инсулинорезистентности, которая возникает из-за повышенного содержания в питании жира, мешающего нормальной работе поджелудочной железы.

Легко придерживаться диеты с высоким содержанием животных жиров и не понимать этого. Даже в кусочке постного мяса весом в 100 граммов содержится столовая ложка концентрированных жиров, которые могут обременить поджелудочную железу и печень. И так, когда инсулинорезистентный организм получает сахар (причем диета его обладателя всегда считалась «здоровой»), этот сахар вызывает проблемы с инсулином – и именно сахар обвиняют в том, что он причина диабета, хотя причина в другом.

Представьте себе девочку-подростка, которая закатывает вечеринку, когда родители на даче. Предположим, что младший братик попробовал убойный алкогольный коктейль, опьянел и звонит маме и папе. Потом, когда родители возвращаются в загаженный дом с пьяными подростками, старшая сестра (жир) пытается все свалить на младшенького (сахар). Но он же ни в чем не виноват!

Конечно же, сахар-рафинад и многие другие подсластители вредны для вашего здоровья – и я не рекомендую их есть. И все же, когда речь идет о диабете второго типа и гипогликемии, *крайне важно* уменьшить потребление жиров и увеличить потребление свежих фруктов и овощей. В главе 21 вы найдете очистительную терапию, которая способствует исцелению печени, поджелудочной железы и надпочечников. К тому же такая диета стабилизирует уровень сахара в крови.

Ваш врач может назначить инсулин. Я не спорю, что инсулин снижает уровень глюкозы в крови, но он никоим образом не решает таких важных проблем, как пораженные надпочечники и поджелудочная железа, дисфункция печени, хронические негативные эмоции и/или инсулинорезистентность.

Намного более действенно придерживаться рациональной программы лечения на каждый день для наиболее распространенных случаев диабета второго типа или гипогликемии. Вы также найдете руководство в четвертой части «Как окончательно исцелиться?». Продолжительность курса лечения зависит от степени тяжести заболевания – первые улучшения должны проявиться в течение нескольких месяцев, а весь процесс, как правило, занимает от шести месяцев до двух с половиной лет.

Помогите своим надпочечникам

То обстоятельство, что у вас диабет второго типа, означает, что, по всей вероятности, у вас проблема с надпочечниками. Поэтому, чтобы сделать первый шаг к исцелению, прочтите главу 8 «Усталость надпочечников». Прислушайтесь к советам, и ваши надпочечники будут крепкими и сильными.

Полезные продукты

Дикая черника, шпинат, сельдерей, папайя, капуста брюссельская, капуста белокочанная, малина и спаржа – это основные продукты, которые вы должны есть при диабете второго типа или гипогликемии.

Они выполняют такие функции, как детоксикация печени, нормализация уровня глюкозы в крови, поддержка поджелудочной железы, стимулирование надпочечников и стабилизация инсулина.

Будьте осторожны. Избегайте таких продуктов питания, как сыр, молоко, сливки, сливочное масло, яйца, рафинированное масло и сахар, за исключением натурального меда и фруктов.

Лекарственные травы и биологически активные добавки

- **Цинк:** поддерживает поджелудочную железу и надпочечники. Помогает стабилизировать уровень глюкозы в крови.
- **Хром:** поддерживает поджелудочную железу и надпочечники и помогает стабилизировать уровень инсулина.
- **Спирулина (предпочтительно с Гавайев):** помогает стабилизировать уровень глюкозы в крови, поддерживает надпочечники.
- **Эстер-С:** данная формула витамина С успокаивает и укрепляет надпочечники.
- **АЛК (альфа-липовая кислота):** укрепляет функцию печени при накоплении и сбрасывании глюкозы.
- **Кремний:** помогает стабилизировать процесс высвобождения инсулина из поджелудочной железы в кровь.
- **Портулак:** укрепляет поджелудочную железу и производство пищеварительных ферментов.
- **Элеутерококк (так называемый сибирский женьшень):** улучшает реагирующую и адаптивную функцию организма, которая предупреждает обостренную реакцию надпочечников на страх, стресс и другие сильные эмоции.
- **Женьшень обыкновенный:** также улучшает реагирующую и адаптивную функцию организма, которая в свою очередь предупреждает обостренную реакцию надпочечников на страх, стресс и другие сильные эмоции.
- **ЭПК & ДГК (эйкозапентаеновая кислота и докозагексаеновая кислота):** помогает устранить резистентность к инсулину. Убедитесь, что вы приобрели препарат на основе растительного сырья, а не рыбьего жира.
- **Биотин:** помогает стабилизировать уровень глюкозы в крови и поддерживает центральную нервную систему.
- **Комплекс витаминов В:** поддерживает центральную нервную систему.
- **Джимнема Сильвестра:** помогает снизить уровень глюкозы в крови и стабилизировать уровень инсулина.
- **Магний:** облегчает расстройства пищеварения, вызванные пониженной функцией поджелудочной железы. Также успокаивает перенапряженные надпочечники.

- **Витамин D₃**: укрепляет поджелудочную железу и надпочечники, уменьшает воспаление.

История болезни

Сахар. Новый подход к проблеме

Уже с подросткового возраста Морган боролась с состоянием, которое сама назвала эмоциональной неустойчивостью. Ее мать Ким уже знала, что дочку нельзя оставлять без еды надолго, так как та начинала вести себя неадекватно, могла впасть во фрустрацию, начать рыдать без видимых причин.

Ким много раз водила дочь к семейному терапевту на анализы сахара крови, но уровень гликогемиоглобина и прочие анализы всегда были в норме. Врач считал, что такое поведение говорит об излишней чувствительности девочки или даже биполярном расстройстве.

Когда Морган было около 20 лет, Ким решила поискать другого врача, который определил, что Морган страдает гипогликемией. Он велел ей полностью исключить сахара и другие углеводы, придерживаться строгой белковой и овощной диеты, питаться малыми порциями каждые несколько часов, чтобы стабилизировать уровень сахара крови.

Поначалу Морган заметила, что ей стало лучше. Она и ее мать увидели в этом добрый знак. Диета пошла ей на пользу, так что, став взрослой, Морган старалась избегать углеводов и сахара-рафинада. Теперь она следовала рекомендациям врача и употребляла белки, которые содержатся в яйцах, курице, индейке, сыре, рыбе и орехах. Врач разрешил есть салаты с пониженным содержанием углеводов, и Морган готовила салаты с помидорами и огурцами и ела каждые несколько часов. У нее нормализовался сахар крови, и к ней вернулись прежние силы. Морган могла снова жить.

Впрочем, на пороге тридцатилетия у Морган опять начался упадок сил. У нее скапливались газы и пучило живот, она прибавляла в весе и быстро уставала. После физических тренировок она набрасывалась на сладкое и чувствовала себя совершенно разбитой.

Морган пошла к своему лечащему врачу, сдала кровь, и диагноз подтвердился. Это был диабет второго типа. Морган не верила своим ушам, ведь последние семь лет она практически не ела сахара. Она внимательно читала упаковки и этикетки, прилежно отыскивала белки и избегала углеводов. Она думала, что так безопаснее.

Ким пожаловалась на жизнь своей парикмахерше. Та как парикмахерша была моей клиенткой, она сказала Ким, что я смогу докопаться до сути.

На первой же минуте телефонного разговора с Морган и Ким, Дух подтвердил мне, что у Морган гипогликемия и, с точки зрения официальной медицины, это состояние называется сахарным диабетом второго типа.

«Но как такое могло случиться? – спросила Морган. – Я категорически избегаю сахара и углеводов и употребляю белки каждые три часа».

«Проблема не в сахаре, – возразил я. – Проблема в жире. К сожалению, я должен тебе сообщить, что все эти годы ты ошибочно принимала высокожирную диету за высокобелковую».

«Но мне сказали, что я ем только белки, – удивилась Морган. – О каком жире вы говорите?»

«Это животный жир, – ответил я. – Семь лет жир был для вас основным источником калорий, и поэтому вы не расходовали сахар и углеводные калории».

«Но почему же врачи ничего не говорят?»

«Они еще ничего не знают, – сказал я. – Они морочат вам голову диетами с высоким содержанием белков».

Вмешалась Ким: «Почему эти продукты считаются высокобелковыми? Почему ничего не сказано про жир?»

«Потому что их начали продвигать на рынке еще в 1930-х годах. Если бы все это мясо рекламировалось как продукт с высоким содержанием жира, оно не вызывало бы такой интерес у потребителей».

Я объяснил, что животный жир стал обузой для печени и поджелудочной железы ее дочери. «На первых порах ее состояние стабилизировалось, потому что теперь она питалась чаще, но из-за сочетания продуктов с высоким содержанием белков и высоким содержанием жиров ее

надпочечники работали на износ и активно расходовали гормоны на энергообмен». Теперь, когда организм начинал стареть, у Морган проявились все симптомы надпочечниковой усталости и пищеварительных расстройств, потому что печень и поджелудочная железа функционировали в замедленном режиме. К тому же накладывался избыточный вес.

«Ваша печень уже не может запастись глюкозой, которая обеспечивает вас энергией, а надпочечники вырабатывают мало адреналина. Мы должны изменить ваш рацион питания – снизить потребление животных белков, ограничиться одной порцией в обеденный перерыв, исключить все молочные продукты и яйца, потреблять натуральные фруктовые сахара. И перестаньте бояться углеводов – этот страх слишком долго жил в вашем сердце. Бананы, яблоки, финики, виноград, дыни, манго, груши и ягоды поставят вас на ноги. Вам можно чередовать орехи и семена, только не ешьте больше одной горсти один-два раза в день».

Ким засомневалась. «Разве можно говорить диабетика, что ему не хватает сахара?»

Я слышал это возражение уже много раз. «Только натуральный сахар, который содержится во фруктах», – сказал я.

Я заверил мать и дочь, что если Морган перейдет на растительную пищу и будет питаться каждые два часа, чередуя разные блюда, поддерживающие калиево-натриевый и сахарный баланс (об этом я говорю в главе 8 «Усталость надпочечников»), то все будет хорошо.

Для приготовления закусок и основных блюд сгодятся любые фрукты и овощи. Что касается Морган, я предложил ей огурцы, сельдерей, финики, яблоки, грецкие орехи и злаки.

В течение первого месяца Морган стала эмоционально устойчивее, у нее появилось больше сил, чем за все предыдущие десять лет. У нее снизился вес, она могла заниматься спортом и не думать о возможных недомоганиях. Теперь после напряженного рабочего дня она с удовольствием пила смузи с финиками, бананами и сельдереем. И как бы ни было трудно в это поверить, тем более что изменить своим прежним привычкам оказалось нелегко, Морган решила, что она чувствует себя так замечательно, что будет употреблять порцию животных белков один-единственный раз в неделю.

Через четыре месяца диабет второго типа сдал свои позиции. Ее врач был поражен результатами анализов на гликогемоглобин – уровень был в норме. В ближайшие месяцы Морган займется лечением поджелудочной железы, печени и надпочечников – она хочет вернуть свою жизнь в нужное русло.

Глава 8

Усталость надпочечников

Ключевыми компонентами эндокринной системы являются *надпочечники*. Это небольшие комочки ткани, расположенные непосредственно над почками. В надпочечниках вырабатываются гормоны, критически важные для нашего здоровья, в том числе адреналин, кортизол и другие, которые в свою очередь регулируют выработку таких половых гормонов, как эстроген и тестостерон.

Первичным стимулом для усиленной работы надпочечников является стресс, который заставляет их вырабатывать дополнительные объемы таких гормонов, как адреналин. В ваше тело встроены отличный механизм выживания, предусмотренный для краткосрочных чрезвычайных ситуаций, ведь дополнительные объемы гормонов, выбрасываемых в кровоток, помогут преодолеть любой кризис.

Впрочем, если стресс затянулся на неопределенный срок, например, вы переживаете процедуру банкротства, развод, смерть любимого человека или какое-либо другое событие, которое вызывает сильное эмоциональное потрясение, – рано или поздно ваши надпочечники будут травмированы из-за постоянного «гипервозбуждения». Из-за очень сильного стресса даже в относительно короткий промежуток времени надпочечная железа может надорваться; типичным примером являются роды, когда в кровь выбрасывается огромное количество адреналина.

Та к или иначе, медицинскому сообществу невдомек, что послеродовая усталость и депрессия часто возникают тогда, когда деторождение до такой степени истощает надпочечники, что сам процесс выработки правильных гормонов в правильное время резко прекращается, и женщина чувствует себя слабой, вялой и несчастной.

В случае перенапряжения надпочечников возникает нечто вроде нервного срыва и перебои в работе этих желез.

Некоторые специалисты альтернативной медицины убеждены, что при частичном «выгорании» надпочечников они просто останавливают выработку необходимых гормонов в достаточном количестве. Это излишнее упрощение той сложной роли, которую выполняет этот орган, когда нужно срочно отреагировать на эмоциональную неустойчивость и перемены во внешней среде. На самом деле бывает так, что вместо стабильного режима функционирования надпочечников, когда в каждой новой ситуации вырабатывается точно соответствующее количество гормонов, истощенные надпочечники могут вырабатывать *слишком много* или *слишком мало* гормонов – что напоминает резкие перепады настроения у пациентов с биполярным расстройством.

Например, депрессия возникает, когда вышедшие из-под контроля надпочечники агрессивно и бурно реагируют на ситуацию и затапливают организм адреналином *в чрезмерных объемах*. В свою очередь, избыточный адреналин может истощить *дофаминовый резерв* головного мозга – гормона-нейромедиатора, очень важного для чувства счастья, и поэтому вы будете чувствовать себя подавленно. Именно таким непредсказуемым поведением надпочечников, когда в любой момент выработка гормонов может подняться до максимума или опуститься до минимума, характеризуется настоящая *усталость надпочечников*.

Хотя специалисты альтернативной медицины и не улавливают всех нюансов синдрома усталости надпочечников, даже они на голову выше врачей, которые не признают, что эта болезнь *существует*.

С одной стороны, усталость надпочечников сопровождает человечество с начала его истории. С другой стороны, это состояние стало вездесущим. В наше динамичное и тревожное время свыше *80 процентов* людей неоднократно испытывают усталость надпочечников на протяжении всей своей жизни.

Симптомы усталости надпочечников

При усталости надпочечников могут возникнуть один или несколько следующих симптомов: слабость, упадок сил, невнимательность, забывчивость, рассеянность, простые проблемы неожиданно становятся трудными, хриплый голос, плохое пищеварение, запор, депрессия, бессонница, вялость по утрам, дневная сонливость.

Адреналин играет крайне важную роль во время сна (например, когда во сне вы убегаете от погони, у вас активизируются надпочечники и выбрасывают гормон), так что в отдельных случаях усталости надпочечников люди не могут нормально выспаться, как того требуют сознание, душа и дух. В особо экстремальных случаях люди так обессилены, что не могут подняться с кровати больше чем на два часа в день.

Часто бывает так, что адреналиновая усталость влияет на другие железы и органы. Например, поджелудочная железа может воспалиться и/или увеличиться, так как пытается компенсировать сниженную функцию надпочечников и работает без перерывов. Возможно, что сердце будет работать на предельных нагрузках, пытаясь стабилизировать уровни кортизола и сахара крови, которые отклоняются от нормальных значений. Если в организме резко скачет уровень кортизола и вымываются резервы глюкозы, гликогена и железа в печени, ей приходится работать изо всех сил, чтобы восполнить резервы. А центральная нервная система и мозг могут выйти из равновесия в результате неожиданного переизбытка кортизола.

Слишком низкое количество кортизола также может причинить серьезный ущерб. Кортизол играет ключевую роль в процессе преобразования хранящегося в щитовидной железе гормона Т 4 в полезный гормон Т 3, и с его разрешения этот гормон проникает в клетки и «подзаряжает» их. Если функция надпочечников снижена, у вас может начаться дефицит гормонов щитовидки на клеточном уровне. Но даже если вы не жалуетесь на щитовидку и ваши анализы в норме, это не спасет от симптомов гипотиреоза – ожирения, депрессии, выпадения волос, ломкости ногтей, огрубения или истончения кожи, простуды, нестабильного уровня сахара крови и множества других проблем.

У вас могут быть эти симптомы, несмотря на совершенно здоровые надпочечники, но при этом ваша щитовидная железа функционирует неправильно (см. главу 6 «Гипотиреоз и

тиреоидит Хашимото»). Опять же, у вас может развиваться *усталость надпочечников* из-за поражения ЦНС, вызванного вредным воздействием таких возбудителей, как вирус Эпштейна – Барр и вирус герпеса. Поскольку у упадка сил есть мириады других причин, иногда бывает трудно понять, действительно ли усталость надпочечников вызвана только указанными симптомами. К счастью, у нас есть некоторые дополнительные зацепки.

Дополнительные признаки усталости надпочечников

Если вы заметили у себя некоторые симптомы, которые описывались в предыдущем разделе, и ваше состояние подходит под два и более из нижеперечисленных сценариев, то очень возможно, что у вас усталость надпочечников.

- **С раннего утра и весь день вы валитесь с ног от усталости.** И даже если в прошлую ночь наконец-то удалось нормально выспаться, вы думаете, как здорово было бы закрыть глаза и прикорнуть до обеда, и все потому, что у вас дефицит гормонов надпочечной железы.

- **Днем на работе вы чувствуете себя уставшим, но дома вечером чувствуете себя бодрее.** Это происходит потому, что в тревожный рабочий день ваши измученные надпочечники на всякий пожарный случай придерживали запас гормонов, но потом, когда вы вернулись в свою спокойную домашнюю обстановку, где кризисные ситуации менее вероятны, ваши надпочечники начали сбрасывать свой резерв.

- **К ночи у вас не остается никаких сил, но все равно трудно заснуть.** Для сна и особенно фазы быстрого сна необходимы гормоны надпочечной железы. Если не хватает этих гормонов, может начаться бессонница, тревожный легкий сон и/или сон без сновидений.

- **Даже полноценный ночной сон не прибавляет сил.** Опять же, если у вас дефицит гормонов надпочечников, которые подпитывают фазу быстрого сна, ночь будет беспокойной. Помимо всего прочего, низкий уровень гормонов может вытянуть из вас столько энергии, что вы будете чувствовать себя обессиленными, и сон не поможет.

- **Даже после легкой работы вы чувствуете, как потеют подмышки.** Это потому, что вся эндокринная система работает на износ, чтобы компенсировать дефицит адреналина.

- **Постоянно хочется пить, жажда кажется неутолимой; у вас сухость во рту или часто хочется солененького.** Причина заключается в большом количестве электролитов в кровотоке и нервной системе, которая постепенно разрушается из-за внезапного повышения уровня кортизола. Вода, лимонад, кофе, алкоголь и многие другие напитки не решают эту проблему. Объем электролитов надо восполнять напитками со сбалансированным содержанием натрия, калия и глюкозы. Например, это кокосовый сок, свежевыжатый яблочный сок, свежевыжатый сок сельдерея или смесь огуречного сока и сельдерея или яблочного сока и сельдерея.

- **Затуманенное зрение или трудности фокусировки зрения.** Причина заключается в потоке избыточного кортизола, который обезвоживает область глаз и влияет на одну и более чувствительную точку возле глаз, которая нуждается в постоянном увлажнении в значительных объемах. К прочим симптомам относятся темные круги вокруг глаз и/или впалые глаза.

- **Постоянная потребность в стимуляторах.** Если у вас часто возникает потребность в стимуляторах, которые держат вас на плаву, например, сигареты, кофе, кофеиносодержащие газировки, сладкие перекусы, допустим, печенье или пончики, или даже «тонизирующие вещества» по рецепту, такие как амфетамины, – вы можете инстинктивно подыскивать замену недостающему адреналину. Стимуляторы дают быструю энергетическую встряску, но в очень скором времени, когда их эффект будет исчерпан, вы сломаетесь. Мало того, вынуждая ваши надпочечники регулярно перерабатывать, а затем исчерпывать свой резерв, эти стимуляторы образуют цикл гормональных максимумов и минимумов, и поэтому и без того слабая функция надпочечников со временем только ухудшается.

Как избежать усталости надпочечников

Чтобы ваши надпочечники были крепкими и здоровыми, нет более верного способа, чем жизнь без длительного и/или чрезмерного стресса и напряжения, чреватого перепроизводством адреналина. К примеру, если вы требуете от себя слишком много и подрываете силы своего

организма, работаете на трех работах, спите, когда придется, задумайтесь, как можно уменьшить свои обязательства, и если есть свобода выбора, дайте себе отдых – он необходим для восстановления и исцеления надпочечников.

Если такой возможности нет, следуйте советам этой главы, они помогут вам исцелиться.

Избегайте искусственных стимуляторов – специальных препаратов или лошадиных доз кофеина, которые должны вызывать адреналиновый «кайф».

На какое-то время они дают улучшение, но в долгосрочной перспективе вам угрожает адреналиновое «выгорание». Сильные эмоции – это еще один фактор риска для ваших надпочечников.

Это не значит, что надо избегать *всех* сильных эмоций. Представьте себе, что у вас возникло чувство безграничного счастья. В таком случае надпочечники вырабатывают гормон, необременительный для надпочечников и *полезный* для организма. Если же вы чувствуете, к примеру, страх, ваши надпочечники вырабатывают вредную разновидность адреналина, который постепенно разрушает и сами надпочечники, и другие жизненно важные органы тела.

Вы могли бы спросить: «Как же так получается, что для организма одни эмоции лучше других? Эмоции могут быть *любыми*, но разве надпочечники выбрасывают не один и тот же адреналин?» В этом уверено медицинское сообщество, и оно же ошибается. Дело в том, что эмоции могут быть самыми разными и, смотря по обстоятельствам, ваши надпочечники вырабатывают адреналин 56 сортов. Точнее говоря, они вырабатывают 36 видов адреналина в зависимости от ситуаций, с которыми мы сталкиваемся каждый день (например, стыдливый румянец на щеках, летящая походка при ходьбе, перистальтика кишечника, водные процедуры, сон), и 20 видов адреналина в менее распространенных случаях (например, роды, самооборона, скорбь по умершему).

Общее правило такое: если по какой-то причине у вас испортилось настроение, то вполне вероятно, что вашему организму был нанесен вред и вы стали более уязвимы к болезням; и если эта проблема сохранится в дальнейшем, она затронет ваши надпочечники. Поэтому у вас возникает желание прекратить испытывать все негативные чувства – страх, тревогу, гнев, ненависть, чувство вины и стыд. Вы хотите, чтобы в идеале они исчезали сами собой, чтобы их не приходилось подавлять или обращать на них внимание.

Мы должны отвернуться от болезненных эмоций и обратиться к радостным, но это легче сказать, чем сделать. Некоторые рекомендации для нуждающихся в эмоциональной поддержке содержатся в главе 22 «Душеспасительные медитации и техники» и в главе 23 «Ангелы-хранители». Там вы найдете упражнения для душевного равновесия, к которым можно прибегнуть, когда неудачи и неприятности сыплются на вас, как из рога изобилия.

Как бороться с усталостью надпочечников

Если внимательное изучение вышеперечисленных симптомов укрепило вашу уверенность в том, что у вас усталость надпочечников, не отчаивайтесь. Можно сделать несколько определенных шагов. О них будет сказано ниже и в четвертой части книги. Вы вылечите свои надпочечники, к ним вернется прежняя сила.

Если у вас слабовыраженная усталость надпочечников, здоровье можно поправить за один-три месяца. При заболевании средней степени выздоровление может растянуться на полгода-год. При заболевании тяжелой степени придется лечиться от года до двух с половиной.

Прочие факторы, от которых зависит этот временной промежуток, включают в себя общее состояние вашего здоровья и происходящее в вашей жизни. Например, если вы переживаете жизненный кризис, который постепенно разрушает надпочечники, исцеление займет гораздо больше времени.

Впрочем, сколько бы это ни заняло времени, чем раньше вы встанете на путь исцеления, тем раньше у вас полностью нормализуется функция надпочечников и ваше самочувствие улучшится.

Кортикостероиды: только в случае крайней необходимости

Если вы в критическом состоянии, заместительная кортикостероидная терапия быстро решит ваши проблемы. Она обеспечит организму дополнительные гормоны и заменит те, которые не вырабатываются слабоактивными надпочечниками.

Хотя эта терапия проводится по назначению врача, такое решение проблемы далеко от идеала, так как на протяжении всего дня организму нужны те или иные объемы гормонов, вырабатываемых надпочечной железой применительно к различным ситуациям. Одна таблетка утром не заменит нормальную функцию надпочечников, активно реагирующих на потребности организма в каждый отдельно взятый момент времени.

Кортикостероидный препарат – это еще и иммунодепрессант. Он ослабляет иммунитет, и теперь организм становится уязвимым перед разного рода заболеваниями.

Та к что лекарства – это, в лучшем случае, временное решение. Они поставят вас на ноги, но в конечном счете вы просто пытаетесь за их счет выиграть время, которое нужно использовать для правильной методики лечения надпочечников, которая описана ниже.

Малые порции каждые полтора-два часа

Большинство людей предпочитают относительно плотные завтраки, обеды и ужины с длительными перерывами между приемами пищи. Для надпочечников это нелегкий труд, потому что спустя полтора-два часа после того, как вы поели, в кровотоке снижается уровень глюкозы, другими словами, организм расходует запас полученной глюкозы. Как только падает уровень сахара крови, надпочечники вынуждены вырабатывать такие гормоны, как кортизол, потому что они поддерживают «тонус». Это значит, что у тех, кто часто бегаёт голодным, надпочечники постоянно напряжены и лишены возможности восстановиться.

Поэтому для лечения надпочечников лучше всего подойдет легкое сбалансированное питание каждые полтора-два часа.

Иначе говоря, питайтесь *малыми порциями*. Это очень важно знать, потому что современные диетические тренды уводят людей в противоположном направлении. Следуя подобной моде, вы лишаете себя шанса на исцеление надпочечников.

Техника малых порций работает, потому что частое питание поддерживает стабильный сахар крови на протяжении всего дня; и до тех пор, пока не снизится уровень глюкозы, надпочечники не должны вмешиваться. Дайте надпочечникам максимум отдыха, и они направят всю свою энергию на исцеление и восстановление себя.

Лучше всего, если в каждом приеме пищи будет соблюден баланс натрия, соды и сахара. В данном случае мы говорим о натуральной фруктозе, которая, в отличие от сахара-рафинада и лактозы (молочного сахара), содержит критически важные минералы и питательные элементы. Для исцеления надпочечников очень хорошо подойдут следующие сочетания продуктов:

- Финики (калий), две веточки сельдерея (натрия) и яблоко (сахар).
- Половинка авокадо (калий), шпинат (натрий) и апельсин (сахар).
- Батат (калий), петрушка (натрий) и капуста в лимонном соке (сахар).

Но я хочу сделать одно уточнение. Еда должна быть более насыщенной. Вышеописанные продукты не заменят вам завтраки, обеды и ужины; точнее говоря, они могут поддержать стабильный уровень сахара крови в промежутках между этим трехразовым питанием.

Помимо приема пищи дробными порциями, полезно также употреблять особые продукты питания, которые помогут вам восстановить надпочечники.

Полезные продукты

Некоторые фрукты и овощи защищают надпочечники или ускоряют восстановительный процесс, укрепляя нервную систему, уменьшая воспаление, снимая стресс и обеспечивая надпочечники крайне важными микроэлементами. Ниже приведен основной перечень продуктов, которые избавят от усталости надпочечников. Это капуста, спаржа, дикая черника, бананы, чеснок, брокколи, капуста, малина, ежевика, салат ромэн и красные яблоки.

Что нельзя есть

Если у вас слабовыраженная усталость надпочечников, обратитесь к предыдущим рекомендациям этой главы. Но если у вас состояние средней и тяжелой степени тяжести, очень возможно, что до тех пор, пока вы не поправитесь, вам временно придется пойти на следующий шаг: исключить продукты, которые увеличивают нагрузку на надпочечники и замедляют процесс исцеления. Только имейте в виду, что в большинстве диет, которые рекомендуют многие диетологи, содержится большое количество животного белка. Либо эти специалисты не понимают, сколько жира может содержаться даже в постном мясе, либо они думают, что жиры – это хорошо. Их рекомендации могут показаться очень разумными, так что будьте начеку; они вредны для *всех*, и особенно для тех, у кого адреналиновая усталость. Повышенное содержание жиров вызывает напряжение в поджелудочной железе и печени, что, в конце концов, вызывает инсулинорезистентность, и организму становится труднее поддерживать стабильный уровень глюкозы... что, в свою очередь, создает зону обширного напряжения в надпочечниках, когда они из последних сил вырабатывают гормоны, пытаясь устранить дефицит.

Диетологи также часто советуют своим клиентам перейти на безуглеводную диету. Опять же, это плохой совет, который может привести к перенапряжению надпочечников, потому что углеводы нужны организму для энергии. Из-за таких методов процесс лечения растянется на неопределенный срок и вы не скоро избавитесь от адреналиновой усталости. Подумайте о том, чтобы отказаться от неэффективных диет, и следуйте рекомендациям этой главы, тогда ваши надпочечники снова вернутся в норму.

Лечебные травы и биологически активные добавки

- **Корень солодки:** помогает сбалансировать уровень кортизола и кортизона.
- **Спирулина (предпочтительно с Гавайев):** водоросли с высоким содержанием супероксиддисмутазы (СОД) и хрома, которые укрепляют надпочечники.
- **Эстер-С:** эта формула витамина С уменьшает воспаление и смягчает раздражение надпочечников, которые перенапрягаются и поэтому расширяются.
- **Хром:** помогает сбалансировать уровень инсулина и повышает прочность надпочечников, щитовидки и поджелудочной железы.
- **Элеутерококк (так называемый сибирский женьшень):** увеличивает скорость реакции организма и его адаптивную функцию, помогает защитить надпочечники от слишком бурной реакции на стресс.
- **Лимонник китайский:** подавляет спазмы почек, что в свою очередь уменьшает адреналиновый стресс.
- **Ашвагандха:** помогает сбалансировать выработку тестостерона, дегидроэпиандростерона (ДГЭА) и кортизола.
- **Магний:** уменьшает тревогу, успокаивает гиперактивную ЦНС, уменьшает адреналиновый стресс.
- **5-МТНФ (5-метилтетрагидрофолат):** укрепляет центральную нервную систему и одновременно снижает нагрузку на надпочечники.
- **Кордицепс:** восстанавливает силы желчного пузыря и печени, чтобы они могли эффективнее справляться с избытком кортизола в крови.
- **Женьшень:** укрепляет защитные силы организма, предупреждает бурную реакцию надпочечников на стресс.
- **Шиповник:** снижает воспаление и смягчает раздражение надпочечников, которые расширяются из-за перенапряжения.
- **Экстракт зеленых побегов ячменя:** вызывая повышенную концентрацию соляной кислоты в желудке, укрепляет надпочечники.
- **Астрагал:** укрепляет иммунитет и эндокринную систему.
- **Мелисса лимонная:** восстанавливает резервы нервной системы и регулирует выработку инсулина.
- **Родиола:** оптимизирует функцию надпочечников.

История болезни

Усталость от животных жиров и лечение фруктами

Мэри, 35 лет. Обратилась к врачу с жалобой на постоянную усталость. Казалось, что продолжительность отдыха в ее случае не имеет никакого значения – усталость не желала отступать.

Она служила в пароходстве и вне зависимости от того, что происходило на работе, всегда была сонной и вялой. Лечащий врач сделал несколько анализов и перезвонил ей, когда был готов результат. «Все в порядке, – сказал он. – Похоже, вы немного переработали, но после праздников снова оживете».

Но усталость не исчезла, к Новому году состояние Мэри ухудшилось. На этот раз она обратилась к специалисту интегративной медицины. Он диагностировал усталость надпочечников и был совершенно прав. Впрочем, помимо длинного перечня БАДов, которые следовало принимать, он посоветовал Мэри полностью исключить углеводы и сахар из рациона, не считая одного зеленого яблока и двух-трех ягод в день. Предполагалось, что она будет есть три раза в день, употреблять в пищу животные белки и разные овощи.

Сначала Мэри ощутила прилив энергии и подумала, что все налаживается. Но вот что происходило на самом деле: пытаясь компенсировать дефицит сахара в рационе (из-за которого снижался уровень глюкозы в крови), ее измученные и перевозбужденные надпочечники устроили организму адреналиновую атаку. Чем дальше – тем больше. Три раза в день Мэри употребляла в пищу животный белок, где, естественно, содержится жир, – эта еда ложилась камнем на печень, поджелудочную железу, и надпочечники вынужденно выбрасывали в кровоток большее количество своих гормонов в попытке сохранить равновесие. Этот пример объясняет, насколько рискованны модные диеты, за которыми нет истинного понимания потребностей и внутреннего устройства человеческого организма.

После 30 дней на такой диете Мэри ощутила заметный упадок сил. Ее состояние все ухудшалось, и никогда ей еще не было так трудно вставать на работу каждый день. Она не могла устоять перед сладостями; руки тянулись к выпечке и конфетам из торговых автоматов, жажда была неутолимой. В ее кровотоке сахара соединились с очень высокими уровнями животного жира и вызвали инсулинорезистентность. Теперь надпочечники стали выбрасывать еще больше адреналина и практически исчерпали свой ресурс.

Та к все и продолжалось, пока коллега-практикант не рассказал Мэри, как я помог его матери. Мэри позвонила мне. Не теряя времени, мы исключили из рациона животные жиры и белки, с трехразового питания она перешла на питание малыми порциями каждые два часа. Таким образом, нам удалось обновить и стабилизировать уровень глюкозы и покончить с инсулинорезистентностью. Также мы сбалансировали рацион, дополнив его овощами с высоким содержанием натрия и зеленью с высоким содержанием белка.

Очень скоро Мэри вернулась к своему первоначальному состоянию, а через месяц ее жизнь начала постепенно налаживаться.

Через год она была полна энергии.

Когда я общался с ней в последний раз, она сказала, что начинает замечать, как устают ее коллеги с пониженным уровнем сахара крови. Поэтому вместе с тем самым коллегой-практикантом они начали готовить дневные смузи для других сотрудников, чему те были очень рады. Мэри сказала, что полюбила есть малыми порциями и чувствует себя намного лучше, соблюдая диету, которую рекомендует Дух, и отступает от нее только в самых крайних случаях.

Глубоко

заблуждается

*тот,
кто считает,
что на диете
с высоким
содержанием
жиров
и белков
Candida умрет*

с голоду.

Глава 9 Кандидоз

Диагноз «кандидоз» был популярен в те годы, когда традиционная медицина отрицала наличие ряда заболеваний. Это была середина 1980-х годов – в области хронических заболеваний время практически средневековое – женские болезни не признавались медицинской парадигмой, и заместительная гормональная терапия и антидепрессанты были единственным лечением, которое врачи могли предложить пациенткам. Десятки тысяч женщин понимали, что их не хотят слушать, что их жалобы не вызывают ничего, кроме раздражения.

Тем временем нетрадиционная медицина дошла до поворотного момента: все больше врачей и целителей нетрадиционной медицины изобретали новые практики или присоединялись к уже имевшимся. Это было время окончательного размежевания традиционной и нетрадиционной медицины. Вы не смогли бы найти такого натуропата или специалиста комплексной медицины, кто работал бы в системе традиционной медицины. Специалисты альтернативной медицины считали, что им выпала честь уложить традиционную медицину на лопатки, что им представился шанс доказать свои знания.

Вскоре у дверей их кабинетов выстроилась очередь женщин, которые разочаровались в обычных врачах. Проблема была в том, что специалисты сами не знали, в чем дело, но были твердо уверены, что у женщин *какая-то* болезнь. Период с середины 1980-х до середины 1990-х годов был эпохой великого пробуждения. Наконец-то женщин с их жалобами восприняли всерьез. Это был важный период, который имеет такое же значение, как движение суфражисток. Но эта эпохальная перемена в жизни женщин не была отражена в учебниках истории.

К этому времени гормональная теория уже обладала серьезным влиянием. Среди врачей традиционной медицины обвинять менопаузу и перименопаузу во всех смертных грехах считалось признаком хорошего тона. Специалисты же альтернативной медицины пытались диагностировать пациентов с таинственными симптомами (ведь поток страждущих не иссякал), но не торопились запрыгивать в уходящий поезд сторонников гормональной теории. Они подозревали, что все не так просто.

И вот врачи альтернативной медицины с радостью ухватились за новое открытие. Им стал гриб *Candida*. Для женщин, которые десятки лет наблюдались у врачей традиционной медицины,

но не могли найти ответа на свои вопросы, этот диагноз был как глоток свежего воздуха. *Candida* и утверждение «Наконец-то нам известно, почему все люди не могут чувствовать себя хорошо» были синонимами. Сейчас ясно, что это было заблуждением, но тогда казалось, что это удивительный прорыв.

Когда женщина сидела в кабинете целителя и слышала, что у нее *кандидоз*, то испытывала глубокое облегчение. «У вас вот эта болезнь» – вот что ей хотелось слышать. Она по-прежнему могла винить себя в своем заболевании, а врач мог указать на ее образ жизни как на причину болезни, но, по крайней мере, ей казалось, что в этом есть смысл. И поэтому ей вполне могло становиться лучше, когда, соблюдая предписания врача, она исключала жареное, полуфабрикаты и высококалорийные десерты.

К концу 1990-х годов диагноз «*кандидоз*» был уже настолько популярен, что перешагнул за границы альтернативных медицинских концепций в мир традиционной медицины. Сегодня он в числе главных тенденций, потому что помогает врачу с легкой совестью сказать пациенту: «Вот почему ты болен».

Но разве женщины выздоравливают, когда их лечат от *кандидоза*? Нет. Радикальные лечебные диеты, не содержащие сахара, но насыщенные жиром и белками, приносят только временное облегчение... но позже приводят к негативным последствиям.

На самом деле грибы рода *Candida* – это самые оболганные дрожжевые грибы в наше время.

Они есть у *всех*. Эти полезные грибы обитают в кишечнике и ускоряют процесс переваривания и усвоения пищи. Кишечник может буквально кишеть *Candida*, и все же его обладатель может быть абсолютно здоровым человеком. Есть люди, у которых эти грибы живут в очень большом количестве, но они едят и пьют все, что захотят, не испытывая ни малейшего намека на усталость или расстройство желудка. В большинстве случаев грибы *Candida* безвредны.

Медицинское сообщество не осознало до конца, что *Candida* часто является спутником или сопутствующим фактором прочих болезней и микроорганизмов. К ним относятся боррелиоз, опоясывающий лишай, вирус Эпштейна – Барр, герпес, *Clostridium difficile*, *Streptococcus*, *Helicobacter pylori*, диабет, рассеянный склероз, вирус герпеса шестого типа, цитомегаловирус и многое другое.

Например, если у вас симптомы боррелиоза (см. главу 16) и одновременно присутствуют провоцирующие обстоятельства – например, антибиотики, вредная еда, недосып, стресс, страх, а также воспалительные вирусные и/или бактериальные инфекции любого типа – очень возможно, что они приведут к ускорению темпов размножения *Candida* и результаты анализов на *Candida* окажутся положительными. Впрочем, имейте в виду, что анализы на *Candida* бывают ошибочными и неубедительными. У вас может быть кандидоз даже в том случае, если анализ не показал положительный результат. И все же для вашего организма вредны не грибы, а нечто другое.

Валить вину на *Candida* – все равно что убивать гонца, принесшего дурные вести. Значительное скопление грибов *Candida* может быть признаком расстройства в организме, которое нуждается в тщательном изучении, но оно не говорит о том, что проблемой являются сами *Candida*.

Для того чтобы выявить *Candida*, достаточно назначить всего несколько анализов, но врачи на сегодняшний день практически не могут указать на истинных виновников фибромиалгии, рассеянного склероза, болезни Альцгеймера, деменции, определенной инфекции мочевыводящих путей, некоторых видов адреналиновой усталости, синдрома хронической усталости, волчанки, ревматоидного артрита, боррелиоза, заболеваний щитовидной железы, а также многих других болезней, до которых еще не добралось медицинское сообщество. Гриб *Candida* стал самым подходящим козлом отпущения.

Правда о candida

В медицинском сообществе распространилось множество абсурдных точек зрения в отношении *Candida*. Они основаны на дезинформации и подкрепляются заблуждениями, чей

возраст насчитывает десятки лет. Следующие разделы надо читать совершенно непредвзято, потому что они противоречат всему, что вам говорили об этом относительно безобидном грибе.

Распознаем редкий случай

Candida ошибочно диагностируется как причина основных медицинских проблем сотен тысяч пациентов ежегодно. На самом деле *Candida* является причиной серьезных проблем со здоровьем менее чем одной десятой доли процента населения США и Европы вместе взятых.

В этой менее чем одной десятой доле случаев, где *Candida* причиняет ощутимый вред и требует лечения, бесконтрольно размножающийся грибок часто вызывает лихорадку средней и высокой степени тяжести, которая угрожает стать хронической и затяжной в пределах от нескольких недель до нескольких месяцев. Клинический анализ крови также показывает высокие уровни *Candida* в кровотоке. Как правило, эти истинные случаи *Candida* вызваны послеоперационными осложнениями, и при этом в организме практически всегда свирепствует бактериальная инфекция.

Если врач говорит вам, что у вас симптомы *Candida*, в девяноста девяти случаях из ста он ошибается.

Candida и синдром дырявого кишечника

Гриб *Candida* обвиняют в том, что, ввинчиваясь в ткани толстой кишки и желудочно-кишечного тракта, он вызывает синдром дырявой кишки (повышенной кишечной проницаемости).

Это не совсем так.

Худшим, к чему может привести высокий уровень *Candida*, является образование мозолей на раздраженных участках слизистой оболочки кишечника, которые так или иначе препятствуют пищеварительному процессу. И это практически все, что может *Candida*. (Об истинных причинах синдрома дырявого кишечника сказано в главе 17 «Здоровая пищеварительная система».)

Канарейки в шахте

Кишечник – это родной дом для *Candida*, он может также появиться в печени, селезенке, влагалище и где-нибудь в другом месте, но не причинять никакого ощутимого вреда, кроме незначительной дополнительной нагрузки на иммунитет.

Как канарейка в угольной шахте, *Candida* может быть признаком чего-то действительно тревожного, что и подстегивает рост *Candida*. Например, врачи могут не заметить вагинальную стрептококковую инфекцию, между тем как в дискомфорте пациенты могут обвинить также присутствующие дрожжевые грибы. От врачей было бы больше толку, если бы в грибе *Candida* они увидели бы указание, где искать стрептококковую бактерию.

Лечить первопричину

Практически нет случаев, когда с самим переизбытком *Candida* следовало бы бороться непосредственным образом. Устранить нужно главную причину болезни, которая вызывает симптомы. Как только вы покончите с настоящей болезнью, уровень *Candida* естественным образом вернется в норму.

В сегодняшней медицине есть один положительный момент.

Распространенные методы лечения *Candida*, например здоровое питание, входят в эффективные программы лечения многих настоящих заболеваний, которые сопровождаются грибом *Candida*.

Когда женщина пересматривает свою диету, исключая такие продукты, как торты, хлеб и диетическая газировка, начинается естественный процесс укрепления иммунной системы, и организм становится менее восприимчивым к аутоиммунным заболеваниям и прочим состояниям.

Впрочем, у диет, назначаемых при *Candida*, могут быть другие вредные стороны...

Нелюбовь к фруктам

Одно из величайших заблуждений, связанных с *Candida*, вызвано разногласиями из-за следующего вопроса: какие продукты служат ему питательной средой? Например, известно, что *Candida* может питаться сахаром, но непонятно, *какой* это сахар.

Люди часто думают, что весь сахар одинаков. Точно так же можно сказать, что вся вода одинаковая – питьевая вода в стакане и вода в унитазе.

На самом деле фруктоза, которая, естественно, содержится во фруктах, связана с химическими соединениями и веществами, в том числе антиоксидантами, полифенолами, антоцианами, минералами, фитохимическими соединениями и микроэлементами, которые убивают рак, уничтожают практически все заболевания и почти что истребляют гриб *Candida*. Даже если извлечь сахар из фруктов и сконцентрировать во фруктозе, *Candida* не сможет питаться ею.

Кроме того, в течение трех-шести минут фруктовый сахар выходит из желудка и даже не касается желудочно-кишечного тракта. Итак, если вы боитесь, что *Candida* кормится фруктозой, забудьте об этом. Фруктовая клетчатка, целлюлоза, кожура и семена фруктов убивают не только все разновидности *Candida*, дрожжей и грибов, но также паразитов, червей и болезнетворных бактерий, например, *E. coli* и *Streptococcus*. Фрукты – ваше секретное оружие в борьбе с *Candida*. (Более подробную информацию можно найти в главе 20 «Нелюбовь к фруктам».)

К сахарам, которыми *на самом деле* питается *Candida*, относят сахар-рафинад, переработанный тростниковый сахар, переработанный свекловичный сахар, сахар из нектара агавы, любой переработанный сахар из злаков и сахар из кукурузы (например, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы). Так что врачи альтернативной медицины безусловно помогали людям, заставляя их отказываться от шоколадных печений.

Миф про жир и белки

Глубоко заблуждается тот, кто считает, что на диете с высоким содержанием жиров и белков *Candida* умрет с голоду. На самом деле *Candida* питается жиром и белком.

Белки, вызывающие воспаление, представляют собой вязкую субстанцию, которая прикрепляется к стенкам пищеварительного тракта. У людей с ослабленной пищеварительной системой залежи непереваренных белков могут стать питательной средой для *Candida* и других видов грибов, в том числе паразитов и бактерий.

Жир не должен быть основным источником калорий, потому что именно он приводит к стремительному размножению *Candida*. Пациентка может неукоснительно соблюдать диету врача, и ей будет *казаться*, что все в порядке. Тем временем *Candida* потихонечку размножается в ее организме, жадно набрасываясь на домашнюю птицу, яйца и масло, которые она ест. И в тот день, когда пациентка поддается соблазну – съедает мороженое на вечеринке по случаю дня рождения ее сына, – *Candida* дает о себе знать, и ей становится хуже, чем когда бы то ни было.

Лучшим оружием в борьбе с *Candida* является диета с низким содержанием жиров и белков, которая включает много фруктов и овощей.

Исцеление от кандидоза

Лучшим лекарством при внезапном обострении *Candida* являются меры, направленные против болезни, являющейся реальной причиной ваших симптомов.

Тем не менее если у вас нет никаких других симптомов таинственных заболеваний, нет дисбаланса внутренних систем организма, аутоиммунных проблем или каких-либо других проблем со здоровьем и вы абсолютно уверены, что у вас один из тех редких случаев, при которых виновником является исключительно *Candida*, придерживайтесь советов, изложенных в главе 17 «Здоровая пищеварительная система». Эта информация будет полезна и тем, кто хочет выступить против *Candida* как побочного симптома скрытого заболевания. В лечении *Candida* вы должны преследовать такие цели, как повышение уровня соляной кислоты в желудочном соке, восстановление функции ЖКТ, укрепление и детоксикация печени.

Также имейте в виду, что я настоятельно рекомендую избегать как антибиотиков, так и противогрибковых препаратов. Уничтожая кишечную флору вместе и с плохими, и с хорошими бактериями, они серьезно ослабляют иммунитет. Ослабленный иммунитет – это фактор, благоприятствующий вирусам, бактериям и/или грибам, которые до поры до времени прячутся в вашем организме. Поскольку они обладают достаточно высокой резистентностью к этим препаратам, то могут начать активно размножаться и снизить качество вашей жизни.

История болезни

И все-таки не Candida

Маргарет – воспитательнице в детском саду – было 42 года, когда у нее вдруг возникла сильная усталость. Она могла проспать всю ночь, но утром встать с кровати обессиленной и чувствовать себя уставшей весь день.

Вскоре в локтях, коленях и лодыжках появились неприятные и болезненные ощущения, ей стало трудно проводить занятия с детьми на полу. Продукты, которые она раньше ела без всякой опаски, теперь вызывали желудочно-кишечное расстройство, она постоянно мучилась из-за вздутия живота. Помимо всего прочего, Маргарет бросало то в жар, то в холод, она куталась в платок, который то снимала, то надевала, когда ее прошибал пот или когда у нее мерзли пальцы.

Однажды, когда Маргарет вышла на работу после долгих выходных, она не прекращала зевать, под глазами у нее были темные круги. Ее помощница сказала, что Маргарет было бы неплохо обследоваться. На приеме у лечащего врача она сдала анализы на щитовидку. Когда были готовы результаты, врач позвонил и сказал ей, что все в норме: «Вы здоровы».

Неудовлетворенная этим ответом, Маргарет поинтересовалась у сестры, каких врачей функциональной медицины она могла бы ей назвать, потому что сестра всегда ими восторгалась. У нового врача в смотровой был кондиционер, но Маргарет обмахивалась газетой. Врач понимающе улыбнулся. «У вас гормональные проблемы», – сказал он и добавил, что это похоже на расстройство или перименопаузу в начальной стадии. В любом случае, врач предполагал, что причиной ее состояния был грибок *Candida* и перименопауза.

Облегчение Маргарет было так велико, что она еле пересилила желание обнять врача. Наконец-то ей показалось, что ответ найден. Она радостно выбежала из кабинета с назначением на биоидентичную заместительную гормональную терапию (БЗГТ), противогрибковые препараты и с распечаткой, в которой объяснялось, как важна очистительная диета без сахара-рафинада, рафинированного масла и жареного.

Но после десятидневного курса противогрибковой терапии состояние Маргарет не улучшилось. Она вернулась к специалисту и пожаловалась, что кишечник разболелся еще пуще. Врач продал ей пробиотический препарат, клятвенно уверяя, что это лекарство обязательно устранил дискомфорт. Через неделю, даже после пробиотиков, БЗГТ и новой диеты, ей стало плохо от желудочных спазмов прямо на детском утреннике.

На этот раз Маргарет решила обратиться к натуропату. Травник понимающе кивала головой, пока пациентка рассказывала ей про свои беды, а затем объяснила, что во всем надо винить гормональный дисбаланс и грибок *Candida*. Чтобы устранить *Candida*, врач назначила биологически активные добавки для очищения толстой кишки и приказала исключить из рациона все углеводы. Маргарет ела животные белки и овощи.

Летом дети разъехались на каникулы, и поэтому Маргарет могла вплотную заняться своим здоровьем. Она отказалась даже от своего любимого бальзамического уксуса и вечернего бокала вина. По ее личным ощущениям, после таких диетических нововведений боль и недомогания уменьшились на пятнадцать процентов. Похоже, она была на верном пути... но прошлого уже нельзя было исправить.

Травник назначила еще одну очистительную программу, но на этот раз, к сожалению, надежды Маргарет на улучшение не оправдались. Снова появились болезненность и чувствительность, у нее сильно пучило живот, она чувствовала себя более уставшей, чем когда-либо (позже я объяснил ей, что это происходило из-за того, что в ее диете не было углеводов, которые могли бы помочь). Маргарет безумно хотелось ягод, грейпфрутов и бананов,

но травник запретила даже думать о них. Преисполненная решимости, она полностью исключила сахар еще на месяцы и не употребляла углеводов вообще.

Теперь она ощущала, что ей становится еще хуже, чем раньше, когда она только обратилась за помощью. Она чувствовала себя беспомощной и изолированной от мира, совершенно не представляя себе, как будет выполнять свои должностные обязанности воспитателя, когда через несколько недель снова начнутся занятия в детском саду. Она чувствовала, что грибок *Candida*, который у нее обнаружили, негативно сказывается на качестве жизни.

На этом этапе Маргарет нашла меня. Дух быстро дал понять, что *Candida* вообще ни при чем – на самом деле в организме Маргарет грибок практически отсутствовал. Реальная причина ее страданий заключалась в невыявленной желудочной бактерии *Helicobacter pylori* в сочетании с цитомегаловирусом (его герпесной разновидностью). Печень была вялой и функционировала лишь на 40 процентов от нормы, между тем как норма для женщин ее возраста составляла 65 процентов. Ее желудочный сок содержал очень мало соляной кислоты, у нее было о травление средней степени тяжести ртутьсодержащими веществами.

Когда я выяснил суть проблемы, Маргарет вспомнила, что за полгода до того, как начались все эти мучения, ей снимали металлические зубные пломбы. Я объяснил, что во время этой стоматологической операции в организм попала ртуть, которая впитывалась в печень и перегружала ее. Ртуть была благоприятной средой для питания и развития цитомегаловируса и *Helicobacter pylori*, из-за нее уменьшался уровень соляной кислоты, в которой так остро нуждался ее организм.

Для выхода из этой ситуации я быстро скорректировал диету Маргарет. Мы сократили потребление животных белков и жиров и вернулись обратно к фруктам. Это была дикая черника, абрикосы и финики. Остальная часть рациона состояла из овощей, в том числе зелени, картофеля, авокадо, разных фруктов и дикого лосося, причем продукты с низким содержанием жиров были в центре нашего внимания. После таких перемен ее организму удалось вывести большое количество ртути из желудочно-кишечного тракта и печени. К тому же незамедлительно прекратился рост *Helicobacter pylori* и снизился уровень цитомегаловируса.

К сентябрю Маргарет чувствовала себя уже достаточно хорошо и встречала своих новых учеников в прекрасном расположении духа. После нашей последней встречи прошло три месяца, теперь от ее симптомов не осталось и следа, и их причиной являлись не гормональные проблемы и не *Candida*, как думали сначала врачи. Теперь она была совершенно здорова.

Возможности

организма

не

беспредельны,

поэтому

уважайте

его потребности.

Глава 10 Мигрень

Около 35 миллионов американцев страдают от мигрени. Мигрень – это постоянно возникающая головная боль, которая вызывает сильную пульсацию или биение в висках и, как правило, сосредоточена на одной стороне. (Слово «мигрень» происходит от древнегреческого термина *hemikrania*, что означает «половина черепа».) Эта болезнь может приключиться с любым человеком в любом возрасте, но наиболее распространена среди женщин. Около 35 процентов американок всех возрастов страдают мигренью.

Тот, кто с мигренью на короткой ноге, хорошо знает, что боль может сопровождаться повышенной чувствительностью к свету, звуку и/или запаху, помутнением зрения, световыми вспышками, тошнотой и/или рвотой, неразборчивой речью и дурнотой, которая может привести к обмороку. Продолжительность недомогания совершенно непредсказуема, оно может длиться от пары часов до нескольких дней, когда не хочется ничего делать, кроме как лежать, свернувшись калачиком, в темной тихой комнате, пока не пройдет боль.

Иногда это таинственное заболевание лишает человека сил, ему становится тяжело работать и радоваться жизни. Пациенты с мигренью понимают, что теперь придется подстраиваться под эту головную боль. Они постоянно пытаются предугадать, какие встречи, визиты к врачу или обеды с друзьями могут сорваться из-за мигрени.

Кто-то становится суеверным и не хочет даже слышать слово «мигрень», потому что боится навлечь на себя приступ. Есть пациенты, которые жалуются мне, что чувствуют себя как приговоренные к пожизненному заключению. Страдание от физической боли с ее разрушительными последствиями, ситуация, когда мигрени управляют жизнью и контролируют каждый шаг, заставляет людей чувствовать себя очень уязвимыми и ранимыми.

Это сложное и таинственное заболевание: у каждого человека свое сочетание провоцирующих факторов.

С мигренью борются, назначая лекарственные «коктейли» и опираясь на метод проб и ошибок.

Если лекарственные препараты одной группы не оправдывают себя, врач может назначить другие, а потом еще одни, пока пациент не почувствует облегчение.

Но лекарственные препараты обладают побочными эффектами, из-за них могут возникать совершенно новые проблемы; к тому же их эффект непродолжителен. В некоторых случаях со временем организм становится невосприимчивым к препаратам – впрочем, мигрень может развиваться при плавном снижении дозы.

В этой главе содержится информация о мигрени, ранее неизвестная широкой аудитории. Она разоблачает секреты возникновения мигрени и указывает путь к исцелению.

Причины мигрени

Медицинское сообщество не знает, чем вызвано большинство мигреней. Отчасти это происходит потому, что подход к лечению бессистемен. Как утверждает современная официальная теория, в зоне тройничного нерва (черепно-мозговые нервы) вырабатывается нейропептид, который вызывает головную боль у людей, особенно чувствительных к этому химическому веществу.

На самом деле причиной мигрени является не один фактор, а сочетание факторов. Ниже я перечислю самые распространенные. Внимательно прочтите описания и обязательно постарайтесь определить свой случай – пристально изучите каждый фактор, и исцеление начнется.

Не забывайте следить за собой, когда будете выискивать отдельно взятую причину. Часто бывает так, что у мигрени несколько причин – две, три, четыре и так далее – и *все вместе* они составляют один фактор. Например, если вы постоянно недосыпаете или испытываете хронический стресс, но в остальном жалоб на здоровье нет, то мигрень вряд ли возникнет. Но если вы работаете на производстве с тяжелыми металлами (например, с ртутью или алюминием), да к тому же пьете молоко и едите яйца (продукты, из-за которых накапливается слизь, возникает кислотная и аллергическая реакция), то недосып, стресс, тяжелые металлы и пищевая аллергия вместе взятые доведут вас до крайности и спровоцируют мигрень.

Главные подозреваемые

Существуют определенные и хорошо известные условия, которые вызывают симптомы мигрени. Хороший врач сначала пройдет по пунктам проверочного списка, прежде чем скажет, что вы больны. Я не сомневаюсь, что если у вас мигрень, вы успели побывать у самых разных врачей и ознакомиться с самыми разными сопутствующими факторами и диагностическими тестами. Вот список. Он для тех, кто хочет проверить свои знания.

- **Сотрясение мозга:** черепно-мозговая травма. Наиболее распространенной причиной является удар по голове или резкое встряхивание головы и верхней части тела. Если вы не почувствовали ничего, что могло бы вызвать контузию, скажите об этом своему врачу. Даже если травма была давно и спустя долгое время мигрень так и не началась, у вас может развиться болезненная реакция.

- **Менингит:** сильное воспаление и опухание защитных мембран, окружающих головной и спинной мозг. Как правило, возбудителем является вирусная инфекция. Еще одной причиной являются бактерии и определенные лекарства. Если когда-то, пусть даже очень давно, вы болели менингитом, есть вероятность, что именно из-за него у вас появится мигрень в будущем.

- **Инсульт:** черепно-мозговая травма, из-за которой прекращается или резко снижается кровоснабжение участков головного мозга, что приводит к гибели клеток головного мозга, которым не хватает питания и кислорода.

- **Транзиторная ишемическая атака (ТИА):** не так опасна для головного мозга, как инсульт; иногда настолько незаметна, что даже не чувствуется, но может серьезно повлиять на здоровье.

- **Аневризма головного мозга:** вздутие кровеносного сосуда головного мозга.

- **Опухоль головного мозга:** аномальное разрастание в головном мозге. Опухоль может быть злокачественной или доброкачественной, но и та и другая разновидность может вызывать мигрень.

- **Киста или микрокиста головного мозга:** мешочек, наполненный воздухом, жидкостью или другим веществом (как правило, это доброкачественное образование).

- **Защемление шейных нервов:** шейными нервами называются восемь нервов, которые отходят от головного мозга и участвуют в управлении органами тела. Первые два шейных нерва (С1 и С2) относятся к голове. При защемлении нервов могут возникнуть разные недомогания, в том числе мигрень.

Если вы уже сделали комплексные анализы и вместе с врачами изучили историю болезни и исключили пункты вышеизложенного списка, то теперь вы вступили в область непознанного. Далее я впервые объясняю причины мигрени, которые медицинское сообщество так и не смогло понять до конца.

Вирус Эпштейна – Барр и опоясывающий лишай

Врачи не знают, что миллионы людей страдают мигренью, вызванной либо вирусом Эпштейна – Барр (ВЭБ), либо вирусом опоясывающего лишая.

Как объяснялось в главе 3, ВЭБ вызывает постоянное воспаление центральной нервной системы, которая включает в себя и головной мозг. Если вирус заражает блуждающий нерв, возникает воспаление и может начаться мигрень.

Возможен также вариант, когда из-за опоясывающего лишая воспаляется тройничный и/или диафрагмальный нерв, что в дальнейшей перспективе также вызывает мигрень.

Чтобы выяснить, являетесь ли вы носителем ВЭБ, прочитайте главу 3 и посмотрите, есть ли у вас хотя бы несколько симптомов ВЭБ, помимо этих головных болей. Если вы ответили утвердительно, переходите к инструкциям главы 3 – они помогут вам победить вирус. Вирус опоясывающего лишая тоже может быть причиной проблемы. Чтобы выяснить, он ли это, загляните в главу 11. Нам осталось только справиться с ВЭБ и вирусом опоясывающего лишая, и тогда мигрени конец.

Фактор микротранзиторной ишемической атаки

Микротранзиторная ишемическая атака аналогична транзиторной ишемической атаке, только их масштабы несопоставимы. Пока что медицинскому сообществу непонятно, как может возникнуть это состояние, похожее на апоплексический удар в миниатюре, но оно является причиной мигрени.

Фактор воспаления носовых пазух

Некоторые мигрени вызываются хроническими стрептококковыми инфекциями, которые сидят в стенках носовых пазух. В этих случаях отоларингологи могут посоветовать операцию по удалению рубцовой ткани. Но эти хирургические операции вряд ли можно назвать эффективными, так как если стрептококк уже проник в стенки носовых пазух, его очень трудно удалить, и операция приносит только временное облегчение.

Лучшим средством лечения таких мигреней является укрепление иммунитета, чтобы организм мог сам естественным образом бороться с инфекцией. Пошаговые рекомендации содержатся в этой главе и в четвертой части «Как окончательно исцелиться?»

Фактор аммиачной проницаемости

Еще одним важным виновником мигрени является расстройство кишечника. Медицинское сообщество не знает, что при нарушении функционирования пищеварительной системы аммиак в газообразной форме может переходить от кишечника к блуждающему, диафрагмальному и/или тройничному нервам. Аммиак может пересечь гемато-энцефалический барьер и проникнуть во все отделы ЦНС. Поскольку аммиачный газ вытесняет такой нужный нервам кислород, они воспаляются... что, в свою очередь, нарушает функционирование головного мозга и вызывает мигрень.

Как определить наличие этого процесса в вашем организме и решить данную проблему, если он есть, – см. главу 17 «Здоровая пищеварительная система».

Фактор дефицита электролита

Чтобы вы были здоровы, в организме должен поддерживаться определенный уровень *электролитов* – ионов, которые состоят из соли и других компонентов биологических жидкостей. Эти электролиты поддерживают и направляют электрические нервные импульсы, которые управляют телом и, в особенности, головным мозгом, который является центром электрической активности вашего организма. Низкий уровень электролитов может плохо повлиять на активность головного мозга, подвергнуть избыточной нагрузке центральную нервную систему и вызвать мигрень.

Наиболее распространенная причина дефицита электролитов – это обезвоживание организма. Основными источниками электролитов, которые могут удовлетворить потребность в них организма, являются кокосовая вода и свежий сок. Постарайтесь ежедневно выпивать не менее 350 граммов огуречного, огуречно-яблочного или сельдерейно-яблочного сока (соотношение в смеси – 50/50).

Фактор стресса

Каждый человек время от времени испытывает стресс в той или иной степени. Одни люди более чувствительны к нему, чем другие. Если у вас хронический стресс, то постоянные и разрушительные по своим последствиям адреналиновые приливы, которые он вызывает, сеют хаос в разных частях вашего организма, включая головной мозг и большинство нервов, которые проходят по всему телу. Это может вызвать гипертензивную реакцию, которая становится причиной напряжения в таких областях, как тройничный нерв, что влечет за собой мигрень.

Чтобы снять психологическое напряжение, ознакомьтесь с содержанием главы 22 «Душеспасительные медитации и техники».

Фактор менструальных циклов

Многие пациентки с мигренью жалуются на то, что их недомогание возникает до менструального цикла, во время менструального цикла или после него. Это происходит потому, что у менструирующей женщины репродуктивная система расходует 80 процентов энергетических резервов и функциональных возможностей иммунной системы организма. Если ваш организм противостоит всем прочим факторам, таким как стресс, пищевые аллергии, тяжелые токсичные металлы или обезвоживание, то когда начинается менструация, вы остаетесь наедине с мигренью – ведь все резервы и защитные силы организма были брошены на помощь репродуктивной системе. Именно поэтому среди пациентов с мигренью так много женщин.

Если у вас похожая ситуация, постарайтесь минимизировать другие возможные факторы, не оставляя менструальному циклу никаких шансов на победу над организмом.

Расстройства сна

Если вам не хватает крепкого сна (то есть непрерывного сна со сновидениями), рано или поздно в биохимии головного мозга может возникнуть дисбаланс. Вряд ли его можно назвать единственной причиной мигрени, но в сочетании с одной и более проблемами этот фактор может стать основным.

Если у вас расстройство сна, например бессонница, расслабьтесь: когда далеко за полночь вы ворочаетесь в постели и не можете заснуть, одно из полушарий вашего головного мозга все равно спит. Это означает, что организм восстанавливает свои силы, а центральная нервная система молодеет. Так что, по мере возможности, постарайтесь не расстраиваться и не злиться, когда у вас будет бессонная ночь. Уже один этот раскрытый секрет поможет вам легче относиться к мигрени на фоне недостаточного сна.

Если у вас физическое заболевание, которое вызывает бессонницу и о котором рассказывается в этой книге, например, вирус Эпштейна – Барр, опоясывающий лишай, боррелиоз, воспользуйтесь рекомендациями, приведенными в соответствующей главе, а также в четвертой части «Как окончательно исцелиться?», и они вам помогут.

Если вам не хватает сна, потому что слишком много дел и нет времени, постарайтесь подумать, от чего можно отказаться.

На первый взгляд, задача может показаться невыполнимой. Но альтернатива – потерять еще больше времени из-за мигрени, а это безрадостная перспектива. Итак, постарайтесь урвать часок-другой на сон, вам же будет лучше. Возможности организма не беспредельны, поэтому уважайте его потребности.

Фактор тяжелых металлов и плохой экологии

Такие тяжелые металлы, как ртуть, алюминий, свинец и медь, могут накапливаться не только в головном мозге, но также в печени и других органах, ухудшая их функцию. К потенциальным последствиям относятся тревожное состояние, депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Возможна мигрень.

Кроме того, существуют тысячи подозрительных или несомненно токсичных химических веществ, с которыми вы постоянно сталкиваетесь дома и на работе, употребляете с пищей и водой, вдыхаете с воздухом и так далее. В конечном счете, эти химические вещества могут проникнуть в головной мозг и нарушить электрические импульсы. К сожалению, у многих из нас нет возможности контролировать внешнюю среду, но у нас есть возможность вывести токсины из организма. Более подробная информация содержится в главе 18 «Освобождение мозга и тела от токсинов». В некоторых случаях для исцеления от мигрени бывает достаточно непрерывной программы детокса и по возможности избегания любых потенциальных токсинов.

Наиболее распространенные пищевые факторы мигрени

Вряд ли у вас разовьется мигрень, если вы что-то не то съели, если только вы не являетесь ранимым человеком и не предпочитаете закрывать глаза на основное недомогание. Я не

исключаю возможности, что ваше состояние вызвано *множеством* факторов – и вполне вероятно, что эти продукты питания являются одними из них:

- **Молочные продукты:** образуют слизь, которая вызывает дополнительную нагрузку на лимфатическую систему и в конечном счете давит на ЦНС.
- **Яйца:** если у вас ослаблена пищеварительная система и к тому же низкая концентрация соляной кислоты в желудке, из-за яиц может повыситься уровень аммиака, который оказывает угнетающее и раздражающее воздействие на ЦНС.
- **Клейковина (например, пшеница, рожь, ячмень, полба):** из-за клейковины возникает иммунное расстройство и повышается уровень гистамина, что также вызывает мигрень.
- **Мясо (например, говядина, курица, свинина):** когда у вас ослаблена пищеварительная система, в том числе снижен уровень соляной кислоты, из-за неполного переваривания мясных белков может вырабатываться аммиак, который раздражает и угнетает ЦНС.
- **Кислые и острые продукты (например, соленые огурцы, кимчи, кетчуп):** ферментированные пищевые продукты на основе уксуса нарушают уровень кислотности в желудочно-кишечном тракте, может начаться изжога, а вслед за ней – мигрень.
- **Соль:** не употребляйте поваренную соль.
- **Масла:** рапсовое, кукурузное, хлопковое и пальмовое масла вызывают сильное воспаление в организме.
- **Добавки (например, глутамат натрия и аспартам):** являются нейротоксинами и могут быть агрессивными факторами для людей с мигренью.
- **Алкоголь:** сильно обезвоживает организм и вреден для печени.
- **Шоколад:** обладая сильным стимулирующим и крайне агрессивным воздействием на ЦНС, шоколад функционирует как нейротоксин и поэтому может вызвать мигрень. Диетологи утверждают, что мигрень возникает из-за шоколада и некоторых разновидностей кофеина, объясняя этот механизм раздражающим воздействием кофеина на надпочечники, которые вызывают повышенную выработку адреналина в организме, что, в свою очередь, вызывает мигрень. Впрочем, у потребления кофеина есть и другие неблагоприятные последствия, которые рано или поздно дадут о себе знать.

Чтобы ускорить процесс исцеления, настоятельно рекомендуется исключить все вышеперечисленное, *по крайней мере, до тех пор*, пока боль не исчезнет. Если это слишком сложно, начните с тех вариантов, которые покажутся вам самыми легкими. В любом случае, это очень позитивно и полезно.

Аллергические реакции

Когда вы сталкиваетесь с аллергеном, организм вырабатывает гистамин, пытаясь защитить вас от потенциально опасного вещества. В некоторых случаях организм может перестараться и выработать слишком много гистамина, тогда у вас может начаться мигрень. Иногда аллергическая реакция имеет отложенный характер, иначе говоря, после употребления в пищу аллергенного продукта проходит несколько дней.

Подумайте, что вы съели, выпили, вдохнули, к чему прикоснулись или иным способом вошли во взаимодействие с аллергеном, из-за которого ваша иммунная система дала сбой. Аллергеном может оказаться что угодно: сигаретный дым, цветочная пыльца, новая собака соседа.

Если ваша мигрень началась относительно недавно, обратите особое внимание на потенциальный аллерген, который мог появиться в вашей жизни незадолго до первого эпизода болезни.

Как только все возможные причины аллергической реакции будут определены, постарайтесь исключить хотя бы некоторые и внимательно наблюдайте, как это отразится на мигрени. Ваше интуитивное восприятие внешних раздражителей может оказаться точнее анализов во врачебном кабинете, так как они не без изъяна. Не забывайте прислушиваться к своему телу и будьте настороже.

Как бороться с мигренью

Как мы только что установили, мигрень вызывается невероятным множеством потенциальных факторов. После того как возможные причины головной боли будут определены, устраните их из вашей жизни – это лучшее, что можно сделать.

Лекарственные растения, биологически активные добавки и полезные продукты тоже очень важны, так как они помогают уменьшить боль и воспаление, ослабляют аллергические реакции, успокаивают нервы, успокаивают вас, улучшают состояние кишечника, обеспечивают постепенную детоксикацию организма.

Полезные продукты

Определенные продукты помогут предотвратить и/или вылечить мигрень, так как они расслабляют мышцы, вымывают токсины, укрепляют мозговую ткань, улучшают процесс пищеварения, успокаивают нервы и обеспечивают организм необходимыми питательными веществами. Свежевыжатый сок сельдерея, кинза, семена конопли, папайя, перец чили, чеснок, имбирь, капуста, корица и яблоки – это лучшая еда, если вы решили избавиться от мигрени.

Лекарственные растения и биологически активные добавки

- **Чай из цветков хризантемы:** ослабляет аллергические реакции, снижая гистамин.
- **Пиретрум девичий:** способствует равномерному расширению кровеносных сосудов при таких кризисных состояниях, как приступы мигрени.
- **Белокопытник лекарственный:** укрепляет базофилы (тип белых кровяных клеток), когда разыгрывается мигрень.
 - **Магний:** уменьшает напряжение в тройничном нерве и прилегающей области.
 - **Эстер-С:** эта формула витамина С способствует удалению гистамина из кровотока, обеспечивая приток кислорода туда, где он необходим. Укрепляет иммунитет.
 - **Гинкго билоба:** ослабляет аллергические реакции, снижая гистамин.
 - **Кора белой ивы:** снижает воспаление и уменьшает боль.
 - **Кава-кава:** успокаивает напряженные нервы.
 - **Мелисса лимонная:** уменьшает воспаление и успокаивает центральную нервную систему.
- **Убивает вирусы,** из-за которых могут воспалиться нервы.
- **Лист розмарина:** защищает кровеносные сосуды.
- **Рибофлавин (витамин В):** улучшает нервную функцию.
- **Коэнзим Q10 (CoQ10):** уменьшает воспаление и улучшает нервные импульсы.
- **Кайенский перец:** смягчает боль и помогает поддерживать баланс гистамина.
- **Шлемник широколистный:** успокаивает напряженные нервы.
- **Корень валерианы:** расслабляет блуждающий нерв, снижает повышенное артериальное давление при мигрени.

История болезни

Как рассеялась тьма

Эрика страдала от мигрени уже в десятилетнем возрасте. Первое воспоминание было особенно отчетливым: она стоит на сцене перед яркими огнями рампы, идет школьный спектакль и вдруг из ниоткуда появляется боль, потом внезапно усиливается и отдает в голову.

Потом Эрика узнала, что единственное средство борьбы с мигренью – это темная тихая комната, где можно лечь и закрыть глаза. Иногда боль из одной стороны головы отдает в другую. Иногда от боли тошнит. Когда она стала старше, мигрени нередко возникали до менструации, во время менструации и даже спустя некоторое время после нее. Также она заметила, что головная боль может возникнуть, когда она едет на пассажирском месте в автомобиле или если ненадолго припозднилась, гуляя вместе с друзьями. Из-за любого эмоционального конфликта мог начаться стук в висках.

Сейчас ей 30 лет, и три года из них Эрика промучилась со своим молодым человеком.

Дерек не мог понять, что Эрика нуждается в отдыхе и тишине. «Почему это я должен ходить на цыпочках по моей собственной квартире», – удивлялся он. К тому же он не понимал, почему подруга не присоединяется к его ночным прогулкам по барам. Эрика объясняла ему, что у нее мигрень от вечеринок и коктейлей, и Дерек гулял без нее, попутно отправляя сообщения, как благородно он поступает, что не клеит симпатичных девушек за барной стойкой. Эти шуточки всегда бесили ее, и они обменивались сердитыми эсэмэсками, пока знакомая боль не брала свое и Эрике не приходилось прилечь.

Лечащий врач назначал самые разные лекарства, но от них не становилось легче. Она перепробовала диеты, о которых вычитывала в журнальных статьях, но они не приносили желаемого результата. В поисках облегчения она ходила к неврологам, диетологам, которые специализировались в пищевых аллергиях, и даже была у психотерапевта, когда чувствовала себя одинокой и потерянной. Врач комплексной медицины диагностировал переизбыток *Candida* и велел полностью исключить сахар из рациона... но улучшения не последовало.

Когда Эрика позвонила мне, ее голос был тихим. Она сказала, что Дерек в соседней комнате, и он ее засмеет, если узнает, что она так и не нашла нужное лекарство. Он говорил, что, с теоретической точки зрения, у нее психология жертвы, а ее «мигрени» – это просто изощренная уловка, чтобы привлечь больше внимания к себе.

Сначала Дух велел мне сказать Эрике, что это все ерунда. Боль была слишком очевидной.

Тогда я передал Эрике слова Духа, который говорил мне, что у нее повышенный уровень ртути в головном мозге и печени отчасти из-за воздействия тяжелых металлов в детском возрасте. Это было еще не все: она страдала от хронического обезвоживания, у нее была аллергия на яйца, молочные продукты и пшеничную клейковину. Ее нервной системе не хватало очень важных питательных веществ, в том числе таких, как витамин В₁₂, цинк, селен и молибден, выступающих также как основные факторы поддержания электролитного баланса в организме.

Чтобы Эрика могла исцелиться, Дух предложил продукты с высоким содержанием калия для регидратации организма, кинзу – для выведения тяжелых металлов и свежесжатый сок сельдерея как источник минеральных солей, так необходимых для центральной нервной системы. Соблюдая эти рекомендации, Эрика быстро пошла на поправку. Она избегала вредных продуктов, о которых упоминалось в этой главе, не допускала обезвоживания, не жалела времени на отдых и начала принимать некоторые биологически активные добавки из раздела «Лекарственные растения и биологически активные добавки».

За последние 20 лет она впервые избавилась от мигрени. И после трех лет совместной жизни рассталась с Дерексом. Теперь, когда у нее в голове прояснилось, она переосмыслила их отношения и решила повысить планку требований к мужчинам.

Глава 11

Опоясывающий лишай как настоящая причина колита, синдрома дисфункции височно-нижнечелюстного сустава, диабетической нейропатии и не только

В медицинском сообществе считается, что *опоясывающий лишай* – это самое элементарное заболевание. У пациента сыпь, невралгия в боку или в спине, вот и все, ребята, – читайте учебник.

Если бы так оно и было, эта глава книги не была бы написана.

Дело в том, что вирус опоясывающего лишая повинен в миллионах таинственных симптомов: от разного рода высыпаний, когда дерматологам только и остается, что недоуменно разводить руками, до таких неврологических симптомов, как подергивание, покалывание, жжение, спазмы, хронические мигрени, головные боли и так далее. Разновидности вируса опоясывающего лишая вызывают паралич Белла, плечелопаточный периартрит, диабетическую невралгию, колит, вагинальное жжение, ВНЧС, боррелиоз и даже ошибочно диагностируемый рассеянный склероз.

Опоясывающий лишай – это болезнь, которая вызывает лихорадку, головную боль, сыпь, боль в суставах, мышечную боль, шейную боль, острую невралгию, жгучую невралгию, учащенное сердцебиение и другие весьма неприятные симптомы. Самые ранние штаммы вируса опоясывающего лишая возникли на рубеже XX века. Медицинское сообщество уверено, что вирус опоясывающего лишая входит в семейство *герпесвирусов*. И это близко к истине.

Чего не знают врачи, так это того, что у вируса опоясывающего лишая не одна, а тридцать одна разновидность. Это важно, потому что разные виды вируса вызывают разные симптомы.

Это важно, потому что медицинское сообщество даже не хочет признавать, что большинство заболеваний имеет вирусную природу. Например, некоторые более агрессивные разновидности вируса опоясывающего лишая могут вызывать симптомы боррелиоза, и все же современные врачи уверены, что боррелиоз вызывается *бактериями* (чтобы узнать больше о боррелиозе, см. главу 16).

В этой главе рассматриваются 15 типов вируса опоясывающего лишая, которые наиболее распространены среди людей и которые практически всегда лечатся неправильно, будь то лечение иммунодепрессантами, стероидами и антибиотиками. Из-за этих препаратов может пострадать качество жизни пациента. Вы узнаете о симптомах опоясывающего лишая, о факторах, вызывающих вирусную инфекцию, о путях распространения вируса, об уникальных особенностях вирусных штаммов, а также о наиболее эффективных средствах борьбы с двумя основными категориями вируса (при заражении вирусами первой категории есть высыпания, при заражении вирусами второй категории высыпаний нет). Когда вы изучите признаки вирусных разновидностей и узнаете, какой именно разновидностью болеете сами, то сможете начать новую здоровую жизнь.

Симптомы вируса опоясывающего лишая

К признакам, которые позволяют заподозрить опоясывающий лишай, относят гриппозный жар и озноб, головную боль или мигрень, боль и недомогание, жгучую боль, зуд, покалывание, красную сыпь и/или пустулы (гнойники на коже).

Медицинское сообщество уверено, что опоясывающий лишай всегда сопровождается двумя последними симптомами – красной сыпью и пустулами. На самом деле это всего-навсего классический случай одной разновидности герпесвируса. Если при осмотре пациента обнаруживаются пустулы и волдыри там, где их, как правило, не бывает, многие врачи-диагносты вообще исключают опоясывающий лишай. Это типичная ошибка. Семь штаммов вируса опоясывающего лишая *определенно* вызывают сыпь в разных местах тела, просто сыпь не всегда там, где ее ожидают.

Другие восемь штаммов *не* вызывают сыпи. Та к что если вы нашли у себя основные симптомы опоясывающего лишая, но никаких заметных признаков на коже нет и врач не может установить причину ваших страданий, высока вероятность, что вы – жертва вируса опоясывающего лишая, который не вызывает сыпи.

Факторы и механизм передачи вируса опоясывающего лишая

Что касается любого герпесвируса, пути заражения могут быть самыми разнообразными. Вирусом можно заразиться в утробе матери, при переливании инфицированной крови, при обмене биологическими жидкостями... и даже при контакте с кровью из порезанного пальца повара, ужиная в ресторане!

Миф о ветрянке

Вопреки распространенным предрассудкам медицинского сообщества ветрянка *не* является одним из путей заражения вирусом опоясывающего лишая. Врач мог вам сказать, что, поскольку у вас была ветрянка, то рано или поздно вы заболите лишаем, но это не так. У ветрянки и вируса опоясывающего лишая общего только то, что они оба принадлежат семейству герпесвирусов и могут вызвать сыпь. В отличие от вируса опоясывающего лишая, ветрянка – это совершенно другой вид герпесвируса. И, по большому счету, им нет никакого дела друг до друга.

Почему же мы говорим, что опоясывающий лишай и ветрянка взаимосвязаны, хотя это не так? Это хороший пример заблуждения, которое получило известность, потому что кому-то *показалось* рациональным и сегодня глубоко укоренилось в сознании людей.

Латентный период и иницирующие факторы

Если вы заразились опоясывающим лишаем и вирус уже затаился в вашем организме, может быть так, что об этом вы узнаете очень и очень нескоро. Есть вероятность, что когда вы будете носителем вируса с десятилетним, а может быть, пятидесятилетним стажем, только тогда вирус нанесет удар.

Вирус прячется в одном из ваших органов, и чаще всего это печень, где его не может обнаружить иммунная система. Он ждет своего часа, пока какое-нибудь травмирующее физическое или психологическое событие не ослабит ваш организм и/или не создаст благоприятную для вируса среду. Банкротства или несчастной любви вполне достаточно.

Если у вас очень сильный иммунитет и/или ваш образ жизни не допускает иницирующих факторов, вирус опоясывающего лишая может оставаться в латентном состоянии всю жизнь и никогда не причинит сколь-либо заметного вреда.

Опять же, если иммунная система находится в неустойчивом положении, вирус может покинуть свое насиженное место и совершить небольшой набег на организм еще прежде, чем разразится буря. Как правило, вирус атакует нижнюю часть спины, воспаляя седалищный нерв. Та к что, если у вас периодически болит поясница и боль исчезает так же внезапно, как и появляется, возможно, это вирус опоясывающего лишая, который курсирует между печенью и позвоночником.

Упреждающая стратегия – лучшая стратегия против больших и малых атак вируса опоясывающего лишая, иначе говоря, держитесь подальше от таких ситуаций, в которых вирус может набраться сил и выйти из спячки.

Опоясывающий лишай с сыпью

Семь штаммов опоясывающего лишая вызывают высыпания. Образующиеся пустулы практически незаметны, но болезненны, и если они находятся на тех участках тела, которые в медицинских справочниках совпадают с описаниями типичной разновидности опоясывающего лишая, в некотором смысле такой случай можно назвать удачей, потому что врач хотя бы поймет, что у вас опоясывающий лишай, и не скажет, что это неизвестная науке болезнь. Впрочем, есть сыпи, которые врач не сможет распознать из-за их расположения или узора.

Симптомы этих семи штаммов очень похожи друг на друга. Прежде всего их различают по типу и расположению сыпи, которую они вызывают.

Классический опоясывающий лишай

Сыпь появляется в любом месте от груди до ног. Она может включать в себя сыпь в нижней части спины или возле верхней доли ягодиц. Она может появиться на одной стороне тела или на другой, на одной ноге или на другой (но не на обеих). Такую сыпь можно увидеть в рекламе по телевизору, и эту разновидность (ошибочно) ассоциируют с ветрянкой. Безусловно, это наиболее распространенный штамм вируса опоясывающего лишая, и врачи ошибочно полагают, что существует только эта разновидность.

Опоясывающий лишай верхней части тела

Сыпь появляется выше груди, то есть на верхней части груди, на плечах или на шее, но не на руках. По своему внешнему виду эта сыпь очень похожа на самые обычные сыпи при опоясывающем лишае.

Опоясывающий лишай на обоих плечах

Сыпь появляется только на *обоих* плечах и на *обоих* предплечьях. Кроме того, у этих высыпаний может быть другой узор, как бы пятнистый, с большими и маленькими пустулами, которые отстоят друг от друга.

Опоясывающий лишай на одном плече

Сыпь появляется только на *одном* плече и на *одном* предплечье. Узор сыпи также как бы пятнистый, с большими и маленькими пустулами, которые отстоят друг от друга.

Опоясывающий лишай на голове

Сыпь появляется только на макушке и по бокам головы. Образующиеся пустулы мельче пустул вышеперечисленных штаммов, но иногда у них есть маленькие «рожки» сверху. Часто врачи неправильно диагностируют эту разновидность как грибок, который надо лечить антигрибковыми или стероидными мазями.

Опоясывающий лишай на обеих ногах

Сыпь появляется на *обеих* ногах, но нигде больше. По своему внешнему виду она отличается от обычного опоясывающего лишая, и пустулы очень похожи на созвездия.

Опоясывающий лишай в области влагалища

Этот штамм наблюдается только у женщин и вызывает сыпь, которая появляется снаружи возле влагалища – то есть между анусом и влагалищем, или на нижней доле ягодиц, или в паховой области. Этот штамм особенно заметен, потому что врачи часто диагностируют его как герпес, передающийся половым путем, причиня лишние психологические страдания десяткам тысяч пациенток. Достаточно сказать, что этот штамм вируса опоясывающего лишая вызывает сильную боль, а генитальный герпес, то есть вирус простого герпеса второго типа, или ВПГ-2, как правило, менее болезненный. Кроме того, этот вирус опоясывающего лишая вызывает пустулы, которые равномерно распространяются в области половых органов и/или на нижней доле ягодиц, между тем как пустулы ВПГ-2 образуют кластеры на участках менее значительных размеров.

Нейротоксин опоясывающего лишая

С опоясывающим лишаем связано заблуждение о том, что вирус прячется непосредственно под кожной сыпью. Такого никогда не бывает.

Вирус залегает намного глубже, где и готовится вызвать особенно сильное воспаление в нервной системе.

Как бы то ни было, вирус опоясывающего лишая вырабатывает нейротоксин, в случае с перечисленными выше семью штаммами этот вирусный яд распространяется по периферическим нервам и коже. Именно он вызывает зуд, раздражающую красную сыпь и пустулы, которыми печально славится опоясывающий лишай.

Хотя эти семь штаммов вызывают нервное раздражение на коже и под ней, что может быть весьма болезненно, на самом деле это самые слабые формы опоясывающего лишая. Если у вас крепкий иммунитет и вы не подыгрываете вирусу, организм сможет справиться с опоясывающим лишаем самостоятельно.

Опоясывающий лишай без сыпи

Хотя медицинскому сообществу ничего не известно об этом, но существуют восемь штаммов вируса опоясывающего лишая, которые, как правило, *не вызывают* сыпи.

Как только что объяснялось, сыпь, появляющаяся в результате воздействия первых семи штаммов, вызвана ядом или вирусным нейротоксином, который распространяется вовне – по периферическим нервам и коже.

Восемь вирусных штаммов без сыпи также вырабатывают нейротоксин. Но в этих случаях яд не продвигается наружу по мелким периферическим нервам и коже, а

распространяется *внутри* крупных нервов. Эти нервы уже заражены вирусом, а из-за нейротоксина воспаление нерва только усиливается и нагрузка на иммунную систему возрастает.

Если вы заражены одной из разновидностей вируса опоясывающего лишая, которые не вызывают сыпи, ваша внутренняя боль и поражение нервов будут сильнее выражены, чем при штаммах, которые не вызывают сыпи. Итак, если вы почувствовали такие симптомы без каких-либо внешних признаков на коже, скажите лечащему врачу, что воспаление вызвано вирусом опоясывающего лишая. В конечном счете врач может не воспринять вас всерьез, скажет, что у вас фантомные боли, или заподозрит галлюцинацию и пошлет к психиатру.

Это еще если вам повезет.

Ведь врач может поверить вам и даже попытается помочь, но очень вероятно, что от традиционного лечения вам станет еще *хуже*.

Например, врач может решить, что иммунная система причиняет вред, ошибочно распознавая часть тела как захватчика и атакуя его. В качестве лечения врач может назначить один или несколько иммунодепрессантов или стероидов, которые уменьшат последствия жестокого нападения. Однако, как уже отмечалось выше, иммунная система не только не работает против вас, она является первой линией обороны против реального и вредоносного источника. Но по вине препаратов, которые ослабляют иммунную систему, у вируса опоясывающего лишая появляется возможность для дальнейшего размножения, и вирус становится сильнее.

Еще хуже, когда ваш врач решает, что организм подвергся нападению бактерий, и назначает антибиотики, нанося тем самым двойной удар здоровью, потому что такие препараты ослабляют иммунитет *и* усиливают вирус опоясывающего лишая.

Вы можете сами обезопасить себя от таких бед только с тем условием, что выучите признаки восьми видов опоясывающего лишая, которые не вызывают сыпи.

Невралгический опоясывающий лишай (также известный как диабетическая нейропатия)

Это заболевание атакует в основном нижние конечности, вызывает невралгию, онемение и/или жжение в ногах и ступнях.

Невралгический опоясывающий лишай часто называют диабетической нейропатией и ошибочно диагностируют как осложнение диабета.

Это чудовищный медицинский миф, и он обязательно должен быть развенчан. Болезненные ощущения пациентов *не* являются признаком нейропатии – состояния, которое, по убеждению врачей, означает, что в определенных частях организма гибнут нервы. Скорее это не гибель, а воспаление нервов, вызывающее невралгию.

Нет никакой связи между диабетом и так называемой диабетической нейропатией. (На самом деле в 50 процентах случаев эта разновидность вируса опоясывающего лишая встречается у пациентов *без* диабета.) Впрочем, поскольку у врачей нет ни малейшего представления о том, что они столкнулись с двумя разными проблемами, они просто выжидают либо назначают еще больше лекарств – а вирус тем временем растет и крепнет.

Нестерпимый зуд

Этот вирус вызывает постоянный внутренний зуд, но почесаться вы не сможете, потому что вирус раздражает нервы глубоко под кожей, где не достать пальцами. Это острая жгучая боль; но непрерывно перемещающийся зуд, который никак нельзя облегчить, сведет с ума любого. Если вирус набирает силы из-за ослабленного иммунитета и/или провоцирующих факторов, из-за нестерпимого зуда пропадает сон, трудно работать, нормальная жизнь становится невозможна.

Вагинальный опоясывающий лишай

Этой болезнью страдают только женщины. Вирус проникает вглубь внутренних стенок влагалища и воспаляет нервы. Далее он перемещается в мочевой пузырь и прямую кишку, и хаос в организме только усугубляется. Воспаление так мучительно, что больше напоминает пытку.

Если врач не машет руками и не говорит, что «все это у вас в голове», он уже в который раз неправильно диагностирует это состояние как гормональный дисбаланс и назначает гормональную терапию. Поскольку вирус опоясывающего лишая питается гормонами,

отвратительная ситуация становится ужасающей. Такая разновидность вируса встречается у многих женщин, но пока что фармацевтическая индустрия закрывает на эту проблему глаза.

Колит при опоясывающем лишае

Врачам невдомек, что этот вирус вызывает практически все случаи *колита*, иначе говоря, состояния, вызывающего сильное воспаление и кровотечение во внутренних стенках толстой кишки. К симптомам колита относятся кишечные боли, стул с кровью, слабость и потеря веса.

Колит всегда был таинственным заболеванием и еще долго будет оставаться таковым, пока ученые не поймут, что это разновидность опоясывающего лишая. Никто не знает, что это такое! Еще 30–40 лет отделяют общество от познания истины о колите.

Тем временем большинство врачей пытаются лечить колит иммунодепрессивными препаратами или, что еще хуже, антибиотиками, и поэтому вирус только набирается сил. При лечении стероидами колит может войти в стадию ремиссии, но поскольку препараты не устраняют главную причину, ремиссией болезнь не заканчивается.

Жжение в руках и ногах при опоясывающем лишае

Этот вирус вызывает горячую жгучую боль в руках и ногах. В отличие от штаммов, вызывающих сыпь, этот штамм вызывает воспаление нервов, и чувство жжения возникает глубоко под кожей, так что невозможно ни сказать точно, где болит, ни избавиться от боли.

Поскольку нет сыпи, которая указывала бы на вирус опоясывающего лишая, врачи часто назначают бесполезные лекарства, и ситуация только усугубляется.

Опоясывающий лишай в ротовой полости, ВНЧС и паралич Белла

Этот вирус поражает десны и/или область челюсти. Также он вызывает паралич Белла (вирусное воспаление основных лицевых нервов) и дисфункцию височно-нижнечелюстного сустава (из-за воспаления и боли в тройничном нерве). Иногда это состояние путают со стоматологическими заболеваниями и по ошибке удаляют зубной нерв. Мало того что стоматологическая операция не помогает, сопутствующее лечение ослабляет иммунную систему, а вирус только усиливается.

Мучения могут длиться годами.

Плечелопаточный периартрит при опоясывающем лишае

Этот вирус раздражает плечевой нерв, вызывая онемение на срок от месяца до года.

Чаще всего это состояние ошибочно диагностируется как инфекционный бурсит и лечится антибиотиками... которые придают вирусу новых сил. Иногда даже осуществляется ненужное оперативное вмешательство, потому что у врачей нет понятия, что недомогание вызвано вирусом опоясывающего лишая.

Обширное воспаление организма при опоясывающем лишае

При заражении этим вирусом возникает ощущение, как будто во всех частях тела пылает огонь, неугасимый и безжалостный. Основным пунктом дислокации вируса являются ганглии нервной системы. Вирус выпускает нейротоксин, который распространяется по всему телу и воспаляет нервы везде и повсюду. Я не буду говорить, какое беспокойство и страх он вызывает. Из-за этих негативных эмоций вырабатываются гормоны адреналина, вирус питается ими и набирается сил.

Это самое тяжелое состояние при опоясывающем лишае, но, к счастью, оно встречается относительно редко. Не забывайте, что организм всегда может исцелиться – даже при этом заболевании.

Лечение опоясывающего лишая

Заражение любой разновидностью опоясывающего лишая болезненно и мучительно. Есть у вас сыпь или нет, любая разновидность лишая способна сводить с ума.

К счастью, для лечения этих заболеваний есть простые, но оттого не менее эффективные средства. При условии ежедневного и непрерывного соблюдения рекомендаций, данных в этом разделе, вирус должен вернуться обратно в спячку, и тогда не будет представлять практически никакого вреда.

Продолжительность процесса излечения зависит от множества факторов. Сколько времени провел вирус в организме? Ваша экологическая среда благоприятна для вируса? Есть ли в ней продукты питания для вируса? Был ли ваш иммунитет ослаблен ошибочно назначенными препаратами? В зависимости от конкретной ситуации этот процесс может длиться от трех месяцев до полутора лет.

Чтобы позаботиться о себе и своем иммунитете, нужно хорошо питаться, делать зарядку, не жалеть времени на сон.

О дополнительных мерах вы прочтаете в четвертом разделе «Как окончательно исцелиться?».

Полезные продукты

Некоторые продукты могут существенно помочь организму при лечении опоясывающего лишая как с сыпью, так и без нее. Помочь они могут по-разному: атаковать различные штаммы вируса, поддержать процесс восстановления организма после нейротоксичных отравлений, укрепить иммунную систему, излечить нервы и стимулировать их рост, успокоить воспаленную кожу и вывести токсины. Было бы очень хорошо включить в свой рацион дикую чернику, кокосы, папайю, красные яблоки, груши, артишоки, бананы, сладкий картофель, шпинат, спаржу, салат (темно-зеленые, красные и листовые сорта), зеленые бобы и авокадо.

Лекарственные травы и биологически активные добавки

• **АЛК (альфа-липоевая кислота):** этот антиоксидант восстанавливает и укрепляет участки нервной системы, поврежденные вирусом опоясывающего лишая.

• **Магний:** уменьшает воспаление и успокаивает нервы, помогает предотвратить разбухание и спазм. Укрепляет мышцы, прилегающие к нервам.

• **МСМ (метилсульфонилметан):** восстанавливает нервы, напряженные из-за воспаления, возвращает им прежнюю податливость и гибкость.

• **Витамин В₁₂ (метилкобаламин и/или аденозилкобаламин):** восстанавливает и укрепляет участки нервной системы, поврежденные вирусом.

• **ЭПК & ДГК (эйкозапентаеновая кислота и докозагексаеновая кислота):** восстанавливает и укрепляет участки нервной системы, поврежденные вирусом. Убедитесь, что вы приобрели препарат на основе растительного сырья, а не рыбьего жира.

• **Лобелия:** убивает вирус при контакте.

• **Пиретрум девичий:** уменьшает воспаление нервной системы.

• **Калифорнийский мак:** уменьшает воспаление и успокаивает нервы, помогает предотвратить набухание и спазмы нервных клеток.

• **Корень солодки:** эффективно угнетает двигательную и репродуктивную функцию вирусных клеток.

• **Цинк:** уменьшает воспалительную реакцию на нейротоксин, вырабатываемый вирусом опоясывающего лишая.

• **L-лизин:** угнетает двигательную и репродуктивную функцию вирусных клеток.

• **Селен:** восстанавливает поврежденные нервы под кожей.

• **Лист крапивы:** уменьшает боль и воспаление при сыпи опоясывающего лишая.

История болезни

Боль в челюсти

У Терренса всегда было отменное здоровье. Он любил играть в теннис, общаться с друзьями и работать в собственном консалтинговом бизнесе по много часов. Когда Терренсу исполнился 51 год, у него возникли болезненные ощущения с правой стороны нижней челюсти. Всякий раз, когда он пережевывал пищу на правой стороне, эта боль отдавала в лицо.

Стоматолог обратила внимание на старую амальгамовую пломбу в одном из коренных зубов и заявила, что она может быть потенциальным источником недомогания. «У вас легкая внутричелюстная бактериальная инфекция», – сказала она и предложила вытащить пломбу и вычистить корневой канал.

После процедуры Терренсу стало хуже. Теперь боль усилилась и распространилась по всей нижней челюсти, так что было невозможно жевать. Слабые обезболивающие чуть-чуть устраняли дискомфорт. Однажды, проснувшись утром, Терренс почувствовал, что его челюсти напряжены, и теперь так было каждое утро.

При повторном посещении стоматолог пришла к выводу, что Терренс нуждается в дополнительной стоматологической процедуре. Она думала, что на этот раз нужно заняться коренным зубом рядом с тем, у которого уже был вычищен корневой канал. Она посчитала, что у этого соседнего коренного зуба отмирает нерв, и поэтому прочистила еще один корневой канал. В результате боль Терренса не только не уменьшилась, но, помимо нижней челюсти, захватила еще шею и плечо.

Терренс решил сходить к хирургу-стоматологу. Сначала хирург был сбит с толку, но потом нашелся и сказал, что проблема заключается в височно-нижнечелюстном суставе (ВНЧС). Хотя внешне сустав не вызывал подозрений, такая боль могла быть признаком начавшегося синдрома дисфункции ВНЧС. Желая предупредить бактериальную инфекцию, хирург прописал антибиотики. Но и после двух недель лечения таблетками Терренсу не стало легче.

Прошло уже восемь месяцев, как начались эти проблемы. Каждую ночь Терренс часами пытался заснуть, по десятибалльной шкале интенсивности он присвоил своей боли максимальный балл. В довершение ко всему теннисный партнер Терренса нашел себе нового соигрока, на работе накопились неразобранные счета, а друзья перестали звать его с собой.

Однажды Терренс позвонил Джиму, одному из своих друзей. Он предлагал ему пойти попить кофе, но Джим ошибочно воспринял потребность Терренса выговориться за желание извиниться. «Приятель, не дергайся, – сказал Джим. – Только Реджи думает, что ты нас бросил».

Терренс был готов рассердиться, но Джим тут же возразил: «Это всего лишь шутка! Давай успокойся и лечись, чтобы ты смог вместе с нами пойти в поход».

Терренс чувствовал себя одиноким, потерянным и разбитым. Он нуждался в совете.

Он нашел мой сайт и позвонил. Сразу же во время первой диагностики и осмотра пациента Дух заметил разновидность вируса опоясывающего лишая без сыпи, из-за которой воспалились тройничный и диафрагмальный нервы болела челюсть, лицо, шея и плечо. Дисфункция ВНЧС была внешней, но не главной причиной. Нервное воспаление вызывало давление и напряжение в челюсти, от которого Терренс страдал ночью и во время ходьбы.

Я объяснил Терренсу, что он заразился вирусом еще прежде, чем стоматолог вычистила корневой канал, – он был заражен вирусом всю жизнь. Удалив амальгамовую пломбу, стоматолог оставила ртутные токсины, и вирус креп и питался токсинами и стоматологическими анестетиками.

На борьбу с вирусом мы срочно отрядили лекарственные травы и полезные продукты. Чтобы иммунитет Терренса смог восстановиться, мы исключили из его рациона все несовместимые с лечением продукты – те, которые особенно подкрепляли вирус, такие как кукуруза, канола и порошок сывороточного белка (по рекомендации тренера он должен был принимать его два раза в день).

Теперь, когда была известна истинная причина болезни, Терренс перестал бояться и тревожиться. Он поверил в свое выздоровление.

Он соблюдал режим в течение месяца, и боль резко пошла на спад.

Через три месяца от боли остались одни воспоминания.

С тех пор как он заинтересовался органической едой и стал ходить в местный продуктовый кооператив, у него появилось много новых друзей. И когда на электронную почту пришла рассылка от старых друзей, которые звали его в поход, Терренс не захотел к ним

присоединиться. Вместо этого он решил записаться на занятия в кооперативе, где будет читать лекции о целительной силе фруктов каждому, кто готов слушать.

Глава 12 Аутизм и СДВГ

Перечисление десятка и более симптомов, которые позволяют определить, страдает ли ваш ребенок *дефицитом внимания и гиперактивностью* (СДВГ) или *аутизмом*, – это не лучший способ начать разговор. И так уже слишком много путаницы, книг, вебсайтов и статей о симптомах СДВГ и аутизма, а мне не хочется, чтобы путаница усугублялась.

Чутье матери вернее любой диагностики определит СДВГ и аутизм. Связь между матерями и их детьми – это духовная сила, которую невозможно разорвать.

Матери знают своих детей лучше, чем кто-либо другой знает сейчас и будет когда-либо знать. Они знают, что внимание детей не связано с их эгоизмом, упрямством и бессердечием. Они знают, что дети часто не свободны в выборе своих поступков; они знают, когда случается что-то более серьезное.

Чутье матери оставляет далеко позади всю медицинскую аппаратуру врачей-педиатров и все эти информационные буклеты, оценки учителей и советы знакомых родителей.

Материнское чутье практически никогда не подводит, если проблемы ребенка – не просто переходный возраст.

СДВГ и аутизм встречается у десятков миллионов детей, и это число растет угрожающими темпами. Прежде всего эта глава писалась для родителей и опекунов детей с СДВГ и аутизмом – для людей, которые знают, как могут угнетать мысли о том, что твой ребенок не такой, как все, и как бывает тяжело, когда нет ни ответа, ни поддержки со стороны.

Также эта глава может быть полезна для взрослых людей, у которых есть одно из этих состояний.

В любом случае я помогу вам лучше понять, что такое СДВГ и аутизм, так как сообщу информацию, которая далеко превосходит все известное врачам. Здесь вы найдете советы, которые помогут справиться и с первым, и со вторым заболеванием.

Скрытые преимущества СДВГ и аутизма

Может быть, вам хорошо известно о внешних признаках СДВГ и аутизма. Вы понимаете, что это не просто ёрзанье с места на место, случайная невнимательность и периодические трудности в общении.

Может быть, вы уже начитаны и наслышаны о двух типах СДВГ. Первым является *невнимательность*, и этот тип ассоциируется с классическим понятием *синдром дефицита внимания* (СДВ). Этот подвид особенно распространен среди девочек, но он часто остается без внимания. Иначе говоря, у девочки СДВГ, а родители обзывают ее «дурехой» и «лентяйкой». Второй разновидностью СДВГ является *гиперактивность и импульсивность*. Это состояние встречается и у девочек, но более распространено среди мальчиков.

Принято считать, что СДВГ – это такие невнимательность, гиперактивность и импульсивность, которые выходят за все допустимые рамки, такому ребенку бывает трудно в школе, дома и в разных других ситуациях. Когда симптомы превосходят по интенсивности симптомы СДВГ, они подпадают под категорию аутизма.

Дети с СДВГ обоих типов – это достаточно распространенное явление, причем оба состояния могут быть перемежающимися либо одновременными. Например, ребенок вечно оставляет в автобусе пакет с едой и вертится на уроках во второй половине дня.

У СДВГ и аутизма есть свои преимущества. Дети с этими состояниями нередко обладают развитой интуицией, исключительными творческими способностями, необычайным умением видеть суть происходящего. Они запросто «читают» мысли людей, как бы это последнее утверждение ни расходилось с общепринятым мнением. Дети с СДВГ и аутизмом нередко сообразительнее, участливее, чувствительнее и артистичнее своих сверстников, отчасти потому, что им не хватает терпения делать «по шаблону». (К тому же есть физиологическое объяснение, почему эти особенности развиваются в тандеме с давно известными проблемами аутизма,

дефицита внимания и гиперактивности. Эти проблемы будут рассмотрены в следующем разделе.)

Дело в том, что рождаются новые поколения детей-аутистов и детей с СДВГ и, когда они тоже станут взрослыми, у них будет больше возможностей решить наши проблемы и вычислить правильный курс для всего человечества. В 1970-е годы возник термин для этих детей, которые начнут новый род. Это *дети-индиго*. Они обладают экстрасенсорными способностями, у них блестящая поразительная интуиция... и в некоторых случаях присутствуют паранормальные способности, например телепатия.

Хотя эта непохожесть усложняет жизнь детям-индиго – а также членам их семей, – у них больше шансов прожить интересную неординарную жизнь.

Что вызывает СДВГ и аутизм

Как гласит распространенное заблуждение, СДВГ и аутизм вызываются плохой кишечной флорой. Текущее мнение врачей таково, что причину гиперактивности, невнимательности, импульсивного или асоциального поведения детей надо видеть в переизбытке *Candida*, дрожжей, плесени и условно-патогенных бактерий и что улучшение кишечной флоры благотворно сказывается на развитии головного мозга и снимает негативную симптоматику.

Эта позиция отвлекает врачей от происходящего на самом деле. Действительно, очищение кишечника может пойти на пользу каждому. Впрочем, в случае СДВГ и аутизма улучшение кишечной флоры с помощью пробиотиков и продуктов, богатых пробиотиками, – это только полшага в верном направлении. Оно не устраняет истинную причину СДВГ и аутизма – токсичные тяжелые металлы.

В частности, СДВГ и аутизм вызываются (в первую очередь) ртутью, а также алюминием, который оседает посередине церебрального канала головного мозга, разделяющего его левое и правое полушария.

Может показаться, что за несколько лет молодой жизни организм человека вряд ли наберет серьезную дозу тяжелых металлов. Но такой нейротоксин, как ртуть, уходит у врачей из-под самого носа. Медики должны бить тревогу, обнаруживая очевидное отравление ртутью.

Ртуть – это главный возбудитель СДВГ и аутизма среди детей в XXI веке (к тому же она вызывает эпилепсию). Если с ней не бороться, эти заболевания будут поражать миллионы детей ежегодно.

Тяжелые металлы легко передаются от матери к ребенку при беременности или от отца к ребенку при зачатии. Это происходит потому, что за десятки лет ртуть наверняка накапливается в организме мужчин и женщин, так же как и в организме их отцов и матерей, – на смену одним поколениям придут другие, но ртуть будет передаваться им в некоторых случаях на протяжении сотни лет, если только кем-то из рода не будут сделаны определенные шаги для детоксикации организма.

СДВГ и аутизм – это не генетические заболевания. Помните, как в предыдущих главах вы читали о том, что теория аутоиммунного заболевания (теория, что организм иногда атакует самого себя) ошибочна и обвиняет больного в его болезни? Генетическая теория – это такая же попытка найти козла отпущения. Обвинять ДНК – это все равно, что обвинять саму суть ребенка, который борется с СДВГ и/или аутизмом, и это позор. Иногда СДВГ и аутизм действительно встречаются у родственников, потому что ртуть передается из поколения в поколение и члены одной семьи могли постоянно подвергаться отравляющему воздействию тяжелых металлов.

СДВГ и аутизм вызывается не только ртутью. Есть и другие токсичные тяжелые металлы, которые очень распространены. Банки газировки изготовлены из алюминия, еду обыкновенно заворачивают в алюминиевую фольгу, и к стенам домов часто крепятся алюминиевые облицовочные листы. Также алюминий и ртуть содержатся в пестицидах, фунгицидах и гербицидах.

Во всей этой истории также очень важно расположение того органа, где оседает токсичный тяжелый металл.

Средняя линия церебрального канала

Средняя линия расположена непосредственно между правым и левым полушариями головного мозга. Эта средняя линия похожа на открытый канал, только по нему течет не вода, а энергия. Пока что в медицинских исследованиях не задокументировано, что по этому каналу устанавливается метафизическая и энергетическая связь двух полушарий головного мозга, а также информационный обмен между ними. До этого открытия осталось несколько десятков лет.

У детей срединный канал полностью открыт. Поэтому они могут учиться общению с людьми и с метафизической реальностью, им дано видеть то, что уже не видят взрослые, например, ангелов и воображаемых друзей.

Предполагается, что этот срединный канал всегда открыт и свободен, но токсичные тяжелые металлы, попадая внутрь канала, блокируют электрические и метафизические энергетические сигналы между полушариями головного мозга. Поэтому детский мозг вынужден искать альтернативные пути взаимодействия. Адаптационные возможности организма таковы, что ребенок начинает бессознательно осваивать области головного мозга, которые большинству из нас без надобности (по крайней мере, пока мы не подрастем). Метафизическая и электрическая энергия тщится найти дорогу к неведомой земле. К восемнадцати годам под воздействием электрических нервных импульсов начинается возбуждение нейронов и стремительное передвижение нейромедиаторов по проводящим путям головного мозга, которые ранее бездействовали.

Аутизм – это более сложная и запущенная форма СДВГ. При этом посередине церебрального канала повышается уровень токсичных тяжелых металлов, которые неравномерно накапливаются в его слоях. Это помогает объяснить, почему существуют расстройства аутичного спектра, а сам синдром имеет различные степени интенсивности от одного ребенка к другому в зависимости от того, сколько тяжелых металлов скопилось в канале и где они расположены. В отличие от СДВГ, при аутизме очередные наслоения ртути еще сильнее заглушают метафизические и электрические сигналы связи, пересекающие канал.

Чтобы вам было легче понять, что такое СДВГ и аутизм, представьте себе Гранд-Каньон. Между его физическими и метафизическими элементами возникает симбиотическая связь, как во внутренней области каньона, так и в прилегающих областях. По каналу бежит вода, с низин дует ветер, над ним атмосферное электричество, магнитное поле Земли, свет и жар Солнца. Со всем этим вместе взятым каньон превращается во впечатляющее место силы, у которого есть собственная энергетика. В этом смысле церебральный канал похож на Гранд-Каньон – огромное количество факторов сошлись в единое целое, чтобы он стал таким, каким мы его знаем.

Давайте представим себе, что первозданная природа Гранд-Каньона лишилась статуса заповедной территории. Представим себе, что на нем устраивают свалку гигантских валунов и металлических цистерн. Начнутся необратимые перемены. Изменится роза ветров. Солнце будет отражаться под разными углами, не достигая определенных областей, но освещая расщелины и впадины, которые не видели солнечных лучей тысячи лет. Каньон и местность вокруг зазвучат на новые лады. Полностью изменится акустика всего звукового ансамбля.

То же самое происходит, когда токсичные тяжелые металлы попадают в церебральный канал головного мозга ребенка.

Мы наблюдаем непредсказуемое поведение ребенка, потому что его мозг адаптируется к тому мусору, который забивает каналы внутренней связи.

Головной мозг учится заново выстраивать цепочки, связывающие его отделы.

Высокоразвитые нейроны головного мозга

У детей с СДВГ и аутизмом постепенно формируются высокоразвитые нейроны головного мозга, в частности в лобной доле. У этих детей усиливается связь с другими людьми и интуитивные способности к экстрасенсорной диагностике (например, они могут «видеть» мысли и эмоции людей). Это может показаться странным, так как дети с СДВГ и аутизмом могут демонстрировать антисоциальное поведение или отгораживаться от других людей. Но их пристальное внимание к себе и личным интересам – это только дамба, которая должна защитить их от лавины информации, обрушивающейся на них извне. За завесой нарциссизма скрывается процесс развития интуиции.

Новые и высокоразвитые нейроны формируются не только в лобной доле, они возникают в других отделах головного мозга, таких как лимбическая система, которая влияет на манеру поведения, эмоции и желания человека. Запускается процесс возбуждения новых и высокоразвитых нейронов, который вызывает многие странности поведения у людей с СДВГ. У детей-аутистов такие странности намного заметнее, потому что у них еще больше этих высокоразвитых и адаптирующихся нейронов.

Мозг. Его возраст и развитие

Скопление токсичных тяжелых металлов в церебральном канале между левым и правым полушариями головного мозга является толчком для работы неиспользуемых областей головного мозга (поскольку информационный и энергетический потоки не могут проникнуть сквозь канал, как это выглядит обычно), и дальнейшее развитие многочисленных высокоразвитых нейронов, как правило, происходит не позднее, чем в возрасте четырех лет. На этом этапе из обычного ребенка вылупляется ребенок-индиго.

Впрочем, до восемнадцати лет токсичные тяжелые металлы (например, ртуть) еще можно вывести из организма в любых концентрациях. Для этого придумана диета и другие техники детокса. Если мы не будем терять времени, ребенок-индиго не растеряет свои силы и, возможно, после выведения тяжелых металлов избавится от СДВГ или аутизма. Это беспроигрышная стратегия – ребенок сохраняет свои экстраординарные способности и одновременно избавляется от проблем, которые они создают.

Примерно в возрасте восемнадцати лет средняя линия между полушариями головного мозга сворачивается. Левое и правое полушария головного мозга сходятся вместе, ограничивая легкость и свободу энергетического потока и детскую беззаботность восприятия информационного потока, которые связывают оба полушария. Это естественный процесс взросления. Это ответ нашего организма обязанностям взрослой жизни. Но он также улавливает любые токсичные тяжелые металлы, в том числе ртуть, которая засоряет канал, разделяющий оба полушария.

Если вы – взрослый человек с СДВГ или аутизмом, это означает, что ваше состояние будет оставаться таким до тех пор, пока вы не начнете активно выводить токсичные тяжелые металлы из организма и не обезопасите себя от их негативного воздействия. С точки зрения большинства, СДВГ и аутизм могут выглядеть не то чтобы негативно, но не позволять их носителю вести общепринятый образ жизни. Иначе говоря, если вы страдаете серьезной формой СДВГ или аутизма, которая не дает вам нормально жить и нормально строить отношения, присмотритесь к советам следующего раздела – и вы сможете сгладить негативный эффект.

Аналогичным образом в следующем разделе будет рассказано о методах лечения детского СДВГ и аутизма, если вы – родитель особенного ребенка.

Как бороться с СДВГ и аутизмом

При лечении СДВГ врачи часто назначают амфетамины. Такое лечение противоречит здравому смыслу, потому что амфетамины относятся к психостимуляторам – если бы вам пришлось успокаивать гиперактивного ребенка или помогать рассеянному пациенту, то наверняка это последнее, что вы захотели бы им предложить.

Амфетаминовая терапия напомнила мне порочную практику конца XIX – начала XX века, когда врачи назначали «Успокаивающий сироп миссис Уинслоу», чтобы успокоить детей, которые плохо себя вели. И дети очень быстро успокаивались, потому что в сиропе содержался морфин. В конечном счете, когда было установлено, что этот наркотик давать детям опасно, продукт сняли с рынка.

Врачи назначают амфетамины, чтобы дети могли на какое-то время сосредоточиться, и эти препараты действительно помогают, хотя медицина не знает почему.

Ключом к этой тайне служит исключительно быстрый процесс развития, который происходит в головном мозге ребенка. Чтобы возникла взаимосвязь между практически неиспользуемыми отделами головного мозга и выросла численность его клеток, адаптирующимся нейронам требуется в два-три раза больше глюкозы, чем обычно. Глюкоза – основная пища для мозга.

Возможно, ваш ребенок не получает достаточного количества глюкозы, чем частично объясняется его поведение на фоне СДВГ. Амфетамины стимулируют надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Мозг заменяет глюкозу адреналином, чтобы продолжать активно работать. Чтобы подавить в головном мозге токсичные тяжелые металлы, например ртуть, адреналин запускает электрические нервные импульсы со страшной скоростью. Это помогает стабилизировать состояние ребенка, помогает ему сосредоточиться, но ненадолго.

Проблема в том, что амфетамины вызывают огромную нагрузку на надпочечники (не говоря уже о нескончаемом притоке адреналина в организм). Если злоупотреблять этими препаратами в течение ряда лет, начнется «адреналиновое выгорание» и перебои в работе надпочечников, что создаст массу проблем. Я часто консультирую молодых людей, которые жалуются на дисфункцию надпочечников, сильную усталость, а также повышенную тревожность на фоне «адреналинового выгорания» после приема амфетаминов.

Убедитесь, что в вашем рационе достаточно свежих фруктов. Это идеальное и перспективное решение проблемы СДВГ и аутизма.

Ваш ребенок получит глюкозу максимально возможного качества (см. главу 20 «Нелюбовь к фруктам»). Проявите творческий подход, вводя фрукты в свой повседневный рацион. Например, взбейте блендером замороженные бананы, и у вас получится фруктовый коктейль с консистенцией мороженого.

Как раз сейчас в лечении СДВГ и аутизма наметился новый диетический тренд, который предписывает исключать сахар и зерновые. Это мудрое решение – но *только* если фрукты заменят те сахара, которые мы исключили. Другим трендом является кетогенная диета с высоким содержанием жиров. Опять же, ее рекомендуют врачи, которые боятся сахара. Я не советую идти таким путем. Да, вы заметите, что состояние вашего ребенка улучшается, но эти улучшения будут временными, и все потому, что из-за высокого содержания жира его надпочечники вырабатывают повышенный адреналин, позволяющий ребенку ненадолго сосредоточиться. Но в конце концов все закончится усталостью надпочечников. Если ваш ребенок не получает фруктовый сахар (в натуральной форме), он/она обречен на безуспешную борьбу с симптомами СДВГ и аутизма.

Итак, вы должны выработать определенную стратегию поведения. Если ваш ребенок не представляет своей жизни без еды с высоким содержанием сахара или высококалорийной пищи с большим содержанием углеводов, например, картошки-фри и жареных отбивных в больших количествах, значит, мозг подсказывает вашему ребенку, что ему необходима глюкоза. Мало того что в фастфуде присутствует самый худший, непитательный сахар, она также содержит жир или прогорклые ГМО-масла, которые мешают сахару попасть в мозг. Поэтому подобные «перекусы» совершенно не помогают при СДВГ или аутизме.

Итак, вместо того чтобы прятать конфеты от своего дитя, в идеале вам следует исключить из его рациона *все* зерновые и глютен. По мере возможности надо научить ребенка избегать любых продуктов и добавок с токсичным эффектом (например, кукурузы, рапсового масла, глутамата натрия и аспартама – см. главу 19 «Что нельзя есть»).

Также оградите своего ребенка от любых других ядов – в особенности токсичных тяжелых металлов (см. главу 18 «Освобождение мозга и тела от токсинов»). Всегда контролируйте то, с чем сталкивается ваш ребенок, что он ест, чем дышит.

Наконец, подумайте, сможете ли вы предложить своему ребенку ежедневную диету из лекарственных трав, биологически активных добавок и продуктов, перечень которых приведен ниже? Признаться: в 85 процентах случаев дети с СДВГ или аутизмом неохотно идут навстречу. Итак, если вы чувствуете, что нижеперечисленное полезно для вашего ребенка, подсластите ему горькую пилюлю (или упакуйте ее понаряднее). Привлеките своего ребенка к этому процессу – его личные пожелания и индивидуальность должны быть учтены. Мать или другой важный человек в жизни ребенка лучше знает, что отвечает его насущным потребностям. Каждый ребенок невероятно уникален и во всех смыслах удивителен. Поэтому поступайте так, как велит вам сердце, и делайте, что должно.

Полезные продукты

Диета служит средством исцеления от СДВГ и аутизма. В частности, некоторые продукты играют особую роль при выведении тяжелых металлов и прочих токсинов, восстановлении ткани головного мозга, стабильной передаче сигналов здоровых нейронов, снабжении глюкозой головного мозга, для ясности ума и укрепления центральной нервной системы. Эти продукты включают ягоды дикой черники, кинзу, кокосовое масло, сельдерей, бананы, ежевику, авокадо, клубнику и льняное семя.

Лекарственные травы и биологически активные добавки

- **Спирулина (предпочтительно с Гавайев):** очень важна для выведения тяжелых металлов из головного мозга. Способствует росту новых нейронов и укреплению нейромедиаторов.
- **Витамин В₁₂ (метилкобаламин и/или аденозилкобаламин):** укрепляет мозг и центральную нервную систему.
- **Эстер-С:** эта формула витамина С способствует восстановлению поврежденных нейромедиаторов. Укрепляет надпочечники. Также способствует очищению печени и выведению токсинов.
- **Цинк:** укрепляет эндокринную систему, в том числе надпочечники, щитовидную железу и таламус, что, в свою очередь, поддерживает нейромедиаторы.
- **Мелатонин:** снижает воспаление головного мозга. Также способствует восстановлению и развитию нейронов.
- **Мелисса лимонная:** уменьшает воспаление и успокаивает центральную нервную систему. К тому же убивает вирусы, бактерии и грибки, которые могут вызвать воспаление желудочно-кишечного тракта и пищевую аллергию.
- **Магний:** облегчает процесс мышления, обучаемость, улучшает память, чтение и речь. Успокаивает центральную нервную систему.
- **Гинкго билоба:** способствует выведению ртути из головного мозга. Уменьшает воспаление головного мозга.
- **ГАМК (гамма-аминомасляная кислота):** укрепляет нейропептиды и нейромедиаторы. Успокаивает центральную нервную систему.
- **Комплекс витаминов В:** питает и укрепляет мозг и ствол мозга.
- **Женьшень:** укрепляет надпочечники.
- **Пробиотики:** укрепляют и поддерживают баланс пищеварительной системы, что, в свою очередь, укрепляет иммунную систему. Выбирайте любой высококачественный и натуральный бренд, который вам нравится.
- **ЭПК & ДГК (эйкозапентаеновая кислота и докозагексаеновая кислота):** способствуют восстановлению и развитию нейронов. Убедитесь, что вы приобрели препарат на основе растительного сырья, а не рыбьего жира.

История болезни

Труды матери окупилась сторицей

В детстве Джонатану было трудно общаться с друзьями, семьей и учителями, он не уживался с младшей сестрой, не мог усидеть на месте, сосредоточиться на чем-то было для него подвигом из разряда фантастики. В пять лет у него диагностировали СДВГ.

Мать Джонатана, Альберта, была его главной опорой в жизни. Следующие тринадцать лет она посвятила поиску решения проблемы сына, а также его здоровью и благополучию. Она вела дневник, где записывала все симптомы Джонатана, всех врачей, к которым обращался ее сын, все диеты и лекарства, которые он принимал, в том числе широко разрекламированные амфетамины.

Муж Альберты любил шутить, что Джонатан мог быть сколь угодно сосредоточенным и усидчивым мальчиком, но все равно напоминал олененка Рудольфа^[5], так как всегда сторонился детских игр. Отчасти это объяснялось тем, что сверстники Джонатана не принимали его в свою

компанию. Зато у Джонатана имелся намного более разносторонний и живой интерес к окружающему, чем у любого другого ребенка его возраста.

Хотя Джонатан отличался неустойчивым поведением с признаками СДВГ и слабовыраженного аутизма, Альберта никогда не сомневалась, что у нее растет золотой, гениальный, творческий ребенок. Где-то вычитав про детей-индиго, она сразу поняла, что Джонатан – один из них.

Альберта навсегда запомнила, как однажды они с сыном сидели в машине: семилетний Джонатан на заднем сиденье в своих джинсах, голубом свитере и любимых кроссовках, а она сидела спереди и подробно описывала в своем дневнике только что состоявшийся разговор со школьным психологом. Вдруг Джонатан заговорил сам с собой. «Никто меня не понимает, – сказал он. – Мне нужно еще немного времени, чтобы приспособиться к этому миру».

Когда Джонатан уже был подростком, Альберта нашла специалиста функциональной медицины, который смог добиться кое-каких результатов в работе с ее сыном. Доктор Дюваль сказал, что СДВГ и пограничное аутистическое поведение Джонатана были вызваны дисбактериозом, иначе говоря, переизбытком бесполезных бактерий и дефицитом полезных. Доктор был уверен, что в какой-то степени причина проблемы кроется и в мучных продуктах, поэтому порекомендовал полностью исключить из рациона пшеницу, рожь, овес, ячмень и так далее. Он также считал, что будет лучше, если Джонатан откажется от сахара-рафинада и молочных продуктов, например, молока, сыра и масла. Доктор посоветовал налечь на зелень – белокочанную капусту, а также другие овощи, орехи, семена, есть побольше мяса, рыбы и курицы. По его собственным словам, у Джонатана была «нездоровая кишечная флора», и поэтому он назначил современные пробиотики, а также поддерживающие биологически активные добавки для иммунитета.

Джонатан был редким ребенком – его не нужно было упрашивать дважды, когда речь шла о еде. Хотя Альберта слышала от других мам, что многие дети наотрез отказываются изменять своим привычкам в еде, Джонатан ничего не имел против запрета на мучное и разрешения на зелень, в том числе на капусту, орехи, семена и другие продукты, которые, по словам доктора, улучшали функцию головного мозга.

Очень скоро внимательность и коммуникативные навыки Джонатана до такой степени улучшились, что он смог перейти из начальной школы в среднюю, а потом из средней школы в университет. В разное время Альберта занималась с ним дома, а позже нанимала тьюторов. И то и другое было очень важно для получения мальчиком образования.

Достигнув восемнадцати лет, Джонатан продолжал безуспешную борьбу со своими симптомами. Альберта помогала ему поступать в университет, и мать с сыном беспокоились (хотя Джонатан никогда не подавал виду), как он будет учиться вдали от дома, без постоянной поддержки матери. Если бы он смог обойтись без назначенных амфетаминов и прочих стимуляторов, это было бы чудом.

Последние восемнадцать лет дались Альберте нелегко. И все-таки она не променяла бы ни на что ни одной минуты этого времени. Всякий раз, отчаиваясь, она вспоминала семилетнего мальчика на заднем сиденье, который надеялся, что мир поймет его. И вот на одном из родительских собраний Альберта разговорилась с матерью ребенка с такими же симптомами, та дала ей мой номер, и мы договорились о встрече.

Когда я в первый раз разговаривал с Альбертой, Джонатан не брал трубку, но все же я смог провести экстрасенсорную диагностику. Я сказал матери, что хорошо вижу корень зла: тяжелые металлы и главным образом ртуть. Благодаря специалистам функциональной медицины и другим лечащим врачам состояние Джонатана улучшилось только на 40 процентов. Улучшение достигло этой стадии и остановилось, потому что врачи упустили из виду самое важное звено – токсичные тяжелые металлы.

В срединном канале между двумя полушариями головного мозга Джонатана скопилось много ртути (ученым только предстоит сделать это открытие 20–30 лет спустя). Поскольку Джонатану уже было восемнадцать, сближающиеся полушария начали перекрывать канал, но там еще оставалось достаточно места, чтобы можно было достичь радикального улучшения здоровья.

Альберта выразила удовлетворение, что позвонила мне вовремя, но она ужасно боялась, что случилось бы с Джонатаном, позвони она годом позже. Я заверил ее, что даже если Джонатан был бы старше, мы все равно провели бы успешный детокс.

Поскольку, попадая в кровоток, жиры становятся поперек пути драгоценной глюкозы, которая так нужна нашему мозгу, мы снизили потребление жиров, которые в рационе Джонатана имели форму животных белков. Продолжавшееся все эти годы загрязнение тяжелыми металлами означало, что мозгу Джонатана нужен объем глюкозы, двукратно превышающий тот, который он получал ранее. Альберта сказала, что Джонатан всегда любил сладкое, и ей часто казалось, что оно помогает ее ребенку сосредоточиться. В действительности эффект длился считанные минуты, а потом сахара отправляли организм в своего рода нокаут.

Я согласился с ее наблюдениями и подтвердил, что рафинированные сахара проблему не решат. В чем-то доктор Дюваль был прав – молочное и мучное приносило Джонатану только вред. Он крайне нуждался в правильной пище для мозга: в ягодах дикой черники, яблоках, финиках, винограде, а также любых других фруктах, которые нравились ему больше других. К тому же большое значение имели зелень и овощи, например капуста.

В качестве пищевой добавки мы выбрали большие дозы смеси из спирулины и кокосовой воды (дополнительная глюкоза и усиление вкусовых ощущений) и ввели две порции кинзы ежедневно.

«Это будет революция! – воскликнула Альберта. – Все эти годы нашему ребенку запрещалось есть фрукты».

«Капуста и белок как решение всех проблем – это отличный тренд, – сказал я. – Может быть, это покажется удивительным, но польза от белокочанной капусты хорошо дополняет благотворное воздействие фруктовой диеты. Мы должны опасаться жиров, которые прячутся в белках животного происхождения. Это новая диета с низким содержанием жиров, где богатая антиоксидантами фруктоза сочетается со спирулиной и кинзой, которая выводит тяжелые металлы. Жизнь Джонатана изменится».

Я как в воду глядел. После трехнедельного соблюдения диеты Альберта оставила сообщение моей ассистентке. Впервые за все время у нее состоялся живой, содержательный разговор с сыном. Не монолог, а диалог. Он не огрызался, не перебивал, не выбегал из комнаты. Нет, он слушал и отвечал, поддерживая разговор как здравомыслящий и взрослый человек. Она сказала, что чувствует буквально кожей, как день за днем тяжелые металлы покидают организм сына.

«У меня просто челюсть упала, – говорила она моей ассистентке, утирая слезы. – Вы знаете, я наблюдаю за симптомами и лечением Джонатана и почти исписала последний дневник. Надеюсь, мне не придется покупать новый».

Джонатан тоже обратил внимание на разницу. В течение первого месяца он смог сдать вступительные экзамены и обошелся при этом без кофеинового марафона. Он подал документы в лучший университет страны, поступил и тут же подружился с соседом по комнате над присланным Альбертой семикилограммовым ящиком с финиками (так по-матерински).

Теперь мать каждую неделю посылала ему продукты из фреш-супермаркета. Джонатан был счастлив – он и его сосед питались фруктами каждый день. После диеты с глюкозой Джонатан позабыл, что такое проблемы с учебой, и даже выступил в нескольких спортивных секциях, куда записался с самого начала. После зимнего семестра его фотография висела на доске отличников.

При условии

правильного

питания,

эмоциональной

поддержки

и исцеления души

можно

восстановить

жизненные силы

и вернуться

к полноценной

жизни.

Глава 13

Посттравматическое стрессовое расстройство

Каждая живая душа на планете имеет дело с той или иной формой *посттравматического стрессового расстройства* (ПТСР). Это не просто реакция «дерись или беги» или «афганский синдром» – хорошо известная и задокументированная форма ПТСР.

Есть эпидемия скрытого ПТСР.

В этой главе рассказывается о неизвестной форме ПТСР, которая настолько распространена, что ею страдают практически все. Она вызвана неприятными ситуациями, с которыми сталкиваются все. Наверное, о них можно забыть, но подсознание не обманешь.

Причиной ПТСР является боль, которая длится тысячи лет; вся история человечества – его причина.

В страхе за свою жизнь или за жизнь другого человека, находящего в опасности, нет ничего ненормального или противоестественного. Страх запускает механизм ответа «дерись или беги», который устраивает адреналиновый потоп в организме. И на какое-то время возникает прилив сил, ускоряется рефлекторная реакция на внешнюю угрозу. Как только угроза будет устранена, можно испытать эмоциональный «афтершок». Это классическая форма ПТСР, признаваемая психиатрами и психотерапевтами.

Однажды мой клиент Джерри рассказал мне историю про своего зятя Майка, как он оказался на волосок от смерти, когда они работали вместе на стройке. В тот день строительный объект огласился истошными криками. Майк звал на помощь. Когда Джерри сломя голову бросился посмотреть, в чем дело, он увидел, что Майк оказался в ловушке под вагонеткой весом в полтонны. Он чинил ось, как вдруг с рельса слетел тормозной башмак, и вагонетка прижала его к земле, едва не размозжив грудь.

Джерри знал, что если крики о помощи прекратятся, все станет слишком поздно. Поэтому, он решил не звонить спасателям, чтобы потом не говорить дочери, что она стала вдовой. Нет, его организм полностью мобилизовал свой резерв. По телу побежала адреналиновая волна. Каким-то образом ему удалось откатить вагонетку весом в полтонны на достаточное расстояние, чтобы грудь освободилась и Майк выполз. Он выжил.

Несмотря на чудесное спасение зятя (Майк оказался целехонек), Джерри постоянно снились кошмары, как будто его придавило чем-то тяжелым и он громко зовет на помощь. С тех пор Джерри тошнило при виде самых обычных вагонеток. Спустя много лет Джерри обратился ко мне за советом, нуждаясь в исцелении. Джерри и Майк находились в состоянии, которое, очевидно, можно было охарактеризовать как ПТСР.

С каждым прожитым днем к одним психологическим травмам прибавлялись новые. Незащищенность, недоверие, страхи, чувство вины, стыд и многое другое – все было вызвано

прежними негативными эмоциональными переживаниями, которые и стали результатом скрытого ПТСР. Итак, например, когда человек боится связывать себя отношениями, он хочет сказать, что ранее в его жизни происходили события, которые привели к посттравматическому стрессовому расстройству определенной степени тяжести. Вы никогда не узнаете, каким могло быть прошлое и почему такая реакция возникла именно сегодня.

В жизни слишком много событий, которые могут привести к ПТСР. Я вспоминаю, как в одном из походов решил сойти с найденной тропы. Как только я свернул с нее, Дух предупредил меня не делать этого. И все же, ошибочно полагая, что иду в верном направлении, изнемогая от любопытства, я своевольно направился к отвесному утесу. Подкрался к краю обрыва и увидел каменную площадку, куда мог бы залезть, соблюдая осторожность. Без всяких страховочных веревок я начал восхождение. Пока я обследовал самый коварный уступ, набежал туман, который был гуще взбитых сливок, а на тридцать метров ниже плескался океан.

Я практически не видел собственных рук. Волны бились о скалы внизу. Если бы я спустился на пятнадцать сантиметров вниз или отклонился бы чуть в сторону, то предстал бы перед Всевышним. Я застрял.

Шли часы, но туман не рассеивался. Уже смеркалось, но туман был таким же густым. Резко снизилась температура, и моя легкая одежда промокла до нитки. О сне не могло быть и речи. Дрожа от холода, я провисел на краю скалы до самого рассвета, пока туман не поднялся вверх, и я не разглядел выступы, куда мог бы поставить ноги и перебраться в место побезопаснее. В конце концов, я вернулся к машине, поехал домой и попытался заснуть.

Только я закрывал глаза, как видел утес и себя над обрывом.

Эта картина неотступно преследовала меня. Охваченный паникой, я чувствовал, что никогда прежде не был так близок к гибели. Возможно, такое приключение ни капельки не впечатлит тех, кому свойственно безрассудство, кому нравится мериться силами с природой и получать свою дозу адреналина. Я знаю людей, которые не дрогнули бы там – в тумане, на краю пропасти. Например, скалолазы, регулярно рискующие своей жизнью, поднимаясь в горы без защитного снаряжения. Но я не из таких. Я был в ужасе.

К счастью, мне известны секреты реабилитации. Потребовались время, терпение и лечебные процедуры Духа, и скоро я пришел в себя.

Неузнаваемое ПТСР

В последние годы сформировалось общество, где приветствуются откровенные разговоры на темы, всегда считавшиеся запретными. В прошлом мы почти всегда держали рот на замке и помалкивали о чувствах, чтобы не забрали в лечебницу. Мы не позволяли себе лишнего, иначе рисковали бы отправиться на лоботомию.

Прошли столетия, прежде чем на ветеранов войны обратили внимание и начали лечить от стресса после травм, полученных в бою. В нашей культуре эмоции принято заглушать алкоголем, наркотиками, едой и опасными развлечениями, которые прибавляют адреналина. Сентиментальность никогда не была в чести, по крайней мере, до недавнего времени – 40 лет назад. Мы живем в тревожную эпоху, кругом расплодилось терапевтов, консультантов и тренеров. Мы расширили содержание и объем понятия ПТСР.

Посттравматическое стрессовое расстройство появляется в результате любого тяжелого переживания. К тому же нам известны другие, более серьезные случаи ПТСР – они возникают после таких бед, как насилие, чрезвычайное происшествие, похищение людей или жестокое преступление, которому вы оказались свидетелем.

Надо сказать, что эти факторы недооценены. После развода родителей девочка может побояться вступить в брак, когда сама станет взрослой. Подросток, которого не пригласили на выпускной бал, может вообще невзлюбить школьные танцы. Возможно, после турбулентности, пережитой на борту самолета, человек больше никогда не захочет летать. Мне рассказывали о серьезных пищевых отравлениях в ресторанных сетях, когда жертв передергивало от одного вида заведения под их вывеской, даже если они просто проезжали мимо.

К прочим факторам относится увольнение с работы, расставание с девушкой или парнем и многие мелкие неприятности, которые даже не приводят к травмам, или ваши опасения, когда вы думаете, что где-то накосячили. У ПТСР очень много причин.

Однажды клиентка рассказала мне, что девочкой не могла есть зеленые бобы и мясной рулет, потому что эти блюда входили в постоянное меню в школе-интернате. Одного только вида или запаха этой еды было достаточно, чтобы она тут же вспомнила своего авторитарного директора школы. Также у меня было немало клиенток, которые боялись забеременеть, пережив несколько сложных беременностей в прошлом. Это тоже формы ПТСР.

И даже в сегодняшние времена самопомощи, терапии и эмоционального сопереживания общество не согласно с тем, что любой из таких непризнанных факторов вызывает ПТСР.

В общей массе лечащие врачи приберегли этот термин напоследок, желая обозначить состояние пациентов, переживших клиническую смерть. Тем самым они проигнорировали сотни, если не тысячи, других случаев, которые изменяют мировоззрение этих людей, причем в худшую сторону.

Но независимо от степени тяжести ПТСР, оно негативно сказывается на стратегии выбора, меняет внутреннюю суть.

Другая проблема – в невежестве. Об этой болезни мало кто говорит. Многим достаточно две недели полежать с гриппом, и у них разовьется ПТСР, не говоря уже о хронической усталости в течение трех месяцев и неврологических неполадках в течение многих лет. Эти симптомы – только один эпизод всей истории. А хождения по врачам – комплексные анализы, постоянные магнитно-резонансные и компьютерные томографии, которые ничего не дают? Пациенты, отчаявшиеся оттого, что им не становится легче, что их состояние никто не хочет признавать, называют эти хождения также причиной эмоциональной травмы.

Иногда ПТСР оказывает кумулятивный эффект: когда вы заболеваете и начинаете верить, что это подлость вашего организма. Или когда вы впадаете в замешательство оттого, что нет диагноза или он ошибочен. Или вас неправильно лечат, а бремя долгов растет, и вы чувствуете, что карьера или любовный роман развивается не так, как хотелось. Очень похоже, что вы – первый претендент на целый букет редких посттравматических стрессовых расстройств.

К тому же ПТСР – распространенная реакция, когда болеет любимый человек. Вы видите, что силы покидают его, что он уже не играет прежней роли в вашей жизни, и вы чувствуете свою уязвимость и беспомощность. Когда вы разрываетесь на части в заботах о нем, это может быть тяжело. Может быть, он поправится, но стоит начать безобидному насморку, стоит любимому человеку прихворнуть, тут же воскреснут ваши старые страхи, тут же вы вспомните о плохих временах.

Вы можете страдать ПТСР и не замечать этого. Если оно берет начало в одном из этих подсознательных воспоминаний, у вас может развиваться необъяснимое чувство отчужденности или же вы закроетесь в своих переживаниях, сами не зная почему. Может быть, вас потянет на сладкое, или вы пуститесь на поиски развлечений, вызывающих адреналин. Или люди наградят вас обидными прозвищами, обзывая раздражительным, вздорным, ранимым, уязвимым, занудным, чувствительным человеком. Это все признаки, которые говорят о том, что рано или поздно, но надо ждать неприятностей, на которые следует отреагировать уже сейчас.

Медицина еще не знает, что такое ПТСР. Ей неизвестны разновидности ПТСР, неизвестно течение болезни. Вы найдете ответы в этой главе.

Вы не зависите от своего неприятного прошлого. Вы не обречены на бесконечно повторяющийся сценарий травмирующих переживаний. У ваших обидчиков нет права преследовать вас. Несчастья и хронический стресс не про вас – вы идете только вперед.

При условии правильного питания, эмоциональной поддержки и исцеления души можно восстановить свои жизненные силы и снова вернуться к полноценной жизни.

Думайте об этом, как о работе с компьютером, который заражен вирусами и забит старыми файлами и программами. Его работа замедлилась, но вы привыкли к нему.

Так что, если к вам в гости заглянула племянница и решила запустить антивирусную проверку, чтобы переписать старые файлы на внешний жесткий диск и обновить программное обеспечение, вы удивитесь, насколько быстрее и эффективнее стал работать после этого компьютер. К тому же освободилось место на жестком диске.

Вот что может случиться, если избавить свой ум и сознание от малозаметных ран ПТСР. Когда вы научитесь исцелению, повысится работоспособность и вы откроетесь всему хорошему, которому не было места до сих пор.

Что происходит на самом деле

Какие события на физическом и эмоциональном уровне предшествуют ПТСР?

Грубо говоря, когда человек переживает травму, в мозгу возникает химический дисбаланс. Если в мозговой ткани недостаточен запас глюкозы, питающей центральную нервную систему, эмоциональное возбуждение может привести к долгосрочным последствиям. Вопреки распространенному научному представлению, что электролиты крайне важны для здорового мозга, ПТСР не вызвано дефицитом электролитов. Дефицит глюкозы – вот реальная причина.

Вы когда-нибудь слышали выражение: «толстокожий человек» или «ему все, как с гуся вода»? Оно относится к человеку, живущему спокойно и без потрясений? На самом деле характер таких людей определяется более чем достаточным запасом глюкозы в их головном мозге. В результате они могут перенести чертовски много травм, но и глазом не моргнуть при этом.

Глюкоза – защитное биохимическое соединение, очень важное для нашего мозга, потому что оно оберегает своим покровом чувствительный мозг и нервную ткань.

Пока что ученые так и не выяснили, сколько глюкозы нужно мозгу, чтобы пережить стресс, и насколько критичен ее избыток, резервирующийся в хранилище головного мозга. Если бы мы могли пересчитать глюкозу на доллары, то одно серьезное травмирующее событие, такое как несчастный случай, приравнивалось бы к покупке нового автомобиля. И затянувшаяся травма, например, насилие в семье, могла бы так же повлиять на запасы глюкозы, как покупка нового дома – на счет в банке.

Защитный покров глюкозы нужен по двум причинам. Во-первых, глюкоза необходима, потому что защищает клетки мозга, ткань мозга и нейроны от насыщения кислотной и агрессивной средой адреналина и кортизола, высвобождающихся из-за гнева, отчаяния, безысходности и страха. Во-вторых, глюкоза должна предотвратить электрические бури в головном мозге в посттравматический период и электрические импульсы, распространяющиеся с угрожающей быстротой и воздействующие на ткань мозга, нейроны и нейроглиальные клетки.

Представьте себе, что ваш мозг – это автомобильный двигатель. Сахар, он же антифриз, омывает двигатель. Без этого хладагента двигатель перегреется и выйдет из строя. Аналогичным образом, когда мозгу недостает необходимого хладагента – глюкозы, тогда электрические импульсы, проходящие через тысячи нейронов головного мозга, могут привести к перегреву и выгоранию.

Вы когда-нибудь слышали, что если после перца чили во рту жжет огнем, можно съесть кусочек сахара? Сахар действует как противоядие от жгучего перца, защищая десны, язык и губы от ожога. Таким же образом глюкоза (сахар) защищает мозг. При низких запасах глюкозы человек может заболеть ПТСР даже после безобидного прокола колеса. С другой стороны, человек с высокими запасами глюкозы может оказаться свидетелем вооруженного ограбления и расскажет эту историю своему другу за обедом в тот же день, храня полную невозмутимость.

Животные инстинктивно понимают важность глюкозы. Вот история, которую вы не найдете в интернете. Когда через дорогу перебегают два бурундука и одного переезжает машина, выживший бурундук рванется обратно на дорогу и начнет пить кровь другого, чтобы быстрее насытиться глюкозой. Это интуитивный, естественный механизм ответа, который дается бурундуку от рождения и призван защитить его мозг от вредной адреналиновой реакции «дерись или беги».

Как и животные, человек тоже воспринимает сахар как успокоительное. Вот почему медсестра вручает ребенку леденец как вознаграждение за укол. Вот почему после диспансеризации мама покупает ребенку мороженое.

Проблема в том, что в сегодняшнем мире слишком много плохих сахаров. Эти леденцы и сладкие рожки пока что никого хорошим не накормили.

Многие люди утешают себя конфетами. Похоже, они просто думают, что переедают и особенно легко поддаются соблазнам сладких удовольствий, а между тем подсознательно пытаются наверстать упущенное.

А в поиске другого антидота к ПТСР люди начинают заменять сахар адреналином. Растет число любителей пощекотать себе нервы. Они прыгают с парашютом, занимаются опасными видами спорта, ездят по канатке, прыгают с веревкой или ныряют в воду с обрыва, надеясь

превозмочь страдание, которое могут даже не осознавать. Иногда люди снова сходятся – и один из партнеров начнет искать новую девушку или парня, чтобы получить заряд адреналина после расставания. Эти примеры наглядно показывают, что адреналин может быть использован как быстрый наркотик, который замещает глюкозу.

У этих методик есть один недостаток. После взлета начинается падение. «Сахарная» эйфория от кексов в нарядных коробочках обещает крах в будущем. Несмотря на то, что хождение по раскаленным углям может принести адреналиновый кайф, резкое воодушевление и подъем духа, упадок сил затем не заставит себя ждать, и вы побредете домой, голову повеся. Это не может быть эффективным решением проблем.

Незачем подвергать себя риску, пытаясь вылечиться от ПТСР. Незачем играть в азартные игры.

Лечение ПТСР

Посттравматическое стрессовое расстройство, в подлинном смысле слова, является длительным переживанием негативных чувств, возникающих после любого неблагоприятного события, которое так или иначе ограничивает человека. К этим чувствам относятся: страх, сомнение, неуверенность, беспокойство, тревога, паника, бегство, гнев, враждебность. Повышенная бдительность, раздражительность, рассеянность, ненависть к самому себе также из этой когорты. В родстве с ними и остракизм, оборонительное поведение, возбужденность, печаль, разочарование, негодование, цинизм, стыд, инертность, бесправие, пассивность, уязвимость, неуверенность в собственных силах, неуважение к себе и недоверие.

Одним из самых эффективных средств исцеления всех разновидностей ПТСР являются новые ощущения, которые должны выступить позитивными ориентирами в вашей жизни. Чем больше их будет, тем больше шансов, что ПТСР останется позади.

Всякое новое позитивное ощущение сажает семя, которое дает новую жизнь саду, где раньше росли одни сорняки.

Эти впечатления не должны быть экстраординарными. Не должны быть опасными или рискованными (такого допустить нельзя). Необязательно удивлять людей. Будет достаточно одной прогулки вдаль от городской суеты, чтобы ваш мозг пришел в себя.

Я говорю только о том, как вы *воспринимаете* все новое, каким бы скучным оно ни показалось. Составляйте перечень новых впечатлений, записывайте их в дневник, описывайте свое настроение в пометках на полях. Например, когда вы гуляли, то видели птиц? Какая была погода? Каким был угол падения солнечных лучей? Как все это повлияло на ваше настроение? Все это важно. Все это составляющие вашего нынешнего состояния.

Или попробуйте собрать головоломку. Когда груда разрозненных частей соберется в единое целое, вы научитесь создавать порядок из хаоса. Попробуйте живопись, черчение, рисование. Эти эффективные упражнения помогают сориентироваться в настоящем моменте и обратить внимание на прекрасное в мире, который нас окружает, на то, что, в противном случае, могло бы остаться незамеченным. Катарсический эффект художественных решений убедителен.

Или позвоните хорошему другу, с которым не виделись много лет, и пригласите его на обед. Так вы сможете вернуться к самому себе. Или заведите животное, и тогда каждый день будет новым, наполненным любовью. Есть альтернатива – выберите хобби. Удивите себя – найдите область, в которой никогда не отважились бы попробовать свои силы. Выучите новый язык. Возьмите отпуск. Возделывайте свой сад. Так будет лучше всего.

Каким бы ни был ваш выбор, запишите его в дневник. Заносите в дневник все приятные впечатления. Вам будет легче понять, что жизнь приносит вам добро даже тогда, когда его не ждешь, почувствовать, что добро помогает выбросить из головы весь негатив. Дух всегда говорит мне, что это упражнение помогает выкорчевать сорняки и расчистить пространство в голове, которая и есть наш сад. Этот совет не бессмысленный. Когда вы сильно расстраиваетесь, будь то сейчас или раньше, возможно, вы были сильно потрясены или перевернулось ваше восприятие мира. Может быть, вы опять переживаете эти старые воспоминания, словно эти события происходят опять и опять, или испытываете прежние эмоции, сами не зная почему.

Когда вы выстраиваете для своей личности новый, конструктивный интерес и замечаете, как он позитивно влияет на ваш психологический настрой, вы тренируете свой мозг, словно это

радио, настраиваемое на постоянно доступную и полезную для здоровья волну. Когда жизнь станет невыносимой, покрутите ручку этого внутреннего радиоприемника, настройтесь на бодрящую волну, и тогда оживут воспоминания о позитиве, словно они – записи прослушанных ранее радиопередач.

Чтобы вылечиться от ПТСР, вообразите, что вы – дерево, и это дерево хотят пересадить. Дерево очень боится садовника с лопатой, и так же точно вам кажется, что любой стресс выдернет вас с корнем – и сильный, и слабый. Когда вы пересаживаете дерево в свежую, новую почву, оно травмировано и глубоко потрясено, поскольку лишилось своей опоры. Должны пройти месяцы, пока дерево восстановится и вернется в прежнюю форму.

Таким же образом, должно пройти добрых три-четыре месяца, пока с программой исцеления от ПТСР вы снова вернетесь к жизни. И так же точно, как питомники предлагают питательное удобрение для почв, чтобы дерево могло подкормиться на новой земле, можно дать пищу ЦНС и мозгу, пробудить сердце и душу. Для этого есть питание (иначе говоря, полезная еда и добавки), о которых рассказано в этой главе.

Для исцеления от ПТСР нужны поддержка близких, время, терпение и питательные элементы. Четвертая часть «Как окончательно исцелиться?» поможет прояснить ситуацию.

Любая молитва, в какой бы форме она ни совершалась, принесет вам душевный покой. Это еще одно средство исцеления. Также молитесь своим ангелам, обращайтесь к ним по именам, и они помогут. Ангел, которому лучше прочих известно, как могут быть сломлены тело и душа, и как они могут восстановиться вновь, зовется *Ангелом воскресения*, и именно к нему следует обращаться за неотложной помощью при ПТСР (смотрите двадцать третью главу «Ангелы-хранители»).

И чтобы снова собрать душу, разлетевшуюся на осколки после травмы, попробуйте душеспасительные медитации и техники двадцать второй главы. Их эффект может быть поразителен – вы найдете путь к себе, вернете утраченную веру и надежду.

Больше не придется жить с истерзанной душой. Есть путь вперед.

Полезные продукты

Чтобы восстановить уровень глюкозы в головном мозге и создать в нем запас глюкозы, который помешает неприятностям жизни перерасти в ПТСР, постарайтесь, чтобы ваша диета включала такие продукты: ягоды дикой черники, дыню, свеклу, бананы, хурму, папайю, батат, инжир, апельсины, манго, мандарины, яблоки, мед и финики.

Обратите внимание: фруктовый сахар и мед в естественном виде относятся к тем единственным сахарам, которые организм принимает на хранение в головном мозге.

Лекарственные травы и биологически активные добавки

- **L-глутамин:** поддерживает функцию головного мозга и здоровье нервной системы.
- **5-MTHF (5-метилтетрагидрофолат):** поддерживает ЦНС.
- **Комплекс витаминов В:** поддерживает когнитивную функцию и улучшает функцию нейромедиаторов.
 - **Гинкго билоба:** питает нейроны и поддерживает нейромедиаторы.
 - **ГАМК (гамма-аминомасляная кислота)** укрепляет нейромедиаторы и успокаивает возбужденный ум.
 - **Спирулина (предпочтительно с Гавайев):** помогает восстановить мозговую ткань и поддерживать центральную нервную систему.
 - **Жимолость:** поддерживает сбалансированный уровень глюкозы.
 - **Лист крапивы:** регулирует и поддерживает активность эндокринной системы.
 - **Магний L-треонат:** ускоряет когнитивную функцию и помогает снизить гипертонию.
 - **Сибирский женьшень:** укрепляет и сохраняет баланс эндокринной системы.

История болезни Успокоение души после скрытых травм

Жаклин жила в мире бизнеса более десяти лет. За это время она показала себя крайне лояльным и дисциплинированным работником, с которым легко ужиться и который заботится о своих коллегах. После нескольких лет на ответственной должности ее повысили до координатора проектов, а она мечтала об этой работе.

Хотя чисто формально Жаклин не была менеджером, она работала в департаменте с первых дней его организации. Все знали, что с ее опытом она де-факто является начальником их отделения, и ценили ее сдержанный лидерский стиль.

Всякий раз, когда задание было выполнено, сотрудники подходили к ее столу и интересовались: «Что дальше?» Всякий раз, когда она отчитывалась о сдаче проекта перед руководителем филиала, они держали за нее кулачки. И она никогда их не подводила.

Ее начальник знал, что она – один из лучших работников компании, что она охотно возьмется за любой небрежно брошенный ей на стол проект, который надо было сдать вчера, сколько внеурочных часов ни пришлось бы его дорабатывать. Новая должность была ответственной, пока не разразился скандал.

Вскоре в департаменте Жаклин появилась новая сотрудница Бриджит. Раньше она работала в этой же компании в отделе кадров. Однажды, когда было очень много работы, Жаклин попросила, чтобы ей прислали дополнительных работников, и уточнила, что новое пополнение должно быть ей опорой во всем, как и прочие единомышленники.

Во-первых, было похоже, что Бриджит не делает ничего особенного, а только вполголоса болтает по телефону и отлучается на долгие перекуры. Затем, в пятницу (это была третья рабочая неделя Бриджит), возвращаясь в офис после перерыва на обед, Жаклин заметила, как Бриджит разгуливает между рабочими кабинками и говорит коллегам: «Теперь будете докладывать мне». Если ее спрашивали, с какого перепугу надо докладывать ей, она отвечала: «Я опытнее».

Не желая ссориться у всех на виду, Жаклин проследовала к своему столу и продолжала работать, как будто ничто не изменилось. Коллеги тоже были не готовы отчитываться перед самозванкой Бриджит, и поэтому делали вид, что ничего не произошло. Бриджит пару раз заходила к Жаклин, чтобы обсудить тот или иной вопрос, который не нравился ей в контрольном отчете текущего проекта, но Жаклин только кивала головой и возвращалась к работе.

Когда все разошлись по домам, Жаклин подошла к Бриджит. Она хотела указать этой самозванке ее место. Но только она раскрыла рот, как Бриджит опередила ее со словами, что заглянула в последние проекты и везде обнаружила серьезные недостатки. Пора перетряхнуть департамент. Стены поплыли перед глазами Жаклин.

Все выходные Жаклин лихорадочно правила эти проекты. Выйдя на работу утром в понедельник, она заметила, что в офисе передвигали мебель. На столе лежала записка. В ней говорилось, что в девять часов Жаклин ждут у начальника филиала. Когда она вошла к нему в кабинет, начальник и Бриджит смеялись и о чем-то увлеченно беседовали. Но при виде Жаклин улыбки на их лицах сразу погасли. «Бриджит, почему ты не говоришь, в чем дело?» – спросил начальник.

Бриджит принялась излагать свои вздорные жалобы, а затем выложила список задач, с которыми, по ее мнению, не справилась Жаклин. Бриджит заявила, что предстоящий проект обречен стать сущим бедствием, и добавила, что в департаменте решительно нет никакого руководства. Напоследок начальник сказал Жаклин: специально под Бриджит создается новая руководящая должность, причем официальная, и Бриджит приступает к обязанностям, начиная с сегодняшнего дня.

Еле сдерживая слезы, Жаклин бросилась обратно в отдел и принялась расспрашивать сотрудников, какие проблемы могли быть связаны с проектом, о котором говорила Бриджит. Некоторые сказали ей, что, действительно, очень похоже, что они сорвали сроки, потому что прекратили свою работу и начали заново. Та к настояла Бриджит. Один из коллег возмутился и решил заступиться за Жаклин. Вместе с ней он пошел к начальнику и начал объяснить, что Бриджит копает под Жаклин. Но начальник возразил, что это выдумки, а через несколько дней коллегу уволили.

В ближайшие месяцы Жаклин подвергалась психологическому давлению похлеще, чем за кулисами театра. Бриджит ябедничала, распространяла сплетни и вела себя как тюремная надзирательница. Иногда Жаклин получала от нее задание, а потом Бриджит отменяла его. Жаклин ни о чем не догадывалась, но ее мозг очень страдал от постоянных травм.

Жаклин решила, что должна еще раз пожаловаться начальнику, но секретарша остановила ее на пороге и сказала, что сначала надо зарегистрировать свою жалобу в отделе кадров.

Жалоба полетела в отдел кадров, но никто так и не осадил нахалку. Утомленная долгим ожиданием, Жаклин снова направилась в отдел кадров. Когда она просунула голову в дверь, желая выяснить, дадут ли делу ход и призовут ли к дисциплине Бриджит, сидевшая там женщина сказала, что жалоба так и не дошла до начальника филиала.

«Это явно не похоже на Бриджит». Вдруг Жаклин осенило: смутьянка раньше работала в этом отделе, и эта кадровичка была ее подругой.

Во время обеденного перерыва Жаклин гуляла по улице, набираясь смелости, чтобы подойти к начальнику и рассказать, что в отделе кадров зреет заговор. Проходя мимо ресторана, она случайно взглянула в окно и увидела Бриджит и начальника. Они обедали за одним столом и просто сияли от счастья.

Уже в сотый раз Жаклин побежала домой в слезах и принялась изливать душу своему мужу Алану. Тот был хорошо знаком с ее хроническими ночными кошмарами, тревогой и бессонницей. Она чувствовала себя уставшей и обессиленной. Только она пыталась найти минуту покоя, как в ушах слышался разгневанный голос Бриджит. Она чувствовала себя никому не нужной, и каждый час на работе был пыткой. Похоже, что придется уволиться после десяти лет напряженного и преданного служения любимому делу.

Жаклин связалась со мной, и прежде чем она успела произнести слово, вместе с Духом мы знали, что у нее посттравматическое стрессовое расстройство. Она начала говорить, и голос звенел от обиды, одиночества, гнева и боли.

Она всегда считала себя самым прилежным работником в компании. Это было ее мироощущение. Незадолго до смерти мать сказала Жаклин, что дочь всегда вызывала у нее чувство гордости, потому что блестяще училась в университете и получила работу, которую хотела.

Таким образом, обиды Жаклин наслаивались одна на другую. Дело было не только в Бриджит, по чьей вине работа стала несносной; просто Жаклин утратила чувство собственного достоинства. Воля и дух молодой женщины таяли буквально на глазах, ее подстерегала серьезная депрессия.

Алан соединился с нами по телефону и сказал, что не находит слов, которые могли бы успокоить Жаклин. «Наверное, у нее уже аллергическая реакция на мои слова, когда я говорю ей, что она справится».

«У вас есть время на отпуск?» – спросил я.

Жаклин сказала, что у нее оставалось в запасе две недели. Я сказал ей, чтобы она взяла их немедленно.

Мы сразу же приступили к эффективной работе над ее телом и душой и потратили две недели.

В первую очередь, мы начали рыться в прошлом и вспоминать, что она любила задолго до того, как стала отождествлять себя с корпорацией. Мы составили перечень всех ее радостей в жизни. Алан достал с чердака «Эрудит» – они играли в эту игру, когда ухаживали друг за другом. Эта игра будила приятные воспоминания и была первым важным шагом вперед, который укреплял дух Жаклин.

Жаклин начала вести дневник позитивных впечатлений, которые доставляли ей удовольствие в минуту свободного времени. Например, раньше по вечерам она гуляла с собакой, пока не навалилось слишком много дел, и эту обязанность не взял на себя Алан. Только теперь она заметила, какие тихие и спокойные вечера вокруг, как собака обнюхивает каждое дерево, напоминая хозяйке, что нужно правильно дышать, и сколько приветливых прохожих, которые рады поздороваться с ней.

Чтобы найти положительные ориентиры, Жаклин заказала видеодиски с телепередачами, которые когда-то нравились ей. Алан предложил разучить вальс в танцевальной школе. Впервые за много лет они отобедали в любимых рестораничках. На выходных они позавтракали в постели, то есть решили повторить все, о чем остались приятные воспоминания.

Список рос. Когда дневник был исписан от первой до последней страницы, Жаклин снова ожила. Она почувствовала, что к ней возвращается прежняя сила, всегда составлявшая ее суть –

ее душа. Утром Алан нарезал ей дыню, а днем взбивал мультифруктовые коктейли. Ее организм восстанавливал запасы глюкозы.

Теперь, когда наша история приближается к счастливому концу, мы поговорим о том, насколько убогой была жизнь Бриджит. Наверняка она была глубоко обиженным человеком, раз стала такой злобной, сердитой и сварливой. Должно быть, ей самой приходилось несладко. И мы придумали, как ее пожалеть. Жаклин знала, что, несмотря на внешний лоск, у Бриджит нет никакой силы. Действительно, у нее не было внутренней энергии, и поэтому она испытывала необходимость третировать Жаклин. Теперь Жаклин видела ее в совершенно ином свете.

Мы пришли к выводу, что у Жаклин есть место в офисе, которое всегда останется за ней. Так и вышло. Ее не понизили в должности. В своем департаменте она была старожилом, и ее уважали больше всех. Теперь Жаклин не впитывала в себя злобу, которая исходила от Бриджит. Наоборот, Жаклин должна была найти средство, которое помогло бы окутать эту женщину заботой, любовью и теплом.

Прошло две недели. По дороге на работу Жаклин заметила, что Бриджит сидит в машине, а из окон орет радио – она, очевидно, пыталась заглушить негативные мысли в голове. Жаклин видела, как Бриджит потягивает кофе и хмурится. Горько сделалось Жаклин, ведь она понимала, какими жалкими были притязания Бриджит на господство в офисе.

Жаклин постучалась в окно. «Не хочешь составить мне компанию?»

Бриджит вскинула голову. «Э-э, конечно».

Когда они вошли в здание, Жаклин приобняла Бриджит. «Тебе известно, что ты – прекрасный человек? Я вижу, как ты борешься из последних сил. Я помогу тебе. Я хочу, чтобы ты знала об этом».

Бриджит выглядела настолько ошарашенной, что даже не нашлась, что ответить. Жаклин обратила внимание, что за весь день Бриджит не сделала ни одного едкого замечания.

Через несколько месяцев, когда в компании началась реорганизация и создавался новый креативный отдел, Бриджит выдвинула свою кандидатуру. Наверное, на новой должности офис-менеджера с неопределенными обязанностями Бриджит получала намного больше, чем Жаклин. Впрочем, укрепившись в мысли, что она наверняка более состоялась, чем Бриджит, Жаклин достойно приняла этот дар судьбы и сделала шаг вперед.

Рано

или поздно

мы сможем

исцелиться

от депрессии!

Глава 14 **Депрессия**

Я потерял лучшего друга детства в автомобильной аварии, когда ему исполнился 21 год. Мое горе не знало границ. С этим парнем у меня было духовное родство. Он понимал, что я одарен, что слышу Духа, что у меня непростое взросление, и он всегда воспринимал меня всерьез. Он был одним из немногих людей на земле, кто вызывал восхищение. Когда сказали, что он погиб, я чувствовал себя так, словно меня переехал грузовик.

Может быть, Дух нашептывал очень приятные слова, но никто не мог смягчить моих обид. Мне было больно и стыдно. Я был убит горем. Я злился. Я всем сердцем сочувствовал семье моего друга. Наблюдая за их страданиями от этой невосполнимой потери и пытаюсь оправиться от последствий нервного шока, я на какое-то время погрузился в депрессию. Среди всех

испытаний в моей жизни это было самое трудное, и накал борьбы рос. Все прочее было бессмысленным.

В прошлом я умел помогать страдающим от депрессии, потому что Дух понимал тяжесть их положения, но лично я не мог отождествить себя с ними. Теперь я оказался на их месте. Мое горе распахнуло мне окно в горе других.

Со временем я исцелился. Оглядываясь на прошлое, я очень сожалею о потере друга, но уже никогда не позволю отчаянию войти в двери моей души. Я узнал, что с депрессией надо быть терпеливым. Даже если вы страдаете депрессией пять лет, десять лет или больше, никогда не теряйте надежду, что так не будет продолжаться вечно. Для исцеления от депрессии очень важна вера. **Вы должны верить.**

Лично вы можете не страдать депрессией, но наверняка ею страдают ваши знакомые. У каждого есть близкие люди, друзья и коллеги, которые жаловались: «У меня депрессия». Многие из тех, кто никогда не страдал клинической депрессией, путают ее с мимолетной грустью, которая может возникнуть в любой день, а потом удивляются, почему это люди с тяжелой депрессией никак не могут «встряхнуться». Дело в том, что существует огромная разница между случайной подавленностью и клинической депрессией. Кому-то будет не так-то легко описать это состояние – ощущение общей подавленности. Другие переживают депрессию в более тяжелой форме, причем ее степень тяжести может быть самой разной, и сама она может начаться в любое время.

В медицинских кругах депрессия остается весьма малоизученным состоянием. На протяжении всей истории человечества депрессия повергала людей в недоумение. Из всех таинственных заболеваний на планете это, возможно, самое серьезное, не говоря уже о его вездесущности, потому что ему подвержены «животные духи» – другими словами, наша душа (которая обитает в головном мозге).

В этой главе я открою вам ключевые факторы депрессии. С моей помощью вы выясните, почему попали в плен, с моей помощью вы узнаете, как вырваться на свободу.

Почти двадцать лет назад одна из моих клиенток, любившая образно выражаться, сравнила приступ депрессии с состоянием, которое испытывает человек, сброшенный с поезда посреди пустыни. Поезд укатил прочь, и она одиноко бредет по шпалам и не знает, как вернется домой. Она очутилась на заброшенной станции, куда не ходят поезда. Она говорила мне, что депрессия – это ощущение неизбывного одиночества. С тех пор я всегда придерживаюсь этого определения.

Если вы страдаете от депрессии, я хочу, чтобы вы знали: поезд вернется назад. Вам не придется блуждать в одиночестве. Пусть эта глава озарит ваш путь прожекторами локомотива, чьи гудки оповестят вас о его приближении. Соблюдайте указанные рекомендации, и вы вернетесь домой, к вам вернется здравый рассудок.

Симптомы депрессии

Если у вас депрессивное расстройство, то наверняка вам знакомы такие симптомы, как печаль, утрата интереса к занятиям, которые обычно приносили радость, неповоротливое мышление, замедленные движения и вялая речь, и даже суицидальные мысли.

Все эти симптомы говорят о том, что клиническая депрессия – это очень серьезная болезнь.

Когда вы находитесь в депрессии, то какой бы серьезной она ни была, важно делиться своими чувствами с теми, кто заботится о вас, и впустить в себя их любовь и поддержку.

Не стыдитесь своей депрессии. У нее есть важные особенности, но пока что врачи ничего не знают о них. Когда вы будете читать следующие разделы, ваша симптоматика откроется с новой стороны и вы задумаетесь: что с этим можно сделать?

Как распознать основные причины депрессии и устранить их

По мнению большинства людей, клиническая депрессия вызвана эмоциональной болью, такой как глубокая печаль и/или подавленный гнев. Это определение могло бы считаться точным, если бы существовала только одна разновидность депрессии. Между тем депрессия – это сложное состояние, которое может быть обусловлено множеством самых разных причин.

Одни являются психологическими (например, чувство невозполнимой потери), другие – исключительно физическими (например, тяжелые металлы, вирус Эпштейна – Барр).

Ниже приведены наиболее распространенные причины депрессивного расстройства. Любая из этих причин сама по себе способна вызвать депрессию. Впрочем, пациент может страдать депрессией, вызванной двумя и более причинами одновременно. Постарайтесь определить, какие именно факторы относятся к вам.

Чувство невозполнимой потери

Наиболее очевидной причиной депрессии является тяжелая психологическая травма или ряд травм. Как правило, к ним относится невозполнимая потеря.

Например, это может быть смерть близких (потеря любимого человека); супружеская измена (потеря доверия и близких отношений); увольнение с работы, которой вы дорожили (потеря безопасности и идентичности). Вызывают депрессию и события, расстроившие долгосрочные планы (потеря направления и цели); страдания из-за несправедливости, которая ведет вас к мысли о вселенской жестокости (потеря веры); и основания полагать, что вы скоро умрете (потеря будущего).

Конечно, разные люди реагируют на ситуации по-разному. После потери одни еще больше замыкаются в себе, внутренне сжимаясь, как пружина, но эта же потеря не будет иметь такого же значения для других, и наоборот. Такая непохожесть реакций в той или иной мере объясняется различиями в характере, автобиографии, химических процессах головного мозга. Как потеря повлияла на вас – вот что важнее всего. Если она наполняет вас чувствами сильной эмоциональной боли, беспомощности и/или отчаяния, одной ее будет достаточно, чтобы развилась серьезная депрессия.

Пока что медицинскому сообществу невдомек, что такие травмирующие эмоции могут вызвать *микроинсульты* в головном мозге, то есть повреждение ткани головного мозга, разве что в гораздо меньших масштабах, чем при обычных ишемических инсультах или даже транзиторной ишемической атаке (ТИА). Эти микроинсульты настолько незаметны, что даже не обнаруживаются магнитно-резонансной томографией, компьютерной томографией или любой другой технологией обработки изображений, которая у нас есть на сегодняшний день. Они могут создать множество проблем, в том числе любой из симптомов клинической депрессии. К счастью, со временем они проходят.

Иногда сильное психологическое потрясение вызывает самый настоящий электрический разряд в головном мозге. Именно поэтому гонец с плохой вестью часто предупреждает: «Сядь и вдохни глубже», потому что интуиция подсказывает, что шок причиняет физическую боль. Разряд может быть так силен, что тотчас вызывает «короткое замыкание» в нейронных сетях головного мозга и отдельные участки погружаются во тьму.

Это отключение представляет собой защитный механизм, который должен уберечь душу (она пребывает внутри головного мозга) от слишком тяжелых травм. Неважно, что это – измена, известие об увольнении или разбитое стекло в автомобиле – всякое тревожное событие может вызывать электрический импульс в эмоциональном центре головного мозга, который напоминает волны, обрушивающиеся на берег. Иногда депрессия возникает, когда один за другим начинают происходить возмутительные события, защитный механизм ломается, и все идет наперекосяк.

Меры безопасности часто мешают нормальному функционированию организма, когда стресс перехлестывает через край. Нарисуйте на пляже замок из песка. Первой линией обороны против надвигающегося прилива будет стена, которой вы обнесли замок. Она устоит при первой сильной волне, и волны будут плескаться в заливе еще двадцать минут. Потом нахлынет большая волна и разрушит стену. И все бы ничего, потому что вы выкопали ров с водой, и замок уцелел. В ближайшие несколько минут все в порядке. Но потом поднимется третий вал, и «замок» смоем в море.

Когда из-за мер психологической безопасности нарушается нормальное функционирование, определенные участки головного мозга и эмоции *«не может быть!»* вряд ли активизируются снова. Та к возникает апатия и пессимизм – слишком частые спутники депрессии.

Впрочем, это хорошие новости: мы можем восстановить свой интеллектуальный ресурс.

Если правильно заботиться о механизмах безопасности, они могут восстанавливаться сами, и поэтому мы сможем снова начать жизнь в пробужденном состоянии сознания и оправиться после непредвиденных событий.

Рано или поздно мы сможем исцелиться от депрессии.

Травмирующий стресс

Еще одной важной причиной депрессии является сильный и *длительный* стресс. Хотя каждый из нас временами и испытывает психологическое давление (такова жизнь), но если сильный стресс затягивается, у вас может возникнуть эффект выгорания.

Некоторые люди не работают месяцами и постоянно волнуются, как будут оплачивать счета, как будут отвечать по судебному делу, которое угрожает банкротством, как будут отстаивать права при разводе, как переживут серьезную болезнь, которая способна вызвать смятение и испуг.

Однако помимо серьезных проблем, которые многих повергают в затяжной и мучительный стресс, серьезно могут подействовать и мелкие раздражители, если достигнут определенного уровня. Надо согласиться, что каждый чувствителен по-своему: одному человеку не дошедшее до адресата письмо покажется сущей безделицей, а другому это событие напомнит, как однажды завис перевод крупных денежных средств кредитору. Хватает в жизни и других подобных забот.

В детстве вам говорили, что пора бы подумать о будущем? Может быть, когда вы были девочкой-подростком и забирали платье, сшитое на выпускной у портного, то обнаружили, что подол на семь сантиметров короче, чем нужно. Ваш дедушка не сочувствовал этому горю: «В Африке дети голодают, а ты рыдаешь из-за платья?» Или вы ломали запястье и плакались коллеге, как трудно принимать душ с загипсованной рукой, а в ответ слышали равнодушно: «Ну и что? Руку-то тебе не выдернули?» Конечно, эти фразочки (а скорее, обвинения) не помогают.

Разумеется, иногда бывает полезно взглянуть на страдания со стороны, время от времени отвлекаться от своих мыслей и пытаться понять свою жизнь в универсальном порядке вещей. Впрочем, рациональное мышление не всегда способствует эмоциональному видению ситуации. Каждый день мы подвергаемся стрессу. Стрессу сильному и не очень. Но и тот и другой тяжел. Надо уважать свои чувства и чувства других – как толстокожих, так и ранимых личностей.

В результате этих событий на физическом уровне запускается механизм «бей или беги», и поэтому надпочечники устраивают адреналиновый потоп в организме. Но этот механизм хорош на случай смертельной схватки с тигром или бегства от преследователей на машине. Но когда вы физически не в состоянии сжечь адреналин, заполняющий ткани жизненно важных органов (особенно головной мозг), в конце концов, он причиняет вред, а за ним может начаться серьезная депрессия. Адреналин разрушает нейромедиаторы, снижает выработку мелатонина, и поэтому вам кажется, что вы гибнете в туманном море депрессии.

Дисфункция надпочечников

Депрессия может быть обусловлена чисто физической причиной. В таких случаях она может возникнуть на ровном месте, оставляя вас в смятении чувств, от которых как-то не по себе.

Например, мы уже объяснили, как из-за сильных и/или затянувшихся эмоций может начаться адреналиновый потоп в головном мозге. Представьте себе, что вы заправляете машину. Машина не поедет без топлива, но если вы постоянно проливаете бензин мимо, он разъест лакокрасочное покрытие.

Даже если вы никогда не были обуреваемы подобными эмоциями, а у вас расстройство надпочечников, то адреналиновое наводнение еще аукнется головному мозгу. Не исключено эмоциональное выгорание.

Если вы не поняли, есть ли у вас такая проблема, а если есть, то не знаете, как лечить поврежденные надпочечники, я отсылаю вас к восьмой главе «Адреналиновая усталость».

Вирусная инфекция

Врачи не понимают, что миллионы людей страдают от депрессии, которая вызвана вирусами, например вирусом Эпштейна – Барр (подробнее в главе 3) или боррелиозом (подробнее в главе 16). Вирус прикрепляется к нервам и постоянно возбуждает их. Мало того, он вырабатывает яд *нейротоксин*, и воспаление нейронов и мозговых клеток усиливается. Он нарушает входящие и исходящие сигналы головного мозга, что может привести к депрессии. Латентная депрессия может быть вызвана даже умеренной концентрацией вируса в крови, хотя прочих симптомов нет.

Тяжелые металлы и другие токсины

Еще одна разновидность депрессии подстерегает людей, которым вроде бы нечего уже и желать – у них все есть: любящая семья, отличная работа, прекрасный дом... Остается только поблагодарить Бога. И вдруг, откуда ни возьмись, надвигается темная туча и угрожающе нависает сверху. У человека меняется настроение: ему грустно, он недоволен собой – как будто чего-то недостает. Утром не хочется вставать с постели.

Его окружение недоумевает. «У тебя есть все, – говорят люди. – Что с тобой не так?»

Эта разновидность депрессии вызвана токсинами, а не плохим настроением.

Со временем в организме городского жителя накапливаются токсичные тяжелые металлы, в частности, ртуть, алюминий и медь. В тунце и других морепродуктах часто содержится ртуть. Большинство банок с газировкой изготовлены из алюминия. Вода из-под крана может поступать в дом по медным трубам, но будет содержать в себе много фторидов – токсичных побочных продуктов алюминия и других металлов.

В конечном счете эти металлы могут осесть в области головного мозга возле таламуса и шишковидной железы, гипофиза и гипоталамуса. Если кислую среду дополнить диетой с высоким содержанием белка и жира, начнется окисление металлов и образуется резервуар ядохимикатов, из-за которого загрязняются клетки мозга и снижается активность электрических импульсов. Это расстройство в отдельной области головного мозга может вызвать депрессивное расстройство, которое может подкрасться внезапно, когда его меньше всего ждешь.

Окисление – необязательно непрерывный процесс.

Если вымывание токсичных тяжелых металлов происходит на случайной основе, ваша депрессия будет носить исключительно спорадический характер – без очевидной закономерности и повода.

Неметаллические токсины могут вредить нейронам и нейромедиаторам, нарушая функцию головного мозга. Группа токсинов, которые чаще других вызывают депрессивные расстройства, включает разные вещества:

- **Пестициды и гербициды:** их негативное воздействие можно испытать на себе, проживая по соседству с двором, садом, фермой или гольф-полем, которые обрабатываются этими химикатами; прогуливаясь по недавно обработанному парку, употребляя в пищу неорганические продукты и так далее.

- **Формальдегид:** это химическое вещество применяется в тысячах бытовых изделий, а также в качестве консерванта в полуфабрикатах.

- **Растворители:** химические вещества, применяемые для чистки ковров, при уборке жилых и рабочих помещений, образуют газы, которые вы вдыхаете каждый день.

- **Пищевые добавки:** глутамат натрия, аспартам, сульфиты (применяемые в качестве консервантов в сушеных фруктах, картофельных чипсах и так далее), а также другие ненатуральные пищевые добавки, которые могут накапливаться в головном мозге. Как только они начнут вызывать приступы депрессии, одна банка диетической колы послужит сигналом к новой атаке.

Дефицит электролитов

Чтобы ваш организм был здоровым, в нем должен сохраняться определенный баланс электролитов – ионов, содержащих соль и другие компоненты биологических жидкостей. Эти электролиты усиливают электрические импульсы, которые распространяются по всему телу, особенно импульсы головного мозга – центра электрической активности организма. Людям, чей

головной мозг содержит больше ртути и прочих тяжелых металлов, требуется больше электролитов для восстановления равновесия.

Представьте себе, что ваш головной мозг – это аккумулятор в машине. Когда уровень электролита опускается ниже нормы, прерывается внутренний электроток, и машина не заводится. Точно так же, если в организме снижается уровень электролитов (они содержатся в крови, прокачиваемой через головной мозг), может серьезно нарушиться электрическая активность. Это расстройство «батарей» (мозга) вызовет депрессию. Головной мозг можно перезарядить, как автомобильный аккумулятор, и таким образом предупредить эмоциональное выгорание, но только с тем условием, что в организме достаточно электролитов.

Исцеление от депрессии

Как вы только что видели, у депрессии есть много факторов и объяснений. Все выявленные причины депрессии нужно устранять, причем в обязательном порядке. Иногда нужно признаться самому себе в истинных причинах своего душевного состояния – это невероятно плодотворная и исцеляющая практика.

Осмелюсь предположить, что вы принимаете лекарственные травы, биологически активные добавки и продукты, которые перечислены в этом разделе. Эти исключительно естественные методы терапии стимулируют функцию тканей головного мозга, нейронов и эндокринной системы, а также улучшают настроение. Чтобы узнать подробнее о продуктах питания, которые могут благотворно повлиять на психическое здоровье, перейдите к части 4 «Как окончательно исцелиться?»

Вы найдете там также главу 22 «Душеспасительные медитации и техники», а также главу 23 «Ангелы-хранители». На этих страницах содержатся упражнения, помогающие обрести мир и покой в процессе реабилитации и возвращения к жизни.

Полезные продукты

Определенные продукты ускоряют омоложение мозга, выведение тяжелых металлов, пополнение уровня электролитов, заживление мозговой ткани. Они исправят ошибки в рационе, которые приводят к депрессии. Это ягоды дикой черники, шпинат, семена конопли, кориандр, грецкие орехи, а также кокосовое масло, капуста белокочанная, капуста брюссельская, абрикосы и авокадо. Обязательно включите в свой рацион эти замечательные продукты, и вам будет легче.

Лекарственные травы и биологически активные добавки

- **Витамин В₁₂ (метилкобаламин и/или аденозилкобаламин):** укрепляет мозг и центральную нервную систему.
- **Спирулина (предпочтительно из Гавайев):** играет важную роль при выведении тяжелых металлов и других токсинов из головного мозга и центральной нервной системы.
- **Атомарный йод:** поддерживает эндокринную систему, в том числе щитовидную железу и надпочечники. Также убивает вирусы и укрепляет иммунитет.
- **Мелатонин:** уменьшает воспаление головного мозга. Ускоряет созревание новых нейронов.
- **Эстер-С:** эта формула витамина С восстанавливает поврежденные нейромедиаторы и поддерживает надпочечники. Способствует очищению печени и выведению токсинов.
- **Корень солодки:** поддерживает эндокринную систему, в том числе щитовидную железу и надпочечники. Угнетает двигательную и репродуктивную функцию вирусных клеток.
- **Лист дерева гинкго:** содержит высокоэффективные алкалоиды, которые питают и укрепляют нейромедиаторы.
- **Мелисса:** снижает воспаление и успокаивает центральную нервную систему. Также убивает вирусы, из-за которых могут воспалиться нервы.
- **Ашвагандха:** укрепляет эндокринную систему, в том числе щитовидную железу и надпочечники.
- **Витамин D₃:** укрепляет эндокринную систему, в том числе щитовидную железу и надпочечники. Также убивает вирусы и снижает воспаление.

- **ГАМК (гамма-аминомасляная кислота):** укрепляет нейропептиды и нейромедиаторы. Успокаивает центральную нервную систему.
- **ЭПК&ДГК (эйкозапентаеновая кислота и докозагексаеновая кислота):** восстанавливает и укрепляет центральную нервную систему. Убедитесь, что вы приобрели препарат на основе растительного сырья, а не рыбьего жира.
- **5-НТР (5-гидрокситриптофан):** активизирует нейромедиаторы.
- **Комплекс витаминов группы В:** помогает защитить все органы тела от вредного воздействия психологического кризиса. Укрепляет мозг и ствол мозга.
- **Магний:** успокаивает центральную нервную систему, снимает мышечное напряжение.
- **Калифорнийский мак:** успокаивает возбужденные нейроны и укрепляет нейромедиаторы.
- **Кава-кава:** успокаивает центральную нервную систему и снимает стресс.
- **Витамин Е:** поддерживает центральную нервную систему.
- **Родиола:** укрепляет эндокринную систему, в том числе щитовидную железу и надпочечники. Стабилизирует сердечно-сосудистую систему.

Так что выход всегда есть.

История болезни

Неожиданный ответ счастью

Всю свою жизнь Эллен была счастливым человеком. Друзья и близкие называли ее душой компании. Она умела утешить всех подавленных и печальных, была верной опорой своему мужу. Она с нетерпением ждала восхода солнца, ей нравилось планировать выходные, каникулы и дни рождения своих трех дочерей. Эллен дорожила жизнью и была благодарна за каждый прожитый день. Она чувствовала, что ее жизнь прекрасна.

Позже, в возрасте 44 лет, Эллен вернулась с семьей из отпуска и сразу же почувствовала себя странно. Она не могла точно объяснить, но чувствовала, что потеряла часть ее души. Помимо сильной усталости, ей казалось, что пропали задор и страсть к жизни. Усиливалась тоска.

Сначала Эллен списала все на постпраздничную хандру, надеясь, однако, что это пройдет. В последующие месяцы были периоды, когда ей казалось: вот уже лучше, но потом опять становилось хуже. Она думала, что позабыла дорогу к себе. Сильно разволновался муж Том. «Я соскучился по твоей улыбке черлидерши», – говорил он. Эта женщина всегда дарила свет, но теперь он погас.

В поиске ответов Эллен пошла к своему врачу. Он осмотрел ее и провел полное гормональное исследование. Когда ее гормональный фон снова вернулся в норму, врач пришел к выводу, что у нее, очевидно, депрессия, и протянул рецепт на антидепрессанты. «Попробуй, вдруг полегчает».

Эллен вышла из кабинета еще в худшем состоянии, чем прежде. Диагноз и лечение были для нее китайской грамотой. Когда она рассказала своим близким, они были шокированы не меньше ее. Эллен начала принимать антидепрессанты, но, не имея никакого объяснения своему новому состоянию и ничего не зная о его продолжительности, она чувствовала себя рабом лекарств.

Она решила обратиться за профессиональной консультацией. Терапевт утверждал, что на дно ее тянет груз эмоций. Эллен и этот удивительно отзывчивый консультант неплохо покопались в ее прошлом. Вроде бы лечение шло на пользу. Эллен считала, что ухватилась за спасательный плот, который удержит ее на плаву во время депрессии. Но сама депрессия никуда не исчезла.

Спустя год, как все это началось, Том решил взять Эллен с собой на каникулы, чтобы она развеялась. Он думал, что начнется какой-то прогресс. Семья отдыхала десять дней – и Эллен почувствовала себя немного лучше. Она снова болтала с дочерьми, обсуждая платья для школьных спектаклей, и просыпалась с солнцем. Это не была прежняя Эллен, но состояние улучшилось вполовину. Перед посадкой на обратный рейс Эллен сказала Тому, что поездка была тем пинком, который ей требовался.

Но как только она принялась распаковывать вещи и провела несколько часов дома, у нее случился нервный срыв.

Она свернулась в постели калачиком и поняла, что нахлынувшая депрессия сильнее, чем когда-либо. Шли дни, но депрессия не ослабевала, и Эллен казалось, что это никогда не кончится. Чуть что, Эллен сразу ударялась в слезы – даже чистя зубы, завязывая ботинки или просто просыпаясь по утрам. У нее больше не оставалось сил на воскресные посиделки в гостиной с Томом и дочерьми, которые были большими любителями телепередач.

Бессильный помочь ее горю, терапевт посоветовал обратиться ко мне. Только я начал диагностику, как Дух предупредил меня, что в ее органах повышен уровень инсектицидов, а также присутствуют следы гербицидов. Я объяснял результаты увиденного, как вдруг Эллен притихла.

«Ты в порядке?» – спросил я.

Эллен рассказала, что ее муж вызывал дезинсекторов, которые регулярно обрабатывали дом снаружи и изнутри. Меня заинтересовал график дезобработок, и Эллен стала звонить Тому. Он уточнил, что всякий раз, когда их не бывает дома – они отправляются на каникулы или проводят тещу на выходных, – он оставляет ключи соседу, чтобы пришел дезинсектор и распылил аэро золь от насекомых. Ежемесячно у него бывают озеленители, которые обрабатывают гербицидами лужайку и сады.

Я настоял, чтобы Эллен, Том и их дети срочно уехали из дома. Надо было понять, улучшится ли состояние Эллен. Они поселились в доме ее матери, и она начала есть правильную еду, принимать биологически активные добавки и соблюдать детокс – как описано в этом разделе и в части 4 этой книги. Та к она вывела из организма химикаты и тяжелые металлы, которые были причиной депрессии. Том также присоединился к этой программе, к тому же мы видоизменили ее для дочерей, чтобы они тоже очистились от токсинов.

Эллен вернулась к жизни. Теперь, когда тайна заболевания была разгадана, программа лечения соблюдалась, а пестициды остались позади, Эллен получила новые впечатления от терапии. Она снова поверила в себя, и ее настроение было лучше, чем когда-либо. Том и она решили выставить дом на продажу и построить новый.

Глава 15

Предменструальный синдром и менопауза

На протяжении всей истории человечества женщины рассматривали *менопаузу* в положительном ключе. Она хотя и напоминала о приближении старости, но все же мягко и безболезненно избавляла от трудностей и беспокойств *предменструального синдрома* (ПМС) и самой менструации, а также нередко приводила к повышению либидо и позволяла заниматься сексом, не задумываясь о случайной беременности.

Раньше женщины с началом менопаузы не обращались за помощью к врачам, потому что не испытывали заметных физиологических проблем и симптомов. Практически всегда в период перименопаузы, менопаузы и постменопаузы женщины чувствуют себя *лучше*, чем раньше. Это естественный период жизни, с которым остается только смириться.

В медицинской литературе, датируемой XIX веком, о менопаузе предпочитали скромно умалчивать. И практически никогда она не упоминалась как симптом или недомогание, которое требует внимания врача. Горячие приливы и учащенное сердцебиение объявлялись несуществующими.

В современную эпоху, где-то в 1950-е годы, все изменилось. Женщины 1900 года рождения и старше были первыми, кто по достижении определенного возраста жаловался на ночную потливость, горячие приливы, усталость, панические атаки, тревожность, облысение и боль в суставах. В середине XX века поднялась приливная волна женщин в возрасте от 40 до 55 лет, которые обращались к врачам с этой симптоматикой. Медики не знали, что и подумать.

И вот появились таинственные заболевания и непонятные аутоиммунные хвори. Врачи никогда не были так озадачены. Они доложили об эпидемии фармацевтическим компаниям и пришли к единому мнению, что это просто синдром истеричек.

Похоже, женщины имитировали свои симптомы, а иначе какой смысл? Просто женщины добивались внимания, намекали, что им скучно. А врачи советовали своим пациенткам вступить в родительский комитет.

В 1950-е годы поток женщин с жалобами на забывчивость, рассеянность, капризность, избыточный вес, головокружение и тому подобные вещи не иссяк. Фармацевтические компании

и врачи собрались на внеочередное совещание и решили считать, что этих женщин объединяет только их возраст. Медицинское сообщество решило, что основная причина в гормонах, несмотря на то, что у мужчин возникали те же симптомы в том же возрасте. Многих мужчин мучили горячие приливы, а им говорили, что это «трудовой пот» (даже если в момент приступа мужчина не работал), или «нервный пот». У мужчин наблюдались и другие симптомы «менопаузы» – депрессия, ожирение, забывчивость, причем мы перечислили только некоторые. Впрочем, это была не новость, потому что в ту эпоху мужчин учили относиться к жизни стоически. Необходимость кормить семью тяжким грузом ложилась на мужские плечи, и поэтому, опасаясь увольнения, о своих личных физиологических проблемах мужчины предпочитали умалчивать.

С этого же момента у фармацевтов возникает искреннее желание попользоваться женщинами и нагреть руки на неправильном истолковании женских гормональных проблем. Пока это понятие «женских проблем» набирало популярность, мужчины испытывали острую необходимость помалкивать о своих аналогичных симптомах.

Для многих женщин этот путь был труден. Их угнетали. Им говорили, что эмоции нужно подавлять. И только в начале XX века они получили право голосовать и считаться людьми. Прошло еще 50 лет, но они по-прежнему думали, что за права нужно бороться. Легко соблазнить женщину, внушая ей, что она нужна.

Итак, таинственные женские симптомы одурачили врачей, и врачи в них поверили. Но хотя в поиске ответов лекари двинулись в неверном направлении, новые теории все же только приветствовались, потому что женским заболеваниям требовалось название. Врачи старались из самых лучших побуждений.

И по сей день они отталкиваются от ошибочной гормональной теории. Нет числа женщинам, которым говорили, что их страдания вызваны гормональным дисбалансом или менопаузой. Но ведь это не так.

На самом деле менопауза – ваш друг. Хотите – верьте, хотите – нет, но после менопаузы процесс старения замедляется. Это не основная мысль. Женщины думают, что менопауза предвещает старость и старческие болезни, но все обстоит с точностью до наоборот.

Самое стремительное старение женщины происходит в период между половой зрелостью и менопаузой. Задумайтесь, с какой быстротой развивается организм девушки после первого менструального цикла, поскольку репродуктивные гормоны служат стероидными компонентами, которые ускоряют старость. Снижая уровень эстрогена и прогестерона в организме женщины, менопауза оберегает ее от рака, вирусов и бактерий, причем все они тянутся к репродуктивным гормонам и питаются ими.

А вот правда об *остеопорозе*: вовсе не при наступлении постменопаузы женщины сталкиваются с повышенным риском перелома костей. Остеопороз развивается десятилетиями, но проявляется только при достижении определенного возраста. Ошибочно выискивая в этом совпадении причинно-следственную связь, врачи говорят, что потеря костной массы вызвана снижением уровня эстрогена в организме женщины. Реальность в том, что *репродуктивные гормоны* ведут к остеопорозу, потому что они являются стероидами, а стероиды разрушают кости. Задолго до менопаузы остеопороз может быть вызван сочетанием таких факторов, как вирус Эпштейна – Барр, неправильное питание, недостаточные занятия спортом. Влияет и дефицит эстрогенов и прогестерона. Потеря костной массы связана также с применением стероидов.

Я не говорю, что репродуктивные гормоны плохи. Не будь их, женщины не могли бы вынашивать детей. Без этих гормонов человечеству пришел бы конец.

Впрочем, организм женщины знает о своих пределах. Живорождение обходится дорого, и организм готов заплатить эту цену, но ограничивает собственную фертильность периодом времени между половым созреванием и менопаузой, потому что дорожит своей безопасностью.

Женщинам говорят, что репродуктивные гормоны – источник вечной молодости. Ирония в том, что вы не были молоды ни в двадцать, ни в тридцать, ни в сорок. Настоящая молодость – до полового созревания. Вступая в период менопаузы, организм пытается вернуться к ней. С менопаузой заканчивается репродуктивный цикл (и его губительное влияние на организм). Это естественный процесс замедления старения, чтобы вы могли жить долгой и здоровой жизнью.

В менопаузе и в периоде после менопаузы нет ничего ужасного. Сама менопауза не должна быть тяжелым физиологическим процессом. Однако не иссякает поток в больницы женщин и помоложе, но уже с первыми симптомами менопаузы. Эти симптомы врачи считают гормональными и не обещают легкой жизни впереди. Тут и другие факторы полностью включаются в игру. Существуют ли эффективные пути преодоления? Да! *Можно* вернуться к здоровой жизни. *Можно* в любом возрасте радоваться жизни.

Что скрывалось за первой волной «женских проблем»?

Вот реальная история. В 1950-е годы женщины принялись жаловаться на симптомы, которые врачи и фармацевтические компании приписывали стремительно меняющейся жизни, но при этом упустили из вида три сходства.

Первым сходством был вирус. Все эти женщины родились в начале XX века, когда вирус Эпштейна – Барр (ВЭБ) и другие вирусы стали обживать в человеческой популяции.

Чаще всего ВЭБ внедряется в молодых девчонок и копит силы десятки лет, пока не проявится в виде воспалительного заболевания. И надо же было случиться такому, что женщинам, пострадавшим от первых неагрессивных штаммов ВЭБ, было за сорок и пятьдесят – именно тогда закончился вирусный инкубационный период и начались первые симптомы. (Между тем от воспаления щитовидной железы страдают все больше и больше женщин. Чтобы узнать подробнее, загляните в главу 6 «Гипотиреозидизм и тиреозидит Хашимото».) И так, если вы были бы 1905 года рождения и подхватили бы этот вирус еще маленьким ребенком, то к 1950 году вам исполнилось бы 45 лет, и вы стали бы первым поколением, которое столкнулось с симптомами этой вирусной эпидемии. Перименопауза и менопауза выпадает на этот же возраст единственно по случайному стечению обстоятельств. Впрочем, вам наверняка говорили, что причиной горячих приливов, ночной потливости и усталости являются гормоны. Если вирусное воспаление случилось раньше или позже, вы рискуете услышать диагноз «перименопауза» или «постменопауза».

Женщины, получившие этот диагноз в 1950-е годы, были объединены и кое-чем еще. Это радиоактивное воздействие. Из-за колоссальной ошибки прошлого (она же – обувной флюороскоп, причем эту ошибку тщательно скрывали) женщины той эпохи подвергались сильнейшему воздействию радиации, которое только наблюдалось в истории. Живи они в 1986 году на границе Чернобыльской зоны отчуждения, и то было бы безопаснее!

После изобретения упомянутого флюороскопа женщины повалили в обувные магазины, где засовывали ноги в радиоактивный ящик. Это безумие продолжалось с 1920-х до 1950-х годов. Авторы идеи предполагали, что рентген поможет продавцам понять анатомию стоп своих клиенток и подобрать особенно удобные туфли на пробковых каблуках. Но радиоактивную дозу никто не контролировал и не измерял, и в магазине не было никаких врачей. Был только продавец, и он нажимал смертельную кнопку по собственному желанию и прихоти.

Эта процедура осуществлялась во время визита в обувной магазин, причем много раз подряд.

Многие женщины меряют обувь, чтобы поднять настроение, и поэтому ходят в обувной магазин раз в две недели. В итоге за всю свою жизнь они могли облучиться восемьсот раз. В результате миллионы женщин подверглись серьезному радиоактивному заражению.

Наступили 1950-е, и флюороскопы начали потихонечку исчезать из обувных магазинов, словно никогда и не красовались там, возле прилавков. К этому времени современная медицина начала осознавать, что излучение опасно, и я уверен, что кто-то тайком связал рекордный всплеск заболеваний среди женщин и многократное многолетнее радиационное облучение, потому что у десятков тысяч женщин с раком были ампутированы стопы и ноги, а это уже медицинский факт – от него не отмахнуться.

Но ученые комиссии назначили виновником не только радиацию, а и менопаузу заодно, хотя матери, бабушки и прабабушки этих женщин всегда считали, что менопауза – это плавный возрастной переход.

В то же время плохой статистике имелось третье объяснение – лавинообразный эффект ДДТ. В 1940-х годах ДДТ применялся практически везде. Им обрабатывали сельскохозяйственные культуры. Его распыляли в парках. И даже дети ради забавы намыливались дустовым мылом^[6]. Тракторы распыляли ДДТ в пригородах. В двери домов стучались разносчики и продавали

женщинам банки с ДДТ, предназначенные для опрыскивания цветов и садов. Для пушей убедительности они даже опрыскивали яблоко и говорили, что ДДТ – это пищевая добавка. К 1950 году применение ДДТ достигло своего пика, но нервная система и печень бесчисленного числа женщин были перегружены токсинами.

Просто удивительно, что столько времени люди закрывали глаза. И похоже, что если в 1962 году не вышла бы книга «Безмолвная весна» и ее автор Рэйчел Карсон не обратила бы внимание на опасность химических пестицидов, то миру было бы все равно и никто не запретил бы ДДТ и не организовал бы Агентство по охране окружающей среды. Как всегда, Карсон подверглась нападкам критиков, которые объявили, что у нее истерия – именно так называли таинственные женские симптомы в те годы. Впрочем, позже она была реабилитирована. Спасенные ею жизни стоят всего, что она пережила, чтобы рассказать правду.

Кстати, неслучайно, что когда стоявшая за ДДТ грандиозная химическая промышленность понесла убытки из-за информационной кампании о вреде этого химиката, то началась эпоха расцвета и господства новой фарминдустрии с ее гормональной терапией.

Между тем менопауза стала козлом отпущения для десятков симптомов, которые на самом деле вызваны совершенно разными причинами. К симптомам, ошибочно приписываемым менопаузе, относятся: ночная потливость, горячие приливы, усталость, головокружение, повышенный вес, проблемы с пищеварением, вздутие живота в том числе. Сюда же причислены и недержание мочи, головные боли, капризность, раздражительность, депрессия, тревога, приступы паники. Учащенное сердцебиение, проблемы с концентрацией внимания, забывчивость, бессонница и другие нарушения сна – тоже из этого ряда. В роли ошибочных симптомов выступают и рак молочной железы, боли в суставах, покалывание, истончение или выпадение волос, сухость или трещины на коже, сухость влагалища, сухие или ломкие ногти.

И все же никому даже в голову прийти не могло, что эти проблемы могли быть вызваны здоровым и естественным жизненным процессом – особенно потому, что никто не знал о них раньше. Но позвольте, зачем беспокоиться из-за 30 лет неконтролируемого, чрезмерного воздействия радиации, ДДТ и патогенных вирусных клеток?

У женщин формировались так называемые аутоиммунные и вирусные состояния, такие болезни, как синдром хронической усталости, фибромиалгия, адреналиновая усталость, а также гипотиреоз и другие симптомы вируса Эпштейна – Барр, волчанка. Негативно действовали токсичные тяжелые металлы, появлялась дисфункция печени, присутствовал дефицит питательных веществ. Причем все эти факторы были определены современной эпохой вирусного, радиационного и токсичного воздействия ДДТ, а медицинское сообщество не могло найти правильный ответ. Впрочем, оно так и не разобралось в этих факторах.

Та к появился на свет аргумент *«должно быть, все это у вас в голове»*. И когда женщина возразила против этого ошибочного диагноза, потому что к этому моменту ее права приобрели больший вес, гормоны оказались лучшим средством, которое помогло бы ее успокоить. Оказалось, врачам проще сказать: «Это гормоны», чем признаться: «Понятия не имею, что с вами творится».

До 1950 года мнение врача не воспринималось как приговор, который окончателен и обжалованию не подлежит. Однако после 1950 года современная медицина крепко зажала общество в свои клещи. Впервые в истории врача провозгласили богом.

Правда о заместительной гормональной терапии

Фармацевтические компании активно поддерживали гормональный тренд, когда поняли, что на демонизации менопаузы можно сделать миллионы, достаточно только разработать лекарства, которые «лечат». И вот в начале 1960-х годов была запущена громкая рекламная кампания, где утверждалось, что «дефицит эстрогена» вызывает большинство женских проблем до менопаузы, во время менопаузы и после нее. Реализация продукции взлетела до небес на обещаниях врачей, что она заменит якобы отсутствующий эстроген и хороша для *заместительной гормональной терапии* (ЗГТ).

Надо сказать, что понятие ЗГТ присутствует в научных работах того времени. Только врачи начали диагностировать женщин с гормональными проблемами, как фармацевтические компании нашли применение своему лабораторному эксперименту со стероидами. Им хотелось

донести до пациентов такую мысль: «Нам понятна ваша боль, и поэтому мы разработали эту революционную методику для вас!» На самом деле они просто ухватились за этот удачный момент и выпустили продукцию, которая уже была в производстве, но пылилась на складах, пока не пришел ее час.

Эта продукция никогда не приводила к положительным результатам. Иногда она только облегчала симптомы. Впрочем, это облегчение наблюдалось не потому, что терапия устраняла дисбаланс в организме, а потому, что подавляла иммунную реакцию на вирусное воспаление, дефицит питательных веществ и воздействие токсинов, например ДДТ.

Другими словами, после ЗГТ пациенту не становилось легче. Наоборот, в некоторых случаях она замаскировывала заболевания, что временно не позволяло иммунной системе отреагировать полностью и подняться на борьбу. И так, несмотря на случайное облегчение симптомов, раковая, вирусная, бактериальная и прочие атаки на женский организм не прекращались. Сами того не подозревая, женщины быстро становились старухами. Конечно, они крепились, но до тех пор, пока ущерб не принимал такие масштабы, что его уже нельзя было скрыть.

Неожиданно врачи обратили внимание, что после ЗГТ среди женщин растет статистика по инсультам и раковым заболеваниям. И хотя это был только намек на реальные проблемы заместительной терапии, врачи принялись размышлять. Когда информация появилась в газетах, то продажи упали. Но ненадолго. Вскоре началась еще одна рекламная кампания. В ней утверждалось, что лекарства были доработаны, и ЗГТ снова в моде.

Затем в 2002 году было закончено колоссальное клиническое исследование под названием «Инициатива по охране женского здоровья», которое проводилось свыше десяти лет и охватило более 160 тысяч женщин в постменопаузе. Однако неразбериха вокруг гормональной терапии только возросла. В итоге ученые пришли к выводу, что ЗГТ существенно повышает риск рака молочной железы, сердечных приступов и инсультов^[7] Иначе говоря, заместительная гормональная терапия резко ускорила процесс старения. Опять же, резко упали продажи препаратов ЗГТ.

Теперь, когда в результате исследований стали очевидны опасности ЗГТ, ее следовало запретить. У ученых возник повод, чтобы приглядеться к реальным причинам таинственных женских симптомов. Они встали на путь к открытию – гормоны здесь ни при чем.

И что вы думаете? Появилась еще одна стратегия: *заместительная гормональная терапия биоидентичными гормонами* (БЗГТ).

Препараты БЗГТ безопаснее препаратов ЗГТ. Насколько? Бог весть. Но врач достаточно образован, чтобы знать, что на сегодняшний день препараты БЗГТ – в экспериментальной зоне. Нас ждет путь проб и ошибок длиной 30 лет. Такой же был у изобретателей ЗГТ. Тренды в здравоохранении могут быть настолько эффективны, что иногда их ничто не может остановить. Врач, который повелся на этот тренд, может почувствовать себя ребенком, очарованным дудочкой крысолова^[8] – иначе говоря, он обязан быть таким, как все. Он хочет ладить с коллегами, спокойно зарабатывать и не отнимать надежду у пациентов, которым нужен ответ. Равновесие довольно хрупкое.

В обществе, где молодость ценится больше, чем мудрость, женщин неудержимо влечет к модной таблетке или крему, который назван источником молодости. Поэтому гормональная терапия не перестанет быть модной, даже если правда вскроется.

Доводы и увещевания рекламщиков БЗГТ не имеют никакого значения, поскольку один и тот же принцип верен: менопауза – это естественная часть жизни, которая не нуждается ни в каком «лечении». Зачем рисковать и соблазняться опасными теориями, которые причинили огромный вред в прошлом?

Иначе говоря, если вам предложили на выбор препараты ЗГТ или БЗГТ и вам хочется выбрать что-то одно, я советую вам выбирать препараты БЗГТ из лекарств на заказ. Убедитесь, что ваш рецепт выписан высококвалифицированным врачом, который хорошо разбирается в комплексной медицине, может точно отмерить и выверить дозу и видит в БЗГТ лишь временную, вынужденную меру, а не универсальное решение. Хорошо бы поискать травника. Травник подберет вам лекарственные травы, которые помогут выровнять гормональный фон.

Есть женщины, которые лечатся ЗГТ, но им не становится легче, а есть женщины, которые лечатся БЗГТ, но им тоже не становится легче. Двадцать пять лет я вижу, как женщины безрезультатно лечатся то так, то эдак (если не считать стремительно приближающейся старости

вопреки заверениям, что к ним вернется молодость), и уже давно наблюдаю, как недовольные врачи назначают своим пациентам гормональную терапию, но им не становится лучше. Так происходит потому, что ни одна из этих терапий не устраняет скрытые симптомы, ошибочно приписываемые менопаузе. Врач никогда не назначает одну гормональную терапию. Он назначает кучу дополнительных препаратов и пересматривает диету. Именно биологически активные добавки и новая диета улучшают настроение женщин. Мужчинам тоже становится лучше.

Поскольку гормональные препараты являются стероидами, они действуют как иммунодепрессанты. Вирусные симптомы, например, сердцебиение и горячие приливы, могут быть сглажены после БЗГТ, и люди обманываются верой в ее эффективность. Задумайтесь о симптоме сухости влагалища, который иногда исчезает после БЗГТ. Сухость влагалища – это симптом адреналиновой усталости. Это не перименопауза и не менопауза, потому что даже женщины за двадцать и за тридцать могут испытывать такой дискомфорт. В отдаленной перспективе стероиды БЗГТ могут ускорить процесс выработки адреналина в надпочечной железе, и женщины испытывают временное облегчение, но опасность адреналиновых недомоганий просто откладывается на неопределенный срок.

И еще. У вас может быть гормональный дисбаланс. Но симптомы, которые врачи называют менопаузой, не имеют никакого отношения к репродуктивным гормонам. Вообще-то, они зависят от гормонов надпочечников и щитовидной железы.

Анализы слюны, крови и мочи не позволяют точно определить сбалансированность женских гормонов. Эти методы ошибочны и часто не соответствуют действительности. Если щитовидная железа вырабатывает гормоны в недостаточном количестве (другими словами, это гипотиреоз), то надпочечники компенсируют этот недостаток и производят гормоны с избытком. Перепроизводство адреналина разрушительно. Оно негативно сказывается на результативности и точности анализов крови, которые показывают уровень прогестерона, эстрогена и тестостерона.

Колебания температуры тела, вздутие живота, головокружение, ночная потливость, учащенное сердцебиение, усталость и прочие недомогания перечисляются в предыдущем разделе. Эта совокупность симптомов последних 60 лет женщинам абсолютно внове. Репродуктивные гормоны ни при чем. Есть более полная картина, которая выпадает из внимания. Я не хочу здесь лить помой, махать красной тряпкой перед быком и обвинять благонамеренных врачей, что к своим пациентам они ничего не испытывают. Все мы преследуем одну цель. Это здоровье женщины. Все мы хотим, чтобы женщины были полностью исцелены. Вот о чем эта книга.

Мне было бы проще, если бы я повторно изложил свою гипотезу и советы, которые уже давал в этой книге. Но я не буду этого делать, ибо хочу, чтобы моя совесть была чиста. Я не спал бы ночами, если не знал бы, что со мной говорит Дух, что я даю людям правильные ответы. Если моя информация может защитить вас, я буду считать, что моя задача выполнена. Я хочу помочь вам сохранить здоровье, помочь избежать хронических болезней, раковых заболеваний и инсульта, как уже помог женщинам за все эти годы. Я хочу, чтобы вы дожили до девяноста или до ста. Я хочу, чтобы вы были счастливыми и свободными.

Ваша жизнь драгоценна. Ваша душа драгоценна. Очень важно, чтобы каждая женщина знала правду о менопаузе. Я говорю о праве выбора и продуманных решениях. Не понимая сути событий, как можно выбрать одно верное решение?

Наши предпочтения часто заводят нас в тупик, когда мы не располагаем информацией, соответствующими возможностями и фактами. Говорят: «У тебя всегда есть выбор». Не всегда, если у вас нет всех возможностей! Если истина скрыта в надежном месте, которое для вас закрыто, или она потеряна в прошлом и забыта, как вы можете сделать правильный выбор?

В этой главе я подробно описываю, как отпереть засовы.

Если только одна женщина осознает смысл этой главы и воспользуется секретами, которые так долго скрывались от прекрасной половины человечества и должны обезопасить и защитить ее от коллективного давления толпы, призывающей бежать ей вослед, то хотя бы одна жизнь, но наладится.

Современная интерпретация менопаузы

В последнее время увеличивается разрыв между менопаузой и симптомами, описанными в этой главе, так как современные женские болезни становятся агрессивнее. Некоторые вирусные штаммы и токсичные отходы жизнедеятельности не будут ждать десятки лет, пока женщине не исполнится сорок или пятьдесят. Они нанесут удар в 30-летнем, 20-летнем и даже в подростковом возрасте. Если бы это случилось в 1940-е годы или в начале 1950-х, если бы таинственные симптомы проявлялись у женщин всех возрастов, может быть, работники здравоохранения подумали бы дважды, прежде чем сваливать недомогания на менопаузу. Может быть, фармацевтические компании и ученые выдумали бы другую игру.

Почему врачи до сих пор не обнаружили взаимосвязь? У них нет никакого объяснения, почему у 18-летней девушки «симптомы перименопаузы» или почему они возникают и в двадцать пять, и в тридцать. Тем не менее, эти симптомы распространяются среди молодых женщин с угрожающей скоростью, и у них возникают те же проблемы, что у женщин в возрасте от 40 до 50. Это симптомы вируса Эпштейна – Барр, заболевания щитовидной железы и так далее, то есть те же самые состояния, которые были типичны для «ведовского процесса» над менопаузой, перименопаузой и гормональной терапией, начавшегося в 1950-е. На самом деле эти состояния всегда предшествовали менопаузе.

Понятно, что эти болезненные симптомы молодеют. Хотя флюороскопы в примерочных и ДДТ канули в прошлое, современных женщин окружают токсины, пестициды, гербициды, тяжелые металлы и прочие техногенные загрязнители. К тому же внутри нас накапливаются старые токсины, которые мы унаследовали от прежних поколений. В то же время мы страдаем от эпидемии новых разновидностей раковых заболеваний, вирусов, бактерий и прочих болезней, порождаемых ядами нашего века. Истина похоронена под завалами эгоизма, жадности, надменности и глупости.

Кстати, врачи не назначают ЗГТ или БЗГТ 18-летним девушкам. Они назначают им таблетки для контроля рождаемости, чей эффект напоминает стероидный, то есть подавляет симптомы, но не устраняет причину. (Скорее всего, им будут назначать ЗГТ и БЗГТ. Уже сейчас женщины на пороге 30-летия страдают адреналиновой усталостью или заболеваниями щитовидной железы. Однако их не обнаруживают по анализам крови при БЗГТ.)

Также важно понять, что врач не может точно проверить уровень гормонов, когда у вас возникают вышеперечисленные симптомы, потому что они приводят организм в полное расстройство. При ухудшении функции надпочечников анализы на гормоны иногда подсказывают врачу неверный путь. Расшифровка уровней эстрогена и прогестерона бывает неточной. Миллионы женщин с ухудшенной функцией надпочечников получают анализы с неправильными результатами.

Когда женщине назначают БЗГТ, и ее состояние улучшается, терапия начинает внушать ей доверие. Тем не менее, если врач назначает БЗГТ, то он часто придерживается комплексного подхода, и поэтому будет рекомендовать хорошую диету и разные биологически активные добавки, чтобы одновременно восполнить дефицит. Опять же, интерес пациентки к здоровому образу жизни является реальным фактором улучшения. Если у вас такие же симптомы, о которых рассказывалось в этой главе, надо обнаружить болезнь, их вызывающую. Дочитайте книгу до конца. Это должно помочь.

Итак, на следующих страницах предлагается один совет. Вы заслужили избавление от болезней. Вы заслужили возвращение к нормальной жизни.

Интерпретация предменструального синдрома

Такие симптомы, как депрессия, диарея, вздутие живота, беспокойство, бессонница, мигрень и перепады настроения часто списывают на ПМС.

Это обвинение неоправданно.

На самом деле эти симптомы, как и предполагаемые симптомы менопаузы, вызваны скрытыми расстройствами, например, повышенной чувствительностью центральной нервной системы, синдромом раздраженного кишечника, пищевой аллергией или токсичными тяжелыми металлами. Они дают о себе знать именно в период менструального цикла женщины, потому что менструация отнимает 80 процентов резервов ее организма. Оставшихся 20 процентов не хватает для контроля над состояниями, которые нормальная иммунная система может предотвратить.

Этот еще один пример наглядно иллюстрирует, какой долгий путь предстоит врачам, прежде чем они поймут состояние женщины. Вместо того чтобы видеть причину страданий в ее репродуктивной системе, мы должны разглядеть определенный знак.

Если вы боретесь с недомоганиями, которые всегда рассматривали как ПМС, прочитайте эту страницу, и вы поймете, в чем может быть реальная причина ваших симптомов и как устранить ее. Это ваш ключ к избавлению от стрессов при менструации.

Борьба с симптомами, связанными с предменструальным синдромом, перименопаузой, менопаузой и постменопаузой

Симптомы, перечисленные в этой главе, которые очень часто (и ошибочно) приписываются менопаузе, настолько обширны, что могут быть вызваны практически любым недомоганием. К ним относятся адреналиновая усталость, пищевая аллергия, концентрация вируса в крови, ухудшение функции печени и гипотиреоз. Они рисуют более грандиозную картину, чем просто гормональные проблемы.

В этом разделе представлен ряд лекарственных растений, пищевых добавок и продуктов питания, которые борются с вирусами, бактериями, грибками и другими токсинами, вызывающими, *вероятно*, любую симптоматику. В этом разделе вашему вниманию предложены лекарственные травы и биологически активные добавки, помогающие стабилизировать репродуктивные гормоны и организм на тот случай, если вам понадобится помощь.

И имейте в виду: диета может сыграть серьезную роль при максимальном ослаблении симптомов, описанных в этой главе. Дополнительную информацию о поддержке организма и борьбе с болезнью, в том числе про особенности детокса, вы найдете в главе 4 «Как окончательно исцелиться?».

Полезные продукты

Когда нужно активизировать иммунитет и поддержать репродуктивную систему, присмотритесь к ягодам дикой черники, кунжутной пасте, авокадо, черным бобам, спарже, яблокам, шпинату, черному винограду и огурцам. В этих продуктах содержатся антиоксиданты (профилактика горячих приливов) и очень важные питательные вещества (укрепление жизненно важных органов, снижение воспаления и гормональный баланс). Это комплексная поддержка.

Лекарственные травы и биологически активные добавки для устранения общих симптомов

- **Серебряный гидрозоль:** убивает вирусы, бактерии и другие микробы при непосредственном контакте. Поддерживает иммунитет.
- **Цинк:** убивает вирусы, активизирует иммунную систему, помогает защитить эндокринную систему.
- **Корень солодки:** поддерживает надпочечники. Помогает сбалансировать уровень кортизола и кортизона в организме.
- **L-лизин:** угнетает двигательную и репродуктивную функцию вирусных клеток.
- **Витамин В₁₂ (как метилкобаламин и/или аденозилкобаламин):** укрепляет центральную нервную систему.
- **Атомарный йод:** стабилизирует и укрепляет щитовидную железу и остальную эндокринную систему.
- **Ашвагандха:** укрепляет надпочечники и помогает сбалансировать выработку кортизола.
- **Экстракт сока зеленых побегов ячменя:** очищает печень, улучшает пищеварение и повышает щелочность.
- **Оливковые листья:** убивают вирусы, бактерии и грибы. Улучшают циркуляцию крови.
- **Монолаурин:** убивает вирусы, бактерии и прочие вредные микробы.
- **Спирулина (предпочтительно из Гавайев):** содержит очень важные микроэлементы для укрепления эндокринной системы.
- **Женьшень:** стимулирует надпочечники.

Травы и добавки для репродуктивной системы

- **Лист крапивы:** уменьшает воспаление в репродуктивной системе.
- **Дикий ямс:** помогает стабилизировать уровень эстрогена и прогестерона.
- **Лимонник китайский:** ускоряет выведение избыточного эстрогена из организма.
- **Ягоды боярышника:** укрепляют яичники.
- **Витекс священный (ягода Авраамова дерева):** помогает стабилизировать менструальный цикл (если у вас еще есть менструации).
- **Цветы красного клевера:** способствуют выведению бесполезных гормонов, накапливающихся в организме.
- **Шалфей:** защищает шейку матки от аномальных разрастаний.
- **Фолиевая кислота:** способствует обновлению матки.
- **Комплекс витаминов В:** необходим для репродуктивной системы.
- **Витамин D₃:** помогает стабилизировать репродуктивную функцию и иммунитет.
- **Витамин Е:** стимулирует кровообращение и укрепляет ЦНС.
- **ЭПК & ДГК (эйкозапентаеновая кислота и докозагексаеновая кислота):** питает глубокие ткани репродуктивных органов. Убедитесь, что вы приобрели препарат на основе растительного сырья, а не рыбьего жира.

История болезни

Нет больше бессонных ночей

Валерии было 48 лет, когда у нее появились странные симптомы. Начнем с того, что она плохо спала ночью. Она просыпалась в три часа ночи, а затем не смыкала глаз до половины шестого или шести утра, и только потом могла ненадолго забыться. То вдруг колотилось сердце, днем бросало в жар, ночью прошибал пот и резко менялось настроение.

С удивлением она обнаружила, что срывается на свою ассистентку и коллег в дизайнерской фирме, а однажды подслушала телефонный разговор своей 17-летней дочкой Молли со старшей дочерью, которая училась в университете. «Мама совершенно отбилась от рук. Похоже, она все время злится, но, клянусь, я не виновата».

Валерия решила договориться о встрече со своим терапевтом, доктором Фицджеральдом. Он провел полное обследование организма и взял анализы крови. Все результаты анализов, в том числе на уровень гормонов щитовидной железы, были в норме. Как сообщил доктор Фицджеральд, он абсолютно уверен, что у Валерии начальные признаки перименопаузы. Он назначил развернутый биохимический анализ крови. Результаты показали незначительный дисбаланс дегидроэпиандростерона и тестостерона, а также снижение уровня прогестерона и эстрогена.

Перспектива заместительной гормональной терапии не устраивала Валерию. Она помнила, как ее мать заболела после ЗГТ в 1980-х годах. Буквально на глазах она состарилась на пятнадцать лет. Впрочем, доктор Фицджеральд был наслышан о плохом эффекте ЗГТ и заверил Валерию, что назначает только препараты БЗГТ из рецептурной аптеки. Валерия согласилась попробовать, и три месяца принимала биоидентичные гормоны, но тщетно. Доктор Фицджеральд внес коррективы в рецепт и посоветовал продлить курс еще на три месяца.

Валерия решила не отказываться от курса БЗГТ, но обратилась к другому врачу, чтобы услышать еще одно мнение. Этот врач посоветовал Валерии препараты для щитовидной железы и не обратил внимания, что уровень гормонов был в норме. Валерия согласилась на шестимесячный курс лечения, но очень скоро у нее возникли такие симптомы, как усталость, депрессия, туман в голове, бессонница и учащенное сердцебиение.

Затем ее друг посоветовал позвонить мне. Диагностика сразу показала, что у Валерии тиреоидит. Впрочем, препараты не устраняли проблему, потому что это был вирусный тиреоидит.

Именно *вирус* вызывал усталость и туман в голове. Из-за вируса возникала дополнительная нагрузка на печень, которая вела к бессоннице, горячим приливам и ночной потливости. Из-за

вируса истощалась нервная система, ухудшалось настроение. Из-за отходов его жизнедеятельности в кровотоке образовывалась биопленка, которая попадала в митральный клапан и вызывала учащенное сердцебиение. Это был классический случай концентрации вируса в крови, которую принимают за перименопаузу.

Валерия немедленно отказалась от БЗГТ и тиреоидных препаратов. К тому же она разработала эффективный противовирусный рацион, который предполагал отказ от яиц и молока, а также включал биологически активные добавки, устраняющие дефицит минералов, таких как йод и цинк. Именно поэтому ее состояние значительно улучшилось.

Через месяц здоровье Валерии поправилось на 80 процентов.

Через три месяца она чувствовала себя нормально.

Мы рассмотрели скрытые причины ее симптомов и можем сказать, что здоровье Валерии восстановилось само.

Слишком часто врачи не знают об этих скрытых причинах заболеваний и поэтому слепо подчиняются гормональной теории. Валерия решила проигнорировать результаты гормональных анализов и прислушалась к собственным ощущениям. Поэтому и ей, и ее близким сейчас лучше, чем раньше.

У вас есть

возможность

исцелиться.

Ваш организм

стремится

к истинному

исцелению,

он хочет

быть

здоровым.

Глава 16 **Боррелиоз**

Уже давно я хотел донести правду о боррелиозе до общественности.

Однако даже сейчас, когда уже несколько десятков лет я помогаю людям вылечиться от боррелиоза, мне очень не хочется писать эту главу. И все потому, что за боррелиозом тянется воз прдрассудков – ошибочных теорий, экспериментальных просчетов и модных заблуждений.

Мои разоблачения могут вызвать споры. Но это не входит в мои планы. Я просто хочу, чтобы люди поняли, что такое боррелиоз и как от него избавиться. Я работаю и терпеливо жду, у меня занимается много врачей-практиков и клиентов, и все это время меня не покидала надежда, что

медицинские исследования откроют истину. Но годы идут, а медицинская наука продолжает блуждать по ложным тропам, которых только прибавилось.

Кому захочется напрасно терять десятки лет жизни, дожидаясь ответа на вопрос о причинах своего заболевания?

Если в ближайшее время, пока боррелиоз не достиг следующей стадии, правда не будет обнаружена, люди не узнают о ней никогда. В ближайшие двадцать лет наступит такое время, когда пациенты с симптоматикой ревматоидного артрита, рассеянного склероза, фибромиалгии, синдрома хронической усталости, вируса Эпштейна – Барр, адреналиновой усталости, кишечных расстройств или заболеваний щитовидной железы будут проверяться на боррелиоз и сдавать анализы. Но поскольку ошибка не будет устранена, врачи будут говорить им, что у них боррелиоз.

Почему возникает путаница? Давайте разберемся. Представьте себе снежный ком. Много лет назад он стронулся по склону горы вниз, увеличиваясь в размерах. Вскоре снегом завалило деревья, животных, телефонные столбы и будки. Лавина сметает все на своем пути и движется все быстрее и быстрее.

Колоссальная, практически безостановочная инерция неведения и путаницы поглотила благонамеренных практикующих врачей и пациентов, и сход лавины не остановить. Теперь она угрожает разрастись до общепланетарных масштабов.

Мне было бы проще всего, если бы я захотел выделиться. Но это не мой метод.

Ради спасения миллионов людей, которых в ближайшие двадцать лет может охватить безумие боррелиоза – наших сыновей и дочерей, новых поколений практикующих специалистов, врачей и целителей, которые продолжают оперировать устаревшими гипотезами, – я должен сделать все возможное, чтобы остановить лавину.

В этой главе вы узнаете правду о боррелиозе и научитесь обходить капканы таинственных заболеваний, расставленные XXI веком.

Путешествие во времени

Давайте представим себе, что мы – путешественники во времени, переместившиеся в ноябрь 1975 года, когда в департамент здравоохранения штата Коннектикут поступили первые сигналы о «нескольких случаях артрита у детей с синдромом Лайма». Это были жители Олд-Лайма, Лайма и Ист Хаддама – коннектикутских городков, от которых боррелиоз получил свое название³.

Давайте сначала вспомним, каким был уровень техники в те годы: на кухнях висели дисковые телефоны, никто не знал, что такое автоответчик, и японская компания Sony только выпустила свой первый видеомэгафон для продажи в Соединенных Штатах. Не разбираясь в скрытых причинах ангины, врачи массово удаляли детям гланды, так же спокойно, как срывали яблоки с деревьев. Но объективного понимания этих причин нет даже сегодня.

Технический прогресс стремительно двигался вперед, но в области хронических и таинственных заболеваний он топтался на месте. В хронической усталости, головной боли, боли в суставах у детей и нескольких взрослых в округе возле Лайма не было ничего удивительного. Такие же симптомы наблюдались десятки лет в любом другом городке штата Коннектикут, не говоря уже об остальных штатах огромной страны. Все-таки где-то в этой округе возле Лайма болезнь показалась людям чем-то новым и непонятным.

Врачи, ученые и горожане начинают доискиваться до причин и обнаруживают черноногого клеща, потому что один из пациентов сообщил, что видел его за несколько недель до того, как заболел. Комиссия расследует крушение поезда, а один из пассажиров рассказывает, что из окна видел оленя, который пасся за 80 километров от него. Объяснения не сходятся при любом раскладе. И хотя никто не мог объяснить, почему клещ вызывает боррелиоз, начавшаяся охота на ведьм велась в лучших традициях семнадцатого века. Она была основана исключительно на домыслах, и в списке жертв оказались олени и клещи, которые живут в оленьей шкуре.

В 1981 году один из энтомологов^[9] объявил, что он обнаружил недостающее звено – бактерию, которая получила название *Borrelia burgdorferi* – она передается человеку через укусы клещей. Это открытие прославило ученого и повлекло за собой разработку бактериологических анализов и методов лечения боррелиоза.

Это была сушая находка для здравоохранения. Люди боятся клещей, а теория клещевых инфекций только усугубляла страх перед природой, который уже имелся в обществе. Работники здравоохранения поняли, что от дальнейших поисков ответов можно отказаться.

К сожалению, все эти «открытия» были ошибочными.

Об этом вы не узнаете больше нигде: клещи *не* вызывают боррелиоз.

И бактерия *Borrelia burgdorferi* тоже не вызывает боррелиоз.

Наверное, вы заранее предположили, что в 1970-х и 1980-х годах, когда проводилось исследование, ученые понимали национальный и глобальный характер проблемы. И сегодня вы думаете, что кто-то очнется и поймет, что у сотен тысяч людей, которые никогда не контактировали с черноногим клещом, диагностируют «боррелиоз».

Что касается *Borrelia burgdorferi*, то она относится к естественным факторам нашей среды обитания и переносится всеми людьми и животными на этой планете, в том числе совершенно здоровыми индивидами. Дело в том, что эта бактерия не представляет никакой опасности для здоровья и вовсе не связана с боррелиозом. Если у кого-то вдруг оказались положительные результаты анализов на *Borrelia burgdorferi*, это не имеет никакого значения.

Тем не менее за последние несколько десятилетий практически все усилия здравоохранительных организаций были брошены на разработку методов диагностики и лечения боррелиоза, но исходили из ложной предпосылки, что причиной заболевания являются клещи и бактерии.

Когда ошибочная теория начинает жить своей жизнью, никто не хочет признать ошибку, чтобы потом ее (теорию) опровергнуть. Это все равно что строительство дома по плохим чертежам.

Может быть, рабочий заподозрил неладное, но он будет поправлять себя, потому что ему не нужны проблемы, или он рискует потерять работу. В этой ситуации строители могут быть сколь угодно искусными, а внутреннее убранство сколь угодно красивым и затейливым, но ваш дом снесет первым порывом ветра.

Аналогичным образом, поскольку в 1970-е и 1980-е годы врачи приняли на веру ошибочные предпосылки, это привело к неисчислимым страданиям людей: им не только не оказали помощи, но в некоторых случаях причинили серьезный вред (по вине благонамеренных врачей, руководствовавшихся трагически неверной информацией).

К тому же врачи не знают, что у симптомов, которые они приписали боррелиозу, есть много причин. Для самой ранней разновидности заболевания, восходящей к 1901 году, характерны относительно легкие симптомы. К 1950-м годам болезнь мутировала и пополнилась новыми разновидностями и штаммами. Затем эти разновидности стали еще более агрессивными, и мы получили симптомы боррелиоза 1970-х годов.

К тому времени прошло уже 60 лет, как болезнь ломала жизни людей по всему миру, но ее симптомы всегда приписывались другим заболеваниям или просто считались «тайной».

Сегодня мы продолжаем сталкиваться с этими недомоганиями, и у многих из них есть имена: синдром хронической усталости, фибромиалгия, вирус Эпштейна – Барр, рассеянный склероз; боковой амиотрофический склероз, заболевание щитовидной железы; волчанка, болезнь Паркинсона, болезнь Крона, болезнь Аддисона и многое другое. Все-таки они озадачивают многих врачей, которые часто принимают их за боррелиоз.

Симптомы боррелиоза

Путаница в симптомах боррелиоза колоссальна. Пока что у любого аутоиммунного заболевания или таинственного заболевания в этой книге действительно есть симптомы, связанные с боррелиозом.

Если вы обратитесь к инфекционисту с *любыми* симптомами или даже с диагнозом рассеянного склероза или волчанки, фибромиалгии (далее можно свободно перечислять: ревматоидного артрита, синдрома хронической усталости или миалгического энцефаломиелиита/ синдрома хронической усталости, причем мы говорим о заболеваниях от легкой до тяжелой степени тяжести и/или постоянной усталости, мышечных болей, слабости, судорог или спазмов, синдрома беспокойных ног, тумана в голове, болей в суставах, отеков или покалывания в руках и ногах), врач наверняка сочтет, что у вас боррелиоз. И это невзирая на то, что результаты

анализов могут быть положительными или отрицательными. Однако если вы обратитесь к другому врачу, не специализирующемся на боррелиозе, то можете услышать совершенно другой диагноз. Все зависит от того, в какой области специализируется врач и на что он обратит внимание.

Я часто говорю своим клиентам, что идти к специалисту по боррелиозу – это все равно, что зайти в торговый павильон с вениками и не понимать, что там продают одни только веники. Вы скажете продавцу, что вам нужно моющее средство, чтобы почистить плитку в ванной, отмыть пятна на кухне и оттереть разводы на окнах в гостиной. И неважно, что по своему функциональному назначению товары в магазине не соответствуют кругу ваших задач – вы уйдете с веником.

Боррелиоз как он есть

Как упоминалось выше, врачи свято верят, что боррелиоз вызывается бактерией *Borrelia burgdorferi*, которая передается через укусы черного ногого клеща.

В последнее время врачи и ученые начали понимать, что последние 35 лет они возились не с той бактерией. Теперь новые пациенты слышат о разных второстепенных микроорганизмах, таких как *Bartonella* и микроскопический паразит *Babesia*. И новым пациентам ничего не говорят о долгом пути, который прошли пациенты с диагнозом *Borrelia*, и ловушках, которые им повстречались на этом пути. У врачей нет другой точки зрения.

Кстати, вам надо знать, что *Bartonella* и *Babesia* тоже безвредны, и большинство из нас является их переносчиками. В очередной раз мы имеем дело с заманчивыми теориями, которые обещают ответ, но предлагают только гипотезу. Если вам так интересно, имейте в виду, что *Bartonella* и *Babesia* еще только предстоит обнаружить у клещей.

Дело в том, что боррелиоз не вызывается клещами, паразитами или бактериями. На самом деле боррелиоз имеет *вирусную* природу, а не бактериальную или паразитическую. Когда медицина окончательно пробудится для этого знания, у боррелиозников появится надежда.

Истинная причина состояния, которое называют боррелиозом, у каждого человека своя. Симптомы боррелиоза могут наблюдаться как у людей со штаммами вируса Эпштейна – Барр, так и у людей с вирусом герпеса шестого типа. У людей, которые являются переносчиками любого штамма вируса опоясывающего лишая, могут наблюдаться симптомы боррелиоза, и разновидности лишая без сыпи могут вызывать самые тяжелые случаи, в том числе такие симптомы, как воспаление головного мозга и прочие расстройства центральной нервной системы.

То же самое можно сказать о любых других вирусах. Многие боррелиозники демонстрируют положительные результаты анализов на ВЭБ или цитомегаловирус – и у многих пациентов есть вирусы, которые даже не обнаруживаются в анализах. Любые из более агрессивных разновидностей этих вирусов могут вызывать симптомы боррелиоза. Все вирусы, которые я перечислил выше, относятся к семейству герпесвирусов и становятся причиной лихорадки, головной боли, боли в суставах, мышечной боли, усталости, боли в шее, острого воспаления нервов, а также учащенного сердцебиения, да и практически любого неврологического симптома и/или других симптомов, которые врачи считают так называемым боррелиозом. Они могут значительно ухудшить качество жизни пациента и приводят к серьезным проблемам при отсутствии должного лечения.

Даже если вы испытываете симптомы любых вирусных инфекций, вам вполне удастся избежать резко выраженного таинственного заболевания, диагностируемого как боррелиоз, хотя сам вирус в спячке.

И если у вас уже есть симптомы, которые причиняют вам серьезные страдания и диагностируются как боррелиоз, очень возможно, что вы сможете вступить в бой с болезнью и выйти из него победителем.

Факторы боррелиоза

Если вы интуитивно чувствуете, что заразились вирусной инфекцией и что иммунитет крайне слаб, вы можете слечь с симптомами боррелиоза в считанные дни. Впрочем, что очень вероятно,

вы станете переносчиком вируса. Вы не будете догадываться о его присутствии в организме долгие годы, может быть, десятки лет, пока он не нанесет удар.

Все вирусы, о которых мы говорили до сих пор, имеют обыкновение затаиваться в ганглиях центральной нервной системы, печени, селезенке, тонком кишечнике и других органах, где их не может отследить иммунитет. Вирус ждет своего часа, пока физически или психологически травмирующее происшествие, плохое питание или прочий фактор (о котором вы вскоре узнаете) не ослабит ваш организм и/или не создаст вирусу благоприятную среду. Затем обнаружится, что вирус вызывает воспаление в центральной нервной системе, ослабляет иммунитет, а тот не может дать отпор.

Например, в вашем организме накопился тяжелый металл, допустим, ртуть. Ртуть отравляет организм и ухудшает иммунитет. В то же время вирус, который вызывает симптомы боррелиоза, *любит* токсичные тяжелые металлы; это его любимая пища, которая придает ему сил. Благодаря этой двойной поддержке вирус выходит из латентного состояния и начинает формировать «армию» вирусных клеток.

Приведу еще один пример. Если вы пережили смерть в семье, то стрессовые и болезненные эмоции подрывают защитные силы иммунитета. Одновременно они подают надпочечникам сигнал о выработке гормонов – еще одной любимой пище вируса. Итак, сильный стресс – это еще один крайне распространенный фактор боррелиоза.

Укус клеща занимает *последнюю строчку* в списке типичных факторов (а не непосредственных причин боррелиоза), на чью долю приходится менее половины процента случаев данного заболевания.

Также надо отметить, что важную роль может играть общее состояние здоровья. Даже если два человека заразились одним и тем же типом вирусной инфекции и находятся под воздействием одного и того же негативного фактора, то у того, кто хорошо питается, регулярно тренируется и высыпается, сохранится хорошая физическая форма и вирус в таком организме не активизируется. Между тем другой человек, который не заботится о себе, может быстро свалиться с симптомами боррелиоза.

У миллионов людей во всем мире симптомы боррелиоза возникают из-за следующих факторов (они перечислены чуть ниже, в порядке распространенности). Одного такого фактора достаточно, чтобы человек начал бегать по врачам и в итоге наткнулся на специалиста по боррелиозу. Ему наплевать на результаты анализов – он может поставить диагноз «боррелиоз», так и не разобравшись, что это за болезнь.

Наиболее распространенные факторы боррелиоза

Нижеприведенные химические элементы и сопутствующие им обстоятельства не вызывают боррелиоз. Вернее, они могут *спровоцировать* имеющиеся вирусные заболевания, которые до поры до времени бездействовали в организме. Иначе говоря, вирусные заболевания, которые внезапно обнаружили в виде симптоматики, имеющей в медицине собирательное название «боррелиоз».

1. **Плесень:** если у вас дома или на работе есть плесень, вы вдыхаете споры грибов ежедневно, в течение многих часов. Споры могут постепенно подтачивать иммунитет, пока не произойдет сбой.

2. **Стоматологическая амальгама:** если у вас в зубах старый пломбировочный материал, в котором содержится ртуть (так называемые *серебряные пломбы*), добрый стоматолог может удалить все эти пломбы сразу, чтобы вам же было лучше. Это ошибка. Поскольку иммунитет подвергается чрезмерной нагрузке, необходимо удалять одну пломбу за раз. Очень возможно, что после удаления всех пломб токсичная ртуть перестанет поступать в кровоток.

3. **Другие ртутные соединения:** ртуть из *любого* источника ядовита. Например, со временем, из-за частого употребления в пищу морепродуктов, особенно крупных рыб, таких как тунец и рыба-меч (эти виды накапливают значительные объемы ртути), состояние иммунитета может миновать критическую точку, что приведет к вирусной инфекции. Никогда не забывайте, что ртуть ядовита. Даже сегодня нам постоянно угрожает ртутное отравление, особенно в области

медицины. Проведите исследование и не стесняйтесь спрашивать, что предлагают вам, вашим детям и членам вашей семьи.

4. **Пестициды и гербициды:** если ваша лужайка или сад опрыскиваются химикатами, или вы живете по соседству с фермой, парком или гольф-полем, которые регулярно опрыскиваются от насекомых, в таком случае вы постоянно вдыхаете ядовитые пары. Они вредят вашему организму и подпитывают вирус токсинами, от которых он растет и крепнет.

5. **Бытовые инсектициды:** аэрозоль от летающих насекомых, аэрозоль от муравьев, аэрозоль от тараканов и другие яды. Они уничтожают насекомых, но в итоге отравляют человека и вызывают вирусную инфекцию.

6. **Смерть в семье:** в результате эмоциональной травмы от потери любимого человека ослабляется иммунитет и обостряются вирусные инфекции, потому что вирус питается гормонами «отрицательных эмоций», которые вырабатываются надпочечниками.

7. **Разбитое сердце:** предательство любимого, неожиданное расставание, оскорбительный развод и тому подобное, что вызывает такую же эмоциональную травму, относится к типичным факторам вирусной инфекции.

8. **Уход за любимым во время его болезни:** опять же, эмоциональные травмы ослабляют иммунную систему и укрепляют вирусы.

9. **Укус паука:** надо сказать, что укус паука вызывает симптомы боррелиоза чаще, чем укус клеща, и составляет около пяти процентов от общего числа случаев. Если паук впрыснул яд под кожу, инфекция может привести к ослаблению иммунитета. Примерно в одном из пяти случаев она вызывает красную сыпь «бычий глаз».

10. **Укус пчелы:** как и укус паука, укус пчелы гораздо чаще вызывает симптомы боррелиоза, чем укус клеща, и также составляет около пяти процентов от общего числа случаев. Если жало осталось в коже, инфекция может привести к ослаблению иммунитета. Примерно в одном из пяти случаев она также вызывает красную сыпь «бычий глаз».

11. **«Благоприятствующие вирусу» лекарства по рецепту врача:** вирусы плодятся при лечении антибиотиками, которые одновременно ослабляют иммунитет. У таких лекарств, как бензодиазепины, аналогичный эффект. Если вы подозреваете у себя вирусную инфекцию, обратитесь к врачу и пересмотрите список лекарств, которые принимаете.

12. **Ненужные лекарства:** даже если лекарства необходимы в умеренных дозах, слишком длинный перечень лекарств может вызвать расстройство иммунитета и создать все условия для атаки вируса. Или, если вы лечитесь у нескольких врачей, и каждый назначает свои лекарства, то они могут слиться в коктейль, непосильный для иммунитета.

13. **Злоупотребление легкими наркотиками:** нелегальные наркотики с содержанием токсинов могут одновременно ослабить иммунную систему и подыграть вирусной инфекции.

14. **Финансовые затруднения:** страх потерять работу, невозможность оплачивать счета и даже перспектива потери жилья могут привести к сильным негативным эмоциям, в том числе к боязни ошибиться, страху смерти, утрате собственной идентичности, стрессу и чувству стыда, что может ослабить иммунитет, и он не сможет предотвратить вирусную инфекцию.

15. **Физические травмы:** если у вас подвернулась нога, вы попали в автомобильную аварию или перенесли какую-то другую физическую травму, состояние организма может так резко ухудшиться, что вирус осмелеет и нанесет удар. Это особенно верно, если вам нужна операция, чтобы исправить дефект, потому что хирурги часто применяют антибиотики.

16. **Летнее купание:** в теплую погоду в озерах и возле морских берегов разрастается красная водоросль. Из-за дефицита кислорода размножаются анаэробные бактерии, которые могут ослабить иммунитет, и вирус выйдет из спячки.

17. **Отходы:** тяжелые металлы и прочие токсины могут просачиваться сквозь почву старых свалок в соседние озера, особенно в летнюю жару. Купаясь в этих озерах, вы подвергаете свой организм воздействию токсинов, а также ослабляете способность иммунной системы дать отпор вирусу.

18. **Профессиональная чистка ковров:** традиционные средства для чистки ковров содержат высокотоксичные химикаты. Вдобавок многие ковры уже содержат токсины, так что «чистка» только усиливает действие ядов. Проводя много времени в помещении, вы дышите этими ядовитыми испарениями большую часть дня и поэтому одновременно ослабляете иммунитет и подкармливаете вирусы. Избегайте этого. Приобретайте «экологически чистые» ковры и

органические моющие средства и/или пользуйтесь услугами современных экологически безопасных клининговых компаний. Впрочем, это спорный вопрос. Если у вас аллергия, попробуйте вынести ковры.

19. **Свежая краска:** большинство свежих красок выделяет токсичные испарения. Если дома и на работе вы находитесь в плохо проветриваемых помещениях, в конечном счете может ухудшиться иммунитет и начнется вирусная инфекция.

20. **Бессонница:** любое расстройство сна выводит организм из строя, что рано или поздно может обернуться вирусной инфекцией.

21. **Укус клеща:** хотя врачи ошибаются, полагая, что клещи *вызывают* боррелиоз, укусы клещей могут быть *сопутствующими факторами* его симптомов. Как и в случае с зубами пауков и жадами пчел: если вы оставите в коже головку клеща, у вас может развиться инфекция, которая, в свою очередь, негативно повлияет на иммунитет. А если в организме дремлет вирус и ему уже подошел срок, бывает достаточно одного укуса, чтобы произошла вспышка вирусной инфекции. Эта инфекция никак не связана с *Borrelia burgdorferi*, и *Borrelia ne* является бактерией, которая вызывает эту инфекцию. Опять же, вопреки общему мнению, клещ – *наименее* распространенный фактор из этого списка и вызывает менее половины процента случаев боррелиоза.

Даже если один из этих факторов пробудит вирус от спячки, ему может потребоваться некоторое время, прежде чем он закончит свои военные приготовления: соберет армию клеток-«солдат» и пойдет в первую атаку. На самом деле здесь не указано ни одного фактора, из-за которого можно заразиться вирусами, вызывающими симптомы боррелиоза, нет ни одного фактора, из-за которого можно заразиться бактериями, ошибочно ассоциируемыми с боррелиозом.

Если вы страдаете от так называемого боррелиоза, то очень возможно, что где-то в организме сидит вирус, который будет прятаться еще много лет, прежде чем вы заболеете. Вероятность вспышки заболевания из-за одного или нескольких факторов в период от трех месяцев до одного года составляет около 75 процентов.

Антибиотики

Ошибочное убеждение медицинского сообщества, состоящее в том, что боррелиоз вызывается бактериями (а в последнее время еще и паразитами), является одним из величайших заблуждений в истории современной медицины. Именно по его вине столько поколений, столкнувшихся с вирусными инфекциями, остались без такой необходимой помощи. Я называю это боррелиозной ловушкой.

Имея дело с боррелиозом, врачи обычно назначают антибиотики, потому что стараются уничтожить *Borrelia burgdorferi* и другие бактерии, такие как *Bartonella*, и паразитов, таких как *Babesia*. На самом деле у них нет ничего общего с боррелиозом и никакой угрозы для здоровья они не представляют. *Borrelia*, *Bartonella* и *Babesia* не атакуют центральную нервную систему, и симптомы воспаления центральной нервной системы являются проблемой номер один среди всех пациентов с боррелиозом. До тех пор, пока врачи не усвоят эту истину, они будут назначать антибиотики, которые не приносят положительных результатов и не устраняют всех последствий. Это не просто неэффективно – это опасно.

Эффективные разновидности антибиотиков наносят боррелиозникам двойной удар. А поскольку из-за инфекций, вызываемых вирусами семейства герпесвирусов, у них воспаляется нервная система, эти агрессивные антибиотики повреждают нервы. Некоторые врачи поддаются ошибочному впечатлению, что боль и прочие симптомы, которые испытывает пациент в данной ситуации, так или иначе являются признаком прогресса, то есть указывают на полезную *реакцию Герксгеймера* – на массовое вымирание бактерий в процессе детоксикации организма. На самом деле эти симптомы – дурной знак.

Антибиотики обычно убивают все бактерии подряд, а не только плохие. Благоприятные бактерии в кишечнике жизненно необходимы для здоровья, и их уничтожение может повредить иммунитету, а также пищеварению.

Если врач назначает агрессивные антибиотики на две недели и более, то, даже в случае ежедневного приема пробиотиков, для нормализации кишечника может потребоваться год и более. Антибиотики вводят и внутривенно, но некоторые кишки уже никогда не будут такими, как раньше. (Более подробную информацию о здоровье кишечника можно найти в главе 17.)

Вирусам, которые вызывают симптомы боррелиоза, *нравятся* антибиотики. А агрессивные антибиотики для вирусов – это то же самое, что молоко матери для ребенка: они становятся больше и крепче.

Поскольку у вирусных инфекций, которые вызывают симптомы боррелиоза, есть только один естественный враг – иммунная система, то прием антибиотиков ослабляет иммунитет и подзаряжает вирус. С таким же успехом можно тушить огонь бензином. Все-таки это стандартное лечение боррелиоза. При лечении большими дозами агрессивных антибиотиков боррелиоз в относительно слабой форме угрожает перейти в серьезные проблемы со здоровьем, а со временем – в потенциально опасные. К сожалению, это происходит каждый день.

Сегодня, объединяя свои усилия, специалисты по боррелиозу осознают тот вред, который был нанесен лечением агрессивными антибиотиками за последние двадцать пять – сорок лет. Они снижают дозы антибиотиков и сочетают их с натуральными питательными веществами, в том числе натуральными витаминами, назначаемыми внутривенно. Однако прежде чем награждать их медалью за достижения, мы должны согласиться, что пройдет еще несколько десятков лет, прежде чем медицина поймет, что антибиотики *не* нужны, потому что боррелиоз имеет вирусную природу. Популярные альтернативные методы лечения, такие как ультрафиолетовое облучение крови (УФО), не помогают, потому что основаны на ошибочной теории о том, что проблема имеет бактериальную природу и зависит от кровотока. На самом деле, вирусы, вызывающие симптомы боррелиоза, как правило, поражают нейроны и никогда не дают симптомов боррелиоза, когда находятся в крови. Заболевания органов и центральной нервной системы возникают тогда, когда вирусы проникают в них.

До тех пор, пока врачи будут считать, что симптоматика боррелиоза имеет бактериальную природу, они будут гибнуть в туманном море, преследуя корабль-призрак, а потенциальными жертвами окажутся миллионы людей. Надо отметить, что вирусам, которые вызывают симптомы боррелиоза, сопутствует немало вторичных факторов. К ним относятся: *Streptococcus A*, *Streptococcus B*, *E.coli*, *Mycoplasma pneumoniae*, *H. Pylori u/или Chlamydoiphila pneumoniae*; плюс ядовитые плесневые грибы и *Candida*. К вторичным факторам относятся *Bartonella* и *Babesia*, причем в последнее время ошибочные представления о боррелиозе стали популярными, хотя эти возбудители не вреднее, чем *Candida*.

Обратите внимание, что эти вторичные факторы не *вызывают* симптомов, известных как боррелиоз. Чтобы понять, как врачи неправильно истолковывают сопутствующие факторы как причины, представьте себе две армии в бою – первая армия (медицинское сообщество) гонится за отступающей армией (бактерии). Когда первая группа пехотинцев догоняет преследуемые ими войска и окружает их со всех сторон, то обнаруживает, что это была не инфантерия, которую они видели издалека, а сигнальщики, барабанщики и трубачи. Армия преследовала не тех солдат. Все это время, пока пехотинцы думали, что гонятся за своим врагом, они преследовали барабанный отряд. Точно так же ученые гонятся за вестовыми (бактерии), между тем как реальный противник (вирусы) подкрадывается незамеченным.

Большую часть реального ущерба причиняют вирусные инфекции, которые не обнаруживаются у пациентов, а если обнаруживаются, то отбрасываются в сторону как не представляющие интереса. Сопутствующие факторы не опасны.

Кроме того, отдельные бактерии – это сопутствующие факторы вирусов, которые вызывают боррелиоз. Как правило, они резистентны к антибиотикам, и со временем их резистентность только повышается.

Если у вас симптомы боррелиоза, то это еще одна причина, чтобы категорически избегать антибиотиков.

Есть одно исключение из правила: для борьбы с инфекцией рекомендуется назначать слабые антибиотики. Например, при естественной кожной инфекции от укуса паука, укуса пчелы или укуса клеща (особенно когда головка паразита застревает в коже) ваш организм борется с инфекцией, образуя кольцевидную сыпь или красный «бычий глаз» в области укуса. (Этот «бычий глаз» – основное заблуждение, связанное с боррелиозом.)

В этой ситуации терапия менее агрессивными антибиотиками вполне допустима; долгосрочные риски такой терапии аннулируются краткосрочным риском заражения. Но давайте объяснимся: сама инфекция – это не боррелиоз. И возбудителем не является *Borrelia burgdorferi*. Эти инфекции с «бычьим глазом» – просто обычные стафилококковые инфекции, которые возникают в результате попадания инородных частиц сквозь колотую рану под кожу. К вашему сведению: в области «бычьего глаза» никогда не были обнаружены и никогда не размножились ни *Bartonella*, ни *Babesia*, ни *Borrelia*.

Сегодняшние анализы на боррелиоз

Для диагностики боррелиоза в медицине применяются два основных анализа. Это *твердофазный иммуноферментный анализ (ИФА)*, который обнаруживает антитела к бактерии *Borrelia burgdorferi*, и *вестерн-блот*, который должен выявить антитела к нескольким белкам *Borrelia burgdorferi*. В основе обоих – ложная предпосылка, что симптомы боррелиоза вызываются *Borrelia burgdorferi*. Хотя на самом деле это не так. Поэтому очень часто бывает: у пациента симптомы боррелиоза, но из лаборатории приходит отрицательный результат.

Передовые лаборатории начинают понимать, что эти анализы никогда не были эффективны. Они пытаются разработать более эффективные анализы, но не могут отказаться от одной и той же устаревшей теории, что боррелиоз вызывается паразитами и/или бактериями. Если мы снова вернемся к метафоре с ошибочными чертежами, то скажем, что это очередная попытка построить новый дом по тому же проекту без исправления критических ошибок в общей концепции.

Если специалисты интегративной или функциональной медицины недавно диагностировали у вас боррелиоз, очень возможно, что они не доверяют ни ИФА, ни вестерн-блоту. Врач может сказать: «Нам нужно отправить кровь в более современные лаборатории». И очень возможно, что когда придут результаты анализов, он скажет, что титры анализов крови на боррелиоз (маркеры) указали на антитела, или обнаружатся положительные результаты анализов на бактерии *Bartonella* и паразитов *Babesia*. (Если у вас грипп, стафилококковая инфекция, ВЭБ или даже *Candida*, вполне вероятно, что вы обманетесь ложно-положительными результатами анализов на боррелиоз.)

Это хитрость, отвлекающая внимание от того обстоятельства, что пациентов водили за нос десятилетиями, потому что медицина взяла неправильный след. Но врачи никак не могут взять в толк, что этот новый след, который вывел их на *Bartonella* и *Babesia*, к прогрессу не относится, потому что они, как всегда, исходят из тех же ошибочных допущений. Вместо того чтобы рассматривать бактерии и паразитов в качестве безвредных сопутствующих факторов, они видят в них саму болезнь.

А поскольку среди пациентов с симптомами боррелиоза очень и очень мало взаправду укушенных клещом, медработники сочиняют сказки, как у них болеют боррелиозом пациенты, которых много лет назад укусил комар, слепень или овод.

Есть очень небольшая вероятность, что укус слепня или овода может спровоцировать вирусные симптомы, и они проявятся в форме, похожей на симптомы последствия укусов других насекомых, о которых говорилось ранее. Впрочем, врачи, полагающие, что эти насекомые являются возбудителями боррелиоза, в очередной раз подыгрывают старой, ошибочной теории. Люди еще больше боятся выезжать на природу. Обвинители клещей не очень догадливы.

У последних разработок есть единственное достоинство, заключающееся в том, что медицинские организации расширяют область поисков. Они приходят к выводу, что причина не единственная, что *Borrelia burgdorferi* – это ошибочная гипотеза. Тем не менее ученые до сих пор блуждают в трех соснах. Я предсказываю, что пройдут годы, и возбудителями боррелиоза назовут другие бактерии, но вирус – истинного виновника – проигнорируют.

Итак, если вы заболели и у вас симптомы боррелиоза, неужели вы будете ждать двадцать лет, пока ученые установят истинную причину?

Дело в том, что врачи до сих пор не обнаружили многие сопутствующие факторы боррелиоза. Как и в случае с *Babesia* и *Bartonella*, медицина не только не понимает, что их вклад в симптоматику минимален – есть немало проблем, которые только предстоит изучить.

Во-первых, у вас может быть вирусная инфекция, которая вызывает симптомы боррелиоза, но может не быть сопутствующих факторов, и тогда результаты анализов будут отрицательными.

Во-вторых, сопутствующие факторы могут затаиться в организме, но их не видно на результатах анализов, которые далеки от непогрешимости. Вы снова получите отрицательный результат.

Но самая большая проблема в том, что шестьдесят процентов американцев являются переносчиками *Babesia* и *Bartonella* (но они безвредны сами по себе). В итоге можно быть совершенно здоровым и иметь положительные результаты анализов. Поскольку у одних пациентов с симптомами боррелиоза результаты анализов отрицательны, а у других результаты анализов положительны, от анализов мало проку.

Если вы проверите сотню здоровых людей, вооружившись суперсовременными, наиболее продвинутыми анализами на боррелиоз из лучших лабораторий, более 50 человек получат положительные результаты. Титры анализов более чем 50 испытуемых укажут на антитела к бактериям, которые, по мнению врачей, вызывают боррелиоз.

Обратите особое внимание на свою историю болезни и симптомы. Это лучший способ, позволяющий определить наличие вирусных инфекций, вызывающих боррелиоз. Если вы обнаружили у себя один из типичных факторов, из-за которых может активизироваться вирус, или у вас возникают вирусные симптомы (подергивание мышц, спазмы, усталость, туман в голове, потеря памяти, невралгия, боли в суставах и другие неврологические симптомы) и любые другие возможные причины недомогания исключены, то очень возможно, что в ваших страданиях виновен вирус, который вызывает симптомы боррелиоза. Как я уже говорил ранее, очень может быть так, что это один из многих штаммов семейства герпесвирусов, таких как опоясывающий лишай, вирус герпеса шестого типа, вирус Эпштейна – Барр или цитомегаловирус.

Из-за этих вирусов мы наблюдаем ложноположительные результаты новых, ультрасовременных лабораторных анализов на боррелиоз. Вирусы засоряют организм печально известными спирохетами (и вирусными оболочками, которые путают с бактериями), вирусной биопленкой, отходами жизнедеятельности и прочим мусором. И все это вносит путаницу в несовершенные системы диагностики боррелиозных лабораторий – заболевание пациента выглядит как бактериальное. В этом смысле гематологические лаборатории ничем не отличаются от других компаний – они хотят заработать. Они хотят остаться на плаву, застраховать свои средства к существованию, и поэтому мотивированы на определенное число коммерческих проектов.

Ни одна реклама потрясающих современных лабораторных анализов не может быть принята на веру, как непреложный факт.

К тому же существует большой разрыв между гематологическими лабораториями и врачами, которые заказывают им анализы; врачи часто не рассказывают, как лаборатории определяют результат. Имейте это в виду и с осторожностью относитесь к любым «фактам», в которые верите.

Если вы принимали антибиотики, но у вас возникла ответная вирусная реакция, или вы не прошли курс лечения, но испытываете симптомы, которые я описал в этой главе, у вас есть все шансы поправиться – надо только терпеливо и скрупулезно соблюдать инструкции следующего раздела. Со временем численность вирусных клеток должна сократиться на 90 процентов и более. Таким образом, ваша иммунная система отправит вирус обратно в коматозное, латентное состояние. Вы излечитесь от боррелиоза.

Борьба с боррелиозом

Когда хронические симптомы боррелиоза мешают нормальной жизни людей, последствия могут быть плачевными. Многие пациенты бегают по врачам, но не могут найти ответ. Или же у них диагностируют рассеянный склероз, фибромиалгию, ревматоидный артрит, синдром Шегрена, мигрень, волчанку, синдром хронической усталости или миалгический энцефаломиелит / синдром хронической усталости. В итоге один из таких пациентов обращается к специалисту по боррелиозу. Он диагностирует боррелиоз, и пациент даже вздыхает с облегчением, ему кажется, что теперь тайна окончательно разгадана.

Только в США более чем у половины миллиона человек в год возникают симптомы вирусных инфекций, а их лечат так, как будто болезнь имеет бактериальную природу – у них диагностируют боррелиоз. Он становится одним из самых недопонятых недомоганий нашего

времени. И поскольку приобретает размах, то станет самым популярным диагнозом будущего. Как пациенты, так и врачи будут ошеломлены перспективами, которые, по их мнению, обещает это условное обозначение, даже если оно лишено смысла.

Обозначение «боррелиоз» так и останется обозначением таинственного заболевания, которое никто не может понять, поскольку это вирусная инфекция. Обозначение – это не ответ причинам недомогания. Не только жители Лайма могли оказаться такими бдительными. Хотя это название весьма плодотворно, и также точно эту болезнь можно обозвать *болезнью нариков* или *болезнью нытиков*.

Как мы уже выяснили в этой главе, очень важно понять скрытые причины симптомов боррелиоза, чтобы в эту ловушку не попались ни вы, ни ваши любимые.

40-летние должны иметь в виду, что медицинское сообщество начнет понимать ошибочность своих представлений или процесса лечения боррелиоза, пока им не исполнится 65 или 70 лет – и это оптимистичный прогноз. Впрочем, если вы будете ежедневно и неукоснительно соблюдать все меры, которые описаны в этом разделе, можно принудить вирус к возвращению в прежнее латентное состояние и он не причинит никакого вреда.

Продолжительность этого процесса зависит от множества факторов, допустим, от степени агрессивности вирусного штамма, графика приема антибиотиков, экологического состояния окружающей среды, которая может быть благоприятным фактором и хорошим питанием для вируса, а также от стадии заболевания. Грубо говоря, для полного исцеления требуется от шести месяцев до двух лет.

И не останавливайтесь на рекомендациях этой главы. Загляните в четвертую часть «Как окончательно исцелиться?». Там вы найдете подробную информацию о выведении из организма тяжелых металлов и всем прочем, что вам может потребоваться для того, чтобы избавиться от симптомов боррелиоза. Вся необходимая информация о том, как выбраться из ловушки боррелиоза или обойти ее стороной, содержится в этой книге.

У вас есть возможность исцелиться. Ваш организм *стремится* к истинному исцелению, он хочет быть здоровым.

Если ваш организм получит от вас то, в чем он нуждается, и сможет очиститься от вредных элементов, у вас получится установить связь с основной исцеляющей энергией своего организма – вы выздоровеете.

Полезные продукты

Некоторые полезные продукты могут помочь организму защититься или оправиться от атаки вирусов как скрытой причины симптомов боррелиоза. В первую очередь, обратите внимание на звездчатый анис, спаржагус, ягоды дикой черники, редис, сельдерей, корицу, чеснок, абрикосы и лук, потому что они, так или иначе, участвуют в уничтожении вирусных клеток, детоксикации, обновлении клеток головного мозга, восстановлении центральной нервной системы, а также в других процессах реабилитации.

Лекарственные травы и биологически активные добавки

• **Тимьян:** убивает вирусы при контакте. Тимьян особенно важен, поскольку преодолевает гемато-энцефалический барьер, иначе говоря, выходит за пределы кровотока, атакуя вирусные клетки, которые проникли в ствол головного мозга и спинномозговую жидкость.

• **Мелисса:** ликвидирует сопутствующие факторы вирусов, которыми вызваны симптомы боррелиоза, в том числе бактерии *Streptococcus*, *E. coli*, *Bartonella*, *Babesia*, *Mycoplasma pneumoniae*, а также *Chlamydomphila pneumoniae*, а также грибок *Candida*. Это снижает нагрузку на иммунитет.

• **Цинк:** снижает воспалительные реакции на нейротоксин, вырабатываемый семейством герпес-вирусов.

• **Корень солодки:** крайне эффективно снижает двигательную и репродуктивную способность вирусных клеток.

• **L-лизин:** ухудшает способность вирусных клеток к передвижению и размножению.

- **Корень горечника:** помогает выводить из организма вирусные и бактериальные экскременты и токсины, а также ядовитые оболочки мертвых вирусов и бактериальных клеток.
- **Грибы рейши:** улучшают функцию лимфоцитов, тромбоцитов и нейтрофилов, которые укрепляют иммунитет.
- **Серебряный гидрозоль:** убивает вирусы при контакте.
- **Астаксантин:** антиоксидант, который способствует восстановлению тканей головного мозга и нервов, поврежденных вирусами.
- **Активный йод:** стабилизирует и укрепляет эндокринную систему.

История болезни

Ловушка боррелиоза

Стефани была счастливой матерью и домохозяйкой. Она заботилась о своем муже Эдварде и подарила ему двоих детей. Когда Эдвард ушел от нее к женщине моложе, Стефани была вынуждена искать работу в косметическом магазине. К сожалению, начальник был садистом и истязал штатных сотрудников угрозами, что уволит их, если они не выполнят ежедневный план.

Боль от измены мужа, физически и эмоционально тяжелый труд, попытки самостоятельно вырастить детей, страх увольнения и перспектива потери жилья – это множество факторов спровоцировало вспышку инфекции вируса, который много лет таился в организме. Один месяц, и вирус вышел из спячки.

Вирус выбрался из своего укрытия в печени и вторгся в центральную нервную систему. Стефани очень уставала. Она чувствовала себя вялой, ее ум затуманился.

Сильно встревожившись, Стефани пошла к терапевту на обследование.

Врач осмотрел Стефани, сделал анализы крови, но не нашел ничего необычного. «Это просто стресс, – поспешил успокоить ее врач. – Перестаньте беспокоиться, и все будет в порядке».

Сильная усталость и путаница в мыслях не исчезали. А поскольку вирус размножился и прокладывал путь в нервные окончания ног, рук и плеч, у Стефани возникли неврологические симптомы, которых никогда не было раньше. Особенно донимала боль в левом колене и бедре. Пришлось отложить ежедневные пробежки трусцой. Она спотыкалась на негнущуюся левую ногу.

Стефани вернулась к своему терапевту, который до сих пор не нашел ничего подозрительного. Понимая, что у нее болят суставы, он направил ее к ревматологу.

Ревматолог еще раз внимательно осмотрел Стефани и сделал анализы крови, предполагая ревматоидный артрит. Но тоже не обнаружил ничего подозрительного. «Вы совершенно здоровы, – заключил ревматолог. – Сохраняйте спокойствие, побольше отдыхайте, и эти проблемы рассосутся сами собой».

Стефани хотела бы верить в это, но симптомы не исчезли, а только усилились. Она постоянно чувствовала себя уставшей, и сон не помогал. Обострилась боль в левом плече. Нарастала слабость в левом бедре и колене, и Стефани слегка прихрамывала. Она становилась мнительной.

Однажды, когда она плакалась своим друзьям, один из них сказал: «То, о чем вы говорите, очень напоминает болезнь моей кузины Шелли. У нее диагностировали боррелиоз».

«Боррелиоз? – переспросила Стефани. – Но я живу в городе. Уже много лет я не бываю в лесу, не подхожу к клещу даже близко. Как он мог меня укусить?»

«Не знаю, – сказал ее друг. – Но если никто не может помочь, может быть, пора обратиться к специалисту? Тебе же нечего терять, верно?».

Совет показался Стефани разумным, и она пошла к доктору Нартелю, специалисту по боррелиозу.

Доктор Нартель взял кровь на два вида анализов: ИФА и вестерн-блот. В первую очередь, оба анализа должны были обнаружить антитела, реагирующие на присутствие бактерии *Borrelia burgdorferi*. Впрочем, проблема Стефани заключалась не в *Borrelia burgdorferi*; это был вирус, поэтому результаты обоих анализов были отрицательными.

Доктор Нартель был достаточно опытен и знал, что этим анализам нельзя доверять, хотя не мог объяснить, почему именно. Но, в отличие от предыдущих врачей, он серьезно отнесся к ее

симптомам. «Ваши описания подходят под боррелиоз, – заключил он. – Я рекомендую вам пройти тридцатидневный курс лечения антибиотиками, которые вы будете принимать ежедневно в виде таблеток. Если у вас действительно боррелиоз, антибиотики уничтожат бактерии, которые вызывают болезнь».

Это тоже показалось Стефани разумным: наконец-то есть диагноз и есть лечение. Она охотно согласилась.

Прошел месяц, но Стефани не стало лучше. Та к или иначе, антибиотики убили не только вредные, но и полезные бактерии кишечной флоры, а иммунитет был ослаблен всерьез и надолго. К тому же из-за антибиотиков воспалились стенки оболочки кишечника, вызывая гастрит и мучительные спазмы.

Доктор Нартель предусмотрительно назначил пробиотики. Но этих мер оказалось недостаточно, чтобы сгладить побочные эффекты медикаментов. У Стефани ухудшилось пищеварение, пропал аппетит, ее периодически мучила изжога.

Прошел еще один месяц, но усталость и боль в суставах были сильнее, чем раньше. Не рассеивался туман в голове, и к тому же появились периодические провалы в памяти.

Серьезно обеспокоенная Стефани приступила к всестороннему изучению вопроса по материалам книг и интернета. Она пришла к выводу, что раз это не боррелиоз, то это может быть синдром хронической усталости, фибромиалгия, волчанка или даже рассеянный склероз. Поскольку доктор Нартель был бессилён помочь, она решила обратиться к другому специалисту – доктору Мейзону.

Доктор Мейзон сделал более широкий спектр анализов, чем все врачи, которые лечили Стефани до сих пор. У него была лаборатория, которая располагала гораздо большими возможностями. Один из результатов анализов на *Babesia* и *Bartonella* оказался положительным, но это не удивительно, если вспомнить, сколько разных бактерий и паразитов могут обитать в человеке, но он не замечает никаких симптомов. Впрочем, Стефани не знала, что *Babesia* и *Bartonella* безвредны и не имеют никакого отношения к ее заболеванию центральной нервной системы. Но она расслабилась, потому что чувствовала себя в опытных руках.

Поэтому когда доктор Мейзон сказал: «Нам нужен курс внутривенного введения антибиотиков. Он займет один-три месяца. На этот раз мы попробуем лекарства посерьезнее», Стефани охотно согласилась.

После более сильных и гораздо более агрессивных антибиотиков у нее возникли такие боли и мучения, о которых она не могла даже помышлять. Окрепший вирус жадно набросился на антибиотики, как огонь – на сухое дерево.

Через два месяца терапии более агрессивными антибиотиками, усталость, боли в суставах, туман в голове и провалы в памяти стали настолько серьезными, что ей пришлось уйти с работы. Теперь у нее возникла невралгия, а спазмы сотрясали все тело. Она не могла как следует позаботиться о детях, потому что большую часть времени проводила в постели.

Доктор Мейзон заверил Стефани, что это ухудшение не дает повода для беспокойства. «Это просто означает, что антибиотики работают, – сказал он. – Мы называем такое состояние реакцией Геркстеймера. Оно наблюдается, когда гибнущие бактерии выпускают свои токсины быстрее, чем организм успевает их вывести».

Если бы заболевание было бактериальным, антибиотики могли бы принести значительное улучшение. Впрочем, предложенное доктором Мейзоном объяснение было модным логическим обоснованием, которое выдумали врачи, чтобы объяснить, почему пациентам становится хуже после лечения, которое вроде бы должно помочь.

На самом деле Стефани стала еще более чувствительной, агрессивные антибиотики еще сильнее раздражали воспаленные нервы, а также увеличивали вирусную нагрузку. Тем не менее Стефани доверяла своему врачу. Ей становилось все хуже и хуже.

Через три месяца приема антибиотиков у Стефани возникло сильное предчувствие, что если она будет лечиться так дальше, то просто умрет. Она отказалась от доктора Мейзона. Но иммунитет был подорван, а вирусная инфекция значительно обострилась, и она стала хронической больной.

Стефани обратилась к еще одному специалисту. Он назначил естественные методы лечения: поливитамины, витамин D, коэнзим Q10, а также рыбий жир в больших дозах. Этот врач знал из

собственного опыта, что нельзя увлекаться антибиотиками – от них может быть большой вред – и поэтому, когда после биологически активных добавок Стефани не заметила никаких улучшений, врач порекомендовал ей принимать антибиотики, но только в малых дозах. Он утверждал, что раньше она принимала слишком большие дозы, но ежедневные малые дозы на протяжении трех месяцев помогут выздороветь.

Боррелиоз начался в умеренной форме, и он мог бы остаться таким, если бы Стефани избегала антибиотиков. Но чем больше она принимала таблетки, тем успешнее создавала предпосылки, которые позволяют болезни проявиться в полную мощь. Теперь, собираясь еще разок попробовать антибиотики, она сама протягивала нераспознанному вирусу заряженное ружье. Через шесть недель у Стефани началось воспаление головного мозга, а приступы невралгии были так сильны, что она поняла: для борьбы с болезнью сил у нее не остается. Она не могла даже говорить.

Она ушла от врача и в панике обратилась к специалистам альтернативной медицины.

Учитывая всю серьезность симптомов, один из них решил, что это никакой не боррелиоз, а болезнь Лу-Герига (БАС).

Второй заявил, что у нее рассеянный склероз.

Третий сказал, что у нее синдром Гийена – Барре. (На самом деле у Стефани имелась форма синдрома Гийена – Барре, которая, по мнению врачей, является особым расстройством, но в действительности это очередное название нервного вирусного воспаления, воздействующего на мозг. Это яркий пример того, сколько кривотолков связано с боррелиозом.)

В итоге Стефани обратилась к еще одному специалисту. Это был мой клиент. Он направил Стефани ко мне и добавил, что ей нужна срочная помощь.

После первой диагностики и обследования первым делом я поспешил успокоить больную. «Да, – сказал я. – Мне очень хорошо знакома эта болезнь. Бактерии, укусы клещей, слепней, пауков здесь ни при чем. Дух говорит, что это штамм вируса опоясывающего лишая без симптомов сыпи, который находится в центральной нервной системе и вызывает воспаление мозга, а антибиотики, которые ты принимаешь, делают его сильнее».

Как только Стефани поняла, что с ней происходит, она вздохнула с превеликим облегчением, ведь у нее появилась надежда на исцеление. В то же время она ужасно рассердилась на врачей, по чьей вине эта относительно слабая вирусная инфекция переросла в почти что смертельное состояние. Если бы она лечилась адекватными натуральными методами, то была бы избавлена от целого года агонии.

«Ты имеешь полное право сердиться, – сказал я. – Но ты должна знать, что твои врачи искренне пытались тебе помочь. Но они руководствовались неправильными представлениями о природе этой болезни, которым уже сорок лет. Тысячи других пережили такие же мучения. Важно только, что теперь, когда ты узнала правду, мы можем приступить к лечению, и ты выздоровеешь».

Стефани употребляла в пищу продукты, лекарственные травы и добавки, рекомендованные в этой главе. В процессе очищения организма, который длился 28 дней, она следовала инструкциям, приведенным в этой книге. Предстояло возместить большой ущерб. Через полгода она вернулась к обычным домашним делам. Ей достаточно было вздремнуть на два часа, чтобы к ней снова вернулась энергия. Через девять месяцев она не сидела дома. Она гуляла, забыв о прежней хромоте, возила детей на футбол и весело играла с собакой. Через месяц программы естественного устранения симптомов вирусного заболевания Стефани почувствовала себя намного лучше, чем тогда, когда начала употреблять агрессивные антибиотики.

Вскоре она стала крепче, чем до приема самого первого слабого антибиотика. Стефани полностью поправилась, снова начала бегать трусцой и вернулась к нормальной жизни.

Пережитое Стефани иначе как кошмаром не назовешь. Каждый год десятки тысяч людей с боррелиозом проходят через такие же мытарства. Ужасно, что многих из них ожидают еще большие страдания.

Но есть хорошая новость. Практически всех этих мучений и страданий можно будет избежать, когда врачи поймут истинную природу боррелиоза. Против болезни существуют эффективные методы, о которых рассказывается как в этой главе, так и в заключительных главах. Они бьют точно в цель.

Часть IV

Как окончательно исцелиться

Здоровая

пищеварительная

система

один из столпов,

на котором

зиждется

ваше здоровье.

Глава 17

Здоровая пищеварительная система

Никто не знает, что происходит на самом деле, когда пища попадает в желудок. Пищеварительная система – это чудо, удивительный феномен, который выше человеческого понимания. Хотя медицина хорошо изучила некоторые пищеварительные процессы, сама пищеварительная система остается великой загадкой.

Каждый знает, что мы откусываем кусок, пережевываем его и глотаем. Затем он попадает в желудочно-кишечный тракт, каким-то образом расщепляется на части, и мы изгоняем остатки. Нам известно, что таким образом организм получает питательные вещества. Также нам известно, что иногда процесс не идет так хорошо, и возникает боль в желудке, кишечный дискомфорт или что похуже.

Да, ученые открыли пищеварительные ферменты, но это еще не значит, что они четко представляют себе весь пищеварительный процесс. Это не означает, что врачи понимают разницу между Джеком Потрошителем и Санта-Клаусом, когда речь идет о том, что мы едим и как наш организм переваривает еду.

Пищеварение – это наименее изученная область человеческой физиологии. Пока мы ходим вокруг да около и делаем вид, что все очень просто и в науке нет белых пятен, пищеварение остается самой загадочной функцией нашего организма.

В отличие от определенных заболеваний, о которых можно только сказать, что в ближайшие несколько десятилетий ученые наверняка совершат открытия, которые им предстоит сделать (они обнаружат информацию, о которой говорится в этой книге), здоровая пищеварительная система – это совсем другая история. Может быть, врачи никогда не разгадают секрет ее таинственного внутреннего механизма, и именно поэтому эта глава является особенно важной.

Здоровая пищеварительная система – это один из столпов, на котором зиждется ваше здоровье. Поэтому забота о ней – это лучшее начало пути к исцелению организма.

Пищеварительная система состоит из желудка, тонкого кишечника, толстого кишечника, печени и желчного пузыря. Она отвечает за впитывание питательных веществ, которые вы употребляете в пищу, полное выведение отходов и токсинов и крепкий иммунитет.

Но пищеварительная система не только критически важна для повседневного функционирования организма, она обладает особой жизненной силой. Переваренная пища – это

не просто результат физического процесса ее расщепления (причем ученые до сих пор не могут свести воедино разрозненные детали этого процесса); в пищеварительном процессе участвуют крайне важные духовные и метафизические факторы. Именно поэтому просветленные существа на планете в процессе еды соблюдают следующие правила – медленно и тщательно пережевывают пищу; едят осознанно, погружаясь в настоящее мгновение; читают молитву до еды, во время еды и после еды, становясь одним целым вместе с едой.

Представьте себе, что по вашим внутренностям течет река. В глубоком русле реки (оболочка толстой кишки) обитают тысячи различных штаммов бактерий и микроорганизмов, которые существуют ради поддержания гомеостатического баланса, чтобы вода в реке не оказалась заражена (иначе говоря, чтобы в кишечнике не начались процессы гниения и самоотравления).

Подобно тому как в реках живут духи, пищеварительная система таит в себе человеческий дух. Этот дух – с уть вашего существа, ваша воля и ваша интуиция.

Вы когда-нибудь слышали выражение «нутряной инстинкт»? Или «нутряная реакция»? Или «нутряное чутье»? Вы слышали удивленное: «Что ты нутром чувствуешь?» Или «У тебя что, кишка тонка?», или «Меня выпотрошили». Или «У меня чуть пупок не развязался», «Я ненавижу его всеми печенками», «Ты умешь влезть в печенки». Сколько еще идиом связано с внутренностями? Просто на определенном уровне мы понимаем, что важная роль, которую они играют в нашей жизни, выходит далеко за пределы телесности. Мы понимаем, что это одна из важнейших деталей наших эмоциональных и интуитивных представлений о самих себе.

Наша сила – во внутренностях. У них есть эмоциональные поры, и поэтому эмоции серьезно влияют на численность хороших или плохих бактерий, которые кишат внутри. Плохое состояние пищеварительной системы может сильно помешать интуиции. Люди как яблоки. Яблоко может быть очень красивым и блестеть, как лакированное, но у него может быть гнилая сердцевина. В кишках может размножаться огромное количество вредных бактерий, такой человек может быть аморален, но этого не узнать по внешнему виду. Вы можете держать в руке яблоко с внешними дефектами, но у него может быть крепкая, здоровая сердцевина. У такого достойного человека, что называется «соли земли», может не быть радостного и спокойного выражения лица, он необязательно может быть одет по последней моде, и на первый взгляд, его жизнь вовсе не кажется веселой, и все-таки его кишечник буквально кишит полезными бактериями.

В кишечной флоре приблизительно от 75 до 125 триллионов бактерий, и это, в свою очередь, благоприятствует заражению токсичными и непродуктивными бактериями, микробами, плесенью, дрожжами, грибами, микотоксинами и вирусами. При отсутствии правильного лечения эти патогенные микроорганизмы могут нарушать и блокировать естественные инстинкты и служить питательной средой для бесчисленного множества болезней – пока ваш кишечник не восстановит баланс хороших бактерий, которые противостоят негативному воздействию.

В этой главе описываются самые распространенные заболевания пищеварительной системы, в том числе синдром дырявого кишечника, плохое пищеварение, кислая отрыжка, кишечные инфекции, синдром раздраженной толстой кишки, спазмы желудка, гастрит, общая боль в желудке или в прилегающей области. В ней представлена очень важная информация об этих состояниях, которая намного превосходит известную ныне врачам. Также эта глава развенчивает ряд бесполезных мифов о здоровье пищеварительной системы и модных лекарствах, предлагая простые шаги, которые вы можете предпринять ради исцеления пищеварительной системы и восстановления собственного здоровья.

Объяснение синдрома дырявого кишечника

Одним из крайне обескураживающих состояний в медицине является *синдром дырявого кишечника*, также называемый *кишечной проницаемостью*. Одни только названия приводят в недоумение; это термины, которые применяются медицинскими организациями для описания различных состояний и теорий.

Больной должен знать, что синдром дырявого кишечника можно рассмотреть с трех сторон. Давайте посмотрим на первую. Это точка зрения традиционного медицинского сообщества. С точки зрения большинства врачей и хирургов, термин «синдром дырявого кишечника» означает очень серьезное заболевание кишечника, при котором возникает прободение слизистой оболочки

желудочно-кишечного тракта или желудка, вызывающее тяжелые кровяные инфекции, жестокую лихорадку и/или сепсис. И у врачей есть основания.

Синдром дырявого кишечника – очень серьезный недуг, который вызывает сильную боль и страдания.

Синдром дырявого кишечника может возникать из-за глубоко проникающих язв в стенках желудка. Или он может вызываться бактериальными штаммами *E. coli*, из-за которых в оболочке кишечника образуются карманы, или супербактериями, такими как *C. difficile*, которая вызывает *мегаколон*; или в результате *внутреннего кровоизлияния, абсцессов* или *дивертикулеза*. Название «дырявый кишечник» употребляется тогда, когда в результате одного из этих состояний возникает прободение оболочки желудочно-кишечного тракта и патогенные микроорганизмы проникают в кровоток.

Синдром может возникнуть по вине врача, своими неумелыми манипуляциями пробившего колоноскопом стенки кишечника. (Ко мне приходили пациенты, которые очень долго лежали в больнице после таких процедур.)

Независимо от причины, синдром дырявого кишечника чреват очень серьезными последствиями.

Вторая сторона этой истории заключается в альтернативном, комплексном и натуропатическом понимании синдрома дырявого кишечника. С помощью этого термина врачи описывают состояния, при которых плесень и такие грибы, как *Candida*, или болезнетворные бактерии роют себе маленькие углубления в оболочках стенок кишечника и порождают малые концентрации токсинов, которые непосредственно проникают в кровоток и вызывают множество симптомов.

Эта теория нуждается в некоторых уточнениях.

Хотя это верно, что токсичная кишечная флора, в том числе болезнетворные бактерии и грибки, может очень негативно влиять на состояние здоровья, термин «синдром дырявого кишечника» вводит нас в заблуждение. Если эти патогенные микроорганизмы хотя бы незначительно внедрялись бы в стенки желудочно-кишечного тракта, такие серьезные симптомы, как сильный жар, кровяная инфекция, сильная боль или сепсис, были бы неизбежны. Термином «дырявый кишечник» следует называть только уже состоявшееся прободение стенок пищеварительного тракта.

Итак, почему же десятки тысяч людей с усталостью, недомоганиями и болью, запором, желудочно-кишечным дискомфортом и кислой отрыжкой слышат от специалистов альтернативной медицины, что у них синдром дырявого кишечника или кишечная проницаемость?

Поскольку в животе творится что-то серьезное, эта неправильно истолковываемая броская фраза продолжает оставаться лучшей теорией, которую практикующие специалисты могут предложить. В мире традиционной медицины у миллионов пациентов диагностируют синдром дырявого кишечника, целиакию, болезнь Крона, колит, гастропарез или гастрит, причем все эти названия только обозначают симптоматику, но сами состояния остаются загадкой. Или у пациентов болит живот, но нет никакого диагноза.

У этих таинственных проблем с кишечником *есть* объяснение. Это вовсе не дырявый кишечник. Я называю этот синдром *аммиачной проницаемостью*, и это третий аспект моей истории.

Аммиачная проницаемость

Прошу не путать аммиачную проницаемость с новомодным термином «кишечная проницаемость». Кишечная проницаемость – это всего лишь новое название старой теории дырявого кишечника, которое создает иллюзию медицинского прогресса.

Аммиачная проницаемость – это реальное явление. Чтобы понять, что это такое, для начала надо кое-что узнать о процессе пищеварения.

Когда вы едите, пища проваливается вниз, в желудок, где начинается процесс пищеварения. (Но если вы будете медленно пережевывать пищу, увлажняя еду слюной, первая стадия пищеварения начнется уже во рту.) Мясо животных, орехи, семена, бобовые и прочие плотные белковые продукты перевариваются в желудке с помощью *соляной кислоты* и ферментов,

которые расщепляют белок на более простые соединения, которые затем перевариваются и усваиваются кишечником.

Это достаточно плавный процесс, если только концентрация соляной кислоты в пределах нормы.

Но если концентрация снижена, об эффективном переваривании пищи можно забыть. В этом нет ничего удивительного, когда вы пытаетесь «заесть» стресс или на вас давят. Белки попадают в нижний отдел кишечника, но поскольку они плохо перевариваются, клетки не могут усвоить питательные вещества, и поэтому еда будет просто лежать там и гнить. Это так называемое *гниение в кишках* – процесс разложения, и он приводит к образованию *аммиачного газа* и может обернуться симптомами рвоты, пищеварительного дискомфорта и хронического обезвоживания. Но часто симптомов может не быть. Это только начало.

У кого-то уменьшается количество хорошей соляной кислоты, и ее место занимают плохие кислоты. Человек может прожить с этим состоянием много лет и не заметить ничего. Впрочем, рано или поздно плохие кислоты могут подняться вверх, по пищеводу. (Если у вас кислая отрыжка, виной тому эти агрессивные кислоты, а не соляная кислота в вашем желудке. Это крайне распространенное заблуждение, поскольку, с точки зрения медицины, все кишечные и желудочные соки – это одно и то же.)

Соответственно, в оболочке кишечника вырабатывается слизь, которая должна защитить его от воздействия плохих кислот. Если в желудок поступает слишком много слизи и тому нет видимых причин, возможно, желудок борется за вашу безопасность, потому что агрессивные кислоты пытаются разесть желудок и стенки пищевода... это сигнал, что проблемой пора заняться. Слизь может проникать дальше в кишечный тракт и мешать полному всасыванию питательных веществ.

Впрочем, давайте вернемся к аммиачному газу. Самое главное то, что когда еда расщепляется в пищеварительном тракте, вырабатывается аммиак, токсичный газ, неуловимый как привидение, способный проникать непосредственно в кровоток. Это так называемая аммиачная проницаемость.

Именно аммиачный газ – главный виновник опустошения, который связывают с синдромом дырявого кишечника. Он не имеет никакого отношения к инфекциям или прободению толстого и тонкого кишечника. И это не дрожжи *Candida*, которые изгоняют токсины сквозь стенки кишок.

У миллионов внешне здоровых людей есть проблемы с пищеварением, в которых повинна аммиачная проницаемость. Я уже говорил, что состояние, которое большинство специалистов альтернативной медицины называют синдромом дырявого кишечника, не имеет ничего общего с отверстиями или другими дефектами пищеварительной системы. Также оно не имеет ничего общего с кислотами и бактериями, которые проникают в кровоток.

Аммиачный газ циркулирует в кровотоке... и разносится по всему телу. Помимо вышеупомянутых кишечных симптомов, аммиачная проницаемость может вызвать недомогания, усталость, дерматологические заболевания, беспокойный сон, тревожность и многое другое.

Вы можете задать вполне логичный вопрос: «Если всему виной низкая концентрация соляной кислоты в желудке, в чем же причина *моей* болезни?» *Адреналин* – вот одна из причин дефицита соляной кислоты в организме.

Это еще не известно, но существует не одна форма адреналина. В зависимости от эмоций и ситуаций, надпочечники вырабатывают пятьдесят шесть разных форм адреналина. И те, которые ассоциируются с такими негативными чувствами, как страх, тревога, гнев, ненависть, чувство вины, стыда, депрессии и стресса, могут причинить серьезный ущерб самым разным органам тела – в том числе процессу выработки соляной кислоты в желудке.

Поэтому если вы подвергаетесь хроническому стрессу и встревожены, уже этого может быть достаточно для того, чтобы организм снизил выработку соляной кислоты – и нарушился пищеварительный процесс в организме.

Та или иная степень стресса и эмоций, которые мы переживаем в повседневной жизни, может замедлить размножение хороших бактерий и ускорить размножение вредных.

Также серьезный разлад в процесс выработки соляной кислоты могут внести *рецептурные лекарства*. Антибиотики, иммунодепрессанты, противогрибковые средства, амфетамины и множество других лекарств... и наш неприспособленный организм ощущает желудочно-кишечный дисбаланс. В организме может резко ухудшиться концентрация соляной

кислоты, если вы переедите мяса животных, орехов, семян, бобовых культур и прочих белков. (Если белок поступает с зеленью, капустой или другими овощами, он не окажет такого же эффекта.) Такое же вредное воздействие на соляную кислоту может оказать невоздержанность в пище, содержащей в себе жиры и сахара (такие как сыр, цельное молоко, торты, печенье и мороженое).

Поскольку желудку намного труднее переварить такую еду, чем фрукты и овощи, он сильно перенапрягается. В конечном счете может возникнуть «выгорание» соляной кислоты и ослабление пищеварительных ферментов. Если вы едите пищу с высоким содержанием белков (например, курицу, рыбу или мясо), у вас возникают симптомы, типичные для пониженного содержания соляной кислоты, такие как вздутие живота, дискомфорт в желудке, запор, вялость и/или усталость. Такие продукты рекомендуется употреблять понемногу, ограничившись одним приемом подобной пищи в день.

Но есть и хорошая новость. Можно восстановить концентрацию соляной кислоты и улучшить пищеварительные ферменты с помощью чудодейственных растений, которые продаются в любой аптеке.

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ УРОВЕНЬ СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ?

Чтобы устранить аммиачную проницаемость (которая, как мы только что говорили выше, часто ошибочно диагностируется как синдром дырявого кишечника или кишечная проницаемость) и сделать первый шаг к устранению практически всех болезней пищеварения, надо нормализовать уровень соляной кислоты в кишечнике и укрепить пищеварительную систему.

Существует на удивление простой и эффективный способ. Ежедневно выпивайте натошак пол-литра свежего сока сельдерея.

Может быть, это не тот ответ, которого вы ожидали. Может быть, вы не думали, что сок сельдерея окажется *таким* полезным. Но отнеситесь к этому с полной серьезностью. Это одно из эффективных, если не самых эффективных средств восстановления здорового пищеварения. Он очень хорош. И имейте в виду, что пусть на сегодняшний день существует множество фруктовых смесей, фантастически полезных для здоровья, свежесжатый сок сельдерея – вот ваш выбор, если ваша цель – здоровая пищеварительная система.

Но пусть вас не смущает эта обманчивая простота. Представьте себе, что учительница в школе поручила вам подготовить десятистраничный доклад об одной интересной особенности быта жителей эпохи Средневековья. Если вы сдадите доклад с общим обзором эпохи, а про эту особенность напишете пару строк, учительницу не впечатлят все ваши дополнительные факты. Она удивится, почему вы не потрудились всесторонне проанализировать одну заданную тему.

Та к же точно чувствует себя желудок, когда пытается восстановить уровень соляной кислоты. Смесь соков из двадцати различных ингредиентов, где сельдерей является только одним из них, уводит вас от цели. Иногда самое простое – оно же самое лучшее. Желудку нужен только сок сельдерея и ничего больше, а иначе он не сможет полностью исцелиться. Это секретный способ, который способен перевернуть жизнь человека с расстройством пищеварения. Вот как это делается.

- Утром промойте пучок свежего сельдерея. Съешьте его натошак (или сделайте это позже в тот же день, только подождите хотя бы два часа после приема пищи, пока ваш желудок снова не станет относительно пустым). Прочее содержимое желудка помешает сельдерее полностью проявить свой эффект.
- Выжмите сок. Не добавляйте *ничего*, потому что любой другой ингредиент ухудшит эффект сельдерея.
- Выпейте сок *сразу же*, прежде чем он окислится и утратит свой полезный эффект.

Это работает, потому что в сельдерее содержатся соединения натрия, эти минеральные соли также содержатся в соединениях многих биоактивных микроэлементов и питательных веществ. Если с утра первым делом вы будете выпивать стакан этого сока, улучшится процесс переваривания продуктов, которые вы съедаете в течение дня.

У минеральных солей, минералов и питательных веществ есть одна уникальная особенность – спустя некоторое время они могут полностью восстановить кислотность желудочного сока.

К тому же вы должны знать, что желудочно-кишечное расстройство не всегда бывает одно, у пациента их может быть несколько. Из оставшейся части главы вы узнаете, как бороться с ними.

Выведение токсичных тяжелых металлов из пищеварительной системы

В современную эпоху наш организм никак не может не впитать определенного количества токсичных тяжелых металлов, таких как ртуть, алюминий, медь, кадмий, никель и свинец. Эти тяжелые металлы часто накапливаются в печени, желчном пузыре и/или кишечнике. Поскольку тяжелые металлы обыкновенно тяжелее воды, которая содержится в крови и пищеварительной системе, они опускаются вниз и оседают в кишечном тракте, как золотые крупинки, которые находят на дне реки.

Эти тяжелые металлы ядовиты, и если они начнут окисляться, их химические отходы мутируют и причинят вред соседним клеткам. Впрочем, это еще не самая большая проблема. Дело в том, что они являются основной пищей для вредных бактерий, вирусов, грибов, паразитов и червей. Это означает, что эти металлы могут притягивать к себе *Streptococcus A* или *Streptococcus B*, *E. coli* и ее многочисленные штаммы, *C. difficile*, *H. Pylori* и прочие вирусы. Они являются для них полезной пищей. Когда эти болезнетворные микроорганизмы поглощают токсичные тяжелые металлы, они выделяют нейротоксичный газ, вступающий в реакцию с аммиачным газом и проходящий сквозь слизистую оболочку кишечника. Другими словами, аммиачная проницаемость получает подкрепление, и этим подкреплением является загрязнение тяжелыми металлами. Благодаря аммиачной проницаемости токсичный газ проникает сквозь кишечную оболочку.

Однако не следует путать микотоксины (грибковые токсины) с аммиачной проницаемостью. Сегодня практикующие специалисты ничего не знают о том, что болезнетворные микроорганизмы питаются тяжелыми металлами и вырабатывают нейротоксины и что эти нейротоксины сильно отличаются от микотоксинов. Микотоксины не могут вызывать многих симптомов, которые вызывают нейротоксины. Микотоксины обыкновенно накапливаются в желудочно-кишечном тракте и выводятся с калом. Имейте это в виду, потому что в ближайшие годы вы будете все больше и больше слышать о них. Они не являются виновниками аутоиммунных заболеваний. Я не хочу, чтобы вы поддались ошибочным веяниям – речь идет о вашем здоровье, и поэтому не отвлекайтесь на броские словечки, которыми вас будут обстреливать врачи.

Как только вышеупомянутые болезнетворные микроорганизмы заселяют желудочно-кишечный тракт, в нем начинается воспаление – иначе говоря, они внедряются в стенки кишок. Яды выбрасываются в кишечник непосредственно, в виде вырабатываемых нейротоксинов, или косвенно – в виде отходов жизнедеятельности и ядовитых мертвых оболочек. Именно так у большинства людей начинаются болезни и недомогания, такие как синдром раздраженного кишечника, болезнь Крона (воспаление желудочно-кишечного тракта) и колит (воспаление толстой кишки, которое в большинстве случаев представляет собой хроническую вирусную инфекцию опоясывающего лишая, которая усугубляется *Streptococcus* (о ней рассказывалось в главе 11).

Под объективом микроскопа эти побочные отходы в виде мертвого вирусного вещества и отторгаемых вирусных оболочек часто выглядят как паразитическая деятельность, что затрудняет большинство анализов кала и приводит к частым ошибочным диагнозам, – иначе говоря, у людей находят паразитов, которых нет. Это большое заблуждение в современной гастроэнтерологии.

Хотя тяжелые металлы могут привести к серьезным проблемам, от них относительно легко избавиться. Так что если у вас есть какие-либо кишечные заболевания или даже хроническое пищеварительное расстройство, то лучше не рисковать и предположить, что часть проблемы – это тяжелые металлы, которые необходимо из организма устранить.

Вот некоторые эффективные способы выведения токсичных тяжелых металлов из желудочно-кишечного тракта.

- **Кинза**: съедайте полмиски в день сырой травы, посыпайте салаты, добавляйте в смузи.
- **Петрушка**: съедайте четверть миски в день сырой травы, посыпайте салаты, добавляйте в смузи.
- **Цеолит**: приобретайте эту минерализованную глину в жидкой форме.
- **Спирулина** (предпочтительно с Гавайев): если она в виде порошка (лучший вариант для выведения металлов из кишечника), ежедневно взбивайте одну чайную ложку в воде или в смузи.
- **Чеснок**: съедайте два свежих зубчика в день.
- **Шалфей**: принимайте две столовые ложки в день.
- **L-глутамин**: если он в виде порошка (допустимый вариант для выведения металлов из кишечника), ежедневно взбивайте одну чайную ложку в воде или в смузи.
- **Листья подорожника**: заваривайте чай из листьев подорожника и выпивайте одну чашку в день.
- **Цветки красного клевера**: заваривайте эти цветки из расчета: две столовые ложки на две чашки в день.

Естественная защита желудочно-кишечного тракта

Весь желудочно-кишечный тракт выстлан крошечными ворсинками, которые похожи на мех. Эта мехообразная ворсинка микроскопических размеров немного больше самой бактерии. Ворсинка помогает защитить кишечник от вторжения вирусов, вредных бактерий, грибов и глистов. Это своего рода безопасная гавань, которая служит убежищем для миллиардов полезных бактерий.

Вплоть до XIX века эти ворсинки обыкновенно сохранялись на протяжении всей человеческой жизни.

Но с начала промышленной революции мы подвергаемся атаке токсинов окружающей среды, рецептурных препаратов и других химических веществ, которые могут вызвать ожог кишечника, тяжелых металлов, описанных в предыдущем разделе; стресса современной жизни и обжигающего адреналина. В результате ворсинчатая оболочка кишечника может изрядно выгореть к двадцати годам. Таким образом, возникает множество пищеварительных расстройств, с которыми люди борются сегодня.

Большинство операций органов желудочно-кишечного тракта проводятся на людях в возрасте тридцати лет и старше. К этому возрасту ворсинок практически не остается. А при кишечной биопсии у младенцев этих микроскопических мехообразных ворсинок просто не видно на экранах.

Если какая-то часть этих ворсинок смогла уцелеть, можно попытаться сохранить и укрепить их, употребляя в пищу продукты, которые особенно полезны для кишечника.

К ним относятся хороший салат (например, римский салат, красный салат и салат-латук); хорошо известные лекарственные травы, в том числе орегано, тимьян и мята; фрукты, особенно бананы, яблоки, инжир и финики.

Постарайтесь держаться подальше от продуктов, которые могут причинить вред здоровью.

Подробный список можно найти в главе 19 «Что нельзя есть».

Как восстановить кишечную флору и максимально увеличить выработку витамина B₁₂

Благоприятные бактерии в кишечнике удовлетворяют основные потребности организма в витамине B₁₂. Но этот процесс не происходит где попало в кишечнике. Нижний отдел тонкой кишки, или *подвздошная кишка* – это основной центр усвоения и выработки витамина B₁₂. Также здесь происходит процесс *метиляции*.

Всякий раз, когда это необходимо, витамин B₁₂ всасывается через стенки подвздошной кишки через капилляры, которые могут впитывать только этот витамин, и ничего больше. Именно витамин B₁₂, вырабатываемый в подвздошной кишке, усваивается головным мозгом. Ферменты мешают капиллярам подвздошной кишки всасывать прочие токсины или питательные вещества и препятствуют их попаданию в кровоток.

Науке только предстоит установить эту информацию.

Практически каждый житель Соединенных Штатов сталкивается с дефицитом витамина В₁₂ и/или нарушением процесса метилирования. Эти нарушения проявляются в нескольких формах. Во-первых, сбой в процессе метилирования может помешать биоабсорбции очень важных питательных веществ и микроэлементов. Во-вторых, нарушение процесса метилирования может прервать процесс трансформации неактивных объемных витаминов и других питательных веществ в более мелкие биоактивные разновидности, которые могут усваиваться человеческим организмом. В-третьих, процесс метилирования, полной трансформации и абсорбции питательных веществ может нарушиться из-за повышения уровня гомоцистеиновой аминокислоты в результате отравления печени или повышенной патогенной нагрузки в организме.

Если в подвздошной кишке в избытке содержатся благотворные бактерии определенных разновидностей, ваш организм будет вырабатывать витамин В₁₂, который вам нужен. При достаточном уровне благотворных бактерий также улучшается процесс метилирования, но достаточного количества таких бактерий нет ни у кого – поэтому мы заполняем свой кишечник микропробиотиками, потребляемыми с определенными видами пищи. Эти биоактивные микроорганизмы не купишь в аптеках в виде БАДов с пробиотиками, их нет в ферментированных продуктах и напитках.

Когда вы страдаете из-за низкого уровня соляной кислоты, токсичных тяжелых металлов и/или аммиачной проницаемости, очень возможно, что миллионы полезных бактерий в вашем кишечнике умрут. Начинается воспаление подвздошной кишки. Оно чревато негативными последствиями, поскольку серьезно ослабляется иммунитет. Поэтому воспроизводство витамина В₁₂ в кишечнике резко сокращается или вовсе останавливается.

Нельзя полагаться на анализы крови на витамин В₁₂, потому что медицинские лаборатории пока не могут определить уровни витамина в кишечнике, органах и особенно в центральной нервной системе. Лекарственные витамины В₁₂ могут наполнять кровоток, и в анализах крови отобразится достаточный уровень витаминов, но это не означает, что центральная нервная система получит достаточно витамина В₁₂, хотя остро нуждается в нем. Поэтому что бы ни показывали анализы крови, всегда принимайте высококачественные добавки витамина В₁₂. (Приглядитесь к метилкобаламину – лучше всего, если он сочетается с аденозилкобаламином, а не с цианокобаламином. Благодаря метилкобаламину и аденозилкобаламину печени не придется утруждать себя переработкой витамина В₁₂ в легкоусвояемую форму.)

Недостаток витамина В₁₂ – это очень серьезная проблема с очень серьезными последствиями. Как уже упоминалось ранее, почти каждый житель Соединенных Штатов страдает от так или иначе выраженного дефицита витамина В₁₂.

Также рекомендуется принять меры по нормализации уровня благотворных бактерий кишечника. Пробиотические культуры, которые лежат на полках магазинов здорового питания, или ферментированные продукты, которые, по заверениям продавцов, содержат благотворные бактерии, здесь вам не помогут. Большинство (если не все) из этих микроорганизмов погибнут в желудке еще раньше, чем спустятся вниз и достигнут тонкой кишки. А искусственные пробиотики никогда не достигнут последнего отдела тонкого кишечника – подвздошной кишки, которая как раз является той областью, которая нуждается в них больше всего.

Но *есть* пробиотики, которые выживают. Они отвечают за восстановление кишечной флоры, включая флору подвздошной кишки. Они практически неизвестны как лекарственные средства, и мы считаем их чем-то само собой разумеющимся. Они необыкновенно эффективны и могут изменить наше здоровье и жизнь до неузнаваемости. Чаще всего люди являются счастливыми обладателями здорового пищеварения потому, что случайно и изредка потребляли эти натуральные и животворные пробиотики и благотворные микроорганизмы.

Где их можно найти? В свежих, живых продуктах.

На фруктах и овощах живут особые пробиотики, которые я называю *надземными микроорганизмами*, а иногда *надземными биотиками*, потому что они питаются энергией Бога и солнца. Эти надземные микроорганизмы не следует путать с почвенными организмами и пробиотиками, происходящими из почв. Надземные микроорганизмы являются наиболее активно размножающимися микроорганизмами кишечной флоры. Это те самые

микроорганизмы, которые обитают в подвздошной кишке и вырабатывают витамин В₁₂, так необходимый нашему организму, в особенности головному мозгу.

Ростки – это лучший источник надземных микроорганизмов. Люцерна, капуста брокколи, клевер, пажитник, чечевица, горчица, подсолнечник, капуста и другие пророщенные ростки – живой кладезь микроэлементов. В этой крошечной, зарождающейся форме жизни кишмя кишат благотворные бактерии, которые помогают кишечнику благополучно функционировать.

Эти полезные бактерии отличаются от почвенных микроорганизмов и пробиотиков. Надземные микроорганизмы всегда обнаруживаются над землей – на листьях и кожуре фруктов и овощей.

Если вы бываете на органической ферме, на колхозном рынке или возделываете свой собственный сад, можно есть овощи и фрукты, чтобы ваш рацион пополнился надземными микроорганизмами. Здесь самое главное, чтобы ваша еда была свежей, сырой и немытой. (Впрочем, аккуратное ополаскивание не повредит.) На поверхности фруктов и овощей обитают миллионы полезных пробиотиков и микроорганизмов. Впрочем, очень важно, чтобы вы понимали, когда можно есть немытые фрукты и овощи, чтобы они не причинили *вреда*. Употребляйте их в пищу, когда знаете, где они выросли, и уверены, что в них не содержится ни токсинов, ни других загрязнителей, от которых можно заболеть.

Если вы срываете с земли кочан капусты, то, может быть, видели пленку в кармашках ее лепестков. Это ни почва, ни грязь, ни почвенные микроорганизмы. Эта пленка состоит из наземных микроорганизмов – природных пробиотиков, которые еще не смыты. (Не спутайте ее с капустой, которая испачкана навозом, – такую капусту лучше аккуратно промыть.) Когда вы пережевываете лист капусты, уйма благотворных бактерий разделяются и сминаются, но не задерживаются в желудке надолго. Попадая в кишечник, эти миллионы микроорганизмов оказывают феноменальное воздействие на пищеварение и иммунитет. Затем их путь лежит далее – к подвздошной кишке, где они улучшают процесс воспроизводства витамина В₁₂ и пополняют его запас.

Невымытый лист сырой капусты прямиком из органического сада или горстка ростков из комнатной рассады или свежесорванное яблоко без пестицидов затмевают любой органический или искусственный продукт с ферментами и пробиотиками, который можно найти в магазине. Если вы хоть раз в жизни ели такую капусту в оболочке из надземных микроорганизмов, то уже обезопасили себя, пусть даже без собственного ведома. И чем больше вы едите свежих, немытых фруктов и овощей без химикатов и парафинов, тем здоровее становитесь.

Обратите внимание, что *пробиотики* стали популярными относительно недавно. Используя этот термин, мы хотим сказать, что употребление в пищу определенных фруктов и овощей наполняет кишечник благотворными бактериями. Имейте в виду, что любые фрукты и овощи, которые можно есть сырыми, содержат множество этих полезных бактерий.

Вы можете также взять хорошие пробиотики из аптеки или органические пробиотики. Но самое полезное и наилучшее – те благотворные бактерии, которые можно взять непосредственно у природы. С ними ничто не может сравниться. По своей эффективности надземные микроорганизмы со свежего капустного листа или фруктовой кожицы потягаются с локомотивом в девять тысяч лошадиных сил, а аптечные пробиотики – с карликовым осликом.

Обновленная и пополненная при помощи сырых органических немытых продуктов кишечная флора оказывает восстанавливающее воздействие на кишечник. Также она устраняет мутации в так называемом гене метилентетрагидрофолатредуктазы (МТГФР) и нормализует процесс метилирования. Прошу отметить, что научное выражение «мутация гена МТГФР» ошибочно. На самом деле у людей в таком состоянии нет никакого генного дефекта. Было бы вернее сказать, что их организм подвергается токсической перегрузке, которая препятствует преобразованию питательных веществ в микроэлементы. Эти эффективные микроорганизмы способны снижать уровень гомоцистеина, что практически отменяет диагноз «мутация гена МТГФР».

Как только в желудке будет восстановлен соляной баланс, из кишечника выйдут тяжелые металлы, из рациона будут устранены вредные продукты и новые благотворные бактерии пополнят запас витамина В₁₂ в пищеварительной системе, вполне вероятно, что все ваши проблемы с пищеварением пройдут сами собой.

Как найти смысл в трендах, модных веяниях и мифах о пищеварительной системе?

В гастроэнтерологии существует ряд трендов, которые согласуются или противоречат официальной медицине, но все они совершенно бесполезны, а иногда просто опасны. Когда мы боеем, то часто отчаиваемся и готовы пойти на все, а значит, легко соблазняемся всякими модными процедурами и методами лечения. Но будьте осторожны. Ниже приведены описания самых популярных заблуждений и объяснения, почему их надо избегать.

Добавки на основе соляной кислоты

Утверждается, что существуют добавки в форме таблеток, которые пополняют дефицит соляной кислоты в организме. Хотя их создатели руководствовались самыми благими намерениями, у них есть две проблемы.

Во-первых, они не помогают желудку самостоятельно вырабатывать соляную кислоту.

Во-вторых, что важнее, производители этих добавок не понимают, что соляная кислота в вашем желудке не состоит из какого-то одного химического вещества. Хотя науке еще ничего не известно, в вашем желудке содержится сложная смесь из *семи* различных кислот (приблизительно через десять лет об этой истине заговорят и другие авторы).

Биологически активные добавки содержат только *одну* из семи кислот, которые образуют соляной раствор желудочного сока, и поэтому данное решение далеко от совершенства.

Хуже того, они могут *помешать* восстановлению пищеварительных соков, так как образуют химическую смесь, в которой преобладает только одна кислота из семи. Пока этот процесс не будет изучен и понят, такие добавки будут не лучшим вариантом.

Эти добавки не причинят большого вреда, но вам будет гораздо лучше, если вы будете выпивать стакан сельдерейного сока ежедневно.

Только сельдерей поможет восстановить запас соляной кислоты в организме и нормализовать пищеварение.

Бикарбонат натрия и Candida

Немало людей являются яркими поборниками лечения *бикарбонатом натрия*, он же пищевая сода. Опираясь на устоявшийся тренд, они считают, что кишечные расстройства вызваны грибом *Candida*, и приходят к выводу, что бикарбонат натрия, сильная щелочь, каким-то образом остановит *Candida*... который, по их мнению, замечательно себя чувствует в кислой среде. Эти рассуждения ошибочны практически по всем пунктам, за исключением разве что одного. Действительно, многие микроорганизмы любят кислую среду. Но *Candida* очень редко вызывает кишечные расстройства. Действительно, когда под воздействием тяжелых металлов нарушается функция кишечника, инфекция может возникнуть из-за самых разных возбудителей, в том числе из-за гриба *Candida*. Но *Candida* – это всего лишь побочный эффект и, как правило, не самый серьезный.

На самом деле к наихудшим последствиям, к которым может привести повышенный уровень *Candida*, относится раздражение оболочек толстой и/или тонкой кишки, в результате чего образуются мозоли, несколько затрудняющие пищеварительный процесс. Практически всегда это худшее, к чему приводит *Candida* (смотри главу 10).

Бикарбонат натрия неэффективен практически во всех случаях, когда в организме есть грибок *Candida*. В более широком смысле бикарбонат натрия *ничем* не поможет желудку, более того, по своему воздействию он похож на наждачную бумагу и только обостряет дисбаланс. Если вы примете большую дозу бикарбоната натрия, у вас может возникнуть все из нижеперечисленного:

- *Желудочные спазмы*, то есть скручивание и сжатие желудочно-кишечного тракта и толстой кишки.
- *Гомеостатический кризис в организме*, который вынужден восстанавливать баланс после таких больших объемов насильственно введенной соды.
- *Токсичный кризис в организме*, небольшие дозы бикарбоната натрия абсолютно безвредны, но выше определенного уровня они начинают раздражать желудочно-кишечный тракт. В некоторых случаях он вызывает понос, рвоту, сильное вздутие живота и/или другой дискомфорт.

- *Усиление бактериальных и грибковых инфекций*, поскольку бикарбонат натрия нарушает функцию благотворных бактерий и таким образом ослабляет иммунитет.
- *Ухудшение расстройства пищеварения*, поскольку бикарбонат натрия негативно влияет на соляную кислоту и тем самым способствует синдрому дырявого кишечника, что также нарушает всасывание пищи в кишках.

Та к что у «лечения» бикарбонатом натрия хватает негативных сторон. У меня было много пациентов, которые приходили ко мне после него.

Диатомовая земля

Те, кто следует другому модному веянию, пытаются вылечить пищеварительную систему, употребляя внутрь *диатомовую землю*, так называемый *диатомит*. Это мягкая осадочная горная порода, которая крошится в мелкий белый порошок. Есть люди, которые уверены, что диатомит обладает способностью убивать паразитов и выводить токсины из кишечника.

Однако от него нет никакой пользы. На самом деле он может быть очень вреден для здоровья, если вы раздражительны и часто болеете.

Диатомит прочно облепляет стенки желудочно-кишечного тракта и толстой кишки и серьезно нарушает всасывающую функцию, направленную на усвоение питательных веществ. Помимо всего прочего, он портит соляную кислоту и убивает полезные бактерии. В некоторых случаях он вызывает непроизвольную рвоту и понос, за которыми следуют затяжные желудочные спазмы и боли.

Другими словами, он обладает всеми плохими свойствами бикарбоната натрия, только в еще худшей степени. Вдобавок могут пройти *месяцы*, прежде чем диатомит выйдет из пищеварительного тракта. Так что даже не думайте принимать диатомит или употреблять продукты с содержанием диатомовой земли.

Промывание желчного пузыря

Есть еще один тренд. Это попытка очищения желчного пузыря от желчных камней и токсинов разными необычными отварами, такими как стакан чистого оливкового масла или оливкового масла, смешанного с травами и/или лимонным соком, кайенским перцем или кленовым сиропом.

Люди верят, что эти масляные отвары эффективны, потому что через день, как выпьют стакан, они видят образования в кале и думают, что это и есть желчные камни. Но они не понимают, что видят *масло*, которое выпили.

Если махнуть залпом стакан масла, в желудке оно обволакивается слизью и превращается в маленькие шарики (иногда разноцветные, в зависимости от того, какая пища содержится в тех или иных отделах пищеварительного тракта), которые затем легко выводятся наружу. Так защищается перегруженная печень.

Я сталкивался с людьми, которые годами чистили желчный пузырь, несколько раз в год, и говорят, что видели у себя сотни и сотни крупных желчных камней. Если эта методика была бы действительно эффективной, это означало бы, что в желчном пузыре содержатся тысячи камней – в этом крошечном органе, который может уместиться на ладони. Человек физически не может произвести и вместить столько камней. Если вы *могли бы* изгнать желчный камень, то он наверняка бы застрял в протоке желчного пузыря. И вы легли бы в больницу на срочную операцию.

Желчные камни состоят из белка, желчи и холестерина. Не нужно давиться стаканами оливкового масла, пытаясь очистить желчный пузырь, это может повлечь проблемы со здоровьем. Снизьте долю плотных белков, придерживайтесь диет, которые состоят из овощей, богатых натрием, и фруктов с содержанием здоровых биокислот. Разнообразьте свое меню шпинатом, капустой, редисом, горчицей, сельдереем, лимоном, апельсинами, грейпфрутами и лаймом.

Утром и вечером выпивайте стакан лимонной воды, и, возможно, начнется процесс растворения камней. Это лучший метод.

Кроме того, одним из безопасных и удивительно эффективных способов растворения камней и восстановления печени является свежесжатый сок из сырой спаржи в смеси с любыми другими ингредиентами.

Но лучше *не допускать* образования новых желчных камней. Поэтому следуйте советам в этой главе и тогда восстановите и сохраните здоровые внутренности.

Ферментированные продукты

Давайте вернемся назад во времена, когда не было холодильников. Сотни лет в разных уголках земного шара человек брал последний урожай этого года и, чтобы выжить предстоящей зимой, бросал фрукты и овощи в горшки. Затем эти плоды урожая подвергались таинственному процессу, который не допускал полного разложения – процессу консервации. Например, в России капусту рубили и бросали в чаны, где, распадаясь в кашу, она превращалась во всем известную квашеную капусту.

Этот процесс ферментации был очень и очень важен, и не будь его, люди умерли бы от голода. Не было супермаркетов, куда можно заглянуть по дороге домой с работы, не было ни холодильников, ни морозильников, где сохраняются припасы^[10].

В настоящее время ферментированные продукты удостоились особого статуса и считаются полезными для здоровья. Это не совсем верно.

Существует ошибочное мнение: если ферментированные продукты помогали людям на протяжении тысяч лет, значит, они полезны для здоровья. Дело в том, что при приготовлении ферментированных продуктов речь шла о выживании. Консервы составляли разницу между жизнью и голодной смертью. Этот способ сохранения продуктов лучше рассматривать как важную, но временную историческую меру, которая к тому же не слишком полезна для здоровья.

Та к называемые пробиотики в ферментированных пищевых продуктах не восстанавливают жизненных сил. Это царство бактерий гниения и разложения, другими словами, это пиршество смерти, а не жизни. Когда в лесу умирает животное, его плоть разлагают бактерии, которые относятся к той же группе, что и бактерии ферментации и консервации продуктов.

Эта категория бактерий отличается от благотворных бактерий, которые мы рассмотрели ранее в этой главе. Надземные микроорганизмы на живых фруктах и овощах – это пиршество жизни, а значит, они благотворно воздействуют на наши кишки, потому что *мы живые*. В отличие от бактерий ферментированных продуктов, у них есть жизненная сила.

Когда мы думаем о благотворных бактериях, то обычно вспоминаем йогурты. Нас приучили верить, что пробиотики в йогурте поддерживают здоровье кишечника. Если вы боретесь с расстройством пищеварения, йогурт – не самый лучший выбор, поскольку лактозой питаются все болезнетворные бактерии. Вдобавок йогурты бывают пастеризованными, а пастеризация убивает все пробиотики. Полезные бактерии, которые хорошо размножаются в сыром, живом йогурте, не выносят соляной кислоты и погибают в желудке, так и не добравшись до кишечника.

Подавляющее большинство ферментированных продуктов – кимчи, квашеная капуста, салями, пепперони, соевый соус, чайный гриб – содержат виды бактерий из продуктов, которые уже давно мертвы. Такие бактерии бесполезны для кишечника.

Большинству людей эти бактерии не причиняют вреда; они просто проходят через пищеварительный тракт и быстро выводятся из организма за ненадобностью. Но я ничего не имею против самих продуктов.

Впрочем, у кого-то организм реагирует намного болезненнее и воспринимает бактерии как враждебных захватчиков и прилагает слишком много усилий для их устранения. Это может привести к вздутию живота, болям в желудке, газообразованию, тошноте и/или поносу. Впрочем, даже в таком случае это временная ситуация, которая заканчивается сразу же, как бактерии выводятся из организма.

Поэтому если вы – любитель ферментированных продуктов, можете продолжать их есть просто потому, что у них уникальный вкус. А если из-за ферментированных продуктов у вас начинается раздражение желудка или они вам просто не нравятся, не ешьте их. Они не принесут здоровья вашему кишечнику.

Если вы думаете, что они очень полезны, то заблуждаетесь. Поскольку соляная кислота в желудке болезненно реагирует на бактерии ферментированных продуктов, она убивает

непродуктивные бактерии, даже если они безвредны, потому что видит в них врага. Это составляет резкий контраст с животворными бактериями свежесорванных живых овощей и фруктов. Полезная бактерия на капустном листе прямо из сада практически неуязвима перед соляной кислотой – и поэтому на нее надо обратить пристальное внимание, если вам нужно истинное чудо – здоровый кишечник.

Яблочный уксус

Если вас беспокоит состояние пищеварительной системы и вы ищете лечение, держитесь подальше от мифа о яблочном уксусе.

Не поймите меня неправильно. На сегодняшний день яблочный уксус – самый полезный, здоровый и безопасный из всех уксусов. Это лучше, чем столовый уксус, белый и красный винный уксус, бальзамический уксус, рисовый уксус... Яблочный уксус идеально подходит для наружного применения, в том числе при кожной сыпи, заболеваниях кожи головы и даже ранах. Но любой уксус, принимаемый внутрь, может раздражать желудочно-кишечный тракт и поэтому будет вреден.

Если вы не можете противостоять соблазну, тогда пейте только высококачественный яблочный уксус, возможно с кусочком яблока. Это означает, что это нефilterованный, живой уксус.

История болезни:

Теперь я могу поест!

Еще с подросткового возраста у Дженнифер был капризный желудок. Ее часто мучили боли в животе, периодически возникали запор и понос. Дженнифер никогда не знала заранее, каким образом ее желудок отреагирует на еду. Она выросла, и ее непредсказуемые потери аппетита часто раздражали родителей, когда все собирались за обеденным столом.

Она потеряла годы, бегая по врачам. Один из них сказал Дженнифер, что, должно быть, ей не хватает внимания. На самом деле внимание было последним, чем она интересовалась. Она хотела избавиться от боли и дискомфорта, которые мешали ее любимым занятиям, таким как волонтерство в местном обществе защиты животных.

В конце концов, когда ей исполнилось двадцать пять, гастроэнтеролог диагностировал синдром раздраженного кишечника. Хотя специалист не говорил этого, сам диагноз подразумевал, что у Дженнифер таинственное заболевание.

Она была рада, что узнала хоть какое-то название, но легче так и не стало.

Дженнифер обратилась к альтернативной медицине. Она нашла замечательного специалиста, который обратил внимание, что у нее аллергия на пшеничную клейковину и молочные продукты, например молоко и сыр. Он порекомендовал исключить эти продукты из рациона и принимать большое количество пробиотиков. Он решил, что у нее наверняка грибок *Candida*, и посоветовал остерегаться любых обработанных и природных сахаров, в том числе фруктов.

Полгода Дженнифер соблюдала рекомендации врача: два раза в день она ела курицу, много свежих овощей, а также салаты с тунцом или яйца вкрутую. Дженнифер придерживалась строгой диеты, но где-то раз в месяц тяга к сладкому брала верх, и она не могла устоять перед куском бабушкиного пирога. В целом она замечала некоторое улучшение, у нее прекратился понос. Но она продолжала бороться с приступами запора, желудочными спазмами, вздутием живота и болью.

Чувствуя себя разбитой, Дженнифер решила поискать другого специалиста. Этот целитель сказал ей, что у нее не только аллергия на пшеницу и молочные продукты и не только грибок *Candida*. Он знает совершенно точно: это синдром дырявой кишки. Он посадил ее на диету, состоящую исключительно из мяса, курицы, яиц, рыбы и салатных овощей – то есть практически на один белок. Запретил есть зерновые и бобовые. И никаких крахмалистых овощей, не считая одного-двух яблок «Гренни Смит». Желая покончить с *Candida* и синдромом дырявой кишки, врач прописал травяной настой, очищающий кишечник.

Восемь месяцев Дженнифер не отступалась от своего, но не замечала никаких результатов.

Она быстро уставала, в голове был туман, обострился запор, а живот раздувался так, что она шутила, что у нее «беременное пузо». Девушка понимала, что непривлекательна, и с трудом находила место, где могла бы вкусно поесть со своим лучшим другом-вегетарианцем. После десятилетней войны с пищеварительной системой Дженнифер решила, что ее ждет одинокая тяжелая жизнь.

Однажды мама пожаловалась на беды дочери своему другу, и он свел меня с Дженнифер. Сразу же при первой диагностике Дух сообщил мне, что у Дженнифер почти не осталось соляной кислоты, и поэтому возникла аммиачная проницаемость. Аммиачный газ образовывался из-за белков, гнивших в кишечнике, начиналось воспаление, боли в желудке, раздувался живот, и Дженнифер думала, что похожа на беременную.

К тому же в ее кишечнике скопились тяжелые металлы, и поэтому не осталось микроорганизмов, очень важных для здоровья нижнего отдела тонкой кишки и подвздошной кишки. Врачи не ошиблись, когда диагностировали аллергию на пшеницу, зерновые и глютен, а также аллергию на бобы, кукурузу, рапсовое масло и яйца. Та к что этих продуктов следовало избегать. К тому же у нее началась аллергия на животные белки, так как они не расщеплялись и не переваривались в кишечнике, а также ослабла печень, изнемогавшая под тяжестью животного жира.

Я сразу же посоветовал Дженнифер пить по литру свежего сока сельдерея в день.

«Мой последний врач предложил мне смесь овощного сока, – возразила она. – Не все ли равно?»

Я объяснил, что смеси соков не восстанавливают уровень соляной кислоты. Восстанавливает только литр свежевыжатого сельдерейного сока натощак.

Чтобы не нагружать печень лишним жиром, мы уменьшили объем животных белков в рационе Дженнифер до одного приема пищи через день. Мы заменили эти белки всевозможными овощами и фруктами. В первую очередь, это были авокадо, бананы, яблоки, все виды ягод, папайя, манго, киви, салат из капусты, шпинат, приправленный четвертью стакана свежей кинзы, которая выводит из организма тяжелые металлы.

В отличие от последней диеты Дженнифер, чуть менее чем полностью состоявшей из животных белков и практически не содержащей волокон, фрукты из новой диеты помогали проталкивать остатки разлагавшейся пищи через воспаленный кишечный тракт, что помогло пациентке почувствовать облегчение после запора.

Через неделю опало «беременное пузо».

Через месяц прошел запор.

Через три месяца прошли боль, спазмы, усталость и туман в голове.

Восстановился уровень соляной кислоты, исчезла аммиачная проницаемость. Печень освободилась от переработки лишних жиров, нормализовалось накопление сахара. Дженнифер сбросила лишние килограммы, которые набрала за последние годы.

Летом она ела немытую, свежую, органическую капусту и помидоры из огорода своей бабушки. Ее кишечная флора, и в особенности подвздошная кишка, пополнились надземными микроорганизмами с кожуры этих овощей. Ее организм снова мог вырабатывать витамин В₁₂.

Осенью Дженнифер устроилась на полный рабочий день в приют для животных. Она восстановила отношения со своим лучшим другом и теперь в пятницу вечером готовила овощные блюда для новых приятелей из сотрудников приюта.

Дженнифер снова стала жизнерадостной девушкой. Иногда она может себе позволить «запрещенку» по вечерам или в доме своего друга, и потом ей не приходится жалеть об этом. У нее никогда не было синдрома дырявого кишечника или переизбытка *Candida*, хотя эти два совершенно разных диагноза заводят огромное количество людей в тупик.

Глава 18

Освобождение мозга и тела от токсинов

Никогда прежде в истории человек не подвергался воздействию такого количества ядовитых веществ. К их числу относятся тяжелые металлы: ртуть, алюминий, медь, свинец, никель и кадмий, фармацевтические препараты. Воздух загрязнен, товары опрыскиваются нанотехнологическими химикатами, а мы еще не упомянули пестициды, гербициды, фунгициды

и пластмассы; промышленные чистящие вещества, диоксины в океанах, тысячи новых химических веществ, выбрасываемых в окружающую среду ежегодно. Эти яды насыщают наши водоемы и сыплются с неба.

Большинство этих веществ являются до такой степени новыми, что должно пройти несколько десятилетий, прежде чем наука поймет, насколько они опасны для нашего здоровья. Но эти риски будут обнаружены только при наличии финансирования и здравого смысла, который подскажет верный путь, что крайне маловероятно. Многие отрасли производства торопятся выбросить товары на рынок, а устранять дальнейшие последствия придется другим.

В организме большинства людей содержатся токсины, сопровождающие нас на протяжении практически всей жизни и прячущиеся глубоко в организме. Именно эти застарелые яды очень опасны.

Например, токсичные тяжелые металлы со временем могут окисляться и убивать клетки при непосредственном контакте.

Токсины таят в себе множество угроз. Они непосредственно отравляют организм, повреждают мозг, печень, центральную нервную систему и другие жизненно важные органы. Они ослабляют иммунитет, и человек беспомощен перед болезнью. Еще хуже то, что они служат пищей для раковых клеток, вирусов, бактерий и других вредителей, которые тянутся к ним и могут спровоцировать серьезное заболевание. Дело в том, что эти токсины являются основными факторами последних эпидемий рака и многих других заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера.

В этой главе рассматриваются основные токсины и средства, которые позволяют избежать их накопления в организме. Поскольку мы живем в этом мире и не можем держаться в стороне от всего вредного, мы сосредоточимся на максимально возможном сведении к минимуму негативного воздействия. Также мы рассмотрим вопрос выведения токсинов, которые уже накопились в организме, чтобы вы были защищены от потенциальных болезней и недомоганий, чтобы быстрее восстановился иммунитет и появились новые силы.

У вас всегда есть возможность изменить нынешнее положение вещей. После прочтения следующих страниц ваше самочувствие снова подчинится вам, и вас ждет много здоровых лет впереди.

Ртуть

На протяжении двух с половиной тысяч лет человек пытался доказать, что ртуть является источником молодости. Ее называли панацеей, секретом бессмертия и источником вечной мудрости. В древнекитайской медицине ртуть была настолько почитаема, что многие китайские императоры умерли от ртутных эликсиров, хотя врачи божилось, что это лекарство покончит со всеми их проблемами. Что, собственно, и произошло, сказал бы ценитель черного юмора.

Ртуть была не только модным лекарством в Восточной Азии. Ртутные эликсиры ценились во всей Англии и в прочих европейских странах. Также ртутные снадобья были очень популярны в Новом Свете. В XIX веке в британских и американских медицинских университетах буквально штамповали новых врачей. Студентам рассказывали об универсальном рецепте – стакане ртутной воды, который давали всем больным, независимо от возраста, пола или симптомов. Это было весьма популярное средство, чтобы вызвать выкидыш, также он применялся для лечения так называемой «женской истерии», диагноза, которым клеймились женщины, пытавшиеся просто заявить о своих правах.

Конечно, XIX век не был каменным веком. Ученые установили, что ртуть является опасным токсином и разрушает жизнь тех, кто играет с ней, употребляет внутрь или просто дотрагивается. На протяжении многих веков люди были свидетелями того, как погибают их сородичи от ядовитой ртути. Так почему же ртуть была такой распространенной? Первой причиной был демон ртути. Уже одного этого было достаточно, чтобы ее сочли лучшей панацеей. Как мы знаем, шарлатанов никогда не поймаешь за руку, потому что их обман убедителен.

Но в середине XIX века корабль налетел на подводный риф. Медицинское обслуживание стало более доступным для людей из всех слоев общества, и в этом никто не видел ничего плохого. Тем временем как к выпускникам новых медицинских факультетов стало обращаться все больше людей, внимательным наблюдателям бросилось в глаза, что среди прибывающего

потока пациентов все больше людей с безудержной дрожью, лихорадкой, безумием, приступами гнева, нервными тиками, судорожными подергиваниями и невнятной речью. Постепенно стало очевидно, что визит к врачу может обернуться отравлением.

Например, жена и мать пятерых детей могла послать мужа к врачу, чтобы он помог ему с подагрой. Муж возвращается от врача в бредовом состоянии. Он напевает детские стишки, а его веки дергаются. Одного такого визита семье хватит с лихвой.

После этого шумного «успеха» для предприимчивых врачей наступил двадцатипятилетний период забвения. Люди предпочитали терпеливо сносить страдания, которые посылала им судьба, и не хотели рисковать; они знали, что визит к врачу уменьшит шансы на выживание. Финансирование медицинских университетов снизилось до исторического минимума.

Это был именно период затишья, которым не преминули воспользоваться знахари и целители, чтобы поправить свой пошатнувшийся авторитет. В этот короткий промежуток времени ранние виды гомеопатии, методы хиропрактики и прочие разновидности альтернативной медицины пережили взрывообразный рост популярности.

В итоге официальная медицина спохватилась и затрубила на всех углах, что уже не предлагает ртутные снадобья (на основе жидкой ртути). Таким образом, врачи вернули себе некоторое доверие.

Впрочем, демон ртути требовал жертв и искал другие скрытые и изобретательные способы проникновения в организм человека. Фабрики не только сливали ртуть в реки, каналы и озера – к середине XX века появились новые разновидности ртутных лекарств. Вдобавок стоматологи ставили ртутные амальгамовые пломбы.

Изготовление шляп было одной из отраслей, где применялась ртуть – в виде раствора для ускорения процесса войлокования. Отсюда пошло выражение «безумен как шляпник». Среднестатистический шляпник жил от трех до пяти лет после того, как начинал работать на заводе. Травились не только рабочие. В XIX веке и в первой половине XX века люди, которые носили фетровые шляпы, контактировали с ртутью, когда взмокал лоб (я снова напоминаю себе: не меряй старинные шляпы на блошинных рынках).

Практически все психические заболевания того времени были вызваны ртутным отравлением. В XIX и начале XX века все лечебницы были переполнены сумасшедшими, которые бились в конвульсиях.

А что предписывали врачи? Ртутные снадобья или ртутные таблетки. Депрессия Авраама Линкольна резко ухудшилась после ртутных таблеток. Может быть, она у него и началась после нескольких стаканов «целебного» ртутного эликсира?

Грязный секрет

Почему я начал этот разговор? Потому что это грязный секрет, о котором мы умалчиваем. Вам не положено знать, как ртуть определяла ход истории. Ртуть может быть ядовитой даже в крошечных дозах, которые невозможно разглядеть невооруженным глазом. И нигде не вывешено никаких предупреждающих знаков: «ОСТОРОЖНО – РТУТЬ!»

Если бы это было во власти ртутного демона, то мы оставались бы в полной уверенности, что ртуть безвредна и даже полезна. Более того, ртуть могла бы так хорошо замаскироваться, что мы никогда бы не догадались о ее существовании. Ртуть никуда не исчезнет, пока мы сами не займемся детоксикацией. Она передавалась из поколения в поколение на протяжении многих веков. Можно с практически стопроцентной уверенностью сказать, что ваша прапрапрабабушка и другие предки пробовали ртутные эликсиры. Ртуть содержалась в организме ваших родителей, а те получили ее от своих. Та же самая ртуть передавалась к вам при зачатии. В организме некоторых людей содержится ртуть, которой тысяча и более лет.

Ртуть отбрасывает на человечество свою злую и бездушную тень, которая поглотила многих. Этот токсичный тяжелый металл глубоко проник в человеческий организм и негативно отражается на его здоровье.

Ртуть вела охоту за людьми, потому что они скупы, равнодушны, темны и невежественны. Владелец ртутных рудников не особенно беспокоился, что его рабочие добывают ртуть от полугода до трех лет, а потом они умирают. Зато он делал деньги.

Какую пользу мы получили от ртути? Никакой. Она не принесла нам *ничего* хорошего. *Nada!*^[11] Это вредный нейротоксин, который давно следовало заменить чем-то более безопасным как в медицине, так и в промышленности.

Мы избавились от ртути? С этим кошмаром наконец-то покончено? Мы взяли за ум и научились избегать ее любой ценой ради спасения человечества? Ради нашего здоровья и благополучия? Ради наших детей?

А вот и нет. С глаз долой, из сердца вон. Только и всего. Ртуть кругом. Она в шаговой доступности, и она многолика.

В организме современного человека постепенно накапливаются токсичные тяжелые металлы. И ртуть не исключение. Мы постоянно подвергаемся воздействию этого токсина, потому что он лезет во все щели. Образно выражаясь, он проникает сквозь бреши в заграждениях нашей системы здравоохранения и промышленности. В буквальном смысле ртуть проникает в извилины мозга. У каждого есть определенный уровень ртути в организме. Это неизбежно.

Почему это нас так беспокоит?

Потому что ртуть – главное топливо для раковых заболеваний, вирусов и бактерий. Отравление ртутью вызывает воспаление, люди становятся ее заложниками, что проявляется в виде самых разных симптоматик и состояний, включая депрессию, тревожность, СДВГ, аутизм, биполярное расстройство, нервное расстройство, эпилепсию, покалывание, онемение, нервный тик, подергивания, судороги, приливы, учащенное сердцебиение, выпадение волос, потерю памяти, спутанность сознания, бессонницу, потерю полового влечения, хроническую усталость, мигрень и расстройство щитовидной железы.

Сколько люди говорят, что они сами довели себя до депрессии? Это часть ртутной игры с жертвой в «обвини себя сам», это ртутное отравление говорит за пациента.

Иногда ртуть не теряет времени на захват заложников и просто выкашивает людей. Они погибают от болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона, деменции или инсульта. Это очень серьезно. Ртуть ранила или убила свыше миллиарда человек.

Никто не хочет слышать про болезнь Альцгеймера; она вызывает страх и пугает. Впрочем, она становится все более распространенной, и практически всегда ее причиной является ртуть. Вы слышите это первыми: ртуть практически всегда вызывает болезнь Альцгеймера. Эту правду вы не услышите больше нигде.

Фармацевтическая промышленность никогда не будет искать в ртути причину того или другого заболевания, потому что тогда обвиняющий перст будет направлен на Ртутника, имя которого держится в тайне. Это он несет ответственность за то, какой была старая добрая промышленность.

В этой истории про грязный секрет ртути я затронул только самое основное.

Если вопреки нашим усилиям демон ртути продолжает прельщать людей, и даже сегодня вместе со своими детьми мы травимся этим токсичным тяжелым металлом, то мы должны взять дело в свои руки и разобраться в ситуации, которая идет нам во вред. Чтобы защитить себя и свою семью, надо сомневаться во *всем*.

Можно полностью подчинить себе болезнь, избавив организм от ртути, которая перешла к нам от прежних поколений и проникает в него сейчас. Простые программы детоксикации могут прочно войти в нашу жизнь.

Ваша жизнь – это священная ценность. Вы должны знать, как ее защитить. Вы это заслужили.

Морепродукты

Очень часто ртуть проникает в наш организм через морепродукты. Она содержится в любой рыбе, но ее особенно много в таких видах, как тунец, рыба-меч, акула и любая другая большая и жирная рыба. Поскольку наши океаны загрязнены ртутью, то рано или поздно ртутные стоки с химических производств (как раньше, так и сегодня) попадут на ваш стол в виде тунцового салата или тунцовой запеканки.

Риск можно снизить, употребляя в пищу мелкую рыбу, например, сардины и макрель. Дикий лосось тоже вполне безопасен в умеренных количествах.

Стоматологические амальгамы

Стоматологическая амальгама – это еще один распространенный источник ртути. У многих или есть эти «серебряные» пломбы, или они когда-то были.

Удаление всех амальгамных пломб в зубокабинетах становится все более популярным. Может показаться, что это дело разумное и стоящее, но к процессу нужно относиться с большой опаской. При удалении всех амальгамных пломб за один сеанс может произойти довольно серьезное отравление ртутью, независимо от уровня защиты и качества медицинского оборудования. Отравление может больно ударить по иммунитету и спровоцировать самые разные заболевания.

Я знал людей, которые удаляли десять пломб за раз, и в итоге уровень тромбоцитов падал так низко, что они чуть не умерли.

Металлические пломбы стоит удалять только тогда, когда действительно есть такая необходимость – например, пломба расшаталась или поврежден зуб. Если у вас все в порядке с зубами и пломбами, но при этом руки чешутся – так хочется удалить все пломбы, тогда удаляйте по одной пломбе за раз с интервалами в один месяц.

Если вам уже удалили все металлические пломбы, тогда пора заняться профилактической очисткой организма.

Если в зубах появились дырки, лучше поставить хорошие фарфоровые пломбы. И знайте: все что угодно будет лучше, чем амальгама.

Детоксикация от тяжелых металлов

Для выведения тяжелых металлов есть очень хорошая программа детокса, которая состоит из пяти пунктов.

- **Экстракт сока зеленых побегов ячменя:** вытягивает тяжелые металлы из селезенки, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы и репродуктивной системы. Обработанная экстрактом зеленых побегов ячменя ртуть полностью поглощается спирулиной. Принимать 1–2 чайные ложки, смешанные с водой или соком.

- **Спирулина (предпочтительно с Гавайев):** вытягивает тяжелые металлы из головного мозга, центральной нервной системы и печени. Поглощает тяжелые металлы, которые выводятся экстрактом сока зеленых побегов ячменя. Принимать по 2 чайные ложки, смешанные в воде, с кокосовой водой или соком.

- **Кориандр:** проникает вглубь труднодоступных участков, выводит застарелые металлы. Взбейте чашку смузи или сока, добавляйте в салат или соус гуакамоле.

- **Дикая черника:** выводит тяжелые металлы из головного мозга. Залечивает и заделывает любые дыры, которые образуются при выведении тяжелых металлов, что очень важно для тканей головного мозга. Это самая эффективная пища, которая способна обратить вспять развитие болезни Альцгеймера. Съедайте хотя бы одну плошку в день.

- **Атлантическая красная водоросль:** связывается с ртутью, свинцом, алюминием, медью, кадмием и никелем, пересекает гематоэнцефалический барьер. В отличие от других водорослей, атлантическая красная водоросль эффективно выводит ртуть. Красная водоросль проникает в самые глубокие закоулки организма, выискивает ртуть, образует с ней связь, которая не разрывается до тех пор, пока ртуть не покинет тело. Ежедневно принимайте по две столовые ложки готовых хлопьев или нарежьте цельный лист на тонкие полоски.

Вы должны употреблять все пять наименований продуктов и биологически активных добавок в течение суток один за другим для достижения оптимального эффекта. Если вы не можете съесть такой объем пищи сразу, пробуйте два или три пункта из пяти ежедневно. Все перечисленные пять средств для выведения тяжелых металлов дадут фору любым критически важным питательным веществам по эффективности устранения негативных последствий отравления тяжелыми металлами и восстановлению организма. Для особого эффекта добавьте в список корень лопуха.

На всей земле вы не найдете более эффективного способа выведения тяжелых металлов, чем этот. Если вы будете свято соблюдать эту программу детокса в долгосрочной перспективе, то почувствуете радикальное улучшение.

Я был свидетелем чудесного исцеления людей, из организма которых выводилась ртуть, накапливавшаяся десятилетиями. Для своего здоровья вы не сможете сделать ничего лучшего, чем вывести тяжелые металлы.

Заметьте, что есть и другие продукты и лекарственные травы. Например, водоросль хлорелла. Ее хвалят и говорят, что она очень полезна и тоже выводит тяжелые металлы. Будьте осторожны. Хотя хлорелла пользуется популярностью среди производителей БАДов, из-за своей непредсказуемости она менее эффективна, чем продукты, которые я перечислил выше. Когда речь идет о защите вашего организма от вредной ртути, на хлореллу нельзя полагаться.

Загрязнение воды

В современную эпоху, когда, казалось бы, нам уже все известно об экологической проблеме, наши водные ресурсы постоянно загрязняются. Вряд ли вы сможете избежать грязного воздуха и мусорных свалок (разве что переедете в экологически безопасный район). Но вы можете позаботиться о качестве воды, которую пьете.

Можно полностью обезопасить себя от местных загрязнителей, покупая бутилированную воду. В таком случае убедитесь, что вода хранится в пластиковых бутылках, не содержащих бисфенол А (ДФП) – ядовитый промышленный химикат. Хотя у пластмасс есть свои недостатки, бутилированная вода безопаснее водопроводной воды, где уровень вредных веществ намного выше.

Можно купить высококачественный фильтр, который удаляет все токсины из водопроводной воды. Если вы предпочитаете этот вариант, обратите внимание на фильтр, который удаляет тяжелые металлы – хлор и фтор. (Многие водопроводные станции насыщают воду фторидами, ошибочно полагая, что так лучше для потребителя. На самом деле это побочный продукт алюминия, а также нейротоксин.) Есть системы очистки воды, где применяется процесс обратного осмоса, а также другие, которые производят дистиллированную воду. Это весьма эффективные методы, но помимо токсинов они выводят полезные минералы. Если вы выбираете такую водоочистительную систему, надо дополнительно приобрести ионизированные минеральные капли и добавлять их в воду, чтобы восстановить содержание в ней минеральных веществ, которые выводятся в процессе обратного осмоса или дистилляции.

В *любую* очищенную воду очень рекомендуется добавлять выжатый сок свежевыжатого лимона или лайма. Фильтрованная и переработанная вода часто лишается своих животворных свойств. Это уже скорее мертвая вода, и поэтому в нее нужно добавлять этот сок. Он заряжает и пробуждает воду, потому что вода в этих фруктах – это вода жизни. Вода – лучший способ очистить организм, потому что она улавливает токсины и выводит их из организма.

Антихлоридный и антифторидный чай

Чтобы эффективно очистить свой организм от хлоридов и фторидов, смешайте равные части листа черной смородины, листа ежевики, цветков гибискуса и лепестки шиповника. Для приготовления чая настаивайте одну столовую ложку этой травяной смеси на один стакан воды.

Пестициды, гербициды, фунгициды

Мы часто подвергаемся опасному воздействию пестицидов, гербицидов и фунгицидов, в том числе через обычные продукты. Неорганические помидоры, к примеру, часто опрыскивают ими бесконтрольно и без всякой меры. Чтобы организм получил высокую дозу гербицидов, достаточно обычных помидоров или других неорганических овощей и фруктов. Как минимум, следует мыть всю приобретаемую вами традиционно выращенную продукцию, чтобы очистить поверхность от максимально большого числа токсинов. (Впрочем, не бойтесь ни фруктов, ни овощей – их микроэлементы крайне важны для вашего здоровья.) Чаще покупайте органические продукты.

Если вы едите продукты животного происхождения, они также должны быть органическими, а еще лучше из мяса животных, которые свободно выгуливались на травяных пастбищах. Хотя эта продукция будет содержать радиоактивные осадки после аварии на Фукусиме в 2011 году, в

ней все равно меньше пестицидов, гербицидов и фунгицидов, потому что в неорганических продуктах животного происхождения содержание химикатов превышает все разумные пределы, по крайней мере, их больше, чем в любых других обычных фруктах или овощах, которые опрыскиваются пестицидами. (Подробнее о радиации я расскажу далее.)

Парки также активно обрабатываются гербицидами и пестицидами. Примите меры предосторожности, например, захватите с собой плед (который затем выстираете), если собрались посидеть на лужайке. Старайтесь не распылять токсичные химикаты на собственном газоне и воздерживайтесь от использования инсектицидов у себя дома.

Антипестицидный/антигербицидный/ антифунгицидный чай

Чтобы вывести пестициды, гербициды и фунгициды, которые глубоко проникли в ваш организм, смешайте равные части корня лопуха, красного клевера, лимонной вербены и имбиря. Приготовьте чай, заваривая одну столовую ложку травяной смеси на стакан горячей воды.

Пластик

Нас окружает пластмасса. Если производителям пластмассы дали бы волю, мы выбирались бы из материнской утробы в полиэтиленовой пленке.

В пластиковых пакетах мы несем домой еду и напитки, которые покупаем в магазине, их же храним в пластиковых контейнерах, их же заворачиваем в пластиковую обертку и выбрасываем отходы в пластиковые мусорные пакеты. В фармацевтических препаратах тоже очень много пластмасс. В результате пластик неизбежно проникает в наш организм. Некоторые виды пластика относительно безвредны, другие обладают свойствами, которые вызывают воспаление, разрушают нейроны головного мозга и нейромедиаторы, сбивают гормональные циклы и служат пищей для раковых клеток, вирусов и бактерий. Безвредный и вредный пластик практически невозможно различить.

Поэтому я рекомендую носить провизию в матерчатых сумках. Предпочитайте стеклянные контейнеры пластиковым.

И если пластмассы никак нельзя избежать – например, вы покупаете бутилированную воду или у вас кухонный комбайн, убедитесь, что пластмасса производителя не содержит бисфенол А и безопасна для окружающей среды.

Чай против пластмасс

Чтобы вывести из организма пластмассы и продукты распада пластмасс, смешайте в равных частях лист пажитника, лист коровяка, оливковые листья и Melissa. Для приготовления чая заваривайте одну столовую ложку травяной смеси на стакан горячей воды.

Чистящие средства

Промышленные чистящие средства предназначены для выведения грязи и копоти, но никто особо не задумывается, что люди тоже дышат их испарениями. Традиционные средства для чистки ковров содержат химикаты, например перхлорэтилен, гидроксид аммония, плавиковую кислоту и нитрилтриацетат, которые опасны для здоровья. Эти химикаты выступают в роли чистящих средств и растворителей. Так как во многих коврах содержатся токсины, после «чистки» количество ядов не уменьшается. Как раз наоборот. Если вы проводите много времени в помещении, значит практически весь день дышите этими ядовитыми испарениями, которые и ослабляют иммунитет и ухудшают состояние здоровья.

Что можно сделать? Можно вынести ковры и оставить только маленькие коврики на паркетных полах (только постарайтесь обойтись без морилок и герметиков, которые выделяют ядовитые пары при нанесении). Но есть другое решение. Можно купить «экологически чистый» ковер и вызвать уборщицу, которая знает толк в экологии, – или вычистить ковер самостоятельно. Постарайтесь избегать обычной бытовой химии, ведь есть достаточно много органических моющих средств.

Не нужно забывать об одежде. В ней тоже могут содержаться токсины. В обычных химчистках применяются химикаты, которые просачиваются в вашу кожу и легкие при повседневной носке. Чтобы этого не произошло, поищите «экологические» химчистки.

Также нельзя забывать, что новая одежда часто бывает покрыта формальдегидной пленкой или другими канцерогенными химикатами, которые защищают от складок и заражения плесенью (то есть грибами). Обязательно стирайте новую одежду, прежде чем ее надеть.

Чай от бытовой химии

Чтобы минимизировать вредное воздействие моющих средств и очистить организм от накопившихся химикатов, возьмите равные части календулы, ромашки, ламинарии и огуречника. Перемешайте. Для приготовления чая заваривайте одну столовую ложку травяной смеси на стакан горячей воды.

Радиация

Когда радиация попадает в атмосферу – как это случилось на АЭС «Фукусима-дайичи» после землетрясения и цунами в Японии в 2011 году, – эта радиация будет существовать вечно и медленно облучать продукты питания, воду и воздух во всем мире.

Невозможно избежать этой неуловимой радиации. Для *ограничения последствий* радиоактивного выброса в результате аварии на АЭС «Фукусима-дайичи» существует только одно правило. Ешьте продукты более низких звеньев пищевой цепи. Иначе говоря, в мясе, молоке и птице присутствует высокий уровень радиации. Животные едят корма и траву с содержанием радиоактивных осадков. Этот процесс называется биомагнификацией – концентрация токсичных веществ возрастает в живых организмах, которые расположены один за другим в пищевой цепочке.

Я не хочу никого пугать. Я прекрасно понимаю, что вы хотите побыстрее забыть все, здесь прочитанное.

Можно вывести радиацию из органов тела и постараться ограничить вредное воздействие любой *другой* радиации. Например, если стоматолог делает вам рентгеновский снимок, настаивайте, чтобы все ваше тело ниже полости рта было накрыто свинцовым фартуком или другой защитой. Также накройте горло, потому что из-за радиационного облучения может развиваться рак щитовидной железы. Если есть такая возможность, постарайтесь минимизировать воздействие рентгеновских лучей, даже если кабинет стоматолога оснащен ультрасовременным цифровым оборудованием. Кем бы ни был ваш врач, никогда бездумно не соглашайтесь на рентгеновское обследование. Если вы не уверены, нужен ли вам рентген, не стесняйтесь поинтересоваться. Иногда рентген не требуется, но осуществляется исключительно в интересах врача.

Точно так же не стесняйтесь досконально выяснять, что из себя представляет то медицинское вмешательство, которое включает рентгеновское обследование. Например, если вы – женщина и делаете флюорографию, обязательно накройте свинцовым фартуком половые органы. Его не всегда предлагают, но вы спросите.

Очень часто у лечения есть менее агрессивные альтернативы, которые не так опасны. Например, в случае маммографии женщинам стоит задуматься о термограмме (где строится изображение в инфракрасных лучах), а не бежать сломя голову на рентгеновское обследование.

Человеческий организм чувствительнее к радиации, чем представляют себе врачи. Как и в случае со всеми другими серьезными токсинами, старайтесь ее избегать при любой возможности.

Морские водоросли очень хорошо защищают от радиации органы и лимфоузлы. Опасения, что они сами насыщены радиацией или тяжелыми металлами и поэтому могут причинить вред здоровью, беспочвенны.

Морские водоросли только вбирают токсины, но не выпускают их обратно. Например, если вы съедите горсточку красной водоросли, где *уже* скопились все загрязнители океана, они не проникнут в ваш организм. Нет, красная водоросль задерживает радиацию и тяжелые металлы и вбирает в себя еще больше токсинов, проходя через желудочно-кишечный тракт, и в итоге

вместе с ней выводятся токсины из организма. Постарайтесь выбрать не тихоокеанскую, а атлантическую водоросль. Она лучше впитает токсины вашего организма.

Антирадиационный чай

Рецепт противоядия от радиоактивного воздействия: смешайте равные части атлантической ламинарии, атлантической красной водоросли, лист одуванчика и лист крапивы. Для приготовления чая заваривайте одну столовую ложку смеси на чашку горячей воды.

Дополнительные методы детоксикации

Лимонная вода

Есть один очень эффективный способ детоксикации организма. Как только проснетесь, выпейте два пол-литровых стакана воды на пустой желудок. Выжмите в каждый стакан половинку свежевыжатого лимона. Лимонный сок активизирует воду, подготавливая ее к захвату и выведению токсинов.

Это очень эффективный способ очистки печени, которая трудится всю ночь, собирая и выводя токсины из организма, пока вы спите. По пробуждении промывайте и очищайте организм этой активированной водой. Как только вы выпьете два стакана, дайте печени полчаса для очищения. Потом можно съесть завтрак. Если это войдет в привычку, очень скоро вы заметно поправите свое здоровье.

Для ускорения процесса добавьте в лимонную воду одну чайную ложку сырого меда и одну чайную ложку свеженатертого имбиря. Всосывая мед, печень восстановит запасы глюкозы и одновременно очистится от токсинов, которые глубоко проникли в ее поры.

Сок листьев алоэ вера

Есть еще один замечательный способ детоксикации печени и желудочно-кишечного тракта. Ежедневно употребляйте в пищу свежее желе из листьев алоэ вера. Для его приготовления порежьте лист на кусочки по десять сантиметров. (Обычно это большое алоэ, которое продают в магазине. Если у вас домашнее растение, то его листья будут меньше и тоньше, и поэтому отрезайте побольше.) Разделяйте лист так же, как разделяете рыбу, – снимите зеленую кожуру и шипы. Выскоблите прозрачное желе, только предварительно отрежьте горькое основание листа. Взбейте из него коктейль или ешьте так.

Голодание на соках

Еще одним важным пунктом программы детокса является практика однодневных «постов», когда вы не едите ничего, кроме соков.

Ваш сок должен состоять из сельдерея, огурцов и яблок. Если хотите, можно добавить немного шпината или кинзы для разнообразия. Но основными ингредиентами всегда остаются сельдерей, огурцы и яблоки. В этой комбинации правильно сбалансированы минеральные соли, калий и сахар, которые стабилизируют уровень глюкозы и очищают организм от токсинов.

Каждая порция должна включать от 500 до 565 граммов сока, который вы будете пить каждые два часа. В перерывах не употребляйте ничего кроме воды – желательна пол-литра воды через час после каждой порции. За весь день вы должны выпить шесть порций сока и шесть стаканов воды.

Для первого раза попробуйте эту диету на выходных, когда будете дома. Если вы никогда не проводили детоксикацию раньше, то ваше самочувствие может ухудшиться из-за токсинов, которые начнут выходить из организма. Если это произойдет, нужно прилечь и отдохнуть. После того как вы пройдете эту процедуру несколько раз и настроение не испортится, продолжительность голодания на соках можно увеличить до двух дней. Хотя бы во второй день постарайтесь побыть дома на случай, если возникнет упадок сил. Впрочем, у многих людей сил, напротив, прибывает.

Можно поэкспериментировать с соком и добавить другие ингредиенты – допустим, капусту вместо шпината – или положить щепотку имбиря для вкуса или немного кинзы. Только не

переусердствуйте. Сельдерей, огурцы и яблоки – все это выводит токсины. Если вы переборщите с другими ингредиентами, то помешаете основному.

Голодайте на соках каждые две недели, и вы обязательно добьетесь впечатляющих результатов и почувствуете серьезную разницу.

Голодание на воде

Более экстремальный вариант голодания на соке – это голодание на воде.

При этом детоксе вы пьете *только* воду – точнее, пол-литровый стакан воды каждый час, начиная с самого пробуждения и заканчивая отходом ко сну.

Поскольку организму не требуется ничего перерабатывать, вы даете своей пищеварительной системе день отгула. Ей нужна эта передышка, чтобы устроить генеральную уборку и вывести токсины, которые не могли быть выведены в противном случае.

Поститесь дома. У вас могут возникнуть частые позывы к мочеиспусканию, за которые на работе придется краснеть. Может возникнуть упадок сил или сильные эмоции, в таком случае следует прилечь отдохнуть или выспаться.

Если вам понравилось это голодание и вы сочли его эффективным, проводите его раз в месяц, хотя бы в течение трех месяцев. Результаты могут потрясти воображение.

Упражнение на батуте

Другим способом детокса является *упражнение на мини-батуте*. Постарайтесь прыгать плавно вверх и вниз. Такие упражнения по десять минут в день принудительно улучшают циркуляцию в лимфатической системе и способствуют детоксикации всего организма, а особенно печени.

Инфракрасная сауна

Другим на удивление эффективным способом детоксикации является *инфракрасная сауна*. На кожу испускаются инфракрасные лучи, которые исцеляют. Эти лучи глубоко проникают в тело, и в результате улучшается кровоток и оксигенация крови, из кожи выводятся токсины, устраняются боли и неприятные ощущения, активизируется иммунитет.

Обычно инфракрасные сауны можно найти в тренажерных залах, центрах лечебного массажа и/или в банях. Проводите сеансы дважды в неделю по 15–20 минут. Если вы все сделаете правильно, то после каждого сеанса вы сразу почувствуете улучшение.

Массаж

Сколько существует человечество, влюбленные обнимаются друг с другом в знак поддержки. Массаж – самая старая форма терапии и вплоть до сегодняшнего дня остается одним из наиболее эффективных методов исцеления. Хороший массаж всего тела на протяжении сорока пяти минут разгоняет кровь и лимфу, а также помогает вытянуть токсины, особенно из печени.

Массаж помогает активизировать надпочечники и почки, расслабить сердце и снять напряженность мышц.

Сразу после массажа очень хорошо выпить литр воды со свежавыжатым соком или лаймом. Таким образом вы оптимизируете эффект детокса.

История болезни

Альцгеймер под замком

В семье давно потешались над забывчивостью Уитни. На протяжении многих лет она сотню раз теряла свой кошелек и ключи, не могла вспомнить рабочий телефон своего мужа Джеймса и даже стала забывать, когда у детей дни рождения. Всякий раз, когда дети ездили играть в футбол

и они выходили за дверь, ее дочь Кендра спрашивала: «Мама, ты ничего не забыла?» С точки зрения детей, все было естественно и даже весело.

Но все изменилось, когда наступило Рождество. Уитни исполнилось 53 года. Дети встали рано утром и побежали за подарками в гостиную – но Уитни там не было.

«Где мама?» – наконец-то спросила дочь Майли. Уитни обычно в каникулы вставала первой.

Джеймс нашел Уитни наверху, в ванной комнате. Она наносила макияж, как будто собиралась на работу. Он сказал, что внизу ждут дети. Уитни посмотрела на Джеймса, недоуменно морща лоб, но последовала за ним в гостиную. Когда Уитни увидела, как ярко сверкает огнями рождественское дерево, а под ним высится груда нарядно упакованных подарков, она потеряла дар речи. Она забыла, что сегодня Рождество.

Джеймс повел Уитни к семейному врачу, потом к неврологу и другим специалистам. В итоге ей поставили диагноз: болезнь Альцгеймера.

Семья была напугана неутешительным прогнозом: Уитни осталось три-пять лет нормальной жизни. И это в лучшем случае. Их ожидало невыносимое. Врачи посоветовали Джеймсу привести в порядок семейные дела, пока Уитни еще в здравом уме.

Тимоти (17), Майли (14) и Кендра (12) были уже вполне взрослыми, чтобы понять серьезность ситуации. Майли часами просиживала в интернете, где искала сайты про болезнь Альцгеймера и читала про разрушительные последствия, к которым она приводит. В периоды между паническими атаками Кендра принялась составлять для Уитни списки ежедневных дел. Тимоти бросил школу, чтобы быть у матери под рукой.

У Уитни была сестра Шэрон. Она возила ее к разным целителям. Она хотела узнать только одно: как остановить прогрессирующую болезнь? В одной из приемных Шэрон наткнулась на газету, где была напечатана статья об исцелении от таинственных заболеваний и упоминалось мое имя.

Во время первого сеанса Дух обратил внимание на два крупных ртутных очага в левом полушарии головного мозга Уитни. Они находились там с самого детства. Теперь из-за быстрого окисления ртутных очагов они стремительно распространялись по головному мозгу, повреждая его ткань и ускоряя течение болезни.

Дух посоветовал немедленно начинать детоксикацию тяжелых металлов (о ней рассказано в этой главе) и сесть на диету, постепенно снижая уровень жиров. Дело в том, что жирная пища повышает уровень жира в крови, и ртуть очень быстро окисляется. Маложирная диета из богатых антиоксидантами фруктов и овощей замедляет или даже останавливает процесс окисления, и так происходит полная детоксикация ртути.

Уитни полностью отказалась от всех животных белков, потому что они содержат в себе много жира. Она употребляла только растительные жиры, которые содержатся в авокадо, орехах, семенах и некоторых маслах. Она полностью переключилась на всевозможные фрукты, в том числе на большие порции овощей, таких как шпинат, кинза и капуста. Также ей разрешалось употреблять картофель, батат и другие крахмалистые овощи.

Очень скоро здоровая, детоксикационная, насыщенная глюкозой и богатая антиоксидантами диета в корне подавила окислительный процесс. Болезнь Альцгеймера повернула вспять.

Тимоти вернулся в школу и стал по выходным подрабатывать на местном рынке органических продуктов. Так он мог приобретать овощи и фрукты со скидкой. Майли переориентировалась на сайты с рецептами овощных салатов. У Кендры открылось второе дыхание и вместе со своей сестрой они колдуют над фруктовыми коктейлями на кухне.

Через полгода детокса память Уитни стала такой же, как до рождественского кошмара.

Через год детокса память Уитни стала лучше, чем до рождения Тимоти.

Современные модные диеты практически никогда не содержат столько фруктов и крахмалистых овощей, в которых нуждалась Уитни, чтобы победить. Модные диеты направлены на повышение уровня белка, что, в свою очередь, приводит к повышению уровня жира. Поэтому болезнь стремительно прогрессирует и не идет вспять.

Когда Альцгеймер был заперт на замок, семья вздохнула с облегчением. И сейчас бывает такое, что Уитни теряет где-то ключи, но теперь она, муж и дети только смеются над пропажей.

Пора

контролировать

и осознанно

выбирать все,

что поступает

в ваш организм.

Это эффективный шаг

к восстановлению

здоровья.

Глава 19 **Что нельзя есть**

Все мы хотим полностью контролировать свое здоровье. Все мы хотим, чтобы у нас была свобода выбора.

Утром нам нравится выбирать одежду, которую мы наденем, нам нравится выбирать ботинки, которые мы будем носить. Нам хочется отстраниться от людей с сигаретой в руках, потому что мы не хотим быть пассивными курильщиками. Нам нравится выбирать еду, которую будем есть.

Мы хотим знать, что на нашем теле, что вокруг нашего тела, что в нашем теле. Но на поверку выходит, что ничего этого нет. С собственного разрешения вы носите одежду неправильного размера, вдыхаете табачный дым и едите фастфуд. Вы закрываете на все глаза, но знаете, что делаете это. Это ваш выбор, он сознателен, и его надо уважать.

Но что, если вы *не осознавали*, что эти поступки могли вам помешать или причинить вред вашему здоровью? В таком случае у вас не было никакого выбора.

Так и происходит. Люди потребляют продукты питания, приправы и добавки, которые могут оказывать раздражающий и будоражащий эффект, который негативно влияет на качество жизни – но люди ни о чем не догадываются.

Одно дело баловаться шоколадным тортом и знать, что ты поправишься на несколько килограммов, но совсем другое дело, если в этом лакомстве содержится ингредиент, который без вашего ведома может причинить вред здоровью или отнять год жизни.

Ежедневно людей обманым путем заставляют потреблять яды, раздражители и другие вещества, которые портят здоровье. Но люди не отказываются, потому что не знают, что происходит. У них отнимают выбор, свободу, право и знание.

Уверен, что у вас найдутся отговорки: «Да ладно, я только чуть-чуть», или «Что тебя не убьет, то сделает сильнее», или «Это мертвого поднимет», или «Все так делают», или «Не может быть *так* плохо». Если вы здоровы как бык и ни на что не жалуетесь, если вы молоды и чувствуете себя неуязвимыми, может быть, это еще и не так плохо, что в ваш организм могут проникнуть определенные токсичные ингредиенты, а вы ничего не знаете об этом.

Но если вы все-таки беспокоитесь за свое здоровье – у вас обострилась чувствительность и вы плохо себя чувствуете, вы боретесь с болезнью или вы просто озаботились вопросами профилактики, очень важно избегать таких негативных и провоцирующих факторов. Вашему организму нужна любая поддержка, и тогда он сможет исцелиться и остаться здоровым надолго.

Когда речь идет о здоровье, не существует такого понятия: «Что тебя не убьет, то сделает сильнее». Это распространенное заблуждение, которому уже много лет. Дело в том, что хотя организм впитывает яды, но у него не вырабатывается иммунитет. Как раз наоборот: чем больше ядов в вашем организме, тем слабее и уязвимее вы становитесь.

К сегодняшнему дню мы уже все слышали о консервантах и искусственных ароматизаторах – и в силу понятных причин мы знаем, как их избежать. Впрочем, существуют другие вредные ингредиенты, и вы должны знать, как без них можно обойтись. Эти ингредиенты могут послужить пищей имеющимся вирусным, бактериальным и грибковым заболеваниям, которые могут привести к воспалению, а также вызвать хаос в пищеварительной системе, ослабить и расстроить иммунитет, напрячь лимфатические узлы и внутренние органы, расстроить все клеточки вашего организма, повредить или уничтожить нейроны и нейромедиаторы головного мозга, вызвать тревогу и/или депрессию, спровоцировать инфаркт, инсульт и так далее.

Вряд ли работники здравоохранения предупредят вас об этих продуктах и биологически активных добавках, потому что не всем известно, что они могут существенно ухудшить уже имеющиеся заболевания или вызвать новые.

Вы имеете право знать все о том, что употребляете в пищу, и как это все повлияет на ваш организм. Читая эту главу, вы начинаете заботиться о своей безопасности. Вы ее заслужили.

Пора контролировать и осознанно выбирать все, что поступает в ваш организм, – это эффективный шаг к восстановлению своего здоровья.

Кукуруза

Говорят, что кукуруза – это один из основных продуктов питания на Земле.

К сожалению, технология *генномодифицированных организмов (ГМО)* уничтожила ее виталистические свойства.

Кукуруза и кукурузные продукты вызывают сильное воспаление. Она служит пищей вирусам, бактериям, плесени и грибкам. Даже если вы видите рекламу, где утверждается, что эта кукуруза не содержит ГМО, сохраняется очень большая вероятность ухудшения вашего здоровья, потому что эта кукуруза все-таки может содержать ГМО.

Постарайтесь избегать *любой* кукурузы и *любых* продуктов, где она содержится. Это могут быть кукурузные чипсы, мексиканские тако, попкорн, кукурузные хлопья и все, что очевидно содержит кукурузный сироп или кукурузное масло. Также следует избегать менее очевидных продуктов, таких как сода, смола, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (КСВСФ), зубная паста, продукты, не содержащие глютена, где кукурузой заменяют пшеницу, а также травяные настойки, где в качестве консерванта используется спирт. (Скорее всего, это кукурузный спирт. Приобретайте неспиртовые настойки.)

Постарайтесь внимательно читать этикетки, сделайте все, что можете.

Исключение кукурузы и кукурузных продуктов может доставить немало хлопот. В летний отпуск можно побаловать себя свежей органической кукурузой в початках. Но ради вашего здоровья в остальное время года кукурузу стоит исключить.

Соя

Сою постигла такая же участь, что и кукурузу. Она тоже содержит ГМО.

Раньше соя считалась здоровой пищей. Сейчас же можно предположить, что любой соевый продукт, с которым вы сталкиваетесь, так или иначе загрязнен ГМО или содержит добавки в виде глутамата натрия. Будьте осторожны, когда едите соевые бобы, зеленые соевые бобы, мисо, соевое молоко, соевые орехи, соевый соус, текстурированный растительный белок (ТРБ), соевый белковый порошок, искусственные мясопродукты из сои и так далее.

Лучше держитесь подальше от сои. Если вам очень нравится соя и без нее вы чувствуете себя обделенным, остановитесь на самых безопасных вариантах: обычная фасоль, органический тофу или темпе либо соевый соус нама шойю.

Рапсовое масло

В настоящий момент рапсовое масло часто содержит ГМО, и в любом случае оно вызывает сильное воспаление. Оно особенно вредно для пищеварительной системы, так как образует рубцы на слизистых кишечника, а также является основной причиной синдрома раздраженного кишечника. Рапсовое масло может служить пищей вирусам, бактериям, грибкам и плесени.

Кроме того, по своему воздействию на внутренние стенки артерий рапсовое масло схоже с аккумуляторной кислотой и вызывает значительные повреждения сосудов.

Рапсовое масло применяется во многих ресторанах и в самых разных блюдах в качестве недорогой альтернативы оливковому маслу. Даже уважаемые рестораны и сети магазинов здорового питания используют рапсовое масло для искусственного занижения себестоимости продукции и иногда рекламируют рапсовое масло как здоровую пищу. К сожалению, если во всем остальном крайне полезное блюдо из органических и натуральных ингредиентов содержит незначительное количество рапсового масла, советую вам воздержаться от этого блюда, потому что такое масло может быть очень вредным.

Если вы столкнулись с таинственным заболеванием или расстройством, постарайтесь избегать рапсового масла любой ценой.

Свекловичный сахар-рафинад

Производители продолжают запасаться генномодифицированной свеклой для изготовления свекловичного сахара-рафинада. Поэтому надо избегать продуктов, в которых содержится свекловичный сахар-рафинад, служащий пищей для раковых заболеваний, вирусов и бактерий.

Это не тот свежий органический свекольный сахар, который содержится в салате из тертой свеклы или в свежих сладких соках. Если вы предпочитаете органическую цельную свеклу, которая продается в овощном магазине или на колхозном рынке, знайте – она безопасна.

Яйца

Люди едят яйца тысячи лет. Когда-то они были замечательной пищей, без которой мы не смогли бы выжить в уголках планеты, где нет ничего другого съестного в определенные времена года. На рубеже XX века ситуация изменилась – когда начались вирусные, бактериальные и раковые эпидемии.

В среднем, человек съедает более 350 яиц в год. В этой цифре учтены как целые яйца, так и все блюда, где они содержатся.

Если вы боретесь с каким-либо заболеванием, таким как болезнь Лайма, волчанка, синдром хронической усталости, мигрень или фибромиалгия, исключите яйца из своего рациона, и ваш организм получит необходимую поддержку – ему станет легче.

Самая большая беда с яйцами заключается в том, что они – основная пища для рака и кист, миомы, опухолей и узелков. Женщинам с синдромом поликистозных яичников (СПКЯ), раком молочной железы или другими кистами и опухолями следует избегать любых яиц. Кроме того, если вы хотите предотвратить рак, уже боретесь с раком или пытаетесь избежать рецидива, держитесь подальше от яиц. Полное исключение яиц из рациона дает вам эффективную реальную возможность повернуть течение болезни вспять и выздороветь.

Также яйца вызывают воспаление и аллергии, служат пищей для вирусов, бактерий, дрожжей, плесени, *Candida* и других грибков. Яйца вызывают отек в лимфатической системе.

Людам с диагнозом *Candida* или микотоксинами часто говорят, что яйца – это хороший, безопасный белок, который не могут усвоить ни *Candida*, ни микотоксины. Это очень далеко от истины.

Я знаю, насколько популярны яйца. Распространяется модное убеждение, что яйца – основная здоровая еда. К тому же яйца очень вкусные и употребление яиц в пищу – это очень увлекательный процесс. Если яйца были бы полезными в наш сегодняшний век, то я бы их вам посоветовал.

Молочные продукты

Молоко, сыр, сливочное масло, сливки, йогурт и другие такие продукты содержат значительное количество жира, который вызывает напряжение в пищеварительной системе и печени, вынужденных его перерабатывать.

В молоке содержится лактоза, и это сочетание жира и сахара негативно влияет на ваше здоровье, особенно если вы диабетик. Кроме того, молочный жир в крови благоприятствует размножению вирусов и бактерий.

Также из-за молочных продуктов вырабатывается слизь, а слизь – основная причина воспаления и аллергий.

Эти моменты *всегда* справедливы для молочных продуктов, даже если они приготовлены из органического молока свободно пасущихся счастливых коров. А теперь, поскольку под нажимом заинтересованных фермеров коровам, козам и овцам дают гормоны, антибиотики, генномодифицированную кукурузу, сою и глютен, из-за этой распространенной практики и без того проблемная еда превратилась в токсичную.

Если вы хотите, чтобы процесс исцеления был плавным, лучше не употреблять молочных продуктов вообще.

Свинина

Избегайте свинины в любом виде, в том числе в виде ветчины, бекона, переработанных продуктов из свинины, свиного сала и так далее. Вам будет трудно вылечить любое хроническое заболевание, если вы будете есть любую продукцию из свинины, потому что в ней много жира.

Продукция рыбохозяйств

Рыбохозяйства часто выращивают рыбу в небольших закрытых помещениях. Там размножаются водоросли, паразиты и другие возбудители заболеваний, потому что заводчики часто кормят рыбу антибиотиками и обрабатывают воду токсичными химикатами. Поэтому употребление в пищу искусственно разведенной рыбы – рискованное занятие.

Промысловая рыба – это самая безопасная рыба, которую можно есть. Это лосось, палтус и пикша. Но какой бы ни была ваша рыба, опасайтесь ртути – ее особенно много в крупной рыбе, такой как рыба-меч и тунец.

Клейковина

Клейковина (глютен) – это белок, который содержится во многих зерновых культурах. Формы глютена, которые особенно часто вызывают у людей пищевую аллергию, содержатся в пшенице, ячмене, ржи и полбе (вид пшеницы). Когда мы говорим про овес, следует помнить, что при выращивании и переработке его иногда загрязняют зернами, в которых содержится глютен. Впрочем, овес может быть очень хорошей пищей для тех, кто менее чувствителен к аллергии. Обращайте внимание на упаковки с надписью «Не содержит глютен». Если в зерновых культурах содержится глютен, в них также есть множество аллергенов и белков, которые могут вызвать любое расстройство, включая повреждение и воспаление, особенно в желудочно-кишечном тракте и кишечнике. К тому же они расстраивают иммунитет – первую линию обороны против болезни – и нередко провоцируют целиакию, болезнь Крона и колит.

При употреблении в пищу зерновых культур организму трудно исцелиться. Если вы хотите, чтобы процесс исцеления был максимально быстрым, сведите к минимуму все зерновые культуры.

Глутамат натрия

Глутамат натрия – это пищевая добавка, которую кладут в десятки тысяч продуктов и ресторанных блюд. Глутамат натрия – это соль, которая в природе встречается в виде глутаминовой кислоты (заменяемой аминокислоты). Но ее потенциальный вред значителен и совершенно противоестествен.

Обычно глутамат натрия накапливается в головном мозгу и глубоко проникает в его ткань. Там он вызывает воспаление и отек, убивает клетки головного мозга тысячами, нарушает проводимость электрических импульсов, ослабляет нейромедиаторы, вызывает выгорание нейронов. Поэтому вы тревожитесь, вам трудно собраться с мыслями, не исключен даже микроинсульт. К тому же глутамат натрия ослабляет и травмирует центральную нервную систему.

Глутамат натрия особенно вреден для людей с болезнями, которые затрагивают головной мозг или центральную нервную систему. Таким образом, он никогда не бывает полезен, этой добавки нужно всегда избегать.

Поскольку глутамат натрия содержится в огромном количестве продуктов, очень важно внимательно читать этикетки. К тому же важно знать, что искать: часто глутамат натрия «прячется» на этикетках по причине своей заслуженно плохой репутации. Следующие выражения обычно означают, что в составе продуктов содержится глутамат натрия: *глутамат, гидролизованный, автолизированный, протеаза, каррагинан, мальтодекстрин, казеинат натрия, бальзамический уксус, ячменный солод, солодовый экстракт, дрожжевой экстракт, пивные дрожжи, кукурузный крахмал, пшеничный крахмал, модифицированный пищевой крахмал, желатин, текстурированный белок, сывороточный протеин, соевый протеин, соевый соус, мясной бульон, бульон, закваска и приправа.*

Натуральные вкусовые добавки

В любом ингредиенте, который называется *натуральный ароматизатор*, прячется глутамат натрия. *Натуральный вишневый аромат, натуральный апельсиновый аромат, натуральный лимонный аромат, натуральный фруктовый аромат...* это не просто фруктовые экстракты, и они – не ваши друзья. То же самое можно сказать про *аромат дыма, аромат индейки, аромат говядины, натуральный аромат мяты, натуральный кленовый аромат, натуральный аромат шоколада, натуральный аромат ванили* и все их «натуральные» и «ароматные» производные (хотя натуральный экстракт ванили безопасен для использования).

Каждый тип натурального аромата потенциально содержит множество биологически опасных веществ и химических соединений. Натуральный ароматизатор прорвался через кордоны и был допущен к применению в многотысячной продукции магазинов здорового питания, которая рекламируется как хорошая, безопасная и здоровая для вас и ваших детей.

Мамы, будьте бдительны. Натуральные ароматизаторы являются одними из самых новых, особо коварных и многообразных уловок производителя, который хочет скрыть глутамат натрия. Внимательно читайте, что написано на этикетках, и тогда вы и ваша семья сможете избежать употребления этого ингредиента.

Искусственные ароматизаторы

Искусственные ароматизаторы могут быть представлены любым из тысячи химических веществ лабораторного происхождения. Не рискуйте, употребляя их в пищу. Насколько это возможно, держитесь подальше от химических добавок. Это лучшее, что можно сделать в данной ситуации.

Искусственные подсластители

Большинство искусственных подсластителей действуют как нейротоксины, потому что содержат аспартам. Они могут повредить нейроны и центральную нервную систему. В долгосрочной перспективе искусственные подсластители могут приводить к нервным срывам и инсультам.

Если вы обожаете сладости, ешьте как можно больше фруктов. Фрукты борются с заболеваниями и обладают эффективными лечебными свойствами.

Лимонная кислота

По сравнению с другими добавками, о которых рассказывается в этой главе, лимонная кислота не так уж плоха.

Тем не менее она сильно раздражает слизистые желудка и кишечника, может вызывать сильное воспаление и дискомфорт, если у вас повышенная чувствительность.

Лимонная кислота (добавка) – это не та же самая кислота, которая содержится в цитрусовых. Постарайтесь не путать первое со вторым. Лимон сам по себе очень полезен, между тем как самостоятельный ингредиент – лимонную кислоту – часто получают из кукурузы.

В частности, если у вас болит желудок, смотрите в оба и ищите лимонную кислоту на этикетках. Подумайте, как исключить продукты, где она содержится.

Добавки, которые рекомендуется исключить

Есть много замечательных добавок, которые находятся в свободной продаже. Впрочем, этот раздел включает в себя добавки, которые могут быть малополезными – все зависит от вашего состояния.

L-карнитин

Если у вас обнаружат герпесвирус любой разновидности, доктор может сказать вам, что вы слишком легко относитесь к продуктам, в которых содержится много аминокислоты *аргинина*.

Хотя доктор не ошибся, вред от аргинина ничтожен по сравнению с другой аминокислотой, которая носит название *карнитин* и является основным топливом для всех герпесвирусов. То же самое касается множества других вирусов. Также *L-карнитин* бессилен против рака.

Опасайтесь L-карнитина. Держитесь подальше от этой аминокислоты в БАД-конcentратах.

Биологически активные добавки из железа

Биологически активные добавки из железа животного происхождения являются основным продуктом питания для вирусов, бактерий и раковых клеток, которые прекрасно размножаются в среде концентрованных гормонов.

Будьте осторожны при приеме добавок, где содержатся даже малые концентраты вытяжек из органов крупного рогатого скота или других органов и желез животных. Это низкопробные стероидные соединения, которые часто назначают врачи при заболеваниях надпочечников и других эндокринных желез и органов.

Сывороточный протеин

Белок молочной сыворотки – это побочный молочный продукт, который не приносит никакой пользы, разве что вызывает воспаление. Плюс ко всему он обычно включает в себя глутамат натрия. Однако вам не будет никакого вреда от органического белкового конопляного порошка высокого качества. Перед покупкой проверьте этикетку, чтобы убедиться, что порошок не содержит ничего, о чем я предупреждал в этой главе.

Добавки из рыбьего жира

На данный момент этот тренд невозможно остановить. Все-таки очень важно, чтобы люди понимали, что они вводят в организм. Хотя у того, кто ест промышленную рыбу в умеренном количестве, все будет в порядке, но добавки из рыбьего жира – это совсем другое дело. Возможно, вы думаете, что никакой разницы нет, но она есть и очень серьезная.

Основной проблемой являются ртуть и диоксины, которые присутствуют в большинстве рыб, используемых при производстве этих добавок. Когда вы едите мясо рыбы, в котором содержится ртуть, этот токсичный металл главным образом накапливается в желудочно-кишечном тракте, печени и области живота. Еще опаснее, когда вы принимаете добавки из рыбьего жира. Хотя производители говорят, что их добавки не содержат ртути, это нереальное и неправдоподобное заявление.

Самая высокая концентрация ртути в рыбе содержится в летучих омега-маслах, ведь когда миллионы рыбных тушек перерабатываются на масло, уровень ртути взлетает до фантастических величин. Процесс, с помощью которого производители БАДов пытаются снизить содержание ртути, на поверку только дестабилизирует токсичный тяжелый металл. Ртуть превращается в высокоабсорбционный, гомеопатический вид самой себя. (Для тех, кто сведущ в гомеопатии: чем больше мы растворяем химического вещества, тем выше его концентрация и тем сильнее и эффективнее его воздействие на организм.)

В итоге эта концентрированная ртуть переходит в добавки из рыбьего жира. Поскольку она может пересекать гематоэнцефалический барьер, то очень легко проникает в чувствительные органы тела, обходя и повреждая защитную систему организма. Также она благоприятствует вирусам и бактериям, которые питаются ею. Добавки из рыбьего жира стремительно приближают болезнь Альцгеймера, деменцию и хронические воспалительные заболевания головного мозга.

К сожалению, поезд сторонников рыбьего жира катится дальше по рельсам, и его тянет паровоз заблуждения. Это заблуждение убедительное, популярное и пагубное. Не стойте на его пути. Вместо добавок на основе рыбьего жира поищите добавки омега-кислот на основе растений и вытяжек из водорослей.

Всякий раз, когда вы начинаете поддаваться доводам в пользу рыбьего жира, помните: рыбий жир – это шарлатанское снадобье! Относитесь к нему с опаской. Он не сдержит своих обещаний. Я не намерен подливать масло в огонь и сообщать информацию, которая противоречит официальной точке зрения. Я просто не могу выбирать путь наименьшего сопротивления и повторять дезинформацию, что популярное мнение верно. Зная истину, вы выздоровеете.

Добавки на основе железа

Хотя железо в достаточных количествах является полезным, вирусы любят питаться этим металлом. Почти все случаи анемии вызваны слабовыраженной вирусной инфекцией. Поэтому следует избегать добавок на основе железа, которые произведены не из растительного сырья.

Чтобы увеличить содержание железа в организме, нужно есть шпинат, зеленые побеги ячменя, швейцарский мангольд, патиссон, семена тыквы, спаржу, курагу без диоксида серы и другие овощи и фрукты с относительно высоким содержанием железа. Маловероятно, что вирусы будут поглощать железо из этих источников, потому что овощи и фрукты обладают естественными противовирусными свойствами.

У фруктовых

деревьев

и растений

имеется

встроенная

информационная

база данных,

подключенная

к Небу.

Глава 20 Нелюбовь к фруктам

Каждый человек уникален – сегодня это хорошо известно. Я думаю, что мы все согласимся, что каждый человек индивидуален, и душа каждого человека тоже. Никто не возьмется утверждать, что душа Гитлера такова же, какова душа святого.

Давайте подумаем о горных породах. Есть осадочные, метаморфические и магматические горные породы – и в пределах каждой классификации еще множество других разновидностей. За формированием каждой горной породы кроется своя история. Они различаются по внешнему виду, по скорости выветривания, по внутренней структуре. Например, альпинист, который штурмует скалу из сланца, должен быть предельно осторожен, потому что сланец расслаивается, а альпинист не хочет сорваться и расшибиться насмерть.

Давайте посмотрим на воду: разве все производители бутилированной воды считают, что предлагают одинаковый товар? Нет, и поэтому производители воды класса люкс тратят целые состояния на рекламу уникальных свойств своих брендов. А что если вы сравните стакан питьевой воды с водой в унитазе? Или с водой из деревенской лужи? Или из только что расплавившегося ледника с девственных вершин гор? Или с водой в аквариуме, в ванной или в бассейне? Химическая формула одна: H₂O. Но одинаковая ли это вода? Конечно же, нет.

То же самое можно сказать про сахар. Нельзя свалить в одну кучу все его разновидности и огульно заявить, что они все плохие. Нельзя сказать, что «сахар есть сахар».

Но именно это случилось с нашей цивилизацией. В последние годы вскрылись определенные интересные подробности о том, как переработанный сахар, который добавляют в самые разные продукты – особенно в виде кукурузного сиропа, – вызывает ожирение, вирусные, грибковые, раковые и мириады других заболеваний и инфекций. Внезапно в массовом сознании работников здравоохранения полыхнул огонь. Обвинили *весь* сахар. Движимые самыми лучшими побуждениями, врачи и целители объявили ему войну. Невинной жертвой оказались фрукты. Слово «фрукты» стало почти что ругательным.

Я даже побаиваюсь писать эту главу. Это звучит глупо, но это так. Поскольку правда, про которую я пишу в этой главе, расходится с официальной точкой зрения. Она противоречит атмосфере нелюбви к фруктам.

Фрукты – это не проблема

Есть один стремительно набирающий обороты тренд: по всей стране миллионы людей борются с болезнями, ходят по врачам, специалистам, диетологам или целителям и слышат одно и то же грозное: «Исключить фрукты из рациона!»

Специалисты восточной медицины скажут, что фрукты – источник сырости в организме. Специалисты западной медицины скажут, что фрукты вызывают грибок *Candida* и рак. Диетологи и нутриционисты скажут, что фрукты вызывают сахарный диабет. Фитнес-тренеры скажут, что фрукты вызывают избыточный вес и даже ожирение.

И это все потому, что работники здравоохранения и представители медицинского сообщества отождествляют кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (КСВСФ), переработанный тростниковый сахар, сахарозу, лактозу и другие подслащающие вещества и сахара. Они говорят людям, что фрукты вызывают такие проблемы, как грибок *Candida*, плесень, рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и болезни зубов.

На самом деле кто же ест много фруктов? В традиционных диетах они появились недавно. Хотя люди любят время от времени перекусить бананом или яблоком, чаще всего фрукты включаются в другие блюда: клубника – в клубничное пирожное, глазированная черника – в черничный пирог, где также есть и масло, и сахар, и свиной жир.

Та к что же, миллионам людей, которые страдают всякими заболеваниями, нездоровится из-за какого-то яблока «Грэнни Смит»? Миллионы людей с гнилыми зубами забираются в кресло стоматолога и депульпируют каналы из-за каких-то марокканских мандаринов, которыми лакомились на праздничной вечеринке? Реальность такова, что даже среднестатистический

человек, который обеспокоен потреблением сахара, продолжает потреблять более сорока пяти килограммов *сахара-рафинада* в год.

Сахар в фруктах нельзя винить в болезнях. Это не то же самое, что кукурузный сироп или кусочки сахара в студенческой столовой. Люди болеют не из-за фруктов.

Я не говорю, что переработанная фруктоза, которая выделяется из фруктов, является идеальным источником пищи. Но фрукт в своем естественном виде, насыщенный водой и богатый клетчаткой (целлюлозой), это настоящее лекарство. В последние годы в США существенно снизилось потребление фруктов. В 2000 году каждый американец потреблял в среднем 130 килограммов фруктов в год, а к 2012 году этот показатель снизился до 111 килограммов фруктов в год^[12] – снижение почти на 15 %.

К вашему сведению, 111 килограммов фруктов – это немного. Вот вам объективное сравнение: это все равно что съесть пять корзинок фруктов за весь год.

Только не путайте килограмм фруктов с килограммом сахара. Килограмм сахара есть килограмм сахара. Килограмм фруктов – это уникальное сочетание творящих жизнь, спасающих и поддерживающих жизнь фитодобавок и других фитохимических соединений, которые останавливают развитие болезней и способствуют долгой жизни.

Во фруктах не так уж много сахара. Фрукты состоят из живой воды, минералов, витаминов, белков, жиров, других питательных веществ, целлюлозы, клетчатки, антиоксидантов, пектинов – и только одной доли сахара. Если мы хотели бы сравнить 45 килограммов сахара-рафинада с эквивалентным количеством сахара, который поступает в организм с фруктами, нам пришлось бы взять тысячи килограммов фруктов.

С 2012 года тренд борьбы с фруктами в полном разгаре. Очень возможно, что мы двигаемся в сторону 40 %-ного уменьшения показателя потребления фруктов на душу населения в 2000 году.

Нет, этому не бывать.

Прежде чем производство и торговля сахаром-рафинадом стала отраслью крупной промышленности, которая называет такие товары, как столовый сахар и кукурузный сироп, основными продуктами диетического питания, мы зависели от одного критически важного источника жизни. Этим источником был фрукт. На заре истории человечества от всех разновидностей фруктов зависело наше выживание. Дерево жизни было древним символом взаимосвязи, плодородия и вечной жизни – именно благодаря плодам этого легендарного фруктового дерева. Фрукт – это часть нашей сути, основной элемент нашего существа. Без фруктов мы не выжили бы на Земле. По своей питательности они затмят любую другую еду.

Тем не менее сегодняшние «зожники» выступают против низкоуглеводных диет и заносят фрукты в Красную книгу, очевидно, задавшись целью превратить их в вымирающий вид.

Что это? Неприятие? Невежество? Глупость? Мы не говорим о неучах, которые ведутся на любой тренд. Мы говорим об умных, высокоинтеллектуальных специалистах с учеными степенями в медицине и диетологии. Если они рекомендуют пациентам остерегаться фруктов, то причину надо искать в профессиональной подготовке, внешней дезинформации или собственных корыстных интересах.

Вы слышали об аутодафе? Если антисахарная война наберет размах, фруктовые деревья начнут пылать в огне.

Фрукты и фертильность

Очень важно, чтобы медицинское сообщество начало различать фруктовые сахара и все остальные. В противном случае война с сахаром угрожает стать опаснее, чем думают; могут появиться другие невинные жертвы – женщины и будущее человечества.

Без фруктов фертильность оказывается под угрозой. Женщины уже взбудоражены проблемами бесплодия, а благожелательные врачи не понимают, что по той причине, что они рекомендуют своим пациенткам избегать фруктов, женщины не могут зачать.

Репродуктивная система женщины – это цветущее дерево, которое нуждается в питательных веществах, чтобы выносить плод. А эти питательные вещества поступают в организм с фруктами.

Фертильность и общее состояние здоровья сильно зависят от фруктозы и глюкозы, которые в естественном виде встречаются в фруктах, а также в фитохимических веществах, связанных с

эти сахарами. Репродуктивная система женщины также зависит от десятков противоопухолевых, противораковых антиоксидантов (и медицинской науке предстоит открыть еще больше компонентов), которые содержатся только в плодах, а также в основных фруктовых веществах – полифенолах, биофлавоноидах, целебном пектине, витаминах и минералах. Эти элементы помогают остановить синдром поликистозных яичников (СПКЯ), воспалительные заболевания органов малого таза (ВЗОМТ) и перенапряжение половых органов. Это примеры состояний, которые приводят к таинственному бесплодию.

Плодородный язык

В Библии плоды упоминаются более трехсот раз: это неудивительно, плоды имеют жизненно важное значение для человека. Человечество существует благодаря плодам, которые наши прародители срывали с деревьев. Благодаря плодам мы заселили всю планету.

Плод – это божественное слово мудрости. На протяжении тысяч лет мы употребляли это слово в своем языке, чтобы выразить вечные истины. На сегодняшний день мы используем такие фразеологизмы, как «плоды наших трудов» и «дерево узнается по его плодам».

Мы говорим о фруктах с точки зрения благосостояния. В бизнесе мы говорим о «плодотворном» сотрудничестве и проектах, которые близятся к «плодотворному завершению». Мотивационные гуру, которые учат о пути к финансовой свободе, ссылаются на «плодоносные» процессы. Мы называем детей «плодом чрева» и «плодом чресла». Мы предупреждены об опасностях «запретного плода» и утешаемся цитатой «зелен виноград».

Все эти «фрукты» нашего повседневного языка демонстрируют градации ценностей, которые мы приписываем им. Но те, кто понимает все буквально, просто давят сахарный тростник на плантации и пьют его сладкий сок, который не заменит свежих фруктов.

Чтобы стать истинно мудрыми умом, телом, духом, душой и сердцем, нам надо пополнять свой рацион натуральными фруктами без примесей. Только тогда мы начнем жить по всем этим фразам, которые бездумно бросали на ветер. Когда фрукты буквально станут частью нас самих, наша жизнь станет намного плодотворнее.

К чему бояться фруктов, которые надо просто есть? Будем есть цельные фрукты – будем цельными.

Фрукты в древности

Люди выращивали фрукты на протяжении тысяч лет по всему земному шару. В Азии историческое значение имели цитрусовые. В России это были яблоки и груши, в Англии – виноград. На Ближнем Востоке инжир, финики и манго удерживают (и продолжают удерживать) лидирующие позиции. А в Южной Америке бананы и авокадо всегда играли жизненно важную роль в сфере здравоохранения и культуры.

Во всей исторической ретроспективе, восходящей к садам Эдема, фрукты составляли основу нашего рациона. Развивалось сельское хозяйство, росли цивилизации и торговые пути, и были те, кому посчастливилось, что им доставлялись фрукты – императоры, короли, королевы, герцоги, эрлы, графы, бароны, рыцари и фараоны, – те, кто жил долго.

Поскольку знать могла круглогодично есть фрукты, она была менее уязвима для болезней, чем люди низкого сословия.

Крестьяне и другие простолюдины должны были питаться зерном, кашей, ломтиками сушеного мяса и какими-то овощами. За весь год им редко когда перепадал кусочек фрукта. Поэтому дефицит питательных веществ был для них сущим бедствием.

В этих низших классах свирепствовала цинга – болезнь, которую ученые связывают с дефицитом витамина С. Но она также вызвана дефицитом других важных питательных веществ, которые содержатся в фруктах (и пока что неизвестны науке). Многие умирали от рахита, который разъедает ткани мышц и костей.

Жизни людей угрожали элементарные инфекции и доброкачественные опухоли, которые процветали в среде белков, жиров и клейковины и причиняли страдания великому множеству людей в этот период истории – и все потому, что они никогда не ели фруктов вдоволь.

В то же время удачливые сильные мира сего вели более долгую здоровую жизнь благодаря самоотверженности их подданных, которые доставляли им фрукты со всех концов земли. Они могли заказать апельсины, как сегодня мы звоним в пиццерию, и вот, пожалуйста, уже несут апельсины к царскому столу (кстати, в пицце больше сахара, чем во фруктах).

Правители ели в любое время года, наслаждались лучшим, что могли предложить им другие страны, в их организм поступали сотни жизненно важных питательных веществ.

Еда по сезону... И еда вне сезона

Я незаметно подошел к другой теме: тренду сезонной еды.

У нее свои преимущества. Сезонной едой могут насладиться люди, которые ходят на фермерские рынки за свежими фруктами и овощами, – разумеется, это замечательно. Ничто не сравнится с местными продуктами зимой, весной, летом и осенью.

Недостаток в том, что внесезонные фрукты (например, те, которые привозятся из других уголков страны или земного шара) пользуются дурной славой. Покупатели стали проходить мимо супермаркетов, где ему предлагают ежевику зимой и апельсины летом, потому что они не соответствуют времени года. Это преступление против их здоровья. Из-за такой точки зрения люди лишают себя питательных веществ, которые могли бы защитить от болезни, и они подыскивают замену фруктам. На самом деле эти фрукты вполне «сезонные» – но в том месте, где они выросли и были собраны.

Если осенью вы отправляетесь в отпуск из Мичигана в южную Испанию, почему бы там не отведать свежих манго, даже если их нет в наличии у ваших местных поставщиков? Разве вы не согласны, что в каждой стране мира свой сезон урожая и разные виды продукции? Позвольте себе насладиться изысканным блюдом.

То, что вы не в отпуске, – это не повод игнорировать фрукты, которые везут из других стран. Только так правящие классы могли выживать и преуспевать на протяжении тысяч лет – и теперь их секрет доступен широким массам.

Кого-то больше беспокоят экологические последствия транспортировки продукции из других регионов, чем несезонность фруктов. И это понятно – но если, размышляя об экологическом загрязнении от контейнеровозов, вы не можете спокойно покупать эквадорские бананы, точно так же вы должны дважды подумать, прежде чем воспользоваться автомобилем, стиральной машиной, компьютером, мобильным телефоном или облачным хранилищем, пойти в салон красоты, надеть модную одежду, заказать пиццу из рекламной листовки... список можно продолжить. Раз на то пошло, не лучше было бы немного отступить от своих принципов, но позволить себе новозеландские груши или мексиканскую медовую дыню? Ведь эти фрукты очень полезные.

Впрочем, если вы хотите вычеркнуть из своей жизни все блага современной цивилизации и жить так, будто на дворе середина XIX века, я вас не неволю. Но знайте, что из-за недостатка фруктов в рационе вы будете чаще болеть, уменьшится ожидаемая продолжительность жизни.

Правда о созревании

С фруктами связано еще одно распространенное заблуждение. Якобы не стоит есть фрукты, если они сорваны раньше срока и не созрели (а ведь иначе они не доедут до покупателя или сгниют на полке в магазине).

На самом деле если фрукты впрямь срывают слишком рано, чтобы в них сохранялась питательная ценность, они никогда бы не созрели и оказались бы несъедобными.

У фруктовых деревьев и растений имеется встроенная информационная база данных, подключенная к Небу. Как только истечет их срок под ярким солнцем и возникнут соответствующие условия, Высший Источник подаст сигнал, и плоды вступят в стадию созревания. Теперь их можно сорвать в любой момент – и соки зрелых плодовпитают ваше тело.

Вот ягоды не стоит рвать прежде, чем они созреют. Впрочем, многие фрукты, такие как манго, помидоры и бананы, тоже должны достичь определенного порога зрелости, о котором хорошо знают фермеры.

Гибридизация

Пусть вас не беспокоит и не смутит проблема гибридизации или скрещивания – не спутайте ее с генетической модификацией и выведением ГМО. Прививание и ручное опыление – это безопасные методики, которые применяли люди на протяжении тысяч лет, создавая новые гибриды фруктов. Это здоровая адаптация и эволюционное развитие процесса культивации. Это правда, что негибридные сорта могут быть намного питательнее, но не опасайтесь их гибридных родственников. Эти фрукты еще явят нам чудеса профилактики онкологических и других заболеваний.

Пусть фрукты войдут в привычку

Фрукты обладают свойствами, которые успокаивают надпочечники, укрепляют эндокринную систему, восстанавливают сердечно-сосудистую систему, реанимируют печень и оживляют мозг. Нет такой пищи, нет таких таблеток, которые могли бы так активизировать функции организма, как фрукты.

Наука только-только пытается понять, каким образом фрукты поддерживают функции нашего организма. Они совершенно необходимы человеку.

Организм человека не смог бы функционировать без глюкозы – простого сахара, до которого расщепляется пища. Глюкоза заряжает головной мозг, нервную систему и клетки всего организма.

Если вы спортсмен или мать, которая разрывается между работой и домом, – одни только животные белки, орехи и овощи вам не помогут, нужна пища с содержанием сахара, а источником сахара высшего качества является фрукт. Если вы попытаетесь исключить из диеты весь сахар, рано или поздно организм вынудит вас «сплутовать» – потому что все мышцы организма работают на глюкозе – и урвать кусочек, где есть сахар, который вам необходим. Но велик шанс, что вы наброситесь на съестное, которое не принесет вам пользы: пирожные, макароны или шоколадные батончики.

Вам будет гораздо лучше, если вы возьмете себе за правило есть фрукты каждый день. Так как вы обуздаете тягу к сладкому, что очень хорошо для вашего здоровья.

Лучше всего есть фрукты по отдельности или в сочетании с сырыми овощами, особенно с листовой зеленью. Желудок переваривает фрукты и сырые овощи быстро и легко. В то же время белок, жир, сложные углеводы и вареные овощи перевариваются гораздо дольше, так что если вы сдобрите эту смесь фруктами, они застрянут в вашем желудке, дожидаясь своей очереди. Хотя от них не будет особого вреда, они могут вызвать скопление газов и прочий дискомфорт, который отобьет желание поесть фруктов, и это *ужасно*. Поэтому не лишайте себя такой возможности. Ешьте фрукты в отдельности или с сырой листовой зеленью и другими овощами, а также с другими блюдами через час и более, как вы доедите свой фруктовый десерт.

Фрукты как лекарство от болезней

Практически все работники сферы здравоохранения и практикующие врачи не рекомендуют своим пациентам сахар-рафинад, потому что им могут питаться раковые клетки. Это замечательный совет.

Беда в том, что такие работники сферы здравоохранения часто видят в фруктах большой вред, и все потому, что в них содержится сахар.

Фрукты не служат пищей для раковых клеток. Они борются с ними, *причем эффективнее любой другой еды*. Раковый больной, который исключает фрукты из своего рациона, добровольно отказывается от самого эффективного оружия против болезни, которым наградила его природа.

Овощи тоже борются с раком, но их эффект слабее на три четверти. Если врачи настоятельно рекомендуют исключить все фрукты из рациона, вам придется увеличить потребление овощей вчетверо, чтобы компенсировать исчезающий эффект.

Когда врачи настраивают раковых больных против фруктов, ирония состоит в том, что рак (и другие заболевания) питается любой другой пищей, которая *не относится* к фруктам или овощам.

В 1960-е годы в среде кокаиновых наркоманов был популярен витамин С. Причем наркоманы удваивали дозу, надеясь защитить организм от этого вредного нелегального допинга. Но чем больше была доза витамина, тем больше кокаинистов увеличивали дозу наркотика.

Я клоню к тому, что чем больше вы будете лакомиться шоколадными печеньями, газировкой, животными белками, молоком, сыром, жареной и жирной пищей без фруктов и овощей, тем больше вам придется возмещать дефицит яблоками, ягодами, манго, папайей, виноградом, дынями, киви, апельсинами, овощами и зеленью и т. д. Только так вы сможете защитить себя.

Если вы не будете есть ни фруктов, ни овощей, нет никакой гарантии, что болезни обойдут вас стороной. Не поспешите на фрукты и сделайте первый серьезный и дальновидный шаг в борьбе с последствиями онкологического заболевания.

Раковые клетки *не могут* питаться фруктовым сахаром, потому что в них содержатся такие критически важные компоненты, как полифенолы, включая ресвератрол и другие антиоксиданты. Эти убийцы рака не могут быть выделены из фруктозы; они выступают вместе, как одна команда.

Объектом проведенных исследований взаимосвязи между сахаром и раком являлась сахароза и кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (КСВСФ). Ученым еще только предстоит изучить фрукты и большинство продуктов питания, которые действительно вызывают рак. Но слухи ползут отовсюду, и есть реальная опасность, что нелюбовь к фруктам помешает великому множеству людей избежать рака и других заболеваний.

Рак уже распространяется с угрожающей быстротой. Поскольку потребление фруктов снижается, мне противна одна мысль о том, как далеко может зайти это дело. Это еще одна грубая ошибка, за которую придется заплатить нашим детям и детям наших детей. Есть вещи, на которые мы не можем повлиять, например национальный долг. Есть вещи, на которые мы можем повлиять. Мы можем верить, что грядущие поколения поймут, как им сохранить здоровье и не попасться в ловушки модных трендов.

Фрукты не только борются с раком, они убивают все типы вирусов и бактерий. Некоторые фрукты, такие как бананы, дикая черника, яблоки и папайя, являются самыми мощными естественными истребителями вирусов на Земле.

Также фрукты жизненно важны для здорового кишечника и иммунитета. Например, пектин в яблоках, кожура, целлюлоза и клетчатка в инжире и фигах – это необычайно эффективное средство уничтожения и/или выведения всего того, что не приветствуется в желудочно-кишечном тракте, в том числе таких грибков, как *Candida*, глистов и других паразитов.

Если вас тревожит, что грибок *Candida* питается фруктовым сахаром, вернитесь к девятой главе. Во-первых, вы обнаружите, что пищеварительная система потребляет фруктовый сахар с такой быстротой, что в считанные минуты он поступит в кровоток, и это означает, что он даже не достигнет кишечника, где мог бы стать пищей для *Candida*. И во-вторых, фрукты убивают клетки *Candida*. (Грибок *Candida* редко является существенной проблемой сам по себе; как правило, он указывает, что в организме что-то неладно.)

Есть еще одна неверная мысль, что фруктовый сахар якобы затрудняет работу печени. Нет бóльшего заблуждения. Этот тренд в очередной раз демонстрирует, что нашему здравоохранению чего-то недостает.

Неужели словосочетание «жирная печень» звучит как болезнь, вызванная фруктовым сахаром? Нет. Большинство американцев все-таки едят фрукты, но это *не* объясняет причины эпидемии болезней печени и расстройств печени, которые переживают подъем.

Как следует из названия, жирная печень образуется из-за жиров. Практически все болезни печени связаны с белками и жирами, потому что вирусы размножаются в белковой и жирной среде. И все потому, что в жирной пище много плохих сахаров. Это не только кексы и мороженое, как вы могли бы подумать, но и цельное молоко (которое сочетает в себе молочный жир и лактозу), гамбургер в булочке (животный жир и углеводы), картошка фри, обжаренная в масле и политая кетчупом (содержит добавленные сахара). Та к что где-то в рассуждениях специалистов здравоохранения закралась ошибка, и они пришли к неверному выводу, что фрукты вредны для печени, потому что содержат натуральные сахара.

Чтобы вылечить пациента, страдающего от болезни печени и/или гепатита С, его нужно кормить исключительно фруктами и овощами.

Когда мы говорим о печени, надо иметь в виду, что гипогликемия часто начинается с дисфункции этого органа, который расходует запас глюкозы из-за диеты со слишком высоким содержанием жиров и белков. Сахар в данном случае вовсе не «плохой парень», особенно сахар из яблок, ягод, апельсинов, арбузов, бананов, манго, папайи, киви и других сладких и вкусных фруктов. Фрукты *защищают* печень, поскольку снабжают этот орган запасами необходимой ему глюкозы, без которых он не сможет функционировать, предупреждать заболевания и стабилизировать сахар крови.

Почему я ратую за фрукты? Кому какое дело, если профессиональные врачи не рекомендуют есть фрукты и культура употребления фруктов исчезнет в один миг?

Мы *не* должны быть равнодушными, *каждый из нас* должен бороться за нее, потому что она крайне важна для нашего здоровья.

Совершенно необходимо, чтобы женщины не знали недостатка во фруктах, потому что только так им не будут грозить хроническая усталость, раковые опухоли, вирусы, ВЗОМТ, СПКЯ и другие заболевания. Это важно для будущего наших детей, которые капризничают и отказываются от фруктов.

Если вы хотите, чтобы ваши печень, почки и поджелудочная железа отказали, милости прошу к специалистам, которые насоветуют диеты с высоким содержанием белков – а значит, с высоким содержанием жиров – и отговорят от фруктового сахара. Я не отношусь к сторонникам определенных программ питания, диет или диетологических концепций. Я не против животной пищи. Я просто хочу сказать, что если вместо фруктовой диеты вы будете есть пищу животного происхождения, вам не хватит питательных веществ, которые могли бы защитить вас в долгосрочной перспективе.

Фрукты – это критически важный элемент борьбы с болезнью, что мой двадцатипятилетний опыт наблюдений за пациентами только подтверждает.

Расслабьтесь. Фрукты – ваши друзья. Они не вызывают болезнь. Более того, никакая другая пища не может так эффективно предотвращать болезнь, убивать болезнетворные микроорганизмы и воскрешать организм.

Фрукты как источник вечной молодости

Задумайтесь: никогда еще наше общество не ело так мало фруктов и так много белков и жиров. Ожидаемая продолжительность жизни и потребление фруктов уменьшаются одновременно. Это не совпадение.

Сегодня модно говорить о долголетию. Все хотят знать, в чем его секрет. Однако так много людей ослеплены антисахарной пропагандой, что даже не хотят знать правду. Из всего ограниченного набора продуктов, которыми мы располагаем на планете, есть только одна категория, которая может подарить нам долгие годы жизни. Похоже, вы уже догадались, что это за категория? Это фрукты.

Болезнь Альцгеймера, слабоумие, потеря памяти и нервные болезни, такие как болезнь Паркинсона и боковой амиотрофический склероз, – все это могут предотвратить фрукты.

Фрукты не только помогают предотвратить эти заболевания, они останавливают процесс окисления, который нас старит.

Это тот самый процесс, в результате которого килограмм мясного фарша приобретает коричневый оттенок под длительным воздействием кислорода, точно так же наши мышцы изнашиваются от старения и процесса окисления. В целом наш организм чуточку окисляется каждый день – пока мы не принимаем меры. Поэтому я настоятельно рекомендую есть пищу, богатую *антиоксидантами*, причем в фруктах они встречаются в изобилии и с значительным запасом. Более того, фруктовые антиоксиданты могут оказывать *омолаживающий* эффект.

Дикая черника – самая полезная ягода на свете. Пока что наука не осознала, какими лечебными и адаптогенными свойствами может обладать дикая черника. Среди продуктов, богатых антиоксидантами, она богаче всех. Она может предотвратить болезнь или повернуть ее вспять. Это самая полезная пища для головного мозга, какая может быть.

Дикую чернику можно найти в отделе замороженных продуктов. Не путайте дикую чернику с садовой. Хотя садовая черника (высокорослая) очень питательна, она не является чудо-едой, как низкорослая дикая. В каждой ягоде дикой черники закодирована тысячелетняя программа выживания. С каждой ягодой эта мудрость проникает в ваш организм, помогая адаптироваться к современной эпохе перемен.

Итак, если вы хотите выглядеть и чувствовать себя моложе, жить дольше, включайте в свой рацион дикую чернику, а также виноград, сливы, апельсины и т. п.

На протяжении всей жизни мы часто едим. Среднестатистический человек со среднестатистической продолжительностью жизни (которая короче, чем должна быть) ест пищу приблизительно восемьдесят тысяч раз. Поскольку фрукты становятся менее популярными, их едят десять тысяч раз – или пятнадцать тысяч раз, если повезет. И если при этом значительную часть рациона не составляют овощи, питание постепенно начинает нести все меньше и меньше возможной пользы.

Если вы хотите жить долго и счастливо, ваш рацион должен быть тщательно продуман. Ешьте больше фруктов и не втягивайтесь в игры их противников.

Фрукты – истинный источник молодости.

Подружитесь с фруктами

Если бы вас высадили на необитаемом острове и вы питались только курицей, яйцами и мясом, а спасательный корабль пришел только через два года, ваше здоровье катастрофически пошатнулось бы из-за комплексного ацидоза органов (окисляется более чем одна часть организма) – и это если вы вообще смогли бы выжить.

С другой стороны, если бы вас высадили на этом же необитаемом острове, где не было бы ничего, кроме авокадо, папайи и бананов, то через два года ваше здоровье было бы не хорошим, оно было бы идеальным. Не верите? Проверьте!

Старая поговорка «Кто яблоко в день съедает, у того доктор не бывает» упоминает этот фрукт не просто так. Мы же не говорим: «Кто яйцо в день съедает, у того доктор не бывает», или «Кто бифштекс в день съедает, у того доктор не бывает», или «Кто курицу в день съедает, у того доктор не бывает».

Я не хочу сказать, что нельзя есть курицу или говядину. Однако именно фрукты являются основой здоровья – и мы знаем об этом много лет.

Некоторые думают, что достаточно включить в свой рацион и съесть по яблоку в месяц, как будто от одного яблока зависит все здоровье, которое у них есть.

Сегодня большинство людей живут в мире, где свежие фрукты доступны круглый год. Фрукты лечат от болезней, предупреждают болезни, скрашивают наши дни, дают нам энергию и возвращают к жизни. Я уже говорил, что шарлатанов никогда не поймашь за руку, потому что их обман убедителен. Убеждение, что все сахара одинаковы, – это настолько эффективный по своему воздействию на умы тренд, что он быстро набирает популярность. Поэтому столько профессиональных врачей ополчилось на фрукты.

Если так пойдет дальше, на фрукты объявят «сухой закон». Мы будем прятать наши малиновые кусты, чтобы их не вырубил, и запираемся в туалетах, чтобы подкрепиться сливами.

Когда друзья или врачи будут отговаривать вас от фруктов, вспоминайте только что прочитанное. Они не виноваты, что распространяют дезинформацию; они просто бегут за толпой. Живите своим умом и не слушайте общественное мнение. Ведь теперь вы знаете истину.

Глава 21

Диетологическая программа на двадцать восемь дней

Наше тело любит нас безоговорочно. Оно не осуждает нас и не держит зла. День за днем все системы органов нашего тела – лимфатическая, эндокринная и центральная нервная система – работают на нас без жалоб и упреков. Иммунная система находится в боевой готовности, ее клетки-патрули рыщут по всему телу в поисках захватчиков.

Все это мы воспринимаем как само собой разумеющееся. Мы едим ту пищу, в которой наш организм не нуждается, балуем себя едой, которая услаждает чувства, но не питает ни тело, ни душу. Когда мы тянемся к закускам, угощениям, напиткам и десертам, заедая свои эмоции, тело

становится заложником травмированной души. Мы теряемся и нарушаем грань между любимой едой и тем, что件лезно для нашего организма.

К сожалению, наш организм стареет и изнашивается. Все начинается с легких недомоганий и заканчивается серьезным кризисом. Представьте себе, что в машине заканчивается масло. Какое-то расстояние можно проехать на парах масел, но рано или поздно уровень масла снизится ниже критической отметки. Вы заведете машину, двигатель перегреется, начнется трение и *бамс!* – прогорает клапан.

У нашего тела есть одна особенность. Его прощение безгранично. Наше тело хочет исцелиться. Оно может исцелиться. Даже после долгих лет равнодушия, плохого обращения и недопонимания тело будет бороться за вас, как никто другой.

Когда вы научитесь правильно обходиться со своим телом, оно сможет омолодиться и исцелиться от самых серьезных болезней и недомоганий.

Представьте себе, что тело – это ваша старая знакомая, которая попала в беду. Вы протягиваете ей руку помощи и вытаскиваете из болота. Вы направляете свою свободную волю и силу намерения, чтобы дать своему телу помощь, о которой оно взывает.

Когда мы находим контакт со своим телом, пытаемся прислушаться к нему и даем ему пищу, которую оно желает, картина меняется. Начинаются истинные чудеса.

Есть люди, которым посчастливилось родиться в стране, где выбор еды практически неограничен. Поэтому у них формируются жесткие пищевые стереотипы, которые трудно изменить. Наши привычки в еде могут восприниматься как неотъемлемая часть нашего существа. При этом они часто сопровождаются скрывающимися зависимостями и вредными привычками.

У всех нас есть пристрастия. Важно не путать эти пристрастия и интуицию. У нас может возникнуть безудержная тяга к определенным продуктам питания, которую мы ошибочно путаем с внутренним голосом тела, который велит нам попробовать этот чизбургер с беконом или этот омлет.

Поскольку гармония между человеческими душой и телом нарушена, люди едят практически все, что только есть на свете, и наши печень, поджелудочная железа, желчный пузырь и сердце подвергаются нагрузке жирных, вредных, обжаренных в масле гастрономических излишеств. Это случается потому, что трудности, с которыми мы сталкиваемся на этой земле, травмируют душу. Мы лихорадочно едим, пытаюсь в буквальном смысле заполнить внутреннюю пустоту или загасить неприятные эмоции, – но все зря. Мы едим вредную пищу и бодем. Наша душа страдает все больше.

Но если вы, так или иначе, боретесь с болезнями, правила игры меняются. Ешьте тонизирующие продукты и исключите продукты, которые вызывают проблемы, так как это наиболее важный момент исцеления любой болезни и любого недомогания.

В этой главе я представляю программу здорового питания, с помощью которой вы сможете свернуть горы. Это кнопка перезагрузки вашего организма. Соблюдайте эти рекомендации на протяжении четырех недель, и тогда уменьшится внутреннее воспаление, вызываемое болезнями, – это не только рекомендации, о которых я рассказываю в этих главах, но также и многие другие, для которых в этой книге нет места. Это принесет колоссальную пользу вашему душевному здоровью. Диетологическая программа поможет и в том случае, если вы здоровы и просто хотите похудеть или сохранить и нарастить уже имеющийся потенциал.

Не только собственные пищевые пристрастия сбивают с толку людей и мешают им сделать правильный выбор. Это также газетные статьи, модные тренды, рекламные объявления, давление общественности и советы индустрии здравоохранения. Всегда найдется какая-нибудь новая чудо-еда, о которой рассказывают в новостях, новая история о той или иной диете, новые слухи о том, что полезная еда на самом деле не так уж полезна.

Игнорируйте все эти разговоры. Руководствуясь перечнем нижеуказанных рекомендаций программы двадцати восьми дней, вы не будете попусту терять силы на избыточную информацию, которая поступает из внешнего мира. Это никакой не дефицит, это изобилие. Это замечательная программа оздоровительного очищения, которая помогла очень многим пациентам добиться впечатляющих результатов. Она изменила жизни людей. Изменит и вашу.

Если вы будете соблюдать советы досконально, вы обнаружите, что ваш организм будет реагировать совершенно непредсказуемым образом. Он терпеливо дожидался, пока вы

обнаружите эту информацию. Он готов сотрудничать. Он готов нажать кнопку перезагрузки. Он готов исцелиться.

План

Давайте договоримся: в течение четырех недель ешьте только сырые фрукты и овощи.

Для достижения наилучших результатов соблюдайте рекомендации все двадцать восемь дней. Хотя указанная продолжительность времени оптимальна, даже одна неделя принесет вам впечатляющий результат.

Другой вариант – устраивать себе один день очищения в неделю. Если вам не кажется, что вам нужна очистительная диета на какой-то срок, то присмотритесь к другим лечебным методикам на страницах этой книги и снова вернитесь к этой главе, когда будете готовы. С другой стороны, если ваше здоровье в плачевном состоянии или вам нужно скинуть лишний вес, очень полезно прибегнуть к продленной очистительной диете сроком более одного месяца.

Причина, по которой этот план так эффективен, заключается в том, что он максимально увеличивает объем питательных веществ, которые поступают в организм вместе с едой. В сырых фруктах и овощах содержится особенно много питательных веществ, причем в такой форме, которая легко усваивается организмом. Когда вы потребляете так много качественных питательных веществ, ваш организм не знает недостатка в стройматериалах, которые ему необходимы. Витамины, минералы, микроорганизмы и другие питательные вещества способствуют очищению и укреплению всех систем вашего организма.

Пищеварительная система – один из таких выгодоприобретателей. От ее состояния сильно зависит иммунитет и общее состояние здоровья, ведь, как правило, процесс пищеварения требует огромного количества энергии.

Как и весь ваш организм, она работает в своем штатном режиме. Есть функции, в обеспечении которых она *должна* принимать участие ежедневно, это функция сердца, которое прокачивает кровь, функция легких, которые нагнетают воздух, и продвижение пищи через пищеварительный тракт. Есть и другие функции, которые она *хотела бы* выполнять, – выведение токсичных шлаков, восстановление поврежденных тканей и так далее – были бы время и поддержка.

Представьте, что в вашем доме расшаталась ручка двери. Однажды она совсем отвалится, и могут возникнуть серьезные неприятности. Каждый день вы собираетесь ее починить, но все время находятся дела поважнее. Вы готовите еду для семьи, платите по счетам и разгребаете свежевыпавший снег, да и отвертка куда-то запропастилась. Про организм можно сказать то же самое. Когда он перегружен трудноперевариваемой пищей и ему не хватает очень важных питательных веществ, он выполняет далеко не все свои функции.

Сырые фрукты и овощи быстро и легко перевариваются организмом, кроме того, в этих продуктах содержатся живые ферменты, которые сглаживают пищеварительный процесс. Когда организм не занят переработкой тяжелых жиров и белков или добавок и аллергенов, каждый день у него появляются свободные часы для перестройки на клеточном уровне. Представьте себе, что на пороге вашего дома объявился таинственный незнакомец, который готов бесплатно расчистить дорожку и тротуар и протягивает вам ящик с инструментами. Теперь ничто не мешает починить дверную ручку, забить шляпки гвоздей, вылезшие из пола, или поменять текущий кран.

Обратите внимание: в мясе, рыбе, зерне и крахмалистых овощах также могут содержаться полезные питательные вещества, но для организма такая пища может оказаться непосильной ношей. Когда наше тело изнемогает под тяжестью болезней, токсинов или просто возникает усталость, мы теряем возможность перерабатывать эти продукты оптимальным образом. Предлагаемый план питания – это, по сути, перезагрузка нашего организма, чтобы мы с новыми силами могли начать есть нашу любимую еду.

Эта программа детокса помогает возродить и очистить душу. Пока из вашего организма выводятся токсины, восстанавливается кислотно-щелочной баланс и ваш организм поправляется, ваша душа узнает, что энергетическая пища, например фрукты, является единственно верной опорой, которая будет ей полезна. Когда вы пройдете программу до конца, пища, которая причиняла вред вашему организму, уже не нанесет ему такого урона, как раньше.

Ваша душа, дух и тело начнут функционировать с новыми силами. В каждом кусочке фрукта, в каждом листике сырого шпината содержатся живые вибрации. Вы съедаете живую пищу и живая вибрация ассимилируется в вашем организме, возвращая вас к жизни.

Вы готовы включиться в процесс исцеления? Если да, то в ближайшие четыре недели питайтесь самой полезной едой на планете – и ничем другим.

Другими словами, потребляйте сырые (преимущественно органические) фрукты и овощи, делая ставку на низкое потребление жиров. Также ограничьте соль – по желанию в пищу можно добавить немного гималайской соли. Пейте больше воды, кокосовой воды, травяного чая и/или свежего сока. (Горячая вода для чая не разрушает питательных веществ в травах; она раскрывает их целебные свойства.) При болезненных состояниях, описанных в этой книге, добавьте в свое меню биологически активные добавки и полезные продукты из соответствующих разделов.

И это все. Приготовьтесь. Исцеление начнется.

Раннее утро

Начните день с очищающих напитков. Сок сельдерея, огуречный сок, лимонная вода, кокосовая вода с гавайской спирулиной, травяной чай или разведенный в воде экстракт сока зеленых побегов ячменя, сотворят чудеса и максимально увеличат эффект детокса за ночь и напитают организм влагой на весь день.

Если утром у вас мало времени, пропустите этот шаг и начните день со стакана обычной воды.

Завтрак

Приготовьте на завтрак фруктовое смузи. За основу возьмите хороший рецепт: три банана, два финика и одна чашка ягод. Если вам покажется мало, не стесняйтесь и добавьте побольше бананов или ягод. Не ограничивайте себя, вы не должны остаться голодными. Папайя, груши, манго – это превосходное дополнение к смузи.

К другим полезным добавкам относится зелень: горсть капусты, шпинат или кинза, два стебля сельдерея или разведенный в воде экстракт сока зеленых побегов ячменя. Просто убедитесь, что фрукты остаются главным ингредиентом.

Середина утра

Приготовьте еще один фруктовый коктейль, как описано выше (или заранее приготовьте две порции, одну – на завтрак, вторую выпейте сейчас).

Ланч

В полдень приготовьте салат со шпинатом, латуком и огурцами. Это основа. Затем добавьте фрукты по своему выбору. Это могут быть ягоды, кусочки манго, ломтики папайи, виноград, апельсин или грейпфруты. Для заправки смешайте половинку авокадо и горсть кинзы с соком из двух апельсинов (плюс чеснок и/или свежий имбирь по вкусу). Это должен быть полноценный салат, постарайтесь плотно поесть, чтобы у вас возникло ощущение сытости.

Дополнительные ингредиенты включают нарезанную капусту, сельдерей или цветную капусту, рукколу или молодую капусту, брюссельскую капусту и зеленый лук.

Середина дня

Как только вы проголодаетесь, перекусите фруктами, которые сами выберете. Я рекомендую яблоки и ломтики груш, финики, апельсины и виноград. Чередуйте порции фруктов с ломтиками сельдерея. Ложка натурального меда дает хороший тонизирующий эффект.

Обед

Рецепт супа-пюре из шпината на обед: в высокоскоростном блендере смешайте два пучка шпината, три средних или крупных помидора (или такое же количество помидоров черри или виноградных помидоров), свежавыжатый сок одного апельсина, один побег сельдерея, горсточку кинзы и зубчик чеснока (по желанию). Можно дополнить рецепт и положить другие травы, например базилик. Для достижения наилучшей консистенции сначала смешайте помидоры и апельсиновый сок, а затем добавьте остальные ингредиенты. При желании можете приправить суп пророщенными семенами, нарезанным зеленым луком, нарезанными помидорами, атлантической красной водорослью и/или травами.

Очень здорово предварить это блюдо огуречной лапшой, которую можно приготовить в измельчителе, например, в овощерезке или спиральной ломтерезке. Вооружившись этими приспособлениями, вы легко нарежете овощи на длинные, тонкие, хрустящие полоски. Хотя кабачковая лапша – это весьма популярное блюдо (оно полезнее пшеничной лапши), помните, что сырые кабачки могут вызвать легкий дискомфорт. Если вам нужен максимальный эффект и детоксикация организма, отложите кабачковую лапшу (а также морковь и мускатную тыкву) до тех пор, пока ваш организм не очистится.

Вечер

Если вы чувствуете, что не наелись, перекусите яблоками и финиками.

Разные варианты

Необязательно соблюдать эти рекомендации буквально. Если хотите, поменяйте местами обед и ланч. Или съешьте два салата. Или смузи на обед и ужин. По желанию, чередуйте салаты и суповую зелень.

Если вам скажут, что нельзя есть слишком много шпината и другой свежей листовой зелени, потому что это вредно для организма, не обращайте внимания. Это дезинформация. Если каждый день в течение месяца вы будете есть сырой суп из шпината, это лучшее, что вы можете сделать для своего организма. Не ограничивайте себя в зелени.

Также нормально, когда вся еда состоит из какого-то одного вида фруктов. Например, если у вас возникнет такое желание, утром можно есть только плоды манго, которые можно сбалансировать стебельками сельдерея. Если вы будете постоянно покупать одни и те же фрукты и овощи, в овощных лавочках и на фермерских рынках вам могут сделать скидку.

Говоря о манго, нельзя не упомянуть еще одного изысканного блюда. Это сальса из манго. Чтобы ее приготовить, нужно измельчить в кухонном комбайне манго, помидоры, огурцы, сельдерей, кинзу и чеснок (по желанию). Подается в огуречных лодочках, в листьях салата-латук или с другой зеленью.

Вместо сока из апельсинов и авокадо как заправки для салата попробуйте смешать соус гуакамоле, сверху положите салат, затем сбрызните блюдо соком лайма.

Есть еще одно замечательное блюдо для детокса. Измельчите в блендере яблоки и цветную капусту или яблоки и капусту.

Всегда есть варианты. Только не забывайте мою мантру: сырые фрукты и овощи.

Вот еще несколько рецептов.

Если нужно вылечить кишечник, начните день со стакана обычного свежего сока сельдерея натощак. (Для дополнительной информации перейдите обратно к главе 17 «Здоровая пищеварительная система».)

Если у вас возникают опасения из-за уровня сахара крови или общего упадка сил, задумайтесь о растительной диете, которую я описал в главе 8 «Усталость надпочечников». Чтобы очищение принесло реальную пользу, попробуйте неделю-другую обойтись без авокадо и других жиров. Кроме того, попробуйте полностью исключить соль – в ваш организм будет поступать натуральный натрий из фруктов и овощей.

С другой стороны, если вы ничего не имеете против замедленных темпов исцеления, добавьте на обед половинку авокадо. В пищу также можно употреблять сырое кокосовое масло, орехи и семена для заправки ваших салатов или их же, но в виде кремовой основы, как заливку или подливку.

Если хотите, эту диету можно для начала сделать более привычной для организма и заменить суп из шпината на простые жареные овощи или овощи на пару (с добавлением кокосового масла), или приготовьте суп с овощами, такими как патиссоны, картофель, батат, брокколи, цветная капуста и/или спаржа. Для максимальной перевариваемости добавьте сырые ростки, зелень или сельдерей. Возможно, что очищение будет менее эффективным, но им можно воспользоваться как идеальным переходом к началу или концу очистительного сыроедения.

Лечебное очищение

===

Переходный этап

Когда вы будете привыкать к новому питанию, вы можете тосковать по любимым лакомствам – утешьте себя мыслью, что это не навсегда. Очистительная диета продолжается в течение месяца. Если вам сорок лет, вы уже прожили четыреста восемьдесят месяцев. Не успеете глазом моргнуть, а месяц уже пройдет.

Также в процессе детоксикации у вас могут возникнуть неприятные психологические и физические ощущения. После начального этапа очищения (самоочищения кровотока) восстановится функция печени, и она избавится от токсинов, которые накапливались много лет – в некоторых случаях годами или даже десятилетиями. Вполне естественно, что в течение этого периода вы будете нуждаться в дополнительном отдыхе, в чутком отношении и заботе со стороны близких. (Для духовной поддержки обратитесь к главе 22 «Душеспасительные медитации и техники» и к главе 23 «Ангелы-хранители».)

Поскольку клетки выделяют токсины из вредных продуктов, которые вы ели раньше, на поверхность могут вырваться болезненная тяга к чему-либо и неприятные воспоминания. Представьте себе, что каждое из этих ментальных ощущений – это подарок вам. Оно означает, что из вашего организма вышел сгусток токсинов. Если вы поддадитесь испытываемой тяге к привычной пище, то почувствуете моментальное удовлетворение, но прервете процесс детоксикации и запечатаете оставшиеся токсины в печени.

Очищение может подарить вам чувство благословенности. Ведь в жизни мы подавляем не только негативные эмоции – мы подавляем радостные чувства. Иногда мы остро чувствуем напряженность в мире, которая нас тяготит, поэтому нам кажется, что мы не заслужили счастье. Предлагаемый здесь план детокса поможет перезагрузить ваше мышление.

Как только из организма выйдут залежи токсинов, ваш мозг очистится. Возможно, вы переосмыслите представления о самих себе и направлении своего жизненного пути.

Не отмахивайтесь. Прислушайтесь. Ваше личное счастье пойдет на пользу всему человечеству.

Выходить из программы детокса нужно постепенно. Не бегите за мясной пищей, когда будете отмечать последний день очистительной программы. Не заказывайте шоколадный торт-мороженое. Печень и пищеварительная система будут перегружены, если вы сразу наброситесь на жирное. Погодите. Постепенно, шаг за шагом начните пополнять свой рацион жареными овощами, бобовыми, постными белками, жирами или полезными зерновыми, такими как кинза или коричневый рис. Если вы хотите сохранить идеальное здоровье, забудьте о некоторых продуктах навсегда. Список вы найдете в главе «Что нельзя есть».

Если вы почувствуете себя на предложенном программой меню так хорошо, что уже не сможете отказаться от него или захотите внести в него какие-то незначительные изменения, например, добавить авокадо, орехов, семян, кокоса или оливковое масло холодного отжима, или какую-то жареную еду, я вас не отговариваю. Если вы хотите, чтобы маложирная растительная диета стала частью вашего образа жизни, так и сделайте.

Все люди разные. У каждого человека свой режим питания, разный образ жизни и финансовые возможности, разные истории болезни и разные организмы. Некоторым нужен животный белок, который может примирить их с окружающей действительностью. Некоторые считают, что чашка коричневого риса с лососем на обед держит их в тонусе. Кто-то думает по-другому.

Проверьте мои рекомендации на себе. День за днем. Делайте то, что является правильным для вас.

Вы заслужили

исцеление.

Вы заслужили

счастье.

Вы заслужили

самодостаточность

Глава 22

Душеспасительные медитации и техники

Все мы находимся в поисках себя, даже не осознавая этого и не говоря об этом.

Мы ищем себя, потому что чувствуем себя потерянными или не чувствуем себя самодостаточными, или потому что боимся, что не сможем реализовать потенциал своей души.

Нередко из-за какого-то негативного опыта или целого ряда неприятных событий человек чувствует себя разбитым или опустошенным, ему снова хочется ощутить себя состоявшимся. Это самоанализ. Он может принимать разные формы. Люди записываются на ретриты, ходят слушать лекции воодушевляющих ораторов, ищут совета у близких, записываются к терапевтам или находят себе другое занятие. Именно так мы поступаем, когда пытаемся исцелить и пробудить себя, укрепиться в своих жизненных целях.

Иногда самоанализ приближает людей к самим себе. Иногда они чувствуют себя еще более потерянными, чем прежде. Под маской «помощи» вы могли слышать от других ложное утверждение о том, что болезнь – это желание быть услышанным. Вам могут сказать, что вы сами виноваты в своих бедах, потому что притягиваем их, думая о плохом.

Я уже говорил раньше и повторю еще раз: если вы болеете или переживаете тяжелое испытание, будь то смерть в семье или развод, вы не пытаетесь привлечь внимание.

Вы не притягиваете беду. Это не наказание и не расплата. Вы не заслужили болезнь или несчастье. Это не ваша вина.

Вы заслужили исцеление. Вы заслужили счастье. Вы заслужили самодостаточность.

Эта глава поможет разобраться, что происходит с душой, когда мы встречаем трудности на своем пути, она научит нас исцелять собственную душу. Далее я перечислю упражнения, которые станут находкой для ищущих душ. Поэтому приготовьтесь – вам предстоит узнать тайны, которые пробуждают душу и дух, приносят мир и чувство самодостаточности.

Эмоциональный детокс

В процессе восстановления после травмы или недомогания, в частности таинственного заболевания, присутствует крайне важный эмоциональный аспект. Пока организм самоочищается от токсинов или вирусной нагрузки, пациент замечает эффект эмоционального детокса.

Например, еще со студенческих лет вы страдаете от синдрома хронической усталости, а из этой книги узнали, что недомогание вызвано вирусом. Выполняя рекомендации следующих глав, вы могли почувствовать быстрое облегчение и даже душевный подъем. Вы наблюдаете самовосстановление организма.

Пока клетки избавляются от токсинов, в вашей душе могут бурлить ядовитые эмоции. Вы можете злиться на людей, которые говорят, что ваше заболевание имеет психосоматическую природу, вы можете горевать о годах, потерянных из-за плохого здоровья. Наверняка у вас возникнет сильная тяга к продуктам, которые служат пищей болезнетворным микроорганизмам или являются источником воспаления в организме.

Этот эмоциональный аспект – совершенно естественный аспект исцеления. Утешайтесь мыслью, что это ненадолго и вам не нужно справляться со всем, что с происходит с вами. Вы разбиты и рискуете застрять в прошлом, если начнете обдумывать любую ерунду. Иначе говоря, логическое обоснование крайне важно для выздоровления. Считайте, что вся эта книга подтверждает реальность боли, что вы не наклепали на себя болезни и другие испытания, что вы заслужили здоровую жизнь.

В процессе эмоционального детокса ваша цель – избавление от негативных эмоций и болезненных воспоминаний (когда это возможно на подсознательном уровне) и замена их на приятные, позитивные точки отсчета. Чем умиротвореннее вы будете, тем благоприятнее будет среда, которую вы создаете своей иммунной системе, чтобы она могла выполнить свою работу. Эта глава научит вас культивировать ее.

Если у вас болезнь или состояние, с которым вы не можете справиться, эта глава очень важна для вас, так как помогает закалиться вашей личности и встретить болезнь лицом к лицу.

Руководствуясь нижеприведенными рекомендациями и техниками, вы сможете отпустить прошлое и потребовать той жизни, которую хочет для вас Бог – Высший Источник, Свет, Божественное.

Формы медитации

Медитация – это состояние бытия, которое помогает подсознанию быть в мире с самим собой и исцеляет душу.

Даже если вы никогда не пробовали медитировать, наверняка вам известны более популярные или классические техники медитации – например, когда вы сидите в тихой комнате и концентрируете внимание на определенном объекте. Вы читаете мантру, смотрите на зажженную свечу и погружаетесь в умиротворенное состояние сознания.

Такая медитация замечательна, и я ее рекомендую, но *только если* вы сможете извлечь из нее пользу.

Впрочем, этот путь далеко не единственный. У любого занятия, которое вы считаете расслабляющим, которое утверждает ваше самоощущение и помогает снова набраться сил, может присутствовать медитативный эффект. Это может быть велосипедная прогулка, плавание (особенно в «живой» воде, например, в океане или озере) или веселые развлечения (например, танцы, прыжки на батуте), прослушивание музыки, чтение книг, молитва, полноценный отдых, уход за домашними животными, получение новых навыков в компании с новыми людьми, совместное времяпровождение с друзьями и близкими, лечебный массаж и ванны с английскими солями и эфирными маслами.

Это только несколько вариантов. Ваши увлечения могут быть самыми необычными – например, на досуге вы чистите приспособление для удаления ворсинок с одежды или решаете сложные арифметические задачи. Они успокаивают и приводят в порядок ваш внутренний мир.

Все, что приносит умиротворение, создает позитивное настроение и дает надежду, – все это исцеляет ваше тело и душу, только отнеситесь к этим занятиям с медитативной осознанностью.

Когда к вам вернутся уверенность и оптимизм, вы обязательно найдете других замечательных людей, которым будет приятно ваше общество.

Помимо ваших особых хобби можно попробовать некоторые формы медитации. Дух уверяет, что они крайне эффективны. Эти упражнения могут показаться достаточно простыми на первый взгляд – но если вы проникнетесь их глубиной, они помогут переломить течение болезни, вернуть себе душу, избавиться от негативной энергии, освободив место для лучшей жизни.

Волны на пляже

Превосходного медитативного состояния исцеления можно достичь, наблюдая за волнами на пляже, – если только знать, как найти с ними контакт. Я наблюдал, как благодаря этой технике очень многие пациенты самостоятельно избавлялись от ПТСР, болей и страданий.

Когда вы сидите, стоите или гуляете по пляжу, вообразите, что с каждой волной приливает очищающая душу энергия. Когда накатывает волна, представьте, что она омывает ваши раны и стирает ваши травмирующие мысли и эмоции. Когда волна отступает, смотрите, как она уносит с собой всю эту грязь. С каждой новой волной разрешите себе очиститься от ядовитых воспоминаний, травм прошлых жизней и ран на душе. Смотрите: все это смывается в море. Когда вы почувствуете себя возрожденным человеком, пусть каждая новая волна приносит вам силу и обновление духу и душе.

Для большего эффекта призовите Ангела воды. Она поможет вам настроиться на образ мыслей, который идеально располагает к медитации, нацеленной на максимальный результат. (Как заручиться поддержкой ангелов, вы узнаете в следующей главе.)

Также полезно ходить по мелководью. Поймите, что любой естественный источник воды – живой. Это озеро, река, ручей, океан. Они дышат, у них есть воля и дух. Когда вы заходите в живую воду, подумайте, какие планы должны осуществиться в вашей жизни.

Под сенью деревьев

Чтобы взять от природы все возможное, недостаточно просто пойти в поход. Чтобы эффект исцеления был максимален, вот что нужно сделать. Как только вы войдете в лесной массив – это может быть городской парк или дачный участок, – призовите Ангела деревьев. Затем поймите момент осознания умиротворенности пейзажа, особенно теми деревьями, которые раскинули ветви вокруг.

Подумайте о корневищах. Подумайте о минералах и воде, которую они вытягивают из глубин земли. Представьте, как она поднимается вверх по стволам, до самых кончиков ветвей. Как только вы откроетесь чувству этой глубокой земной энергии, которая окружает вас, представьте себе, как из ваших стоп прорастают корни, уходящие в почву Матери-Земли.

Когда интуиция подскажет, что пора заканчивать эту восхитительную практику прорастания вглубь почв, представьте, что ваши корни остались в целостности и сохранности в земле, но при этом вы свободны и можете пойти погулять. Эти корни продолжают быть частью вашего существа. Где бы вы ни находились во времени и пространстве, вы можете черпать ими исцеляющую энергию из земли.

Это самая эффективная практика возвращения к истокам, которую можно себе представить. Она укрепит все стороны вашего бытия. Она утвердит вашу волю к жизни, вдохновит дух на позитив, отгонит негатив и вызовет вибрации, которые укрепляют тело и дух. Вы будете готовы освободиться от страха и проживете жизнь наилучшим образом из всех возможных.

Быть свободным как птица

Наблюдение за птицами исцеляет уже лишь потому, что приближает вас к природе. Впрочем, когда вы сосредоточитесь на полете птиц, когда вы услышите их голоса, вы будете готовы к одной из самых поучительных медитаций, какая только может быть.

Пение птиц – самая священная форма музыки; птицы поют песни ангелов и небес. Пение птиц соединяет обломки души и может обратить вспять болезнь. Это происходит потому, что частоты этих мелодий образуют глубокий резонанс с нашей ДНК, что способствует восстановлению нашего организма на клеточном уровне. Если вы будете истинным ценителем, благоговеющим перед пением птиц, и увидите в нем нечто незаурядное, нет никакого сомнения, что ваша жизнь преобразится.

Наблюдать за птицами очень полезно. Здесь, на Земле, наши души томятся в темнице, наш дух угнетен. Когда мы видим птиц в свободном полете, это зрелище воспламеняет и высвобождает дух, разбивает оковы души. К тому же птица приземляется только там, где ей кажется безопаснее, и может взлететь вверх, если ее расчеты не оправдались.

Если мы присмотримся, как птица садится на ветку или на землю, в нас пробудятся силы исцеления, а в душе возникнет чувство защищенности.

Если вы стремитесь к исцелению, просветлению, связи с Божественным, духовности, мудрости, состраданию, знанию и пониманию своей высшей цели, то не ищите сову. Посмотрите на птичку колибри. Уважайте сову как благословенное и прекрасное ночное создание, но пример берите с колибри, которая летает днем, питается нектаром земных цветов и опыляет их. Это наиболее одухотворенная форма питания, которая является признаком величайшей мудрости.

Для исцеления крайне важно не спать днем, как сова, но подражать колибри и спать ночью (с короткими дневными снами при необходимости).

Колибри летают при свете дня. Всякий раз, как вы завидите одну из них, поприветствуйте ее как сакральный символ Света. Наблюдайте за ней, как за феей, которая распространяет святой свет ангелов. Пусть ваши мысли и намерения будут чисты. Обратитесь к колибри с пожеланием или молитвой. Она доставит вашу просьбу по назначению.

Наблюдение за пчелами

Наблюдение за пчелами – это тайная и чудесная медитация. Танцуя от цветка к цветку, вбирая энергию солнца и разбрасывая пыльцу на своем пути, они излучают исцеляющие вибрации, которые останавливают болезни и приносят душевное и эмоциональное возрождение. Это нечто такое, что невозможно в полной мере осознать разумом. Но клетки вашего тела все поймут – когда вы прочувствуете пчел и попросите организм настроиться на их частоту, все они начнут резонировать в унисон с этой исцеляющей вибрацией.

Время собирать камни

Когда вам захочется очиститься от негативных эмоций, пройдите по улице и присмотритесь к маленьким камешкам, которые вызывают к вам. Подберите те три камешка, которые удобно лягут в руку. Назовите каждый по именам эмоций, которые затаились внутри вас и от которых хочется избавиться. Например, камням можно дать имена – Вина, Страх и Гнев.

Положите камешки на прикроватную тумбочку. Начните строить отношения с ними; подружитесь. Исцеляющие вибрации минералов послужат противоводием от всех недугов, как эмоциональных, так духовных и физических.

Когда настанет такое время, когда вы почувствуете, что камни выполнили свою работу и вы готовы их отпустить, верните их обратно в природу, бросьте в любой водоем – в пруд, океан, озеро, реку или ручей. Живая вода смоет с них яд, который они взяли на себя, а вы уйдете домой очистившимися.

Солнечные ванны

Пройдут века, прежде чем ученые обнаружат все целебные свойства солнечных лучей. Солнце не только радует и греет нас, в солнечных лучах содержатся неизвестные науке элементы, которые ускоряют биохимические реакции организма, и в итоге в нем вырабатывается витамин D в более чем достаточных количествах.

Просто обратите внимание, как нашим домашним животным нравится находить теплое, освещенное солнцем место на полу и нежиться там. Все животные любят загорать – они знают, что это мощный инструмент исцеления.

Чтобы солнце пошло на пользу, каждый день не жалейте времени – позволяйте коже впитать его лучи. Постарайтесь найти пятнадцать минут для акклиматизации (только осторожно, чтобы не получить солнечный ожог). В холодное время года найдите тихое место, где ничто вас не отвлекает и солнце светит в окно. Чтобы медитация была особенно эффективной, призовите Ангела солнца, чтобы помочь солнечным лучам войти в ваше существо, чтобы успокоить душу и исцелить тело.

Сбор фруктов

Сбор фруктов – это одна из наиболее эффективных медитаций, которые существуют. Это священная дань уважения и благодарности Матери-Земле за чудесную пищу. Даже если вы

собирали фрукты единственный раз в своей жизни, это будет опыт, к которому можно возвращаться снова и снова, одной только мыслью, что запускает процесс исцеления души.

Каждый фрукт, который висит на ветках дерева, это живая пища, которая через корни растения соединяется с живой водой из глубин земли. Если вы бываете в яблоневых садах, где можно срывать яблоки, прикоснитесь к плоду на дереве – ваши клетки начнут резонировать с этим яблоком, у которого есть связь с природой, и умиротворение распространится по всему телу.

К тому же вы должны согласиться, что, срывая яблоки, вы тянетесь вверх, что, поднимая яблоки, вы приседаете и нагибаетесь, и у этих телодвижений тоже есть исцеляющий эффект. Эта естественная разминка предшествовала всем физическим упражнениям, которые придуманы человеком. Ваше сердце и душа с каждым телодвижением при сборе фруктов наполняются радостью, которая необыкновенно благотворна для вас. Хотя упражнения йоги прекрасны, но все же они придуманы человеком и поэтому не могут произвести такой же исцеляющий эффект.

Сбор ягод или полевых цветов обладает таким же эффектом. С тех пор как человечество существует на этой планете, сбор ягод всегда был праздником урожая. Когда мы следуем этой тысячелетней традиции, наши души воспаляются этим древним празднеством жизни, и начинается исцеление.

Когда вы собираете землянику, чернику, малину, яблоки или персики, задумайтесь, сколько месяцев они росли, прежде чем созрели. Сначала было семя или саженец, а затем фруктовое дерево, которое начало плодоносить, но не сразу, а позже, когда достигло зрелости, и тогда оно приносило фрукты не каждый месяц в году, а по сезонам. Представьте себе дерево, кустарник или виноградную лозу зимой, когда вся природа спит и вокруг затишье. Но это затишье мнимое – вспомните, как деревья одеваются листвой, как набухают почки, как дачники возделывают сады, как распускаются цветы и пчелки собирают пыльцу. Наша жизнь подчиняется таким же циклам. Когда мы неспешно сосредотачиваемся на природных циклах, мы воскрешаем веру и надежду в душе и полагаем, что наши усилия прожить добродетельную жизнь будут плодотворны.

Смотрите, как растет сад

Прекрасная возможность для медитации есть у тех, кто возделывает сад. Когда вы погружаете свои руки в грязь и сеете новую жизнь, ваше тело крепнет, дух наливается силой, а душа молодеет. Более того, в почве заключена душа Матери-Земли. Вы буквально соприкасаетесь с тем, что выводит вас на божественный ритм природы. Если вы сами выращиваете фрукты или овощи, то питаетесь плодами своих трудов, свободными от токсинов и полными исключительной свежести. А если вы выращиваете цветы, то расставьте их в вазе или корзинке – это само по себе может стать медитацией.

Возделывая сад, вы впитываете в себя целебные звуки природы. Даже если до вашего уха доносится шум газонокосилок и машин, эффект звуков природы не ослабнет. Чирикание птиц, жужжание пчел, ветер, гудящий в верхушках деревьев, – в этом звуковом сопровождении имеется священный смысл, и если вы настроите на него свой ум, оно принесет мир телу и душе.

Прополка растений тоже может серьезно повлиять на вашу жизнь.

Если во всяком сорняке, выдергиваемом из почвы, вы будете видеть дурную мысль, негативную эмоцию, мирские тяготы, скажем, предательство или болезненные воспоминания, которые вы одновременно искореняете из души и тела, в вашей жизни освободится место для изобилия.

Точно так же, как сорняки вытесняют ваши удивительные растения – высасывают воду и питательные вещества из почвы и затеняют низкие саженцы, – эти «сорняки» сознания не пускают позитив в вашу жизнь и лишают его возможности прорасти. Это упражнение открывает пространство для новых возможностей, которые появляются в вашей жизни словно из ниоткуда.

Если вы живете в квартире и у вас нет земельного участка, то можно выращивать растения на подоконнике или на балконе. Чаще гуляйте в парке, станьте созвучны красоте и великолепию времен года. Делайте уборку в квартире. Так вы тоже пропалываете сорняки. Если вы включитесь в медитацию, разглаживая одежду утюгом, выметая пыль и раздавая людям ненужные вещи, вы расчистите завалы в теле и душе.

Творческое упражнение

Искусство может оказаться необыкновенно плодотворным для медитативного состояния, достижения ощущения сопричастности и катарсического эффекта, которое оно вызывает. Впрочем, у творчества есть другой аспект, о котором вы должны знать, потому что он создает максимальный эффект исцеления: когда вы творите искусство, вас окружает совершенно особая публика. Это ангелы.

Когда вы пишете картину, ангелы следят за каждым движением кисти. Когда вы пишете рассказ, они читают каждое слово. Когда вы поете или играете на музыкальном инструменте, ангелы слушают каждую ноту. Ангелы наблюдают за каждым творческим проявлением личности. Даже если ни один человек не видит и не слышит, что вы делаете, ваши творческие акты никогда не исчезают бесследно. Творчество не может погибнуть. В нем есть внутренняя сила, которая живет вне нас и является частью Вселенной. Когда вы осознаете, что Ангел творчества и другие небесные создания наблюдают, как вы лепите скульптуру, танцуете или шьете, ваши действия наполняются новым смыслом.

В следующий раз, когда вы приметесь за свой эскиз или покрасивее упакуете школьный завтрак своих детей, или придумаете творческий стимул для сотрудников, чтобы они могли отслеживать свои оплачиваемые часы, представьте себе, что вам рукоплещут ангелы. Нечто красивое, полезное или терапевтическое (или же первое, второе и третье) – есть Божественный акт, который запечатлевается на небесах.

Закаты как возрождение веры

Все мы проходили через испытания, которые подрывали нашу веру. В известном смысле это важно для выживания. Невинность и неискушенность позже может стать основой для большого предательства. И, как объясняется в этой книге, безоговорочное доверие даже благонамеренному врачу может быть опасным для вашего здоровья.

Если вы столкнулись с возмутительным предательством – например, изменяет супруга или обворовал деловой партнер, – это может подорвать вашу способность доверять *вообще кому-либо*. И что еще хуже, такая ситуация может угрожать вашей вере в себя и свои суждения.

Аналогичным образом, если вы жалуетесь на болезни, потому что ваша иммунная система пошла вразнос и нападает на вас, на каком-то этапе можно утратить веру даже в собственное тело. И еще. Если вы располагаете ошибочной информацией, поскольку, как это бывает при многих состояниях, которые описаны в этой книге, реальным виновником являются вирус или бактерия, можно утратить веру в свои внутренние ощущения.

Такие психологические удары травмируют душу. К тому же они отнимают веру в победу над болезнью и выздоровление.

Простым, но весьма эффективным способом устранения этой травмы можно назвать любование закатами. Ближе к концу дня не пожалейте нескольких минут, чтобы полюбоваться на закат солнца (только никогда не смотрите прямо на солнце, это вредно для глаз). Или, если вы находитесь в здании, где не видно неба, вспоминайте о солнце в часы заката. Если в это время дня ваш взгляд прикован к экрану монитора, установите напоминание в календаре, чтобы вовремя переключить внимание.

У вас может возникнуть чувство потери.

При заходе солнца может возникнуть щемящее чувство, как будто от вас уходит друг... но обещает вернуться завтра. Вот почему эта техника трогает до глубины души: надвигающуюся тьму вы встречаете с абсолютной, непоколебимой уверенностью, что свет вернется.

Выполняйте это упражнение по меньшей мере три раза в неделю, и ваше отношение к жизни изменится – причем в лучшую сторону. Для максимального эффекта обратитесь к Ангелу веры.

Когда на следующее утро солнце снова поднимется над горизонтом, вы можете забытья утренним сном, но ваше тело будет настраиваться на ритмы земли. Внезапно вы осознаете, что ваш друг вернулся, как и было обещано. На протяжении всей вашей жизни солнце встает ежедневно. И будет вставать до конца вашего срока на Земле. Прикоснитесь к истине о том, что

солнце никогда не обманет ваших ожиданий, и ваша душа снова наполнится крайне необходимой верой, которая возродит энергию исцеления.

Созерцатели надлунного мира

Неудивительно, что человеческая душа травмирована несчастьями или стрессом, особенно когда ее обладатель борется с таинственным заболеванием много лет. Вот почему Бог оснастил наши души предохранительным клапаном.

В целом душа находится здесь, внутри вас, на Земле. Но далеко в космическом эфире, в заоблачной выси надлунного мира Бог охраняет суть вашей души. Там, на небесах, ее сторожат ангелы, и поэтому ваша душа всегда в безопасности, что бы ни случилось здесь, в подлунном мире. Приведу самое простое сравнение. Например, второй ключ от дома вы храните в сейфе, который стоит в гараже, и поэтому в дом можно попасть, даже если вдруг основной ключ потеряется. Или вы ставите пароль на ноутбук и сохраняете резервную копию шифровального ключа на тот случай, если вдруг забудете логин и пароль. Точно так же суть нашей души хранится Богом в надлунном мире на тот случай, если мы потеряем самих себя.

Слишком уж часто люди теряют себя здесь, на Земле. Души людей могут разбиться, не выдержав испытаний жизни, да и сами обломки могут потеряться. Из-за травм (это могут быть физические, психологические травмы, травмы прошлых жизней, неприятности на работе, трудное детство) люди начинают искать самих себя. Кстати, зависимости самой разной формы и степени могут украсть у людей их душу. Это не только алкогольная и наркотическая зависимость, но игровая зависимость, клеветничество и многое другое. Зависимости – это яд, который может так далеко увести людей от самих себя, что они становятся практически бездушными.

И все-таки вы никогда не сможете полностью потерять себя. У вас всегда есть возможность воссоединиться со своей душой, потому что существует Божественная практика сохранения души, которую Дух попросил меня открыть вам. Больше вам не придется искать это чувство целостности.

Попытайтесь вернуть свою душу. Ночью смотрите вверх, на небо. Сначала поздоровайтесь со звездами; у вашей души есть с ними непосредственная телепатическая связь. Пусть свет звезд и их чудесное присутствие найдут отклик в вашей душе.

Затем обратите внимание на надлунный мир. Представьте себе, что где-то там, высоко, находится ваш прекрасный дом, где нет страданий. Кто-то называет его Небом, Богом, Светом или Бесконечностью. Возможно, что у вас эти слова вызовут неприятные ассоциации, и вы предпочтете обойтись без названий. В любом случае, напомните себе, что в этом святилище обитает частичка вашего существа, которая неуязвима для земных бед. Однажды ваша душа покинет эту землю и полетит в надлунный мир. Скажите себе: *«Это дом, которому я принадлежу, и когда-нибудь меня радушно примут там»*.

Тренируйтесь столько, сколько потребуется. Повторение и закрепление – ваша цель. Хотя бы три минуты любуйтесь звездами, и омоложение души потрясет ваше воображение.

На кого вы работаете?

Можно работать медсестрой, терапевтом, кассиром в банке, водителем грузовика, адвокатом, учителем, художником, волонтером, домохозяйкой, администратором, почтовым работником, официанткой, редактором или озеленителем парков – и для каждого вида деятельности могут быть свои причины. Вы работаете ради зарплаты и пенсии, кормите семью, обслуживаете клиентов, хотите понравиться начальнику. Это банальность.

Но если работа стала в тягость, потому что у вас надменный начальник или изнурительный график, или кажется, что работа бессмысленна и вас никто не ценит, значит, пора изменить свою точку зрения. Не имеет значения, чем вы занимаетесь, не имеет значения, где вы этим занимаетесь, – вы работаете во имя Бога. Используйте любые выражения, которые покажутся вам особенно удачными, и ежедневно повторяйте эту фразу вслух, осознайте ее, и *все изменится*.

Когда вы просыпаетесь утром и приветствуете новый день, скажите: «Я работаю во имя Бога» (или «Я работаю во имя Высшего Источника», «Я работаю во имя Света» или «Я работаю во имя Божественного»).

Может быть, вы – кассир в гастрономе. Вы спокойно выходите на смену к задерганному менеджеру и задерганным покупателям и только так сможете доработать до перерыва без слез и истерик, потому что изначально вы хотели себе другую жизнь. Изначально вы планировали спасти мир.

Если вы начнете свой день с аффирмации, что работаете во имя Бога, то, добравшись до работы, вы взглянете на ситуацию другими глазами. Может быть, менеджер задерган, но это не такая большая беда – как вы знаете, он не *настоящий* ваш начальник. Покупатели выкладывают товары на ленту конвейера, вы принимаете наличные и карточки и постепенно начинаете понимать, что помогаете людям купить еду. Может быть, один из очередников заметит ваше старание и спросит вашего совета – сами того не зная, вы начнете менять жизнь. Может статься, что к концу недели менеджер увидит вас в совершенно ином свете и предложит вступить в рабочую группу сотрудников магазина.

Когда вы поймете, что в этом мире у вас есть Божественная роль, вы озаритесь внутренним светом своей цели. На своем пути вы начнете встречать дополнительные возможности, которые потребуют вашей необыкновенной выносливости. Если помощь миру покажется слишком тяжелой обузой, ежедневно говорите себе, что вы работаете во имя Бога, и вы переосмыслите свое отношение к работе и поможете наладить отношения с другими людьми, которые будут готовы разделить ваше бремя. Не имеет значения, какие испытания ждут вас впереди, – напомните себе, во имя кого вы работаете, и ваша жизнь изменится до неузнаваемости.

Глава 23

Ангелы-хранители

С момента рождения Бог дает человеку право обратиться к ангелам всегда, когда требуется помощь. Если вы боретесь с физическими и психическими болезнями, они стоят за вашей спиной. Ангелы хотят помочь нам, когда мы пытаемся успокоить свои мысли, восстановить душу и дух, исцелить тело.

Они хотят вести нас по направлению к цели. С начала человеческой истории ангелы помогают людям обустроиваться и выживать на Земле.

Когда не складывается личная жизнь, не получается найти работу или не представляются новые возможности, это подобно *засухе*. Но там есть ангелы, и они помогут нам приспособиться к обстоятельствам и выжить, пока не прольются прохладные дожди удачного брака, денег или серьезных перемен.

Когда ваш дом – полная чаша, у вас очень много работы, очень много возможностей, а отношения так плодотворны, что вы не успеваете везде поспеть, значит, вы в *потоке*. Там есть ангелы, которые вдохновляют нас, помогают удержаться на плаву и развить отношения, и работа спорится, и вовремя закрываются проекты.

Когда у вас сильный стресс, когда от вас слишком много хотят, когда возникают споры, проблемы и разногласия с близкими, значит, наступило время *аномальной жары*. В этом случае ангелы могут вмешиваться в споры, помогут смягчить стресс, уменьшить требования и справиться со всеми обязанностями.

И наконец, *землетрясением* называется время, когда появляются неожиданные неприятности и проблемы – несчастные случаи, болезни, увольнения, потери близких. Вы можете обратиться к ангелам, и они помогут вашим близким устроиться в хорошее место, оправиться от потери, прийти в себя после несчастного случая (физической или психической травмы), пережить стресс на работе или победить болезни.

Точно так же, как на метеорологической карте в режиме реального времени может отображаться совершенно разная погода в разных регионах страны, в вашей жизни все эти обстоятельства могут сочетаться самым причудливым образом. Может быть и первое, и второе, и третье, и четвертое. Допустим, вы сидите на мели, у вас море работы, запарка в делах и землетрясение жизненных потерь.

Но вы не одиноки.

Ваша жизнь и путь не высечены в камне. Можно выбрать новое направление.

Скажем по-другому: когда наши души прибывают на эту Землю, мы можем решиться сыграть определенную роль и не уклониться от своего пути... или мы можем воспользоваться свободной волей и переписать свою жизнь самостоятельно. Ничто еще не дописано. Ничто еще не завершено.

У каждого есть возможность выбраться из трясины. У каждого есть право голоса в его судьбе.

Ангелы здесь для того, чтобы вести нас в процессе принятия решений, они помогают нам максимально реализовать свою свободную волю. Они здесь и для того, чтобы помочь нам развиваться, меняться и противостоять всем препятствиям, которые возводит жизнь на нашем пути. Они здесь для того, чтобы помочь нам увидеть свет, они ведут нас и выводят из тьмы. Если вам это нужно, постарайтесь представить или истолковать ангелов как лучезарных существ или животных, или других созданий, смотря что является вашему внутреннему зору, поскольку они принимают эту форму, чтобы вам помочь.

Ангелы не существуют ради исполнения всех наших желаний и намерений. Они здесь ради того, чтобы помочь нам осуществить замысел Бога. Это может быть исцеление от болезни, возрождение души или помощь попавшим в беду.

Ангелы помогают людям уже тысячи лет.

Но есть секрет: надо знать, к кому обратиться, *надо знать, как обратиться*, надо верить, надо быть искренним, надо быть готовым к сотрудничеству... вот о чем я говорю в этой главе.

Правда об ангелах

Наиболее известны ангелы, у которых есть свои имена. Например, все любят архангела Михаила и архангела Гавриила. Это могущественные ангелы, и они ведут тысячелетнюю борьбу с тьмой во славу Бога.

Вот что еще нужно знать об этих парнях: они знамениты и берутся только за самые важные дела. И поскольку они очень заняты и почитаемы, то выберут только такие поручения, которые интересны им самим.

Про ангелов можно сказать три вещи: они трудятся во славу Бога, их силы огромны, но ограничены, и они обладают свободной волей.

Ввиду последнего обстоятельства ангелы предрасположены к эгоизму. (К эгоизму предрасположено любое существо со свободной волей, будь то ангел или человек. Если вы когда-нибудь слышали о падших ангелах, так это те, чей эгоизм раздулся до таких размеров, что, возомнив себя могущественнее Бога, они попытались свергнуть Его – и отпали от благодати.)

И поскольку все знают об архангеле Михаиле и архангеле Гаврииле, и они завалены просьбами о помощи со всего земного шара, то вряд ли они смогут удовлетворить требования каждого. Я не собираюсь удерживать вас от призывов к ним. У них есть имена, они любимы Богом, им принадлежит огромная власть. Сегодня ангелы нужны людям больше, чем когда-либо. Телефоны архангела Михаила и архангела Гавриила звонят беспрерывно.

Есть другие, еще более сильные ангелы, к которым можно обратиться. Они могут быть еще более полезными, и они услышат наши молитвы. Эти ангелы женского пола, к ним редко обращаются. И у каждой есть могущественное имя, которое отражает ее суть.

Двадцать один ангел-хранитель

Ниже приведен список ангелов-хранителей, которые незаменимы в трудную минуту. Число 21 символизирует возрождение, новые начинания, восстановление, возрождение из пепла и обновленный старт. Хотя существует много других известных ангелов, те, кого я перечислю ниже, очень могущественны и полезны в сегодняшние трудные времена.

Эти ангелы очень сильны, и у каждого есть свои особенности. Точно так же, как эфирные масла можно втирать по отдельности или в смеси друг с другом, этих ангелов можно призывать поодиночке или всех вместе.

Ангел милосердия: нет никакого сомнения, что это самый могущественный ангел, которого можно призвать в самый тяжелый час, – она могущественнее архангелов. Она является одним из самых сильных ангелов в Ангелических сферах Небесного Царства. Бог много раз призывал ее на сражения с армией тьмы.

Ангел веры: обращайтесь к ней, как вам удобнее. Слова, обращенные к ней, должны стать привычными, и тогда многократно повторяемая мантра станет полноценным убеждением. Скажите Ангелу веры, что вы уже готовы.

Ангел надежды: обращайтесь за помощью, когда не можете оправиться после предательства и измены.

Ангел исцеления: приносит временное облегчение и/или исцеляет близкого человека. (Для долгосрочного исцеления вы должны призвать на помощь других ангелов, которые помогут вернуться в состояние, при котором возможно самоисцеление.)

Ангел воскресения: она понимает, как могут надломиться душа и дух, она может помочь оправиться от эмоциональной травмы. Этот ангел поможет решить застарелые проблемы.

Ангел избавления: этот ангел приносит облегчение тем, кому предстоит земной суд, например, один из супругов подает на развод или школьный совет несправедливо увольняет учителя. Также она помогает освободить душу от оков страха, гнева и недостойного обмана.

Ангел солнца: призовите ее в солнечный день, чтобы клетки вашего тела открылись и полностью впитали в себя целебную силу лучей.

Ангел света: позовите ее по имени, чтобы омыться укрепляющим ангельским светом, который дан ей от Бога. Ангел света могущественнее любого света на земле и даже могущественнее света солнца.

Ангел воды: можно обратиться к ней с просьбой, чтобы изменились свойства воды, которой вы моетесь, чтобы эта вода лучше смывала грязь, питала тело и укрепляла его.

Ангел воздуха: после неприятных разговоров и в том числе ссор помолитесь Ангелу воздуха об очищении от негативных вибраций, которые передал вам человек. Ее необыкновенная очищающая энергия изменит вибрации воздуха вокруг вас и создаст гармонию. Это эффективная техника, которая изменит ваше мировоззрение.

Ангел чистоты: если вы хотите избавиться от зависимости, этот ангел поможет вам разбить оковы пагубной привычки.

Ангел плодородия: помогает в зачатии и вынашивании младенца в срок.

Ангел рождения: оберегает здоровье матери и ребенка во время родов.

Ангел мира: помогает исцелить душевные страдания и закладывает новые семена надежды и позитива.

Ангел красоты: если возникает чувство сопричастности красоте природы, которая окружает вас, – солнцу, деревьям, холмам или рекам, – призовите Ангела красоты. Благодаря ей ваше сердце воспримет и впитает в себя атмосферу окружающей среды с той силой, которая казалась невозможной. Этот ангел будет союзником, когда кавалер увлеченно обсуждает прелести других женщин, когда за приятной внешностью коллеги скрывается ее некомпетентность, когда на вашу красивую сестру обращено все внимание и восхищение. Попросите Ангела красоты, чтобы изменилась точка зрения людей и они распознали истинную красоту – сияющую красоту души.

Ангел цели: призовите ее, когда не получается реализовать свою цель на земле – когда вы сбиты с толку, одурачены или встревожены, что не нужны ни другим, ни самим себе. Если у вас нет уверенности в чем-то или во всем подряд, Ангел цели будет на вашей стороне.

Ангел знания: когда любимому нужен совет и вы растеряны или хочется не просто дружески похлопать по спине, то сами удивитесь исцеляющим, нежным словам, которые сорвутся с ваших губ, когда вы призовете этого ангела. Ее можно попросить о помощи, когда вам самим нужна информация или совет, но вы не знаете, куда и к кому обратиться.

Ангел мудрости: она будет вашим наставником, когда предстоит важное решение.

Ангел осознанности: люди всегда пытаются быть более внимательными и осознанными. Самое главное, призывайте Ангела осознанности для того, чтобы это намерение было абсолютным, – и только тогда вы полностью погрузитесь в настоящий момент. К тому же если вам хочется, чтобы окружающие были менее критичны и более расположены к общению, вы можете призвать этого ангела, чтобы она помогла открыть их сердца.

Ангел отношений: если у вас проблемы с супругом или человеком, с которым вы встречаетесь, или вы одни и ищите себе хорошую пару.

Ангел сновидений: можно молиться ей, чтобы она явилась во сне, помогла уладить и разрешить эмоциональные проблемы. Она приходила ко многим, когда они были детьми, и

вместе с ней они летали во сне. И даже когда в состоянии бодрствования кругом одни неприятности, призовите ее, чтобы вспомнить эту свободу души в детских снах.

Безымянные ангелы

Никто не знает, что есть еще одна категория ангелов. У них *нет* имен; их называют *Безымянными ангелами*.

Во Вселенной насчитывается 144 тысячи безымянных ангелов! Это священное число, которое угодно Богу.

И поскольку у них нет имен, то у них не может быть ни хорошей, ни дурной славы, и соблазн эгоизма очень мал. Безымянные ангелы – это самые могущественные из всех и наименее востребованные. Если вы верите в них, они могут сотворить чудеса. Это ночные труженики, и когда вы спите, они восстанавливают силы тела и души.

Эта категория ангелов так могущественна, потому что жизнь вселяет страх перед неизвестностью. На земле все и вся имеет свои имена.

Нужно пересмотреть свои взгляды, прежде чем обнаружить ценность неизвестного и проникнуть в скрытую сокровищницу веры, чтобы поверить в этих ангелов. Впрочем, когда мы соприкоснемся с этой высшей формой веры, это событие может полностью преобразить нашу жизнь.

В минуту пробуждения можно обратиться к Ангелу света с просьбой, чтобы воскресла душа, а когда вы ложитесь в постель, можно призвать Безымянных ангелов, чтобы они помогли исцелению и омоложению, когда вы заснете. Если вы страдаете хроническим заболеванием, призовите Безымянных ангелов, и очень возможно, что ваша жизнь преобразится. Необязательно обращаться к одному Безымянному ангелу, можно обратиться к нескольким, скажем к трем или четырем сразу.

Безымянные ангелы рады возможности потрудиться для нас. Призывая Безымянных ангелов, вы припадаете к чудотворному источнику исцеления тела, разума, сердца, духа и души.

Как получить помощь ангелов

Вот самое главное, что я скажу об ангелах в этой главе: *вы должны просить их о помощи вслух*. Недостаточно просто думать. (Если вы не в состоянии говорить, смотрите ниже.)

Это поразительно. Ангелы имеют дело с таким большим количеством негатива на планете, с насилием, эпидемией, коррупцией, что мы должны быть активными (и даже сверхактивными всегда, когда это возможно), и тогда они обратят на нас внимание. Наше сознание запуталось в паутине мыслей и эмоций: навязчивых состояний, страха, гнева, неуверенности, чувства вины, беспокойства, боли, рекламных роликов и музыкальных клипов, воображаемых разговоров с людьми, которые нас бесят, и даже счастливых мыслей... Ангелы не хотят разгребать этот негатив, им трудно распутать этот клубок и заметить просьбу о помощи, которая действительно необходима.

Не забывайте, что ангелы обладают свободной волей. Нужно не так много усилий с нашей стороны, чтобы засвидетельствовать им свою искренность, честность и преданность. Ангелы не любят, когда с ними шутят и испытывают почем зря, они хотят, чтобы мы относились к ним серьезно.

Ангел ответит, но все ваши помыслы должны быть обращены только к ней. Произнесите ее имя вслух. Нельзя кричать и тем более орать – можно сказать шепотом. Прежде чем шепот сорвется с ваших губ, он должен отделиться от всего остального, что присутствует в вашем сознании, и тогда будет воспринят как искренние слова, которые идут от чистого сердца.

Если у вас глухота, нечеткая речь или вы слишком слабы, чтобы говорить, воспользуйтесь языком жестов или мысленно обратитесь к Ангелу избавления. Она передаст желания вашей души другим ангелам.

Это удивительная истина, которая изменит ваши отношения с ангелами. Люди теряют веру в ангелов, они ропщут, что их молитвы не услышаны, возражают, что ангелы – это пустые бредни. Таким людям надо всего лишь научиться взывать к ангелам.

Принцип связи с ангелами напоминает телефонный разговор. Допустим, вы запасаетесь дерновым грунтом у себя на участке, чтобы вывести сорняки. Вы не просто смотрите на телефон и молча приказываете ему организовать доставку дернового грунта. Нет, вы набираете номер лесного питомника, там берут трубку, и вы уважительно обращаетесь к человеку на другом конце телефонного провода (если у вас глухота, вы разговариваете с помощью сурдофона) и заказываете грузовик дерна. Когда приезжает доставка, вы должны быть готовы ее получить. Вы отгоняете машину от подъезда, освобождаете место для дерна, а потом берете в руки лопату и распределяете дерн по грядкам. Весь процесс требует воли и целеустремленности.

Если вы хотите установить контакт с Ангелом исцеления, сосредоточьтесь и скажите со смирением в голосе: «Ангел исцеления, мне нужна твоя помощь». Если в словах слышится целеустремленность и вы готовы получить ответ – этого вполне достаточно. Если у нее не будет слишком много забот и хлопот – как вы помните, силы ангелов впечатляющи, но ограничены, – Ангел исцеления спустится к вам отовсюду, где бы она ни была, и вам будет дана помощь и утешение, что займет несколько минут или даже секунд. Может быть, чудо не случится за одну ночь. Впрочем, не отступайтесь от нее, и ангел поддержит вас, и вы добьетесь того, чего должны добиться.

Итак, вы можете воззвать к Ангелам всегда и отовсюду, главное, чтобы ваш ум был полностью сосредоточен на просьбе, чтобы вы искренне просили о помощи и верили, что все получится (но если ваша вера не слишком сильна, для начала хорошо бы обратиться к Ангелу веры).

Вы можете поговорить с ангелами о конкретных результатах, которые, как вы считаете, очень помогли бы вам в жизни, – но будьте искренними. Надо заметить, что ответ ангела может расходиться с вашими ожиданиями. Если вы просите Ангела отношений о разводе со своим супругом, ответ Ангела может вас удивить. Возможно, ваш супруг изменит свою точку зрения и извинится за недостойное поведение, после которого хочется пожить отдельно от него.

Есть другой сценарий. Вы молитесь Ангелу плодородия, чтобы у вашей дочери появился братик или сестричка, но не получается забеременеть. Это не означает, что ваша просьба не услышана. Просто это не то событие, которое предназначено вам судьбой. Может быть, Ангел знает, что еще один ребенок будет слишком обременителен для ваших финансов, или она знает о заболевании, о котором не знаете вы, или ваша сестра родит мальчика – и для вашей дочери он будет как брат.

Не бойтесь просить ангелов о помощи в проблемах. Просьба о помощи – не признак слабости. Необязательно облекать свои просьбы в утвердительную форму или изъясняться только аффирмациями. Вы не радуетесь негативу в своей жизни, когда говорите: «Мое тело немощно. Я даже не могу встать с постели и раздвинуть шторы. Вдруг я не доживу завтрашнего дня. Ангел света, я в отчаянном положении. Я нуждаюсь в твоей помощи и совете». Вы просто констатируете факты. Это говорит о том, что вы очень сильный и искренний человек, поскольку признаете истинное положение дел и хотите двигаться вперед.

Надо двигаться вперед. Вы исцелитесь и получите только доброе. Постучитесь в небеса, как я вам говорил, и ваша жизнь изменится.

История болезни

Чудо от ангела милосердия

Однажды вечером, когда мужа не было в городе, Эдит осталась одна с четырехлетней дочерью Эммой. Девочка металась в жару, и когда температура подскочила до сорока с половиной градусов, Эдит вызвала скорую, но еще прежде, чем врачи успели приехать, Эмма потеряла сознание. Когда ее повезли в отделение интенсивной терапии, она уже была в коме.

По словам врачей, анализы показали, что у Эммы редкая и очень опасная форма менингита. Это был худший случай, который они наблюдали впервые за много лет. На магнитно-резонансной томографии обнаружилось повреждение головного мозга, и врачи прогнозировали, что девочка останется парализованной, если вообще не умрет. Они

предупредили Эдит, что даже если Эмма выйдет из комы и выживет, за ней потребуются постоянный уход.

Эдит позвонила своей сестре Валери, которая была моей пациенткой. Валери умоляла ее позвонить мне. Моя ассистентка срочно соединилась со мной по прямому номеру, и я стал звонить Эдит. Дух сказал, что нужно обратиться к Ангелу милосердия, и я объяснил Эдит, что нужно делать.

В ближайший час Эдит сидела возле постели Эммы в больничной палате и громко молилась ангелу милосердия, чтобы она пришла и спасла жизнь ее дочери. Медсестры пытались ее успокоить, но Эдит продолжала читать нараспев: «Ангел милосердия, прошу, помоги. Ангел милосердия, прошу, помоги». Потом приехал муж Эдит, но она продолжала молиться.

В час ночи Эдит обессилено склонилась к кровати дочери, но усердно взывала к Ангелу. Вдруг, словно из ниоткуда вспыхнул свет. Эдит стояла на коленях возле кровати Эммы, закрыв глаза руками и зарывшись лицом в простыни, но этот свет ее ослепил – так он был ярок. Эдит бросилась смотреть, откуда идет свет, но за окном был туман, и она не увидела ничего, кроме машин. Но она увидела, что возле кровати Эммы стоит фигура, которая отражается в окне. Эдит подумала, что это медсестра, и быстро обернулась, но никакой медсестры не было. В ее глазах снова вспыхнул свет, но он уже был не так ярок. Фигура исчезла. В эту минуту Эмма закашлялась. Эдит начала громко звать медсестру и послала мужа за подмогой. Он побежал по коридору. Потом он вернулся назад с медсестрой, и оба застыли от удивления. Эмма моргала им в ответ. Она вышла из комы.

Через два дня Эмму выписали из больницы. Она была совершенно здорова – и врачи до сих пор не могут ничего объяснить.

Такова сила Ангела милосердия.

История болезни

Новое мировоззрение от Ангела веры

Джилл была матерью-одиночкой, которая давно утратила веру в Бога.

Она верила в детстве, но ее парень в институте утверждал, что верить в Бога так же наивно, как верить в Деда Мороза. Как она может верить в милосердную, всемогущую силу, когда в мире так много страданий? Разве она не смотрит новости?

Однажды, сидя в своей комнате в общежитии, Джилл изорвала на клочки молитвенник, который подарил ей дядя Эл на двенадцатилетие.

Джилл пришла ко мне много лет спустя, и все эти годы она была маловерующей. Ее уволили с работы в некоммерческой организации, и через несколько месяцев поисков она нашла вакансию директора по маркетингу в благотворительной организации, но помимо нее была еще сотня соискателей. Ее заявка была на исходе. Если ее не возьмут на работу, то придется расторгнуть договор аренды на квартиру, забрать детей из школы и переехать жить к дяде, который уже содержал своего взрослого сына.

Я предположил, что, возможно, все еще образуется, но Джилл не соглашалась. Она сказала, что такое слабое утешение напоминает ей образ мыслей, который ее бывший парень называл зашоренностью. Если в мире все так ужасно, почему для нее должно быть исключение? Ей очень нужна эта работа, но это еще не значит, что она ее заслуживает. Может быть, надо искать малооплачиваемую работу.

Дух сказал мне, что, во-первых, Джилл является *лучшей* кандидаткой на должность, и, во-вторых, Ангел веры – единственная, кто может помочь в это поверить. Я показал Джилл, как нужно молиться вслух Ангелу. Она должна была попросить Ангела веры, чтобы Ангел помог ей понять, что она трудится ради Бога, что Бог существует, что отгораживаться от Него так же неразумно, как пытаться отбросить тень на солнце. Это не означает, что солнце не существует, – это означает, что мы боимся его света.

Позже, когда мы в тот же день разговаривали по телефону, Джилл призналась мне, что была готова поставить крест на этой беседе. Но потом она стала думать, сколько всего полезного может сделать для благотворительной организации. Она с отличием окончила факультет

маркетинга, у нее были нужные для дела знакомства во всем городе. Очевидно, что она больше подходила для этой должности, чем все прочие соискатели, что она могла сформулировать цели организации, продвигать их вширь и вглубь, и в итоге в мире стало бы меньше голодных. Вдобавок ко всему Джилл смогла бы самостоятельно обеспечить сына и дочь и избавить дядюшку Эла от лишней обузы.

В ту ночь она стояла коленапреклоненная возле кровати, как это делала, когда была маленькой девочкой, и просила: «Ангел веры! Если я получу эту работу, то сделаю все от меня зависящее. Я готова потрудиться во славу Бога. Помоги мне уверовать, что я смогу это сделать, что я *достойна* это сделать».

На следующий день Джилл пошла на второе собеседование. Перешагнув порог переговорной комнаты, она шепотом взмолилась Ангелу веры – и поразила всех своими взглядами и убежденностью. Когда она встала и собралась уходить, ей сказали, что она получила эту работу.

Когда я чуть позже разговаривал с Джилл, она была в приподнятом настроении, но чувствовала себя как-то неуверенно и беспокоилась, почему ее потребности оказались важнее потребностей других и как бы «не нарушился порядок во Вселенной». Я заверил ее, что ничего страшного здесь нет. Если она не была бы лучшей кандидаткой, то никогда бы не стала на голову выше прочих. Ангел веры знала, что Джилл сможет разработать план ребрендинга, в котором отчаянно нуждалась благотворительная организация, чтобы привлечь надежных спонсоров. Если это была бы не ее работа, молитвы вселили бы уверенность, что сработает другой план.

Примерно минуту Джилл переваривала услышанное. «Я думаю, что теперь пора попросить Ангела, чтобы я бросила хныкать и была благодарной».

Я успокоил ее словами, что ни один из ангелов не считает ее хлюпиком. Вера – сложная штука, и Бог любит, когда мы интересуемся этими вопросами. Я сказал Джилл, что абсолютно уверен, что Ангел благодарности возрадовался ее словам.

История болезни

Любовь после расставания по воле Ангела отношений

Родители Николь развелись, когда она ходила во второй класс. С тех пор ей стало трудно удержать друзей. Всякий раз, когда возникала связь с новым человеком, она боялась, что потеряет его, как потеряла своего отца, который женился на иностранке и переехал в другую страну. Поэтому, не желая испытывать боль расставания с Джорданом, Майей или Кэролайн, Николь притворялась равнодушной. Если ей предлагали погулять после школы, Николь отделялась лаконичным «может быть» и появлялась через раз. Вскоре приглашать перестали.

Когда Николь подросла и начала встречаться с мужчинами, то заметила за собой такую же модель поведения. Когда ей самой нравился парень, она говорила ему, что у него дурацкая стрижка, или «забывала» ему позвонить, когда уходила с работы.

К тридцати годам у нее было несколько отношений, которые в лучшем случае ограничивались двумя-тремя свиданиями. Ей самой надоели парни, которых она держала про запас, и собственное уклончивое поведение.

Когда она познакомилась с Этаном через приложение для знакомств, то решила, что наконец-то нашла того, кто ей нужен. Она уговаривала себя, что пора попытаться кому-то доверять. Два года они притирались друг к другу. Потом случилась размолвка. В воскресенье за завтраком Этан заявил Николь, что она стала слишком навязчивой, а он не из тех мужчин, кого можно контролировать. «Я думаю, что тебе пора жить своей жизнью», – сказал он.

Теперь Николь убедилась, что нет таких отношений, где она чувствовала бы себя защищенной, даже если смогла бы кому-то понравиться. Она чувствовала себя обманутой и непривлекательной. Вскоре она снова начала выходить в свет, но не могла найти никого, с кем чувствовала бы себя в своей тарелке. Даже когда парень предлагал ей второе свидание и был хорош собой, она все равно отказывалась. Она очень боялась, что снова влюбится, а в итоге он разобьет ей сердце.

Николь пришла ко мне, жалуясь на хронические боли в желудке, которые начались на нервной почве после развода родителей и резко ухудшились в последний год. В разговоре

неизбежно всплыла тема отношений. Николь сказала мне, что из-за расстроившейся помолвки у нее началась глубокая депрессия, что она не знает, как сделать первый шаг в отношениях с новым мужчиной и при этом чувствовать себя в безопасности.

Дух сказал, что Николь должна узнать об Ангеле отношений. Я показал ей, как нужно просить вслух о помощи, и в ближайшие месяцы Николь начала разговаривать с Ангелом в машине. Разъезжая по делам, по пути на работу и обратно, Николь говорила с Ангелом отношений о своих страхах и тревогах, обращаясь к нему как к приятелю, который сидит рядом, в пассажирском кресле. «Я когда-нибудь найду человека, который меня поймет?» – этот вопрос она задавала чаще всего.

Однажды Николь остановилась возле фреш-супермаркета, чтобы пополнить запасы листов алоэ и папайи. Дух порекомендовал эти продукты от боли в желудке. Припарковывая автомобиль, она заговорила по-другому: «Ангел отношений, вдруг там мой суженый? Очень, очень прошу тебя, помоги мне найти его».

В магазине Николь набрала тележку продуктов и заняла очередь у касс. Взгляд зацепился за журнальный заголовок о парах, которые повстречались на занятиях йогой. Может быть, подумала она, это Ангел отношений подает мне сигнал. Вдруг через минуту кто-то похлопал ее по плечу. Она обернулась и увидела незнакомого мужчину.

«Николь!» – воскликнул он.

Мужчина представился ее бывшим одноклассником Тайлером и предложил встретиться в кафе и поговорить. Николь застеснялась. Его лицо не показалось ей знакомым, и она подозревала в нем брачного афериста. С другой стороны, было видно, что он искренне рад встрече. Она согласилась встретиться в многолюдном месте с несколькими выходами на тот случай, если придется спасаться бегством, и где подают хороший травяной чай, потому что от кофе у нее болел живот.

Дома Николь сняла с полки школьный альбом и нашла Тайлера на фотографии юных орнитологов. Она *помнила* его – щуплого паренька на год ее моложе, который не расставался с биноклем и только вступил в период полового созревания, когда она уже оканчивала школу. Николь поняла, что Тайлер, которого она встретила в магазине, наконец-то стал взрослым. И отправила смс-ку, что готова встретиться.

Через два дня, когда Николь вошла в кафе, о котором они договаривались, она беззвучно взмолилась к Ангелу отношений. Может быть, все еще наладится?

Прежде чем они направились к буфету, чтобы заказать чай, Тайлер признался, что был влюблен в Николь еще в средней школе. Это признание вселило в нее уверенность, в которой она очень нуждалась. Тайлер рассказал ей о невесте, которая бросила его за неделю до так и не состоявшегося брака, а Николь пожаловалась на проблемы в личной жизни. В разговоре она чувствовала себя раскованной, не возникало никаких тревожных мыслей, которые могли бы отвлечь внимание. Когда пришло время прощаться, они запланировали еще три свидания.

В последнюю ночь перед свадьбой в гостиничном номере Николь начала громко молиться Ангелу отношений. В последние годы с Тайлером Николь периодически обращалась к Ангелу с просьбой о помощи в случайных недоразумениях. На этот раз Николь хотела сказать спасибо. «Я просто хочу, чтобы ты знала, что я не боюсь этого брака. Ты полностью изменила мою жизнь».

Заключение

Храня веру

Здесь, на Земле, катастрофически не хватает веры. Даже если люди верят в Бога, в Высший Источник, слишком многие теряют веру в то, что способны исцелиться от болезней и других недомоганий и сделать шаг вперед, к успешной жизни.

Это понятно. В мире слишком много плохого – от измен до болезней и войн. С этим нелегко смириться. Почти три с половиной миллиарда человек на планете живут без веры.

Но положение дел как раз и ухудшается *из-за* этого отсутствия веры. Когда человек не верит в добро, он может совершать безрассудные поступки, которые имеют крайне негативные последствия для всех остальных. Из-за одного такого поступка великое множество людей ставят под вопрос все доброе в человечестве и сомневаются в своей вере.

Иногда это безрассудство принимает форму насилия. Иногда оно бывает скрытым – помните, как я рассказывал про заводы на рубеже XIX века, которые сбрасывали ядохимикаты и тяжелые

металлы в окружающую среду, и люди повально заболели эндемическим зобом раковыми и психическими заболеваниями. Это случилось не потому, что наш мир плох сам по себе. Это случилось потому, что где-то по дороге люди у власти потеряли веру и свою высшую цель и поэтому решили рискнуть, а работники заводов и жители городов стали жертвами непроверенных химических веществ ради того, чтобы кто-то получил прибыль.

Сегодня очень многие борются с недомоганиями. Когда болеете вы или ваши близкие или вам рассказывают печальные истории о людях, которым угрожает опасная болезнь, очень легко обозлиться. Очень легко почувствовать себя незащищенным и уязвимым человеком в капкане разочарования и страхов.

Никогда не забывайте эту истину: у вас есть право на хорошую жизнь. Вы заслуживаете хорошую жизнь. Хорошая жизнь существует ради вас. А залогом хорошей жизни является хорошее здоровье.

Вы заслуживаете исцеления, вы приобщаетесь к восстановительным силам своего организма. Вы заслуживаете счастья и благополучия.

Это не жизнь делает вещи плохими и огорчает нас, это мы сами потеряли связь с собой и своими принципами и в итоге делаем неправильный выбор.

Верьте. Это самое лучшее, что можно сделать в этой ситуации.

Неверующие ходят вокруг с широко открытыми глазами, но они не видят дающей руки Бога и Вселенную, готовую обратиться к ним. Они могут убедительно обосновать причины своего неверия и заразить других собственным пессимизмом – и в этом случае слепой поведет слепого.

Нельзя допустить, чтобы пугающие заголовки в газетах или физические болезни отняли у нас веру. Мы должны заботиться о своих убеждениях, чтобы они стали частью нашей души, верой, которая наполняет все наше бытие. Это требует практики. Это требует терпения. Возможно, вам понадобится помощь Ангела веры.

Если вера кажется вам недостижимой, попробуйте использовать эту простую визуализацию: представьте, что вера – это золотая веревка или спасательная лестница, которая свисает вниз с неба. Вы хватаетесь за нее, раскачиваете, и в небесах звенит колокол.

Рано или поздно, если вы верите, что к вам придет вера, она проникнет в сердце, тело, душу и дух. Когда в сердце зажжется огонь веры и вы начнете достойно и добродетельно жить, очень многое станет вам понятно. Ваш путь озарится огнем убежденности, и очень скоро вы поймете, как сойти с тропы отчаяния. Вы выздоровеете.

Если вы сердцем воспримете уроки, содержащиеся в этой книге, то увидите, как изменится ваша жизнь. Вы поймете, что Богу, Духу и Ангелической сфере необходимо наше процветание. От одной свечи может возгореться пламя тысяч других свечей, вы сами станете светом для мира и передадите огонь веры тысячам тысяч людей.

Да будет благословенен ваш путь!

Об авторе

Энтони Уильям обладает уникальной способностью, которая позволяет ему контактировать с Духом высокого уровня. Эта способность была дана ему от рождения. Дух сообщает ему очень точную медицинскую информацию, которая часто опережает наше время. Его близкие поразились, когда четырехлетний мальчик определил, что у бабушки рак легких (болезнь была бессимптомной, но вскоре подтвердилась медицинскими анализами). Благодаря своему дару Энтони «видит» состояния людей и говорит им, как восстановить здоровье. Его беспрецедентная точность и популярность как медика-медиума снискала ему доверие и любовь тысяч людей во всем мире. Среди них звезды кино, рок-звезды, миллиардеры, профессиональные спортсмены, авторы бестселлеров, а также бесчисленное множество других людей из всех слоев общества, которые не представляли, как исцелиться, пока он не рассказал им о прозрениях Духа. Энтони стал незаменимым помощником для врачей, потому что может найти решение в самых трудных ситуациях.

Узнайте больше на сайте www.medicalmedium.com

Примечания

Люди с отклонениями в развитии (часто аутического спектра) и общей ограниченностью личности, демонстрирующие исключительные способности в какой-либо сфере знания (музыка, математика, изобразительное искусство и т. д.) – Прим. перев.

2

Escherichia coli – кишечная палочка, вид грамотрицательных палочковидных бактерий, широко распространённых в нижней части кишечника теплокровных животных. Большинство штаммов *E. coli* являются безвредными, однако серотип O157:H7 может вызывать тяжёлые пищевые отравления у людей и животных – Прим. перев.

3

«Соединенные Штаты Америки и счетчик населения Земли», бюро переписи населения США, дата последней проверки: 17 марта 2015 года <http://www.census.gov/popclock>.

4

Моряк Папай – герой американских комиксов и мультфильмов – Прим. перев.

5

Главный герой одноименного мультфильма «Олененок Рудольф» 1998 года. – Прим. перев.

6

Душное мыло содержало ДДТ – Прим. перев.

7

Инициативная рабочая группа по охране женского здоровья, «Достоинства и недостатки эстрогена и прогестерона у здоровых женщин в постменопаузальный период. Главные результаты рандомизированного контролируемого эксперимента инициативной рабочей группы по охране женского здоровья», журнал Американской медицинской ассоциации 288, № 3 (2002):321–333. doi:10.1001/jama.288.3.321.

8

Здесь автор вспоминает легенду о гамельнском крысолове, который в 1284 году увел из города Гамельна сто тридцать детей. – Прим. перев.

9

Это был Вилли Бургдорфер (1925–2014). – Прим. перев.

10

Автор имеет в виду современную бытовую технику. Раньше строили ледники и погреба. – Прим. перев.

11

Ничего! Исп. – *Прим. перев.*

12

«Система обработки данных об обеспеченности продуктами питания (на душу населения)», служба экономических исследований министерства сельского хозяйства США, от 4 декабря 2014 года, дата последней проверки: 16 мая 2015 года http://www.ers.usda.gov/datafiles/Food_Availabilty_Per_Capita_Data_System/Food_Availability/rtot.xls.