

Изабель Моррисон и Михаил Титов

# **ОСНОВЫ АКТИВИЗАЦИИ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА**

Сам себе целитель



Михаил ТИТОВ

**Сам себе целитель.  
Основы активизации  
естественных сил организма**

«Издательские решения»

## **Титов М.**

Сам себе целитель. Основы активизации естественных сил организма / М. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-858686-6

Узнайте всё о причинах и возникновении болезни. Для целителя болезнь не является неким таинственным случаем, который невозможно понять и проконтролировать. Причины заболевания ясны и просты, больной редко является жертвой обстоятельств, и методы лечения очевидны, любой адекватный человек способен понимать и применять их. В натуральной медицине болезнь — это часть Вашей жизни, за которую ответственны только Вы, и вполне подлежит излечению.

ISBN 978-5-44-858686-6

© Титов М.  
© Издательские решения

## Содержание

Правовая информация	6
Что говорят люди	7
Предисловие	10
Глава 1. Как я стала врачом-гигиенистом	13
Глава 2. Природа и причины заболевания	26
Причины болезни	32
Почему люди болеют	33
Процесс пищеварения	35
Развитие болезни: раздражение, слабость, токсемия	38
Вторичное выведение отходов – и есть болезнь	40
Глава 3. Пост	43
Пищеварительные усилия	45
Как действует голодание	46
Основы успешного, безопасного поста	48
Главные правила голодания	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# Сам себе целитель Основы активизации естественных сил организма

Михаил Титов  
Изабель Моррисон

*Дизайнер обложки* Наталия (Vxagavat) Бабяк

© Михаил Титов, 2018

© Изабель Моррисон, 2018

ISBN 978-5-4485-8686-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Внимание:** Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информативный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации.

**Все права защищены.** Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме, или каким-либо образом – электронным, механическим или другим – без предварительного письменного разрешения авторов.

## Правовая информация

При создании этой книги мы пытались дать максимально полную и точную информацию, но мы не можем гарантировать её актуальность на данный момент, так как каждый день появляется всё более новая информация о лечении и профилактике заболеваний.

Авторы и издатели не несут никакой ответственности за ошибки, упущения или противоречивые толкования данного материала.

Любые обнаруженные неточности, неверные характеристики конкретных лиц, людей или организаций, опубликованных материалов – непреднамеренны и носят чисто информационный характер.

Эта информация не предназначена для использования в качестве источника медицинских, юридических, деловых, бухгалтерских или финансовых консультаций.

Всем читателям рекомендуется обращаться за консультацией к квалифицированным специалистам в соответствующих областях. Предлагаемые БАДы не являются лекарственными средствами.

Эта информация не обязывает читателя выполнять приведённые рекомендации или использовать предлагаемые методы, стратегии и идеи. Скорее, она носит информационно-популярный характер. Авторы не несут никакой ответственности за действия читателей, относящиеся к этой информации. При принятии любых решений в отношении собственного здоровья и благополучия используйте собственные суждения в сочетании с консультацией профессионалов.

Любые замечания, комментарии или упоминания организаций, или людей, совпадения с любыми персонажами – умершими или ныне живущими, реальными или вымышленными – являются непреднамеренными и используются только в качестве примера. Авторы не гарантируют никакой пользы для здоровья, роста доходов, получения трафика и прочих подобных ожиданий.

Читатели предупреждены о том, что должны иметь собственные суждения о своих конкретных обстоятельствах, чтобы действовать соответствующим образом.

## Что говорят люди

«На самом деле мы сами себе целители, естественные силы организма очень мощные и способны выручить нас лучше любых лекарств. Об это я убедилась на собственном опыте после прочтения книги. Раньше была очень хилой, постоянно болела и хандрила, теперь же все кардинально изменилось. Пищеварение улучшилось, запоры прошли, от аллергий многочисленных тоже не осталось и следа, теперь даже не помню когда последний раз что-то болело». – Ксения.

«Особенно интересные для меня темы, которые раскрылись в новом ключе, это Пост и Анализ болезней. Почему-то восприятие и наше подсознание, не всегда имеют между собой рациональное взаимодействие, прочитав книгу, в этом я убедилась еще больше. Сам стиль изложения и заложенная информация, пробуждает в нас новые чувства к некоторым проблематикам, поэтому интерес вспыхивает мгновенно. От книги я черпнула для себя самое главное, это идеи, которые помогли мне в дальнейшем по новому давать отпор своим болезням, в том числе и психологическому фону. Книга прекрасная, если бы знала о ней заранее, то возможно давно бы поменяла свою жизнь к лучшему». – Анфиса.

«Просто шикарная книга, благодаря ей я открыла в себе удивительную внутреннюю силу и способность быстро восстанавливаться после тяжелого дня. Раньше всегда мучила хроническая усталость и головные боли, никакие препараты не помогали, а лишь давали побочные эффекты в виде сонливости. Так я решила купить ту книгу и не прогадала. Так много советов, интересных техник. Я не только лечу теперь сама себя, но я стала лучше понимать себя и мир, стала меньше уставать и вообще намного лучше себя чувствую, а этого результата я добилась всего за две недели практики советов и инструкций, что даются в книге! Очень рекомендую!» – Ольга.

«С детства болею часто, врачи только кучу лекарств приписывают, эффективность которых очень низкая. Из-за этого решил купить себе данную книгу. После ее прочтения, решил попробовать рекомендации указанные там на практике. После этого любые болезни я легко переживаю, да и вообще стал болеть гораздо меньше. Просто удивительно, как можно находить внутренние ресурсы для самоисцеления». – Александр.

«Я много ходил по врачам из-за проблем с желудком, меня все склоняли к операции, но я не хотел. Лечение же вызвало только побочные эффекты. Здоровье очень упало и я не знал, что делать. Когда увидел данную книгу сразу решил ее покупать. После прочтения я решил воспользоваться полученной информацией и ее советами. На практике они оказались эффективные. Я сумел залечить старые проблемы и больше они меня совершенно не волнуют, при этом я не пользовался ничьей потусторонней помощью. Теперь я значительно укрепил свое здоровье и чувствую себя прекрасно. А все благодаря данной книге, очень ей доволен». – Антон.

«Хорошо, что есть те, кто может помочь, дать совет, что же делать с собственным организмом. До поры до времени думаешь, что молодым и здоровым будешь всегда, а потому возникшие вдруг проблемы ведут к стрессу и к еще большим недомоганиям. Именно в такой период жизни мне в руки попала эта книга, жена заказала ее для меня, надеясь, что я смогу что-то переосмыслить и возможно что-то поменять в своей жизни. В первый раз книгу просто прочитал, восхищаясь опытом автора, но при повторном, более внимательном чтении уже стал пробовать применять некоторые советы автора. Признаться на 3-недельное голодание я пока не решился, но даже несколько дней поста привели к неожиданно приятным результатам, а это в свою очередь стимулирует и дальше заниматься собой, пробуя другие рекомендации автора». – Эдуард Дегай.

«После 35-ти лет стала замечать сильные отклонения в плане здоровья, которые до этого как бы и не ощущались. Это низкое давление и как следствие постоянная усталость, недосыпание, вялость, головокружение. Проблемы с позвоночником тоже давали о себе знать – это боли в спине после длительной сидячей работы. Ну и лишний вес.

На походы по врачам не хватит ни сил, ни времени, да и это серьезные финансовые затраты. А вот поможет ли стандартное лечение таблетками (уж явно не из натурального состава) еще не гарантировано.

Поэтому задумалась о самолечении и восстановлении своего здоровья собственными силами. Перерыв массу информации в интернете, нашла замечательную книгу «Основы активизации естественных сил организма». Заказала экземпляр почтой, решила что печатная продукция будет лучше электронной версии.

Сначала тщательно изучила литературу, все досконально перечитала на много раз, чтобы понять что именно мне нужно и какие предлагаемые методики применять.

Очень понравились советы по посту, как не сорваться, как правильно сидеть на диетах и еще выполнять при этом различные упражнения. Научилась методам правильного питания и теперь придерживаюсь их.

Решилась на чистку кишечника. И после проведенной строго по указанным рекомендациям процедуры, ощутила невероятную легкость и прилив сил. Потеряла пять килограммов без дискомфорта и причинения вреда здоровью.

Давление свое нормализовала так же за счет правильного питания и предложенных в книге советов относительно витаминов для среднего возраста.

В книге описываются не только плюсы тех или иных методик. Так же указаны и противопоказания, и побочные явления. Вся информация очень понятна и доступна». – Мария Сафонова.

«У меня с детства было слабое здоровье. По больницам промотался безвылазно примерно лет до 5—6. Главной проблемой был желудок, пониженная кислотность, плохое переваривание пищи, постоянные боли. Я повзрослел, проблема стала менее выраженной, но по-прежнему актуальной, из-за нее страдал весь организм, вес я набрать не мог, иммунная система

была слабой, я постоянно был уставшим, рассеянным, болезненным. Ходил по врачам, но официальная медицина была бессильна, только выписывали бесполезные лекарства еще больше отравляя организм. Естественно в таких условиях я начал искать нетрадиционные методы исцеления. Шли 90-е годы, в страну хлынул информационный поток с Запада, принес новые знания и у нас появились свои целители, на основе переведенных книг создавались свои школы и целые учения. Я читал Андреева, Геннадия Малахова, Поля Брэгга, Порфирия Иванова. Учился у них, голодал, постился и т.д.. Наступало кратковременное улучшение, но потом снова все возвращалось на свои круги. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что многое в трудах моих тогдашних учителей основывалось на их собственной опыте, т.е. они давали то, что подходило именно им, но каждый человек – индивидуален. Требовались более систематизированные, фундаментальные знания и вот, несколько месяцев назад я наткнулся на книгу „Основы активизации естественных сил организма“ школы здоровья. Приобрел ее, прочитал и понял, что это то самое, что я искал все эти годы. Это не просто книга о оздоровлении, это учебник, который дает переработанные, практические и фундаментальные знания, объективный взгляд на процессы оздоровления, поэтому эффект при должном усердии должен проявиться у любого человека, независимо от его конституции и изначальной степени здоровья. Я занимаюсь по книге уже 3 месяца. Все почерпнутые знания применяю на практике, за это время у меня наблюдается стойкий оздоровительный эффект. Желудок пришел в норму, общее самочувствие улучшилось, за зиму я не простыл ни разу, хотя одеваюсь легко, стал меньше уставать, при том, что сплю теперь тоже меньше. Планирую и дальше заниматься по книге, это лучшее, что я встречал по теории и практике оздоровления». – anafikus.

Оставить свой отзыв и прочитать другие Вы можете на [этой странице](#).

## Предисловие

Я всегда был физически крепким, беспечным парнем, и думал, что обладаю железным здоровьем. Но когда мой возраст стал приближаться к тридцати, я стал всё чаще замечать, что не всегда чувствую себя отлично. У меня был хороший огород, и я питался в основном вегетарианской пищей, но всегда думал, что мог бы съесть что угодно без последствий для себя. Иногда я любил выпить пива с друзьями, позволяя себе острые, солёные закуски, или тяжёлую пищу на ночь. В конце концов, моё здоровье стало ослабевать, хотя я всё ещё мог проснуться на следующее утро после нескольких кружек пива и посвятить весь день работе.

Когда ухудшение здоровья стало заметным, я стал искать способ это исправить. До этого времени поводом для обращения к врачу для меня было лишь несколько травм. Единственное средство профилактики, которое я знал – витаминные комплексы во время редких случаев плохого самочувствия, а также я всегда старался есть больше свежих овощей. Так что об альтернативных методах лечения мне было известно очень мало.

Конечно, первый, к кому я обратился, был врач местной поликлиники. Он провёл осмотр и выразил уверенность в том, что со мной не происходит ничего серьёзного. Мне повезло попасть к порядочному врачу. Он также сказал, что если я захочу, он может назначить мне множество обследований, но они почти наверняка не дадут никакого результата.

Вероятнее всего, причиной моих проблем стал возраст, приближающийся к 40 годам... и со временем я обнаруживал бы всё больше болей и расстройств.

*«Примите аспирин и привыкайте к этому, – был его совет, – дальше может быть хуже».*

Недовольный столь мрачной перспективой, я обратился к одному энергичному старику по имени Пол, который жил в деревне и славился своим крепким здоровьем. Пол направил меня к своему врачу, Изабель Моррисон, которая в то время возглавляла свою Школу здоровья – жилой, лечебный курорт.

Доктор Моррисон практиковала абсолютно отличные от медицинских методы обследований и была очень мила и приятна в общении. Она осмотрела меня, произвела некие магические действия, которые назвала мышечной пробой, и пришла к выводу, что я ещё вполне крепок. Если бы я мог устранить из своего рациона некоторые вредные продукты, некоторые в целом полезные продукты, на которые я испытывал аллергию, значительно уменьшить потребление алкоголя, а также начать принимать некоторые пищевые добавки – со временем мои неприятные симптомы могли бы прекратиться. При условии постоянного самоконтроля в течение нескольких месяцев или полугодия я мог бы снова чувствовать себя хорошо и продолжать в том же духе ещё много лет. Это была хорошая новость; к тому же, необходимость самодисциплины при решении моих проблем подействовала отрезвляюще.

Вместе с тем я видел, что доктор Моррисон чего-то недоговаривает. Потому я продолжал осторожно расспрашивать её. Нехотя, как бы желая избежать этого разговора, Изабель спросила, что я думаю о посте.

*– «Да, – ответил я, – однажды, когда мне было около 20 лет я тяжело болел гриппом, мне пришлось поститься около недели, так как я был слишком болен и мог только пить воду».*

*– «Почему Вы интересуетесь?» – спросил я.*

*– «Если Вы выдержите пост, Ваше самочувствие улучшится сразу же по его окончании» – ответила доктор.*

*– «Поститься? Как долго?»*

– «Некоторые выдерживают пост в течение месяца и даже больше» – сказала Изабель, но увидев моё огорчённое лицо, добавила: «Даже несколько недель будет иметь огромное значение для здоровья»

Так случилось, что в тот момент я находился между этапами развития моего бизнеса, и у меня как раз было около двух свободных недель, и я вполне мог бы посвятить их посту.

– «Хорошо! – сказал я несколько эмоционально, – я мог бы попробовать поститься в течение двух недель, а если начать прямо сейчас, то и все три, если позволит мой график».

Таким образом, за короткое время я получил несколько брошюр о посте и мысленно приготовился к лишениям, представляя, что несколько недель моей единственной пищей будет вода и травяные чаи без сахара. Но далее последовал полный провал.

– «Вы когда-нибудь слышали о колонотерапии?» – спросила она вкрадчиво.

– «Да. Странная практика, напоминающая анальный секс или что-то в этом роде?»

– «Не совсем, – ответила она, – колонотерапия необходима во время поста, иначе Вы будете чувствовать себя ужасно. Только чистка кишечника делает безопасным постоянное употребление воды натошак».

Далее последовали разъяснения по поводу чистки кишечника (и ещё немного книг для домашнего чтения), и вскоре я согласился приезжать к ней каждые 2—3 дня на сеансы колонотерапии, причём первый из них был запланирован уже на следующий день. Я избавлю Вас от подробного описания моего первого опыта колонотерапии, а об остальных вы узнаете далее. В итоге, я выдержал пост на протяжении 17 дней, за это время прошёл 7 сеансов чистки кишечника. В результате моё самочувствие заметно улучшилось, я стал немного бодрее и энергичнее. Когда я стал снова принимать пищу, оказалось намного легче контролировать свои пищевые желания и привычки.

Так начались мои ежегодные оздоровительные посты. Раз в год, в удобное время, я выделял несколько недель для оздоровления моего тела. В эти периоды я постоянно навещал Школу здоровья для проведения сеансов колонотерапии. К концу моего третьего ежегодного поста, Изабель и я очень подружились. К тому времени распался брак Изабель с её первым мужем, Дугласом Моррисоном. Несколько месяцев спустя мы с ней стали партнёрами, и вскоре поженились.

Мои регулярные посты продолжались ещё 3 года, и к тому времени я полностью восстановил энергетический потенциал организма, пересмотрел свои пищевые привычки, и мы с Изабель начали принимать витамины для продления жизни в качестве профилактики старения. Чувствуя себя намного лучше, я стал лениться соблюдать недельный пост и со временем я вовсе перестал это делать. С тех пор я постился только в случае болезни. Как правило, несколько дней на одной воде полностью решали любую проблему со здоровьем, с которой я сталкивался. Я пишу эти слова в возрасте 54 лет и надеюсь, что пройдёт ещё много лет, прежде чем возникнет необходимость поститься в течение длительного времени, чтобы побороть какие-то серьёзные заболевания.

Я отношусь к типу самообучаемых людей, то есть многому в жизни научился сам. Таким образом я изучил практику малого бизнеса, радиоэлектронику, типографское дело, дизайн, садоводство и агрономию. Когда Изабель переехала ко мне, она привезла с собой большую часть обширной библиотеки Школы Здоровья, в том числе и очень редкие экземпляры произведений древних знахарей. Естественно, я занялся изучением этих книг.

Изабель также перенесла в наш дом свою медицинскую практику. Сначала это было всего лишь несколько соседей, иногда обращавшихся за советом, но через несколько лет неудержимо выросло число по-настоящему больных людей, нуждавшихся в помощи, и однажды я обнаружил, что мы фактически делим наш дом с пациентами. Я не был их врачом, но они на время становились частью нашей семьи, и я помогал поддерживать процесс их выздоровления с помощью поста. Будучи учителем и автором книг-руководств, я объяснял пациентам Изабель множество аспектов гигиенической медицины, имея возможность непосредственно наблюдать эти процессы в работе. Таким образом, я стал помощником врача и начал практиковать теорию гигиенической медицины.

Когда Изабель исполнилось 54, она стала думать о том, чтобы увековечить накопленный ею опыт исцеления, написав книгу. У неё не было опыта в написании чего-либо подобного, не считая кандидатской диссертации. С другой стороны, я на тот момент опубликовал семь книг о садоводстве. И я понял основы её мудрости настолько, насколько мог понять их, не являясь профессионалом. Поэтому летом мы арендовали домик, где я помогал Изабель излагать свои мысли на бумаге с помощью простенького ноутбука. Когда мы вернулись в обратном направлении, я привёл эту рукопись в порядок, и мы раздали её нескольким пациентам Изабель для так называемой «обратной связи». Через некоторое время книга была готова.

Я считаю, главным достижением Изабель было объединение всех имеющихся знаний о здоровье и лечении в реальную и, главное, простую модель, которая имела ошеломляющих успех. Её «система» достаточно проста, так что просто образованный человек, вроде меня, не будучи медиком, сможет понять её, а главное, использовать без консультации врача каждый раз, когда возникнет необходимость.

## Глава 1. Как я стала врачом-гигиенистом

***Врачи.** «В вопросах болезней и лечения люди приравнивались к крепостным. Врач – диктатор, знающий всё, а люди – глупое, немое, управляемое стадо, не пригодное ни для чего, кроме как быть согнанным вместе, обездвиженным и безмолвным, когда это необходимо для медицинских действий. Я обнаружил, что профессиональное достоинство отступало перед помпезностью, грязным фанатизмом и невежеством. Обычный врач паникует, если ничего не происходит. Он ходит аки лев рыкающий, ища, кого бы испугать до смерти». – Доктор Джон Тилден. «Слабое здоровье: причины и лечение», том 1. 1921 г.*

*«Сегодня мы живём не только в ядерном веке – это ещё и век антибиотиков. К несчастью, это „тёмный век“ медицины – множество моих коллег, сталкиваясь с проблемой пациента, вынуждены обратиться к огромному тому, объёмом конкурирующему с телефонным справочником Манхэттена. Эта книга содержит имена тысяч и тысяч препаратов, призванных облегчить симптомы отклонений от нормального состояния организма. Врач решает, какие розовые или сиреневые пилюли, а может, голубые, назначить пациенту. На мой взгляд, это не является медицинской практикой. Слишком многие из этих новых чудо-препаратов торжественно появляются на рынке, а потом обнаруживают свой смертоносный характер, который будет старательно игнорироваться во имя появления новых и более сильных лекарств». – Доктор Генри Биллер. «Пища – лучшее лекарство», 1965 г.*

У меня есть две причины для написания этой книги:

1. Просветить широкую общественность в части преимуществ народной медицины.
2. Поощрить новое поколение целителей-натуропатов.

Вторая причина более важна, так как это непросто – стать врачом-гигиенистом, для них нет школы или колледжа, нет возможности лицензирования. Большинство начинающих врачей придерживаются предсказуемой карьеры, следуя прямыми дорогами через учёбу в медицинских вузах к высоким финансовым вознаграждениям и социальному статусу.

Практики народной медицины не вознаграждаются соответственно их статусу, им редко удаётся стать богатыми, и часто натуропаты приходят к своей профессии в конце жизни, следуя запутанной дорожкой за своим внутренним светом. Поэтому я думаю, это стоит нескольких страниц, чтобы рассказать, как я пришла к этой опасной профессии и почему приняла ежедневный риск полицейских преследований и гражданской ответственности без возможности страхования.

Иногда мне кажется, что я пришла в эту жизнь, уже будучи предрасположенной к исцелению других. Для начала – я родилась в такой семье, которая очень бы нуждалась в моей помощи. Поскольку я никогда не искала лёгких путей, я решила быть самым младшим ребёнком в семье, с двумя старшими братьями.

Двое старших братьев должны были бы воспитывать и оберегать меня, но в моей жизни вышло не так. Младший из них родился на три года раньше меня, имея множество проблем со здоровьем. Он был маленький, слабый, всегда больной и сам нуждался в защите от других

детей, которые часто бывали грубы и жестоки. Отец оставил нашу семью вскоре после моего рождения, и вся забота о нас легла на мать. Я ещё не достигла подросткового возраста, когда старший из братьев ушёл из дома, чтобы продолжить карьеру в ВВС.

Несмотря на самый юный возраст, я была самой здоровой из них, и мне приходилось расти самостоятельно, пока наша мать-одиночка пыталась зарабатывать на жизнь. Это обстоятельство, вероятно, усилило мою врождённую склонность к независимым решениям и действиям. Вначале я научилась защищать своего «младшего» брата от местных хулиганов – стала драться со старшими мальчиками и побеждать. Я помогла брату приобрести простые навыки, которые большинство детей осваивают без труда: плавание, езду на велосипеде, лазание по деревьям и прочее.

Я не была ещё даже подростком, но я должна была действовать, как взрослый ответственный человек. Трудности нашей жизни, особенности работы учителем сельской школы подорвали здоровье нашей матери. Она постепенно теряла силы и не могла заботиться о доме, и мне пришлось взять на себя почти все домашние дела – готовку, уборку, а кроме того, заботиться о ней – о человеке, который чувствовал себя ужасно, но должен был работать, чтобы выжить.

Во время занятий в школе мама производила позитивное впечатление, она была действительно талантливым педагогом. Но у неё была странная особенность: она упорно предпочитала помогать способным ученикам развивать их способности, но совсем не имела желания помогать тем, кто демонстрировал невоспитанность и плохое поведение. Это постоянно приводило её к конфликтам со школьными советами, особенно если оказывалось, что ребёнок какого-нибудь из представителей этих советов ведёт себя плохо, мать отказывалась помогать ему. Несколько раз её среди учебного года увольняли без предупреждения, «за неповиновение», и мы вынуждены были переезжать с места на место; это неизбежно происходило в середине зимы.

По ночам, подавленный дневными усилиями, позитивный настрой матери рассеивался, и она позволяла себе скатываться в мрачные мысли, постоянно жалуясь на отца и обвиняя его в своих бедах. Эти эмоции и их выражение мне, будучи ещё ребёнком, было трудно воспринять, но это научило меня работать на отвлечение человека от негативных мыслей. Чтобы не быть втянутой в этот негатив, я приобрела навыки, которые пригодились мне много позже, когда я начала лечить людей, как физически, так и морально нездоровых.

Мои собственные проблемы со здоровьем были предопределены задолго до моего рождения. Наше питание было ужасным, с очень небольшим количеством свежих фруктов и овощей. Обычно это были консервы или сгущённое молоко, хотя в редких случаях нам перепало сырое молоко и яйца из фермерских хозяйств. Большинство наших продуктов были очень солёными или очень сладкими, мы также употребляли много жира в виде сала. Мать оправдывала это тем, что в семье всегда было мало денег, но она не подозревала, что некоторые из самых питательных продуктов также являются самыми дешёвыми.

Неудивительно, что при таком рационе, с дефицитом питательных веществ и избытком жиров, а также очень напряжённой жизни, мать, в конце концов, приобрела серьёзные проблемы с желчным пузырём. Болезнь прогрессировала, вызывая всё более и более сильные боли, пока это не привело к удалению желчного пузыря. Его постоянная дегенерация повредила печень, потому что при операции пришлось удалить также и часть печени. После этого хирургического вмешательства она вынуждена была бросить работу и никогда уже окончательно не выздоровела. К счастью, к этому времени все её дети уже твёрдо стояли на ногах.

У меня ещё было с чем бороться. Мой старший брат получил нервный срыв во время работы наблюдателем радаров за Полярным кругом. Я полагаю, его здоровье также было подорвано ещё в детстве нашим неполноценным питанием. Во время работы в Арктике он также питался в основном консервами, работая при этом очень напряжённо, долгое время без отпусков, не выходя на улицу из-за холода и отсутствия дневного света.

Когда его болезнь была в стадии обострения, я пошла в больницу, где брат проходил курс лечения, и уговорила лечащего психиатра предоставить брата моей заботе. Также врач согласился воздержаться от использования электрошоковой терапии, в то время широко использовавшейся для лечения психических расстройств. Что-то мне подсказывало, что такое лечение неправильно.

Я забрала брата домой, когда его ещё держали на больших дозах торазина. Побочные эффекты этого препарата были настолько тяжёлыми, что он едва мог их переносить: затуманенное зрение, сведённые челюсти, дрожащие руки и ноги, которые он не мог успокоить. Это общие проблемы старшего поколения психотропных препаратов, которые в какой-то степени контролируются приёмом других лекарств, таких как когентин, который он также принимал.

Брат постепенно уменьшал дозировку транквилизаторов, пока к нему не вернулась способность думать и действовать. По собственной инициативе он начал принимать большие количества витаминов группы В и питаться цельным зерном. Я не знаю точно, почему он так сделал, но верю, что он следовал своей интуиции, я в то время не обладала достаточными знаниями, чтобы предложить ему естественный подход к лечению. В любом случае, через три месяца приёма витаминов и улучшения рациона он больше не нуждался в лекарствах и был рад освободиться от их побочных эффектов. Ещё несколько месяцев он оставался немного эмоционально неустойчивым, но вскоре смог вернуться к работе и с тех пор не имел психических проблем. Этот случай был началом моего интереса к психическим заболеваниям и моим первым знакомством с «современной» психиатрией.

Я всегда предпочитала самодисциплину обучению со стороны. Потому, используя преимущество маминой профессии, училась дома, а не скучала в классе. В то время, чтобы поступить в университет, было необязательно оканчивать школу, достаточно было сдать государственный вступительный экзамен. В 16 лет, не проведя ни дня в средней школе, я сдала экзамен в вуз с 97 баллами из 100. В то время мне очень хотелось пойти в медицинский вуз и стать врачом, но у меня не было достаточной финансовой возможности для столь дорогостоящего обучения и мне пришлось остановиться на четырёхлетних курсах медсестёр в Университете, покрывая все свои расходы работой в университетской клинике.

В начале моего обучения сестринскому делу меня очень интересовало всё, что происходило в больнице: рождение, смерть, операция, болезнь и т. п. Больше всего меня радовали роды, конечно, при удачном их исходе. Большинство людей, умиравших в больнице, были одинокими, и казалось, совершенно эмоционально не готовыми к смерти. Ещё страшнее, если они, умирая, находились в сознании, и никто из сотрудников больницы, кроме меня, не хотел находиться рядом с ними в этот момент; ни один из них не мог противостоять смерти сильнее, чем сам умирающий. Также врачам и медсёстрам было крайне неприятно иметь дело с подготовкой трупа в морг, и эта хозяйственная работа тоже легла на меня. Я не имела ничего против трупов. Они, конечно, тоже не обращали на меня внимания!

Труднее всего мне давалась хирургия. Были моменты, когда операция определённо спасала жизнь, особенно если дело касалось травм; но было много других случаев, когда, несмотря на хирургическое вмешательство, исход был летальным.

Всякий раз, когда я думаю о хирургии, мне вспоминается человек с раком гортани. В то время врачи университета считались наиболее уважаемыми хирургами и онкологами в стране.

Для лечения рака они использовали оперативное вмешательство, а также лучевую и химиотерапию, чтобы искоренить следы раковых тканей в организме. Казалось, при этом они забывали, что в этом теле должен жить человек. В частности, этот несчастный пришёл в нашу клинику хоть и онкологическим больным, но целым человеком. Он мог говорить, есть, глотать, и выглядел вполне нормально. После операции он лишился гортани, пищевода, языка и нижней челюсти.

Главный хирург, который, кстати, считался «богом хирургии», вернулся из операционной, широко улыбаясь, заявив, что справился с раком. Но когда я увидела результат, мне подумалось, что это была работа мясника. Жертва совсем не могла говорить, питалась через трубку и выглядела гротескно. Что ещё хуже – он потерял всякое желание жить. Я думаю, он предпочёл бы сохранить все части своего тела и умереть целым человеком, способным есть и говорить, чувствуя, что он не внушает ужас своим друзьям и близким.

Я была уверена, что должен быть лучший способ борьбы с такими заболеваниями, но я понятия не имела, каков этот способ и как его найти. В университетской библиотеке не было литературы по альтернативной медицине, и никто в медицинской школе даже не намекал на её существование, за исключением отдельных случаев хиропрактики. Так как никто не разделял моего мнения о ситуации, я начала думать, что, возможно, неправильно выбрала профессию.

Кроме того, меня беспокоило отношение к пациентам не как к людям, а как к «случаям» или к «болезни». Я часто получала выговоры за трату времени на разговоры с пациентами, попытки познакомиться. Единственным местом, где такие контакты приветствовались, было психиатрическое отделение, так что я старалась попадать туда чаще, и решила, что хотела бы сделать психиатрию и психологию своей специальностью.

К тому времени, как я окончила школу медсестёр, стало ясно, что работа в клинике – не для меня. Особенно мне не нравилась жёсткая иерархическая система, где всё замыкалось на врачах. С самой первой недели в школе нас учили, что при входе в лифт нужно убедиться, что первым вошёл врач, затем интерн, за ним старшая медсестра отделения. Далее в порядке убывания статуса: медсестра выпускного курса, медсестра третьего курса, медсестра второго курса, медсестра первого курса, санитар, служащий опеки, и в последнюю очередь, уборщики. Независимо от того, что сказал врач, медсестра должна была сделать это немедленно и без вопросов – как в военной организации.

В целом, школа медсестёр была неплохой. Я научилась заботиться о людях с самыми разными болезнями. Я доказала самой себе, что простой уход может поддерживать борьбу с болезнью. Но врачи-«боги», как правило, пытаются принизить и очернить труд медсестры, и это неудивительно, поскольку он заключается в неприятных обязанностях: ваннах, клизмах, и прочих естественных физических отправлениях организма.

Я также изучила современную науку в части всевозможных заболеваний, их симптомов и лечения. В университетской клинике медсестры были обязаны проходить те же базовые курсы, что и врачи – в том числе анатомию, физиологию, биохимию и фармакологию. Я считаю, это необходимо для целителя – сначала укрепить свои знания в области фундаментального изучения физиологических систем организма. В медицинских текстах также есть много ценной информации о пищеварении, усвоении и выведении. Чтобы до конца понять болезнь, практик альтернативной медицины должен полностью знать правильное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной систем, а также механику и подробную детализацию скелета, мышц, сухожилий и связок. Также полезно знать обычные медицинские модели для лечения различных заболеваний, так как они довольно результативны для некоторых людей, и не должны полностью игнорироваться на основании только лишь философских или религиозных убеждений.

В противном случае многие практикующие целители, которым не хватает нужной теоретической базы, выражают своё видение человеческого тела в ненаучных, метафизических терминах, которые могут показаться абсурдными образованным людям. Я не отрицаю, что любая болезнь имеет духовный аспект, и существуют потоки энергии внутри и вокруг тела, которые могут повлиять на физиологические функции. Я лишь предполагаю, что говорить о болезнях, не зная теории – всё равно, что называть себя художником-абстракционистом, не будучи способным даже сделать простой, точный рисунок человеческой фигуры.

К тому моменту, как я окончила сестринскую школу, жизнь в клинике уже стала тяготить меня. Я была молодой и бедной, и мне пришлось немало потрудиться, чтобы накопить достаточно денег для получения степени магистра клинической психологии в университете. Тогда я стала работать в клинике в Ванкувере, где занималась диагностическим тестированием и групповой терапией, в основном с людьми с психическими отклонениями. В результате у меня была возможность три года наблюдать результаты традиционного психиатрического лечения.

Первое, что я заметила – так называемый эффект «вращающейся двери». Люди уходили, но потом возвращались снова, демонстрируя неэффективность стандартного лечения – медикаментов, электрошока и групповой терапии. Более того, такое лечение зачастую было опасным, давало долгосрочные побочные эффекты, которые оказывались более разрушительными, чем сама болезнь. Это напоминало мне сестринскую школу; в глубине души я знала, что должен существовать более эффективный способ помочь людям восстановить их душевное здоровье. Чувствуя себя посторонней, я начала исследовать углы и закоулки клиники. К своему удивлению, на заднем дворе, скрытом от посторонних глаз, я заметила несколько человек с фиолетовым цветом кожи.

Я пыталась расспросить сотрудников об этом, но психиатры отрицали существование таких пациентов. Такая демонстративная и согласованная ложь только подстегнула моё любопытство, и после изучения множества журналов в больничной библиотеке я нашла статью о психотропных препаратах, нарушающих выработку меланина (тёмного пигмента кожи). Торазин, широко используемый в то время психотропный препарат, также был способен на такой побочный эффект. В конце концов, избыток меланина накапливался в жизненно важных органах, таких как сердце и печень, вызывая смертельный исход.

Особенно меня расстраивало лечение пациентов электрошоком. Эти насильственные травматические действия в самом деле могли устранить функциональные расстройства мышления, такие как суицидальные импульсы, но в результате пострадавший не мог вспомнить какую-то часть своей жизни, а иногда даже забывал, кем он был. Как и многие другие опасные медицинские препараты, электрошок мог спасти жизнь, но мог и отнять её путём уничтожения личности больного.

Клятва Гиппократа говорит о том, что первым критерием лечения должно быть стремление не нанести вреда. Я снова оказалась в ловушке системы, что подняло во мне чувство протеста. Ни один из этих специалистов и профессоров, ни одна научная библиотека не имели никакой информации об альтернативной терапии. Хуже того, ни один из этих «врачевателей душ» даже не думал о лучших методах лечения.

Несмотря на неприятные впечатления и глубокое разочарование, мой опыт работы в психиатрии, как и сестринская школа, оказался очень ценным. Я не только научилась диагностировать и оценивать степень тяжести психических заболеваний и опасности психически больных, но ещё и начала понимать их, чувствовать себя комфортно с ними, и поняла, что я никогда их не боялась. В данном случае отсутствие боязни – огромное преимущество, ведь психически больные очень остро чувствуют страх у других. Если они понимают, что Вы их боитесь, они часто этим пользуются. Когда человек знает, что Вы чувствуете себя спокойно в его обществе, понимаете многое из того, что он испытывает, можете и намерены его контролировать – он испытывает огромное облегчение. Мне всегда удавалось убедить психически больных людей рассказать мне, что на самом деле происходит в их головах, когда никто другой не мог заставить их общаться.

Несколько лет спустя я вышла замуж и стала координатором центра психического здоровья. Через мои руки проходили все судебные разбирательства округа, касающиеся психически больных людей. Я контролировала их возвращение в общество после лечения в государственной клинике, и некоторые наблюдения ещё раз подтвердили мои выводы о том, что в большинстве случаев больным не помогает традиционное лечение. Многие из них вскоре после

выписки снова становились обузой для общества. Казалось, содержание больных в психиатрических клиниках было скорее этической задачей – временным освобождением для семьи и общества от психически больного человека.

Я видела и тех, кто выздоравливал в условиях традиционной системы лечения. Почти все из них были молодыми и с неопределённым психическим статусом. Скорее, им было удобнее находиться в клинике, потому что там они чувствовали себя в безопасности. Госпитализация для них означала кров, еду и постель, а зачастую и возможность вести половую жизнь – многие женщины-пациентки очень неразборчивы в связях. Многие из таких заключённых были уголовниками, для которых клиника была намного лучшим вариантом, чем тюрьма. Многие хронические больные также привычно манипулировали системой: будучи бездомными, они приходили в клинику с наступлением зимы и «чудесным» образом выздоравливали, как только возвращалась хорошая погода.

Через год работы координатором я знала достаточно о «системе», и решила, что это подходящее время, чтобы вернуться к получению медицинского образования, на этот раз в университете Орегона, где я изучала клиническую и консультативную психологию и геронтологию. Во время учёбы в аспирантуре я забеременела и родила своего первого ребёнка. Это глубоко изменило моё сознание. Я поняла, что до этого могла несколько безответственно относиться к своему питанию и здоровью вообще, но не имею права позволить себе то же самое по отношению к своему будущему ребёнку. В то время я увлеклась солёной пищей, чипсами и диетической кукурузой, и употребляла эти «продукты» каждый день. Я, как правило, ела то, что приходилось по вкусу, не думая о питательной ценности этих продуктов. Также в моем рационе было много того, что большинство людей считают здоровой пищей: мяса, сыра, молока, цельного зерна, орехов, овощей и фруктов.

Моё здоровье казалось мне достаточно крепким для моих 20 лет, чтобы выдержать эту гастрономическую безответственность. Несколькоими годами позже мне удалось оправиться от рака молочной железы благодаря одной только силе воли (я расскажу об этом позже). Потому до наступления беременности я не особо задумывалась о своих пищевых привычках.

По мере того, как мой организм менялся и перестраивался под свою новую цель, я начала посещать библиотеки и жадно читать всё, что касалось темы питания – статьи, периодику, тематические журналы, информационные бюллетени. Сказалась моя детская привычка к самостоятельности; я обнаружила множество тематических изданий об альтернативных методах лечения: «Давайте жить», «Профилактика», «Органическое садоводство», «Лучшие пути», и сразу же нашла все вышедшие номера этих журналов. В ходе их изучения я столкнулась со статьёй Лайнуса Полинга о витамине С и ссылками на другие его книги. Одна из них была написана в соавторстве с Дэвидом Хокинсом и описывала ортомолекулярный подход к лечению психических расстройств. Эта книга поразила меня; я сразу поняла, что это Истина с большой буквы, хотя такой подход явно противоречил общепринятой медицинской модели и всему, что я когда либо изучала как студент или узнавала как профессионал. Это был тот самый долгожданный альтернативный метод лечения психических расстройств. Я тщательно сохранила эту информацию с целью её дальнейшего использования, и стала изучать всё об ортомолекулярной коррекции восприятия у людей с психическими отклонениями при помощи природных средств.

В ходе поисков в библиотеках и книжных магазинах я наткнулась на публикации издательства «Mokelumne Hill», ныне несуществующего. Этот неизвестный издатель выпустил много необычных, а зачастую и просто переизданных книг о диетах, сыроедении, гигиенической медицине, постах, дыхательных техниках, а также несколько трудов, освещающих духовные аспекты жизни, причём в такой эзотерической манере, о существовании которой я до этого даже не подозревала. Мне показалось, что даже будучи немного странной, эта информация может также быть полезной для меня, и потратила кучу денег на заказ этих книг. Некоторые

из них действительно помогли расширить моё сознание, и хотя большая часть информации, содержащейся в них, казалось абсурдной, всегда находилась одна строка, один параграф, а если повезёт, то и целая глава, которая звучала правдоподобно для меня.

Одна из важных способностей человеческого восприятия – *способность распознать Истину*. К сожалению, наша массовая образовательная система пытается лишить нас этого навыка.

Студентам постоянно повторяют, что единственный критерий оценки верности данных – их происхождение от общепризнанного научного метода или авторства. Но есть и другой метод оценки – Знание. Мы можем узнать о чём-либо, просто рассмотрев это, и понять, хорошо это или плохо. Это духовная способность, и ею наделены все. Я не утратила эту способность потому, что почти не училась в школе.

Таким образом, я абсолютно уверена, что книга «Сам себе целитель» будет признана Истиной одними читателями и отвергнута другими, как ненаучная и необоснованная информация; я понимаю, что мои способности обучать безграничны. Если то, что вы прочтёте на следующих страницах, затронет Вас, это просто отлично! Если этого не произойдёт, то я не смогу быть более убедительной, чем сейчас.

Вернёмся ко времени моей первой беременности. Под влиянием открывшихся для меня новых истин, касающихся здоровья и питания, я немедленно изменила свой рацион, сильно уменьшив потребление животного белка и готовой пищи в целом. Я начала принимать витаминные и минеральные добавки. Также я выбрала очень нетипичную тему для своей кандидатской диссертации: «Ортомолекулярное лечение психических расстройств». Слово «ортомолекулярное» означает исправляющее химию организма, обеспечивающее повышение количества определённых веществ, обычно, находящихся в организме (витамины и минералы). Ортомолекулярная терапия психических расстройств должна сопровождаться полноценным рационом, устранением аллергенов, контролем уровня сахара в крови, а также созданием благоприятных внешних условий.

Выбранная мной тема диссертации вызвала массу противоречий. Профессора моей комиссии никогда не слышали слова «ортомолекулярный» и были уверены, что это не принято в традиционной области исследований. Исследовательские работы в учебных заведениях должны базироваться на работах предыдущих исследователей, выполненных на основании гипотез и данных, полученных в ходе научной методологии. «Научное» получение данных подразумевает наличие контрольной группы, проведения выборки, статистического анализа и прочего. В моем случае не была проведена никакая подготовительная работа, которую могла бы принять моя комиссия, так как имевшиеся у меня данные не имели под собой медицинских подтверждений и не были признаны кафедрой психологии.

Благодаря моей решительности и настойчивости мне наконец-то удалось защитить свою диссертацию и восторжествовать над профессорской комиссией. Я получила двойную кандидатскую степень – в области консультативной психологии и геронтологии. Моя цель заключалась в популяризации ортомолекулярного подхода. В то время мне были известны лишь две клиники, практикующие лечебное питание: одна из них находилась в Нью-Йорке, а другая была русской экспериментальной программой лечебного голодания для больных шизофренией. Врачи Хоффер и Осмонд практиковали ортомолекулярную терапию в Канадском психиатрическом госпитале ещё в 1950 году, но позже оба они занялись другими направлениями.

Новоиспечённый доктор, кандидат наук Изабель Моррисон была практически безработной матерью, арендующей старый дом в захолустье, имеющей к тому времени двух маленьких дочерей, о которых предпочитала заботиться сама, а не доверять это няне. Все эти условия лишили меня возможности работать где-либо, кроме собственного дома, потому со временем мой дом превратился в филиал психиатрической клиники. Я начинала с лечения одного пациента за раз, без использования психотропных препаратов. Результаты были положительными,

и с каждым пациентом я узнавала много нового, так как все они были индивидуальны, и каждый новый случай был для меня в новинку.

Когда в доме постоянно находится психически больной человек, невозможно расслабиться ни на минуту, в том числе и во время сна. Я обнаружила, что даже глубоко психически больные люди остаются достаточно хитрыми для того, чтобы притвориться неконтактными или без сознания. Также у них очень развита интуиция, больше, чем у любого из нас. Например, одна из моих первых пациенток, Кристина, считала, что я пыталась убить её электрическим током. Хотя она и не говорила об этом, но изображала это в своих рисунках. Она, будучи вполне логичной в своей реальности, решила зарезать меня в целях самообороны, пока я не убила её. Мне пришлось несколько раз отобрать у неё нож, спрятать все ножи в доме, часто менять место для сна и спать настолько чутко, чтобы услышать приближающиеся шаги босых ног.

С помощью ортомолекулярной терапии состояние Кристины улучшилось, но это усложнило жизнь нам. Например, когда она обрела способность двигаться, она стала очень сексуально неразборчивой и решила спать с моим мужем. Фактически она стала приползать к нему в постель без одежды, и мы должны были либо быстро вернуть её на место, либо предоставить кровать полностью в её распоряжение. Кристина решила (опять же, вполне логично), что я создаю препятствия её сексуальной жизни, и снова пыталась убить меня. В конце концов, и этот этап прошёл, и Кристине стало легче. Такой процесс выздоровления вполне типичен и наглядно показывает, почему ортомолекулярная терапия не имеет популярности. По мере улучшения поведение больных часто становится агрессивным и неконтролируемым, потому оптимальным для всех кажется подавление этих проявлений с помощью одурманивающих препаратов. Человек под действием наркотиков вполне управляем, так как находится в вынужденном спокойном состоянии, но в итоге он никогда не выздоравливает окончательно.

Другая из моих первых пациенток, Элизабет, дала мне особенно ценный урок, который впоследствии изменил направление моей карьеры от лечения сумасшествия к традиционной медицине. Элизабет была кататоническим шизофреником, не могла говорить и двигаться, за исключением нескольких застывших поз. Она нуждалась в пище, одежде и уходе. Элизабет была миниатюрной брюнеткой, которая проучилась около двух лет в колледже, а потом провела несколько лет в государственных психиатрических клиниках. Она недавно сбежала из больницы и была найдена в неподвижной позе, бесцельно глядя в пустоту. Мне позвонили из больницы неотложной психиатрической помощи из города неподалёку и спросили, могу ли я взять её к себе. Я согласилась и поехала в тот город за ней. Чтобы убедить её сесть в мою машину, мне понадобилось три часа, и эти усилия оказались самым лёгким из того, что ожидало меня в ближайшие месяцы.

Элизабет не могла обслуживать себя, в том числе и самостоятельно посещать туалет. Мне удалось накормить и переодеть её, но и только. В конце концов, она утомила меня настолько, что я уснула на час, а затем и на всю ночь. Элизабет вышла в темноту осенней ночи и исчезла. Стоит ли говорить, что когда рассвело, я обыскала весь двор, сад, лес и даже близлежащие реки. Я позвонила в полицию, но их поиски были не более успешными, и через неделю мы прекратили искать, так как уже не было мест, где мы бы не побывали. Затем в один прекрасный день на нашу кухню, на наших изумлённых глазах, зашла, улыбаясь, приятная, разговорчивая, вполне вменяемая молодая женщина.

Она сказала:

*«Привет, я Элизабет! Жаль, что так получилось на прошлой неделе, и я благодарю Вас за Вашу заботу обо мне. Я была очень больна».*

Мы узнали, что неделю назад она вышла через заднюю дверь во двор и залезла под кучу опавших листьев, сложенную под брезентом. Мы заглядывали под этот брезент, наверное, не меньше 50 раз за всю неделю поисков, но ни разу не догадались заглянуть и под листья.

Этот удивительный случай объяснил причину её заболевания. Было очевидно, что Элизабет не была шизофреником, её состояние не имело под собой ни генетических, ни диетических, ни диабетических оснований, ни других известных мне причин. Это была всего лишь сильная пищевая аллергия. Элизабет неожиданно выздоровела, потому что ничего не ела целую неделю. Куча прелых листьев обеспечила ей достаточно тепла, чтобы не замёрзнуть ночами и достаточно влаги, чтобы не умереть от обезвоживания. Она выглядела замечательно – ясные голубые глаза, чистая кожа, – хотя и заметно похудела с тех пор, когда я её видела последний раз.

Я провела пульсовую аллергическую пробу и быстро обнаружила у Элизабет сильную непереносимость пшеницы и молочных продуктов. По примеру некоторых гуру питания того времени, я самоуверенно накормила её самодельным цельнозерновым хлебом из местной органической пшеницы и домашним йогуртом из молока наших коз. Но тем самым я только поддержала её безумие.

Элизабет была умной женщиной и как только она поняла причину своих проблем, она без труда исключила из своего рациона некоторые продукты. Она ужаснулась при мысли, что если бы не попала ко мне, и мы не обнаружили бы проблему – она, вероятно, умерла бы вскоре где-нибудь на заднем дворе какой-нибудь клиники для хронических шизофреников.

Что касается меня, я всегда буду благодарная ей за расширение моего кругозора. Случай с Элизабет помог мне понять, почему русская экспериментальная программа лечебного голодания с помощью 30-дневного поста показывала такие высокие темпы восстановления. Я вспомнила всю прочитанную эзотерическую литературу, которая описывала пользу поста. Также я вспомнила пару случаев из своей юности, когда мне в течение примерно месяца приходилось ничего или почти ничего не есть. Тогда я не осознавала это как пост, но эти периоды принесли мне только пользу.

Однажды, когда мне было тринадцать лет, мама отправила меня и младшего из братьев в фундаменталистскую библейскую школу-интернат. Я не хотела в эту школу, но брат хотел; он решил стать проповедником-евангелистом. Я ненавидела эту школу, потому что она ограничивала мою привычную независимость. Мы обязаны были посещать церковные службы трижды в день в течение недели, и пять раз в день по воскресеньям. Это угнетало меня всё больше, я ела всё меньше и меньше, и вскоре перестала есть совсем. Администрация школы обеспокоилась, когда я потеряла более 10 кг веса за 2 месяца, сообщила об этом маме и отправила меня домой. Я вернулась к домашнему обучению и снова начала есть.

В другой раз я «постилась» в течение месяца в возрасте 21 года. Это произошло потому, что когда я гостила у матери перед возвращением в университет, мне было нечем занять себя, кроме помощи по дому и приготовления еды. Продукты, доступные в лесных районах, где мы тогда жили, представляли собой в основном мясные, овощные и молочные консервы, тушёное мясо лося или медведя, с большим количеством соуса и жирной картошки. Эти продукты не подходили мне, и я решила отказаться от их употребления. Я помню то время как замечательный отдых, который придал мне много сил для движения вперёд. Тогда я ничего не знала о посте, просто так сложились обстоятельства.

После того, как решила проблема Элизабет, я решила провести пост для себя. В течение двух недель я только пила воду. Но, видимо, моя мотивация была недостаточной, так как я часто видела во сне засахаренные сливы, омлеты и прочее. Я не почувствовала особых улучшений после этого поста (но и ухудшений тоже), потому что глупо завершила его омлетом, хотя знала из книг, что прекращать пост нужно постепенно, употребляя только лёгкую пищу несколько дней или даже недель перед возвращением к нормальному рациону.

Из этого случая я поняла, как важно правильно завершать пост. Тот омлет не пошёл мне на пользу, он упал в мой желудок неудобоваримым камнем, я чувствовала себя отвратительно. Мне пришлось перейти на сырые фрукты и овощи, а от яиц отказаться полностью.

Через несколько дней сыроедения я почувствовала себя лучше, но мне так и не удалось достигнуть ожидаемого прилива сил и энергии, и я вернулась к обычной еде.

Ещё одно из многих преимуществ поста – он позволяет нам значительно лучше общаться с собственным телом, так что мы можем понять его реакцию на определённые продукты или действия. Такую степень чувствительности к своему организму можно получить только полностью отказавшись от питания на длительный период – это позволяет нам услышать любой сигнал, подаваемый нам телом. Ведь обычно мы, если даже слышим какой-то протест организма, то часто игнорируем его, пока он не перерастает в сильную боль и другие симптомы, которые мы уже не можем оставить без внимания.

Через несколько лет после излечения Элизабет мне удалось вылечить немало людей безвредным способом, о котором никто раньше не слышал. Много новых людей стучалось в мою дверь, желая быть допущенными к моей домашней программе лечения без медикаментов. В конце концов, их стало больше, чем мог вместить мой дом, и я решила расширить его пределы. Нам пришлось купить старое, немного ветхое строение, которое я назвала Школой Здоровья.

Там я продолжала работать с психически больными, используя пост как основной инструмент исцеления, особенно в случаях явной пищевой аллергии, выявляемой пульсовой пробой. В этих случаях достаточно всего 5 дней поста, чтобы полностью вывести все следы аллергена из организма и вернуться к нормальной жизни. В случае, если человек страдал гипогликемией и не мог перенести полного лишения пищи, применялась диета (это будет более подробно описано далее), полностью исключая все аллергенные продукты.

Также я решила, что если собираюсь использовать пост в качестве основного метода лечения, то очень важно иметь большой личный опыт поста, потому что в процессе изучения соответствующей литературы я встречала много разных подходов, каждый из которых был по-своему аргументирован. В частности, известный гигиенист и натуропат Герберт Шелтон настаивал на том, что постом можно назвать только употребление одной чистой воды.

Его последователи считают, что, например, сок натошак, как предлагает Пааво Айрола – уже не пост, а всего лишь диетические изменения, не имеющие преимуществ настоящего поста. Колонотерапия – ещё один предмет глубоких разногласий между авторитетными мнениями. Шелтон решительно настаивал на том, что клизмы и чистка кишечника недопустимы, а «сторонники сока», напротив, рекомендуют эти процедуры.

Чтобы занять осознанную позицию в этой дискуссии, я решила сначала испытать эти варианты на себе. Мне казалось, единственное, что в этой жизни безраздельно принадлежит мне – это собственное тело, и я имею полное право экспериментировать с ним, пока это не идёт вразрез с более важными вещами, такими как уход за моими детьми. Также я сочла неэтичным советоваться с кем-либо о том, что я в состоянии решить сама. Только представьте, что бы происходило, если бы так поступали врачи в своей практике!

Я решила соблюдать строгий пост, подразумевающий употребление только чистой воды и постельный режим, но без чистки кишечника. Единственный аспект гигиенического поста, который я не смогла соблюсти – это постельный режим, так как моей заботой оставался мой лечебный центр, а также две маленькие дочери. Некоторые мои обязанности не мог бы выполнить никто, кроме меня, но я занималась ими в неспешном темпе и с постоянными перерывами на отдых.

Я постилась в течение 42 дней, сбросив вес с 61 до 39 кг при росте 170 см. В конце концов, я стала похожа на жертву нацистского лагеря, и старалась скрыться, когда кто-то приходил в мой дом, потому что мой вид был чрезвычайно пугающим. Некоторые даже предполагали, что я пыталась покончить с собой, несмотря на мои заверения в обратном.

В любом случае, я упорно наблюдала за изменениями своего организма, фиксируя эмоции, умственную деятельность и моё духовное сознание. Не знаю, мог ли Моисей поститься

42 дня, но я смогла, хотя для человека с нормальным весом оптимальной является продолжительность такого воздержания около 30 дней. Я завершила пост небольшим количеством морковного сока, разбавленного наполовину водой, и придерживалась такого режима ещё около 2 недель.

Когда я вернулась к твёрдой пище, мне понадобилось ещё около 6 недель, чтобы вернуть себе прежние силы и пробегать то же расстояние за то же время, что у меня получалось до поста; и около 6 месяцев, чтобы вернуть свой прежний вес. Мои глаза и кожа стали исключительно ясными, и некоторые ранее повреждённые участки тела, такие как дважды сломанное плечо, почувствовали себя намного лучше. Я стала есть намного меньше, чем ела до поста, но еда усваивалась гораздо эффективнее, от одной её порции я получала намного больше пользы. Я стала лучше понимать мой организм, особенно когда он не хотел употреблять какой-либо продукт. Если я игнорировала эти протесты, организм реагировал ухудшением самочувствия, и это быстро приучило меня контролировать свой аппетит.

Позже я экспериментировала с другими походами к посту, с соками вместо воды, с чистками кишечника, и начала создавать свою собственную методику голодания и детоксикации, с использованием разных программ для разных условий и с учётом психических отклонений. Далее я расскажу о посте намного подробнее.

После приобретения собственного опыта в области поста я почувствовала эффективность такого метода оздоровления для тяжелобольных или людей с избыточным весом. Моя школа здоровья постепенно превращалась из санатория для психически больных в место, куда мог прийти любой, кто хотел поправить своё здоровье, на несколько дней или даже недель. Кроме того, психически больные, находившиеся под моим наблюдением, также обнаруживали значительные улучшения физического самочувствия, что также говорило о том, что мой метод хорош для всех, и даже люди с хорошим здоровьем могут почувствовать себя лучше.

К этому времени я имела достаточный опыт общения с психически больными людьми, и мне хотелось нормального, здравомыслящего окружения.

Таким образом, в Школу Здоровья стали приходить люди, желающие отдохнуть от ответственной работы, избавиться от лишнего веса, и в целом устранить последствия неправильного образа жизни и вредных пищевых привычек. Также я стала принимать онкологических больных, начиная с тех, кому только что поставили диагноз, и кто не хотел идти утверждённым медицинским путём хирургии, химиотерапии и облучения, и заканчивая теми, кого уже отправили домой умирать после всех перечисленных процедур, и кто был готов на любые альтернативные методы. У меня было даже несколько человек, органы которых были так сильно повреждены, что они знали о скорой смерти, и хотели бы умереть спокойно, без медицинского вмешательства, окружённые заботой людей, которые могли противостоять смерти.

Школа Здоровья была намеренно названа именно «школой», чтобы не заострять на себе внимание АМА (Американской медицинской ассоциации). В конце концов, в обучении нет ничего незаконного, вполне допустимо учить людей, как сохранить здоровье, как предотвратить болезнь и что делать, чтобы излечиться. Обучение не может быть классифицировано как «медицинская практика без лицензии». Также я называла свою клинику школой, потому что хотела не только учить, но и учиться сама. С этой целью мы начали выпускать бюллетень о здоровье и проводить семинары для населения по различным аспектам глобального здоровья. С начала 1970-х до начала 1980-х годов я приглашала множество специалистов в этой области, которые некоторое время жили у нас или же преподавали в моей школе, проживая в другом месте. Эти люди не только просвещали широкую общественность, но также стали и моими учителями. Я многому научилась у каждого из них.

Среди них было множество практиков альтернативного целительства и различных форм метапсихологии: это были приверженцы акупунктуры, рефлексологии, полярной терапии, нейролингвистического программирования, биокинезиологии, иридологии, психического цели-

тельства, мануальной терапии, чтения прошлых жизней, кристаллотерапии, цветотерапии с помощью ламп и цветных линз, ароматерапии, гомеопатии, йоги, медитации и многие другие. Последователь тибетского ламы читал лекции по Книге Мёртвых и проводил сеансы медитации и песнопений. Также мы провели несколько семинаров с использованием техники сайентологии. Проводились уроки по анатомии и физиологии, занятия по питанию и ортомолекулярному подходу к лечению психических расстройств (которые, конечно, проводила я), по хиропрактике и даже по первой неотложной помощи. Было даже несколько врачей, заинтересованных в альтернативном подходе к поддержанию здоровья.

Также предлагались занятия по очистке кишечника разными методами, включая травы, глину, клизмы и колонотерапию. Так как многие из моих клиентов требовали очистки кишечника в ходе их оздоровительных программ, я взяла перерыв для поездки в Индию, штат Калифорния, чтобы пройти курс терапии толстой кишки и приобрести всё необходимое для данных процедур оборудование.

В этот период я очень интересовалась всеми видами альтернативной терапии, но я обнаружила, что большинство озвученных специалистами подходов не устраивало меня лично. Например, я понимала пользу акупунктуры, но не хотела бы использовать иглы. Также я думала, что глубокий массаж тоже довольно эффективен, но я не могла переносить сопровождающую его боль, хотя многие пациенты переносили её легче. Некоторые из методов, которые подошли мне вначале, я использовала часто и эффективно, но со временем пришлось от них отказаться, чтобы облегчить себе жизнь.

Из-за моего энтузиазма и успешности Школа Здоровья продолжала расти. Изначально это строение состояло из жилища и офисов семьи Холт, в которой помимо шести своих детей было ещё 8 приёмных корейских сирот. Потому свыше 900 кв. м. этого дома занимали большие комнаты отдыха и много спален. Это место было идеальным для множества больных и моей собственной семьи. Прилегающее здание офиса Холта также было довольно большим и с множеством комнат – оно стало жилищем для наших помощников-приживал, мы стали называть их «членами общины». К основному зданию мой муж также сделал несколько пристроек – тренажёрный зал и мастерскую.

Многие «альтернативные» пациенты приходили, а затем просили остаться у нас, с проживанием и питанием в обмен на их работу. Они вносили существенный вклад в домашнюю работу: приготовление пищи, уход за детьми, садоводство, обслуживание отопительного котла или уборку территории. Но большинство таких людей не вполне понимали, насколько неравноценен этот обмен, или не имели достаточного уровня этического воспитания, чтобы соблюсти принцип справедливого обмена.

Также я в какой-то момент поняла, что членов общины было очень сложно отплатить, моими лечебными услугами пользовались много посторонних людей. Это была в основном моя вина – моя слабая организация.

Тем не менее, из всего этого я узнавала много нового. Прежде всего, не самая лучшая идея – давать человеку что-то безвозмездно. При равноценном обмене человек получает этическое удовлетворение и сохраняет самоуважение. Этический аспект очень важен для душевного здоровья. Люди, которые не дают ничего взамен в их отношениях с другими людьми, зачастую не могут полностью выздороветь, пока не изменят своё поведение.

К концу 1982 года, после десяти лет помощи огромному количеству людей, многие из которых находились в критическом состоянии, я обнаружила, что сама чрезвычайно истощена, физически, духовно и умственно. Я отчаянно нуждалась в отдыхе, но никто, включая моего мужа, не мог управлять школой здоровья, не говоря уже о покрытии долгов по кредиту. Поэтому я решила продать школу. Это решение ошеломило членов общины и шокировало клиентов, зависимых от моих услуг. Также в это время я получила развод. На самом деле в это время моя жизнь довольно резко изменилась во многих направлениях – верный образец

типичного кризиса среднего возраста. Всё, что я имела в тот период – две мои дочери, мой жизненный опыт и огромное количество книг из библиотеки Школы Здоровья.

Эти изменения, тем не менее, были неизбежными и необходимыми для меня. Любой, кто работает день за днём с больными людьми, постоянно расходует свои ресурсы, и ему необходим отдых для того, чтобы их восстановить. Невыполнение этого условия может привести к серьёзной потере здоровья или даже смерти. Большинство целителей очень тонко чувствуют боль и стресс других людей, и не всегда могут определить, где их личный «багаж», а где – проблемы пациентов. Особенно это актуально для мануальных практиков.

После того, как я оставила школу здоровья, мне понадобилось несколько лет отдыха, чтобы снова вернуться к лечебной практике. На этот раз вместо огромного заведения Стив, мой второй муж и лучший друг, построил небольшой офис рядом с нашим домом. Там была гостевая комната, которую я могла использовать для проживания пациентов в случае необходимости. Обычно это были люди, знакомые мне ещё по школе здоровья или те, кому я особо симпатизировала и хотела помочь справиться с жизненным кризисом.

Сейчас, во время написания этой книги, прошло уже много лет с тех пор, как я продала школу. Я по-прежнему имею активную амбулаторную практику, оберегая свою частную жизнь и жизнь своей семьи, позволяя стационарное лечение лишь немногим, кто нуждается в интенсивной терапии, и только одному человеку за раз, с длительными перерывами между пациентами.

## Глава 2. Природа и причины заболевания

*Токсемия.* «Токсемия является основной причиной всех так называемых болезней. Процесс обмена веществ (метаболизм) состоит из создания клеток (анаболизм) и их разрушения (катаболизм). Разрушенные ткани – токсичны. В здоровом организме (с нормальным энергетическим потенциалом) эти продукты распада выводятся из крови по мере их образования. Но когда энергетический потенциал нарушается (например, вследствие физического или психического перенапряжения, вредных привычек), организм ослабляется. В ослабленном организме выведение продуктов распада замедляется, и это приводит к накоплению токсинов в крови – состоянию, которое мы называем токсемией. Это состояние вызывает кризис, который на самом деле является усиленными действиями организма по выведению токсинов, и это состояние мы называем болезнью. Такое накопление токсинов, однажды возникнув, будет продолжаться до тех пор, пока не будет устранена причина – пока организм не восстановит свою нервную энергию. Всё, что мы называем болезнью – не более чем естественные усилия организма по выведению токсинов из крови. Все наши болезни – кризис токсемии». – Джон Тилден. «Происхождение токсемии».

*«Токсины делятся на две группы. Экзогенные – те, что формируются в желудочно-кишечном тракте в результате процессов брожения и разложения при неправильном пищеварении. Если брожение вызвано овощами или фруктами, токсины оказывают раздражающее действие, стимулируя и расслабляя кишечник. Это не так опасно для здоровья, как процессы гниения, происходящие при разложении белков, а особенно животных белков. Эндогенные токсины являются отходами обмена веществ». – Доктор. Джон Тилден. Слабое здоровье: причины и лечение. 1921 год.*

Представим себе большой развивающийся город с длинными транспортными пробками. «Нам не нравится это!» – протестуют избиратели. «Почему это происходит?» – недоумевает городской совет, пытаясь создать видимость деятельности. Эксперты предлагают ответы. «Потому что слишком много машин», – говорят сторонники гужевого транспорта. Автопроизводители полагают, что это происходит из-за несогласованности светофоров и потому, что все предприятия отпускают сотрудников домой в одно и то же время. Это легко исправить! И ни слова о том, чтобы уменьшить количество машин. Асфальтовая промышленность предполагает, что это происходит из-за недостаточного размера и качества дорог.

Что же делать? Обложить автовладельцев такими налогами, чтобы содержание автомобиля стало малодоступным? Узаконить часы начала и окончания рабочего дня, чтобы упорядочить движение с работы и на работу? Построить широкие дороги? Потребовать, чтобы автомобильные компании производили машин меньших размеров для соответствия существующим дорогам? Поднять цены на топливо, раздать бесплатные велосипеды, расширить имеющееся железнодорожное хозяйство? Что? Как?

*Когда мы ищем решение проблемы – мы должны понимать реальную, основную её причину.*

Если мы понимаем её правильно, то наше решение будет эффективным. Если же мы неправильно определили причину – наше решение может привести к непоправимым результатам и ещё больше усугубить прежнюю ситуацию.

Современная медицина имеет свою модель, объясняющую причины болезней (в дальнейшем будем называть такой подход аллопатическим). Эта модель предполагает, что *больной человек является жертвой*. Либо он подвергся нападению «врагов» – вирусов, бактерий, дрожжей, цветочной пыльцы, раковых клеток и т.п., либо в его теле есть нездоровый орган – печень, почки, желчный пузырь или даже мозг. Также человек может быть жертвой плохой наследственности.

*В любом случае, человек сам по себе не является причиной болезни, следовательно, не несёт ответственности за возникновение симптомов и неспособен самостоятельно от них избавиться.*

Эта «узаконенная безответственность» удобна как для врачей, так и для пациентов. От пациента не требуется ничего, кроме оплаты (порой высокой) услуг врача, беспрекословного выполнения его указаний, приёма лекарств и согласия на операции. Врач в этом случае приобретает большое значение для выживания других людей, приобретает высокий статус, престиж, авторитет и финансовое вознаграждение.

Возможно потому, что человек сам чувствует себя жертвой, а причину этого состояния не может «знать в лицо» и воспринимает как абстрактное зло, лечение зачастую носит насильственный, конфронтационный характер. Для изменения химии тела или прекращения роста бактерий используются мощные яды. Больные органы нещадно вырезаются, если организм может функционировать без них.

У меня было много проблем с официальной медициной. На протяжении многих лет врачи держали меня в страхе и грозили тюрьмой, но это не останавливало меня. Когда у меня умирал пациент, расследованием занимались в обычном порядке полиция и эксперты. К счастью, я практиковала в сельской местности, где население глубоко убеждено в свободе личности, и власти знают, что трудно найти суд, который осудил бы меня. Если бы я выбрала профессиональную практику, и моя Школа Здоровья была бы расположена в более цивилизованной местности с развитой платной врачебной практикой, я бы, наверное, провела многие годы за решёткой, как другие героини моей профессии – Линда Хаззард и Роял Ли.

*Так я приобрела совсем нелестное отношение к врачам, и этой точкой зрения и собираюсь поделиться с вами без прикрас, несмотря на то, что это не понравится многим читателям. Но я делаю это потому, что большинство людей совершенно покорены врачами, и этот культ «доктора-бога» губителен для многих.*

Однако я хочу уточнить, что существует одна область аллопатической медицины, которая меня безоговорочно восхищает. Это *травматология*. Я согласна, что тело может стать реальной жертвой, например, пули. Оно может быть сломано, раздавлено, порезано или разбито. Травма – не болезнь, и современная медицина очень умело собирает повреждённые органы.

Другим состоянием, не укладывающимся в рамки компетенции природной медицины, являются *генетические аномалии*. Тем не менее, генетические отклонения часто контролируются при помощи питания. И напротив, плохая наследственность может являться результатом неправильного питания, и, следовательно, это состояние вполне укладывается в рамки естественной медицины.

Нездоровая часть нашего населения сегодня находится во власти современной медицины. Люди фактически лишены информации об альтернативной медицине, перегружены средствами массовой информации, которые изображают любую другую медицинскую модель как опасную и/или неэффективную. Законодательство под влиянием современной медицины

серьёзно ограничивает или запрещает практику глобального целительства. В случае болезней, вопросов или проблем люди постоянно направляются к авторитетам аллопатической медицины.

*Практики любого альтернативного подхода считаются в лучшем случае безвредными, пока симптомы болезни незначительны. Если натуропат, гигиенист или гомеопат начинают искать пути лечения более серьёзных заболеваний, они тут же обвиняются в шарлатанстве, нелегальной медицинской практике и пр. Если они продолжают работать и развивают широкую, успешную и – самое страшное – выгодную практику, они часто попадают в тюрьму.*

Даже лицензированные врачи преследуются властями, если предлагают нестандартные методы лечения. Потому, если кто-нибудь ищет альтернативный подход к здоровью, это, как правило, те, кому не помогли усилия целого ряда аллопатических специалистов. Это очень несчастные больные, они не только не могут излечиться – они, возможно, дополнительно навредили себе жёсткими методами лечения и, кроме того, подвержены множеству предрасудков, которые предстоит преодолеть.

Современной медицине удалось повлиять на средства массовой информации настолько широко, что большинство людей даже не понимают, что им не оставили выбора. Всякий раз, когда человек жалуется на какую-либо болезнь, заинтересованный и искренне озабоченный друг обязательно поинтересуется, был ли он уже у врача. Невыполнение этого требования выглядит безответственно по отношению к себе. Обеспокоенные родственники тяжелобольных, отказывающихся от стандартного медикаментозного лечения, могут счесть их невменяемыми и начать лечить принудительно. Если родитель не спешит лечить ребёнка стандартными методами, он может быть обвинён в преступной халатности. Возникает вопрос – *кто «владелец» ребёнка: его родители или государство?*

При обычной медицинской помощи вполне допустима смерть больного, и такие случаи нередки. Но альтернативная медицина представляется очень рискованной, особенно при тяжёлых состояниях, таких как рак.

*Люди, больные раком, не видят выбора, кроме как подвергнуться химиотерапии, облучению и радикальной операции, потому что это общепринятый аллопатический подход.*

На каком-то уровне человек понимает, что эти процедуры весьма опасны, но врач-онколог убедил их, что насильственные методы лечения – их единственная надежда на выживание, и если сразу не приступить к этим процедурам, прогноз ухудшается с каждым часом. Такая тактика запугивания широко распространена среди представителей медицинской профессии, и они настолько запугивают больных, что те отказываются от попыток самостоятельных действий и подписывают отказ от ответственности, не задавая дальнейших вопросов.

*Многие умирают после перенесённых процедур задолго до того, как могли бы умереть от самой болезни.*

Я позже предложу альтернативные и часто (но не гарантированно) успешные подходы к лечению рака, которые не требуют раннего обнаружения, оперативного вмешательства или ядов.

Если бы альтернативные практики применяли такие же болезненные процедуры, как и аллопаты, с такими же негативными статистическими результатами, они бы, безусловно, были названы безответственными шарлатанами, подверглись бы преследованию и тюрьме. Мне это кажется злой иронией, наряду с тем, что в последние как минимум две с половиной тысячи лет основным медицинским принципом лечения было *«Не навреди»*.

Это такая очевидная истина, что даже врачи принимают её, давая клятву Гиппократата. Тем не менее, практически все действия, предпринимаемые аллопатами в процессе их деятельности – сознательный компромисс между потенциальной опасностью лечения и его же потенциальными преимуществами.

Напротив, если человек умирает в ходе натуропатического лечения, это происходит потому, что его смерть была неизбежна вне зависимости от выбранной терапии. Более того, гигиеническая терапия способствовала тому, что свои последние дни человек провёл в облегчении и свободе от боли без использования опиатов. Я лично принимала пациентов, отправленных домой умирать после того, как врачи сделали все, что могли, и давали им всего несколько дней, недель или месяцев жизни. Некоторые из них выжили после прохождения гигиенической программы лечения. Некоторые – нет. Удивительно то, что выжила хотя бы какая-то часть, потому что гигиеническую терапию следует начинать в самом начале дегенеративных процессов, а не тогда, когда организм ослаблен разрушительным и токсичным лечением. Позже я расскажу Вас о некоторых из этих случаев.

Мне кажется особо ироничным то, что когда у врача умирает пациент, складывается мнение, что *врач сделал всё возможное*; очень редки случаи, когда это считается виной врача. Если врач проявил небрежность, глупость или халатность, чаще всего это приводит лишь к гражданскому иску, покрываемому страховкой. Но давайте представим, что человек лечится у практика-натуропата, следует всем его указаниям, принимает народные средства, и вдруг умирает, или его состояние резко ухудшается – это сразу же становится виной целителя и рассматривается в общем порядке: дознание, суд, обвинение в убийстве, тюремное заключение и гражданские иски, которые не могут быть застрахованы.

Аллопатическая медицина редко ищет связь между реальной причиной дегенеративного или инфекционного заболевания и его лечением. Причины, как правило, покрыты тайной. Мы не знаем, как действует, к примеру, поджелудочная железа, и так далее.

*Больной ставится в положение жертвы, которая не может сделать ничего для облегчения своего состояния. Лечение в этих случаях – сугубо техническая борьба с последствиями, орудия которой находятся далеко за пределами понимания обычного человека.*

Гигиеническая медицина имеет противоположную точку зрения. Для *натуропата* болезнь не является неким таинственным случаем, который невозможно понять и проконтролировать. Причины заболевания ясны и просты, больной редко является жертвой обстоятельств, и методы лечения очевидны, любой адекватный человек способен понимать и применять их.

*В натуральной медицине болезнь – это часть Вашей жизни, за которую ответственны только Вы, и вполне подлежит излечению.*

Признание больных жертвами является финансово выгодным ходом для врачей. Это делает медицинское вмешательство жизненно необходимой процедурой при любом отклонении от нормы и ставит больных в зависимость. Я не хочу сказать, что большинство врачей сознательно занимаются вымогательством, напротив, многие из них руководствуются исключительно благими намерениями. Также я заметила, что:

*«...большинство врачей в глубине души очень скромны и застенчивы, но считают, что докторская степень и лицензия доказывает их важность, ум, квалификацию, а также даёт право рассуждать на многие темы, зачастую даже не имеющие отношения к медицине.*

*Врачи приобретают непомерное чувство собственной значимости в медицинских вузах, где они гордо выдерживают чудовищное давление,*

*вышибающее из них любую попытку к свободомыслию в течение семи и более лет. Любой, кто неспособен поглощать и затем воспроизводит наизусть огромное количество информации, кто неуважительно или непочтительно относится к старшим врачам-богам, которые в свою очередь преданно служат профессорам медицины, – не задерживается надолго в этих заведениях. Когда полностью покорные, смиренные выпускники получают, наконец, лицензию, – они присваивают себе статус младшего врача-бога».*

Но официальный статус медицинского божества не даёт права создавать свои собственные методы лечения. Профессиональный надзор вышестоящих организаций и система управления показывают, что продолжение владения лицензией на практике (и высокий доход!) полностью зависит от постоянного соответствия тому, что называется «правильной медицинской практикой». Любой врач, склонный к инновационной политике или использующий нестандартные методы лечения, реально рискует потерять статус и средства к существованию.

ВОЗ держит на коротком поводке не только лицензированных выпускников медицинских вузов. Врачи других убеждений, которые используют альтернативные подходы для лечения больных и самих себя, преследуются законом. Расширение власти ВОЗ через законодательные акты и полицейскую власть оправдано предотвращением шарлатанства и убеждением общественности в том, что только научный подход к медицинской помощи может быть эффективным.

Те, кто находятся по другую сторону баррикад, рассматривают такой прессинг со стороны ВОЗ как доказательство того, что общественность не имеет реального выбора, кроме как довериться врачам, платят им высокие гонорары и страдают от невозможности понять истинную причину своих заболеваний и незнания методов их лечения. Если есть конкретные виновники сложившейся ситуации, то большинство из них – руководящие должностные лица ВОЗ, которые, возможно, вполне осознают пагубное влияние пропагандируемой ими системы.

Врач-гигиенист обычно прямо сообщает пациенту, что ни одна практика и ни один врач на самом деле не может вылечить его или облегчить его состояние. Только сам организм может вылечить себя, если он в состоянии это сделать. Очень старая поговорка, популярная среди гигиенистов:

*«Если организм не может сам излечить себя – его никто не излечит».*

Основная задача практиков-гигиенистов – перевоспитать пациента, проводя его первым путём естественного исцеления. Если этот путь будет успешен, больной поймёт, как управлять собственным телом и как позволить проявиться естественным целительным силам организма.

Даже если позже он станет жертвой тяжёлой травмы – у него не будет необходимости подвергаться дорогостоящим медицинским процедурам. Гигиенисты редко получают шестизначные суммы доходов, как это происходит в обычном, регулярном бизнесе.

Этот аспект более всего отличает гигиеническую медицину от других практик, даже альтернативных.

*Гигиена – единственная система, в которой целительский потенциал врача не становится на пути пациента к выздоровлению.*

Когда я была моложе и неопытнее, я думала, что главная цель традиционной медицинской практики – не подавить собственные целительные силы организма и дать врачу возможность необходимого вмешательства. Но после 20 лет практики я понимаю, что последнее, что большинство людей хотят слышать – это то, что причиной их болезней являются их собственные привычки, рацион и выбор продуктов; что ответственность за свои болезни и лечение несут они сами, и вылечить их можно только путём изменения питания и образа жизни, а это означает постоянную самодисциплину.

Самое трудное – заставить человека изменить своим привычкам. Людей устраивают действия врачей-аллопатов в основном потому, что они позволяют им и дальше относиться к своему здоровью бессознательно и безответственно.

## Причины болезни

С тех пор, как натуральная медицина находится в противостоянии насилую так называемой научной медицины, все книги о гигиене после введения и предисловия должны содержать раздел о причинах болезней. Это обязательный шаг, потому что мы видим причину болезни и её последующее лечение в совершенной иной манере, чем аллопаты. Вместо того, чтобы искать множество причин, мы выясняем основную. Вместо множества разрозненных подходов к лечению мы практикуем один, нацеленный на устранение всех возможных проблем.

*Парадигма* – красивое слово, означающее систему, объясняющую что-либо. Я люблю это слово ещё и потому, что оно допускает возможность множества трактовок одного и того же явления. Из всех имеющихся парадигм натуропатия подходит мне больше всего, и она стала единственным, что я использовала на протяжении большей части своей карьеры.

*Парадигма врача-гигиениста по поводу дегенеративных и инфекционных заболеваний звучит как «теория токсемии» или «самоотравление».*

Прежде чем объяснить эту теорию, я сделаю отступление по поводу природы и обоснованности альтернативных парадигм. Несколько десятилетий назад учёные считали, что реальность вечна, целостна и неделима – этот закон природы существовал столько же, сколько дерево или камень. Физики, например, считали законы Ньютона Истиной, единственной возможной парадигмой. Любая точка зрения, не являющаяся Истиной, считалась Ложью.

В последнее время науку постигла неопределённость; появилось мнение, что любая теория или объяснение реальности верно лишь постольку, поскольку оно действительно. Противоречивые или спорные толкования также могут считаться истинными, если они работают. В основном эта неопределённость коснулась физики, в медицине это ещё не так ярко выражено. ВОЗ убеждена (и пытается убедить всех), что её парадигма – аллопатический подход – является Истиной, является наукой, и, следовательно, всё остальное – ложь, безответственность и преступление против больных.

Но фактическая ценность или истинность любой парадигмы заключается не в её реальности, а в её полезности.

*Позволяет ли та или иная теория человеку приобрести опыт и достигнуть желаемого результата?*

Если да – эту парадигму можно считать ценной. Если придерживаться этого критерия, то теории токсемии должна быть гораздо вернее, чем мешанина псевдонаучных медицинских учений. Вспомните об этом, когда в следующий раз кто-то из врачей презрительно сообщит Вам, что теория токсемии была опровергнута в 1927 году докторами Джекилем и Хайдом.

## Почему люди болеют

Это теория токсемии. Здоровый организм постоянно очищает себя от ядов, которые неизбежно образуются в процессе пищеварения, обмена веществ и самовосстановления. Человеческое тело – удивительное творение, при помощи сжигания углерода и кислорода способное утилизировать отходы и постоянно восстанавливать ткани, заменяя изношенные клетки новыми. Каждые семь лет клетки организма обновляются полностью, а некоторые из них имеют и более короткий жизненный цикл. Это означает, что в течение семи лет все клетки организма должны быть переработаны (аутолизированы) и выведены. Само по себе это было очень тяжело для организма, но к этому следует ещё добавить лёгкие яды, образующиеся в процессе нормального пищеварения.

Кроме того, стоит учитывать последствия попыток организма переварить неудобоваримое, а также последствия обычного переедания. Продукты распада, образующиеся в процессе пищеварения, несварения, клеточного распада и общего обмена веществ – в той или иной степени ядовиты. Если бы эти токсины оставались и накапливались в организме, они отравили бы его. Таким образом, организм имеет систему самоочищения для выведения этих токсинов. И когда эта система даёт сбой, организм умирает в муках, как при отказе печени или почек.

Органы детоксикации выводят всё ненужное из организма, но эти органы не стоит путать с тем, что гигиенисты называют вторичными органами выведения: например, толстая кишка, лёгкие, мочевой пузырь и кожа, потому что ни один из этих органов не предназначен для выведения токсинов. Но когда организм сталкивается с токсемией, это отражается и на вторичных органах, и эти последствия мы называем *симптомами болезни*.

Лёгкие должны выводить только углекислый газ, а не образующиеся токсичные вещества. Толстая кишка предназначена для вывода нерастворимых остатков пищи (и некоторых отходов, выброшенных в тонкий кишечник печенью). Кожа выделяет пот (который содержит минеральные соли), чтобы охладить тело, но она не должна выводить из организма токсины. Когда через вторичные органы начинают выделяться токсины, мы наблюдаем в этих областях воспаление, раздражение, нарушение функций. В результате может возникать раздражение кожи, синусит или целый ряд других состояний, в зависимости от задействованного участка тела: бактериальные, вирусные инфекции и даже астма. Когда токсины накапливаются, а не выводятся, может возникнуть артрит (при накоплении токсинов в суставах), ревматизм (в мышечной ткани), кисты и доброкачественные опухоли. А если токсины ослабляют иммунитет организма, есть опасность развития рака.

Печень и почки – два наиболее важных органа детоксикации, они выполняют функции фильтрации крови. Гигиенисты уделяют им большое внимание, особенно печени.

В идеальных условиях печень и почки могли бы бесперебойно работать в течение 80 и более лет, прежде чем начали бы «уставать». Эти идеальные условия должны включать пищу без пестицидов, чистый воздух и воду, необработанную пищу. Также в этом совершенном мире каждый получал бы умеренные физические нагрузки в пожилом возрасте и прожил бы в добром здравии до ста лет, без использования витаминов и пищевых добавок. В этом мире врачам не нашлось бы работы, кроме травматологов, потому что все были бы здоровы. К сожалению, в реальном мире всё не так.

*В нашем далеко не идеальном мире практически вся пища – денатурированная, обработанная, солёная, сладкая или консервированная, потому на печень и почки приходится гораздо большие нагрузки, чем рассчитано природой.*

За исключением лиц с очень удачной генетикой, которые могут жить до 99 лет, употребляя мясо и рыбу, белую муку и сахар, спиртное и табак (все мы слышали о таких примерах), у большинства людей печень и почки начинают разрушаться раньше времени. Таким образом, *врачевание стало довольно выгодным делом.*

Большинство людей перегружают свои органы выведения, позволяя себе есть всё, что угодно. Они без разбора поглощают всё, что предложат им матери, жёны или заведения общественного питания, так как это проще всего. Питание – привычная и почти бессознательная деятельность, часто мы продолжаем во взрослом возрасте питаться тем же, чем привыкли в детстве. Я считаю неудивительным развитие у людей тех же заболеваний, которыми страдали их родители. Они ошибочно полагают, что дело в плохой наследственности, но на самом деле причиной является то, что они сидели за одним столом со своими родителями.

*Токсемия* также происходит из ошибочных диетических рекомендаций врачей-аллопатов и лицензированных диетологов. Например, люди считают, что каждый приём пищи должен состоять из всех четырёх основных групп продуктов; что правильным для здоровья будет наличие пищи четырёх цветов на одной тарелке; на самом деле это не так. В реальности результатом такого подхода становится принуждение организма переваривать неудобные для этого сочетания продуктов, что в итоге создаёт высокие дозы токсинов. Я буду много говорить об этом позже, при описании принципов раздельного питания.

Крахмалы	Белки	Жиры	Сахар	Овощи
Хлеб	Мясо	Сливочное масло	Мед	Кабачки
Картофель	Яйца	Растительные масла	Фрукты	Зеленые бобы
Макаронны	Рыба	Сало	Сахар	Помидоры
Выпечка	Большинство орехов	Орехи	Солодовый сироп	Перец
Зерна	Сухие бобы	Авокадо	Кленовый сироп	Баклажаны
Тыква	Арахисовое масло		Сухофрукты	Редис
Пастернак	Очищенный горох		Дёвни	Брюква
Сладкий картофель	Чечевица		Морковный сок	Репи
Бананы	Соя		Свекольный сок	Брюссельская капуста
Свекла	Тофу			Сельдерей
	«Зелёные» напитки			Цветная капуста
	Спирулина			Брокколи
	Морские водоросли			Окра
	Дрожжи			Салат-латук
	Молочные продукты			Эндивий
				Капуста
				Морковь

Таблица 1. Актуальное деление продуктов питания на группы. Традиционные диетологи делят продукты на 4 основные группы и рекомендуют смешивать их при каждом приёме пищи. Это гарантирует несварение и возможность заработка для медиков. Эта таблица отражает актуальное деление продуктов питания на группы, и смешивать их чаще всего не стоит.

## Процесс пищеварения

После того, как мы употребили еду упомянутых четырёх цветов одновременно – зачастую в спешке, без тщательного пережёвывания, в стрессовом состоянии или под влиянием негативных эмоций – мы не задумываемся, что происходит с нашей пищей после того, как она попала внутрь организма. Мы привыкли считать, что всё, что попало в рот – само собой безупречно переваривается, эффективно всасывается в организм, питает клетки, а отходы полностью выводятся через прямую кишку. Это могло бы быть так при идеальных условиях, но в случае большинства существует множество вариантов на пути пищи от стола к туалету.

*Большинство органов не выполняют всех необходимых функций, особенно после нескольких лет вредных привычек, стресса, усталости и старения. По мнению гигиенистов, большинство болезней начинается с питания и заканчивается им же; большая часть усилий по лечению должна быть направлена на оптимизацию процесса пищеварения.*

Пищеварение означает химическую переработку продуктов, которые мы едим, в вещества, которые всасываются в кровь и циркулируют в организме, подпитывая его клетки. Организм использует питательные вещества в качестве топлива, для самовосстановления, а также для сложных биохимических процессов. Учёные до сих пор пытаются разгадать химические тайны организма. Но на фоне этих сложных процессов химия пищеварения представляет собой довольно простой механизм, и врачи довольно давно имеют о ней чёткое представление.

Несмотря на относительную простоту, с пищеварением многое может случиться. Организм расщепляет продукты с помощью различных ферментов, которые смешиваются с пищей на всём её пути, от ротовой полости до тонкого кишечника.

**Фермент** – большая, сложная молекула, которая может химически изменять другие крупные молекулы, оставаясь неизменной сама. Пищеварительные ферменты выполняют относительно простые функции – расщепляют крупные молекулы на более мелкие водорастворимые части.

Пищеварение начинается в ротовой полости, где пища смешивается с птialiном – ферментом слюнных желёз. Птиалин расщепляет крахмал на простые сахараиды. Если нарушается усвоение крахмалистых продуктов, снижается способность организма извлекать энергию из нашей пищи. Что ещё хуже – непереваренный крахмал попадает в желудок и кишечник, где он стимулирует процесс брожения и тем самым усиливает токсическую нагрузку на печень и провоцирует повышенное газообразование.

По мере пережёвывания пища смешивается со слюной, и крахмал начинает превращаться в сахар. Существует очень простой эксперимент, демонстрирующий этот эффект. Возьмите простой кусочек хлеба, и не глотая его, тщательно пережёвывайте до полного растворения. Птиалин работает так быстро, что вы удивитесь, почувствовав сладкий вкус. Горацио Флетчер, чьё имя стало синонимом теории важности пережёвывания пищи, провёл эксперимент на военных в Канаде. Половину экспериментальной группы он заставлял пережёвывать всю пищу тщательно, а другую половину – глотать, как обычно. Его исследование показало значительное улучшение здоровья группы, которая постоянно жевала. В отчёте об этом эксперименте Флетчер рекомендует каждую порцию пищи пережёвывать 50 раз в течение полминуты, прежде чем проглотить. Попробуйте, и Вы будете удивлены благотворным влиянием такого простого изменения в Ваших пищевых привычках. Кроме снижения образования кишечных газов, в случае избыточного веса Вы, вероятно, заметите его снижение, потому что уровень сахара в крови будет подниматься быстрее и, следовательно, чувство голода уйдёт раньше. Если

Вы чувствуете недостаток веса, то сможете набрать его быстрее, так как тщательное пережёвывание пищи повышает способность Вашего организма к усвоению потребляемых калорий.

*Логичным является вывод, что любая пища, не поддающаяся пережёвыванию, является нездоровой.*

Например, слишком горячую пищу мы проглатываем очень быстро, не жуя; то же самое происходит со слишком острой пищей. Людям с проблемными зубами лучше смешивать или измельчать крахмалистую пищу, а потом тщательно смешивать её со слюной хотя бы дёснами. Имейте в виду, что даже белковые продукты, такие как фасоль, часто содержат большое количество крахмала, и крахмалистая часть такой пищи тоже переваривается в ротовой полости.

Попадая в желудок, пища смешивается с соляной кислотой, выделяемой непосредственно желудком, и ферментом пепсином. Эти вещества расщепляют белки на водорастворимые аминокислоты. Для этого мышцы желудка непрерывно перемешивают пищу, примерно как в стиральной машине. Эти действия образуют в желудке шарообразный сгусток, называемый **болюсом**.

**На пути пищеварения может возникнуть много проблем.** Во-первых, повышенная кислотность желудка деактивирует птиалин, так что крахмал, не переработанный на сахар в ротовой полости, не поддаётся дальнейшему перевариванию. И самое опасное нарушение пищеварения происходит оттого, что обработанные белки являются неудобоваримыми вне зависимости от телосложения, от концентрации кислоты в желудочном соке и количества ферментов. Вполне объяснимо, почему люди не хотят принимать этот факт. В конце концов, приготовленные белки наиболее вкусны, особенно красное мясо и тяжёлые, деликатесные виды рыбы.

Чтобы понять, как это происходит, рассмотрим, как ферменты работают на расщепление **белков**. Белковая молекула представляет собой сложную последовательность аминокислот, связанных между собой в определённом порядке. Предположим, существует 6 основных аминокислот: 1, 2, 3, 4, 5 и 6. Наша воображаемая молекула белка может иметь такой вид: 1, 4, 6, 2, 3, 5, 4, 2, 3, 6, 1, 1, 2, 3. Таким образом, мы видим, что различные комбинации аминокислот могут образовывать практически бесконечное количество разных белков.

Белки **редко способны растворяться в воде**. Как уже упоминалось, пищеварение заключается в преобразовании таких веществ в водорастворимые, чтобы они могли попасть в кровь и участвовать в обмене веществ. Чтобы сделать белки растворимыми, ферменты расщепляют их на отдельные аминокислоты, которые способны растворяться. Эти ферменты работают так, как будто являются зеркальным отражением определённой аминокислоты; они подходят к каждой из них, как ключ к замку, разрывая клеточные связи молекул белковой цепи. Затем (мне это кажется самым удивительным) молекула фермента может найти и высвободить следующую молекулу аминокислоты, а потом ещё и ещё.

Таким образом, после обработки в кислой среде в течение достаточного количества времени (несколько часов) и с достаточным количеством ферментов все белки расщепляются на аминокислоты, которые попадают в кровь, где взаимодействуют с другими веществами. Но когда белковые цепи подвергаются тепловой обработке, изменяется их физическая форма, что затрудняет взаимодействие с ферментами. Прекрасным примером этого являются жареные яйца. Когда яичный белок нагревается, он становится сухим, твёрдым и практически не поддаётся перевариванию, в то время как сырой белок – жидкий и удобоваримый.

**Стрессовое состояние** замедляет процесс перемешивания пищи в желудке, так что в этом случае пища недостаточно тщательно смешивается с ферментами. Все эти причины способствуют попаданию в кишечник непереваренных белков.

То же происходит и с **крахмалом**. Эффективно расщепляться на сахар он может только в ротовой полости. Как только крахмал попадает в желудочную среду, эффективность его пере-

варивания снижается. Если крахмал достигает тонкого кишечника, он начинает бродить. Продукты брожения крахмала обычно не особенно токсичны; газы, образующиеся в результате таких процессов, тоже имеют не самый ужасный запах. Если человек в целом здоров, понадобится годы такого воздействия, прежде чем продукты брожения крахмала смогут нанести вред организму.

**Но непереваренные белки** – это не крахмал и не дрожжи. Они разлагаются в кишечнике под действием анаэробных бактерий. Многие из продуктов жизнедеятельности таких бактерий являются очень токсичными и имеют плохой запах. При всасывании через стенки кишечника они раздражают слизистые оболочки, что зачастую может способствовать развитию рака толстой кишки. Кроме того, гниение белков у некоторых людей может вызвать даже симптомы психического расстройства. Мясоеды часто имеют неприятный запах тела, даже если не выпускают кишечных газов.

Кроме всего перечисленного, при наличии непереваренных продуктов на организм ложится тяжёлая токсическая нагрузка, которая также создаёт много неприятных симптомов и значительно сокращает жизнь. Несварение несёт в себе двойной удар; ведь процессы брожения и/или гниения непосредственно влияют на функционирование толстой кишки и являются причиной запоров.

Большинство людей не знают, что **такое запор на самом деле**. Неспособность вывести каловые массы – это только самый простой вид запора. Более точное его определение звучит как «задержка отходов в толстой кишке на время, опасное для здоровья». Правильно переваренная пища имеет нормальную консистенцию и быстро выводится из толстого кишечника. Недопереваренная или неудобоваримая пища откладывается слоями в толстой кишке, препятствуя нормальному функционированию кишечника. Ещё хуже то, что эти остатки постоянно разлагаются, вырабатывая дополнительные дозы мощных токсинов. Толстую кишку, покрытую таким слоем отходов, можно сравнить с водопроводной трубой, забитой накипью, которая постепенно перекрывает проток воды. Кроме того, этот слой веществ в прямой кишке может со временем стать таким же твёрдым, как и накипь.

Толстая кишка также берёт из пищи и переносит в кровоток влагу и водорастворимые вещества. Когда толстая кишка засорена непереваренными отходами, токсины от их гниения также попадают в кровь, усиливая нагрузку на печень и почки, ускоряя их разрушение и процесс старения, а также провоцируя множество других неприятных симптомов, которые обеспечивают врачам постоянную занятость и финансовую заинтересованность. Позже я расскажу подробнее о чистке кишечника.

## Развитие болезни: раздражение, слабость, токсемия

Обычно болезнь развивается в три шага: раздражение или недостаточное питание; ослабленность; токсемия. Раздражение – это внешние или внутренние воздействия, другими словами – стрессы.

**Психологический стресс** – сильные отрицательные эмоциональные состояния, такие как гнев, страх, обида, отчаяние и т. д. В истоках большинства болезней стоит изменённое состояние сознания, порождённое разумом, чтобы, например, избежать ответственности. Также причиной могут быть стрессовые ситуации на работе или длительные проблемы в семье.

Также причиной проблем с пищеварением могут стать мягкие «расслабляющие» яды – лёгкие наркотики, табак и алкоголь. Опиаты более токсичны, в первую очередь потому, что парализуют кишечник и вызывают запоры. Стимуляторы – кокаин и амфетамины – наиболее разрушительные наркотики, они очень токсичны и значительно сокращают жизнь.

**Постоянные раздражения и/или недостаток питания** в конечном итоге приводят к ослаблению организма. Гигиенисты старой школы определяют ослабление как отсутствие или снижение, энергетического потенциала, «нервной энергии». Они читают, что функционирование всех жизненно важных органов зависит от этой жизненной силы. Понять, что представляет собой эта сила, можно путём сравнения одного человека с другим. Некоторые люди полны энергии, и это заметно невооружённым взглядом. Даже окружающие в их присутствии чувствуют себя лучше; эти люди как-то делятся энергией с теми, кто наделён ею в меньшей степени. Другие испытывают недостаток этой жизненной силы и страдают от этого на протяжении всей жизни.

Когда падает уровень жизненной энергии, снижается общая эффективность всех органов тела. Поджелудочная железа вырабатывает меньше пищеварительных ферментов; тимус снижает выработку своих гормонов, мобилизирующих иммунную систему; гипофиз производит меньше гормона роста, так что замедляется восстановление клеток и тканей, и так далее.

Не имеет значения, можно ли измерить в лабораторных условиях уровень нервной энергии; жизненная сила наблюдается у многих людей. Однако, лабораторные исследования показывают, что при постоянных раздражениях ухудшается функционирование всех жизненно важных органов и желёз. Ослабление может развиваться настолько медленно, что это даже незаметно для человека; либо постоянно растущая слабость может восприниматься как недостаток энергии, как усталость, как проблемы пищеварения, как неспособность справиться с ранее легко переносимыми вещами, например, алкоголем.

**Долговременное потребление некачественной пищи вызывает ослабление.** Наше тело – углеродно-кислородный механизм, предназначенный для работы на очень питательных продуктах, и это генетически заложенное условие почти не меняется в процессе адаптации. Хотя через многие поколения человек может генетически приспособиться к извлечению питательных веществ из разных групп продуктов. Например, изолированное от цивилизации племя на острове Фиджи в наше время проживают долгую и здоровую жизнь, питаясь в основном морепродуктами и тропическими корнеплодами. Если их внезапно перенести в горные районы Швейцарии и предложить местную пищу, большинство из них не смогут к ней адаптироваться, так как их организм не вырабатывает ферменты, необходимые для переработки коровьего молока. Таким образом, переселённое племя будет испытывать проблемы со здоровьем и сокращение продолжительности жизни до тех пор, пока через несколько поколений их гены не адаптируются к новым диетическим условиям. В конце концов, их далёкие потомки смогут полностью нормально воспринимать ржаной хлеб и молочные продукты наравне с аборигенами.

*Тем не менее, современная пищевая промышленность и обработка продуктов питания значительно способствует массовому ослаблению здоровья.*

Это происходит двумя путями, и если к первому из них люди как-то приспособились, то второй может оказаться непреодолимым. Во-первых, промышленно обработанные продукты – сравнительно недавнее изобретение, и наш организм ещё не приспособлен к их перевариванию. Ещё через несколько поколений люди могли бы адаптироваться и нормально воспринимать фабричную пищу. В то же время, здоровье населения значительно снизилось, так же как и питательная ценность промышленно производимых продуктов по сравнению с естественной пищей. Я убеждена, что человеческий организм никогда не сможет адаптироваться к рациону, степень питательной ценности которого постоянно снижается. Я объясню это более подробно в главе, посвящённой диете.

## Вторичное выведение отходов – и есть болезнь

Конечным результатом перехода от раздражения или недостатка питания к ослаблению является развитие **токсемии, предельное повышение нагрузки на печень и почки**. В конце концов, эти органы начинают ослабевать, а снижение их функции угрожает стабильности и чистоте химии крови. В этих условиях перегруженный токсинами организм рискует остаться полностью недееспособным или даже погибнуть от интоксикации. Чтобы избежать этого, он, руководствуясь генетической предрасположенностью и характером токсинов (что именно было съедено, в какой степени стресса), пытается вывести излишки токсинов через свою «первую линию обороны» – альтернативную или вторичную систему выведения.

При активизации вторичной системы выведения могут возникать неопасные для жизни, но неприятные симптомы. Например, кожа предназначена для выведения жидкости путём потоотделения. Если через потовые железы начинают выводиться токсины, это может обернуться **неприятным запахом тела**. Здоровое, не отравленное тело пахнет приятно, как кожа новорождённого, даже если вспотеет после физической нагрузки. Другие аналогичные органы, такие как слизистые оболочки, призваны выделять некоторое количество слизи для увлажнения. Лёгкие выводят отработанный воздух, ткани увлажняются железами внутренней секреции. Всё это – тоже выделительная система, но эти органы не предназначены для выведения токсинов.

Когда яд начинает выделяться через эти неприспособленные к нему ткани, они раздражаются, воспаляются, ослабевают и, как следствие, становятся гораздо более доступными для бактериальных или вирусных инфекций. Несмотря на эту опасность, организм всё же задействует вторичные выделительные органы, так как в противном случае возникает риск серьёзной болезни или даже смерти. Причём в этом случае для выведения токсинов выбираются маршруты, максимально далёкие от жизненно важных органов и тканей; таким образом, кожа, слизистые оболочки и лёгочная ткань неизбежно становятся «первой линией обороны».

*Таким образом, в большинстве случаев история болезни начинается с простуды, гриппа, гайморита, бронхита, хронического кашля, астмы, сыпи, акне, экземы, псориаза. Если эти симптомы вторичного выведения подавляются лекарствами (прописанными или безрецептурными), но при этом не меняется образ жизни и привычки питания, которые вызвали токсемию, или если токсическая нагрузка предельно возрастает, то организм начинает накапливать токсины в жировых отложениях, в мышечной или суставной ткани, перегружает почки, создаёт кисты, миомы и доброкачественные опухоли для хранения этих отходов.*

Если токсическая перегрузка затягивается надолго, начинается повреждение жизненно важных тканей, создаются условия для развития опасных для жизни состояний. Гигиенисты всегда подчёркивали, что **болезнь – это попытка излечения**. Болезнь возникает, когда организм пытается облегчить токсическую нагрузку без угрозы своему существованию. Тело всегда делает всё возможное для облегчения токсемии, независимо от того, насколько это удобно личности, живущей в этом теле. Симптомы вторичного выведения на самом деле являются положительным моментом, поскольку представляют собой результат детоксикационных усилий организма, потому не стоит сразу же стараться подавить их при помощи медикаментов. Если препятствовать этому наименее опасному способу вывода токсинов, организму в итоге придётся прибегнуть к другим, более опасным (хотя, возможно, менее дискомфортным для Вас) методам выведения.

Традиционная медицинская модель не рассматривает болезнь вышеописанным образом; следовательно, рассматривает признаки вторичного выведения как саму болезнь. Врач предпринимает шаги по остановке лечебных усилий самого организма, таким образом, снимает нежелательные симптомы, и в результате объявляет пациента здоровым. На самом деле, **болезнь – это процесс лечения.**

*Общая тактика подавления симптомов в соответствии с современной медицинской моделью развивается так: простуда лечится антигистаминами, пока не перерастёт в грипп; грипп неоднократно подавляется антибиотиками, пока не возникает пневмония. Или же экзема лечится кортизоновой мазью, что в итоге оборачивается заболеванием почек. Попытка подавления астмы с помощью бронходилататоров приводит к потребности в кортизоне. Продолжение лечения астмы с помощью стероидов приводит к дисфункции надпочечников; в итоге организм получает аллергию практически на всё.*

Наличие токсинов в органах вторичного выведения часто становится причиной заражения. Вирусы и бактерии атакуют носовые пазухи и лёгкие, воспалённые в результате выведения токсинов; при их выведении через кожу возникают кожные инфекции. Общие инфекционные болезни – тоже результат токсемии. В этом случае иммунная система подавлена и не может противостоять микроорганизмам столь же эффективно, как при нормальных условиях.

Мудрый подход к лечению инфекций не предполагает использование антибиотиков, так как наряду с уничтожением бактерий они негативно действуют на иммунную систему; большинство людей (в том числе и врачей) не понимают, что антибиотики заставляют иммунитет работать на пределе возможностей. Когда человек подгоняет кнутом уставшую лошадь, она, в конце концов, падает и не может подняться, как бы сильно её ни избивали. Так вот, правильный подход к детоксикации организма должен одновременно снимать симптомы вторичного выведения и восстанавливать иммунитет. Вернее всего – признать, что болезнь является способом расплаты за прошлые проступки в отношении здоровья.

**Вы должны много спать, отдыхать и пить только воду или разбавленный сок;** это позволит организму сохранить жизненную энергию, направить её на исцеление нездоровых участков тела и выведение отходов. Таким образом, Вы сможете помочь Вашему организму, действовать в гармонии с его усилиями, а не противодействовать ему, как делает большинство людей.

Прошу простить мне полу-политическую дискуссию, но в моей практике меня часто поражают жалобы моих клиентов на отсутствие времени и возможности прислушаться к своему организму, дать ему возможность отдохнуть при болезни, так как у них есть работа и они не могут позволить себе пропустить её или не выполнить свои обязанности. В нашей стране большинство людей находятся в плену своих долгов, возникших оттого, что они поддались иллюзии счастья от обладания материальными ценностями. Рабы таких долгов считают невозможным пропустить ни недели работы. Люди, которые считают, что они не могут позволить себе болеть, думают, что они могут позволить себе жить на таблетках. Таким образом, они загоняют симптомы болезней глубоко внутрь и удерживают до тех пор, пока организм не падает, как та самая загнанная лошадь, и они оказываются в больнице.

Но эти же люди не могут позволить себе потерять немного времени для проведения некоторого «профилактического обслуживания» собственного тела.

При первой же предоставленной возможности организм освобождается от токсической перегрузки и начинает самоочищение. Как только он облегчает токсемию, неприятные симптомы обычно прекращаются. Это означает, что для смягчения и последующего снятия симптомов необходимо просто **временно сократить потребление пищи, позволяя себе есть**

**только то, что не вызывает интоксикации** – например, сырые фрукты, овощи и соки. Я называю такие продукты очищающими. Если симптомы слишком остры, трудно переносимы или на самом деле представляют опасность для жизни, процесс детоксикации можно ускорить путём исключения из рациона твёрдой пищи, оставив только жидкость: сырые разбавленные соки, бульон из зелёных овощей. В самых крайних случаях гигиенисты используют «тяжёлую артиллерию» – долговременный пост на травяных чаях или простой воде. Далее я расскажу о посте более подробно.

При острых заболеваниях важнее всего не мешать организму излечиться самостоятельно. Учитывая наше невежество в этой области, мы зачастую становимся злейшими врагами самим себе; мы прочно привыкли воспринимать все симптомы строго негативно. Но я знаю из собственного опыта, что люди могут принять и принимают новый взгляд на свой организм, понимание того, что позволяет им действовать в гармонии с ним.

Это позволит контролировать данную область своей жизни, не будучи зависимым и не предоставляя право другим принимать решения касаясь Вашего здоровья.

Наконец, чтобы не допустить повторения токсемии и острых заболеваний, человек должен понять, что именно он делает неправильно, и попытаться изменить свою жизнь. Именно этот подход делает натуральную медицину вдвойне непопулярной. Такие изменения включают устранение из рациона любимых (но неудобоваримых) продуктов и отказ от вредных привычек. Естественно, дальше я расскажу об этом более подробно.

## Глава 3. Пост

*Лечение [1]. «Не существует „лечения“ болезней, пост тоже не является лечением. Пост способствует естественным процессам заживления. Пища не является лекарством. Пока мы не имеем веры в излечение, не может быть ни разумного подхода к проблеме, ни правильного использования больными продуктов питания». – Герберт Шелтон, «Гигиенические системы», том 3, «Пост и солнечные ванны».*

*[2] «Всё лечение начинается изнутри, от головы и вниз, в порядке, обратном появлению проблем». – Закон лечения Геринга.*

*[3] «Жизнь состоит из кризисов. Человек устанавливает свой собственный уровень здоровья, который так же отличается от прочих стандартов, как собственно личность человека отличается от всех других. Этот индивидуальный стандарт может способствовать развитию несварения, катара, подагры, ревматизма и воспаления желез, туберкулёзных изменений, запоров, вялой секреции и дефекации, а также нарушениям различных функций, как психических, так и физических, в случае, если какой-либо внешний или внутренний фактор подействует сильнее, чем обычно.*

*Уровень сопротивления может оказаться недостаточным перед увеличением интенсивности какой-либо привычки или физического воздействия, в результате организм не выдерживает напряжения. Это кризис. Снижается аппетит, одолевает дискомфорт или боль; в результате физиологического покоя (пост) и физического отдыха (отдых от повседневной деятельности) происходит восстановление и больной считается вылеченным. Это называют лечением, и это помогает на некоторое время, пока на фоне общей расслабленности не происходит какого-либо случая, вызывающего следующий кризис.*

*Снятие симптомов простуды или сенной лихорадки не означает, что пациент здоров. На самом деле он так же болен, как и до кризиса, и он никогда не вылечится, пока не будут изменены привычки, приведшие к токсемии.*

*Оправиться от кризиса – не значит излечиться, если после него происходит возврат к былому стандарту здоровья; кризисные состояния проходят сами, если не вмешиваться в природную реакцию организма на них.*

*Все так называемые системы лечения прославились благодаря самоограничению кризисов и самообману врачей и их доверчивых пациентов, которые верят в силу лечения, когда кризис позади. На самом деле правда в том, что лечение может только задержать реакцию организма. Большей частью это касается всех предпринятых мер, кроме отдыха.*

*Лечение должно заключаться в изменении образа жизни до такого рационального стандарта, в котором создаётся достаточное сопротивление организма и сбалансированный обмен веществ. Я полагаю, не совсем правильно ожидать от представителей традиционных медицинских школ озвучивать эту истину, поскольку если она будет принята народом, это лишит их славы целителей.*

*Действительно, лечит природа, и только природа. Кризисы приходят и уходят вне зависимости от того, есть ли в радиусе тысячи километров врач или целитель». – Доктор Джон Тилден. «Ослабленное здоровье: причины и лечение», 1921 год.*

Человек, который никогда не постился, вряд ли поверит в ускорение процесса заживления, которое происходит во время поста. Независимо от того, как талантлив писатель, он не сможет передать испытанную на себе реальность. Великий писатель Эптон Синклер написал книгу о посте, но ему не удалось убедить людей. Но если человек постился достаточно долго, чтобы быть уверенным в способностях собственного тела, он приобретает редкую степень независимости.

Многие из тех, кто имеет опыт поста, уже не боятся остаться без медицинской страховки и чувствуют гораздо меньшую необходимость в регулярных медицинских осмотрах. Они уверены, что в случае какого-либо расстройства организм может исправить его самостоятельно.

Как и Эптон Синклер, и другие, которым это не удалось до меня, я буду пытаться убедить Вас в эффективности поста, призывая испытать его на себе. Если Вы решитесь попробовать, Вы заметите улучшения в своей жизни. Если так и не попытаетесь – никогда не будете знать о нём что-либо.

Чтобы стимулировать Ваш первый шаг на пути к здоровью, я прошу Вас рассмотреть следующий важный факт: обычный энергетический потенциал тела включает в себя ежедневное выделение энергии на переваривание и усвоение пищи. Удивительно, но одна треть энергии среднего человека с преимущественно сидячим образом жизни идёт на переработку пищи. Остальные направления использования энергии – это создание и восстановление тканей, детоксикация, движение (ходьба, бег и пр.), речь, выработка гормонов и так далее. Пищеварение является единственным аспектом усилий организма, которым мы можем управлять. Более того, это ключ к обретению или потере здоровья.

## Пищеварительные усилия

Пищеварение представляет собой сложную и непонятную задачу; как правило, ещё и недооценённую, так как немногие из нас понимают этот процесс так же, хорошо, как, например, мышечные усилия при работе или физических упражнениях. Пищеварение начинается в ротовой полости с тщательного пережёвывания. Если Вы не считаете жевание усилием, попробуйте сделать своим ртом салат из капусты. Попробуйте пережевать половину не измельчённой головки капусты и три моркови, измельчите их максимально, тщательно пережуйте и смешайте со слюной. Я уверяю, что даже если Вы справитесь с этим, то Ваша челюсть устанет настолько, что Вы уже не захотите есть что-нибудь ещё, особенно если это нужно жевать.

Слюноотделение, которые Вы только что стимулировали при жевании капусты – само по себе важное и недооценённое химическое усилие.

Попав в желудок, пережёванная пища должна перемешаться, чтобы соединиться с соляной кислотой, пепсином и другими пищеварительными ферментами. Выработка этих ферментов – тоже значительная работа! Перемешивать ещё труднее, чем жевать, но, как правило, мы не знаем об этом процессе. В то время, как желудок перемешивает пищу (примерно как стиральная машина), большая часть крови перемещается из конечностей к желудку и кишечнику, чтобы помочь этому процессу. Любой, кто пытался заняться бегом или любой другой физической активностью сразу после обильного приёма пищи, чувствует себя ослабленным и не может заставить конечности двигаться в обычном ритме. Таким образом, чтобы помочь телу с перевариванием пищи, лучше сделать перерыв после обеда, а не надеяться, что кровь сможет находиться в двух местах сразу.

После того, как пища перемешается и частично переварится в желудке, она попадает в тонкий кишечник, где смешивается с панкреатином (ферментом, выделяемым поджелудочной железой) и желчью из желчного пузыря. Панкреатин продолжает растворять белки, а желчь помогает в переваривании жирной пищи. Производство желчи и фермента поджелудочной железы также требует много усилий. Только после того, как углеводы (крахмал и сахар), белки и жиры были расщеплены на более простые водорастворимые вещества – простой сахар, аминокислоты и жирные кислоты, организм может передать эти питательные вещества в кровь при помощи маленьких ворсинок на оболочке кишечника.

Нерастворимые остатки пищи и некоторые остатки жидкости передаются в толстую кишку, где вода и важные минеральные соли выделяются и всасываются в кровь через кишечную мембрану. Слизистая оболочка толстой кишки выделяет секрет, облегчающий прохождение сухих остатков пищи. Это – тоже усилие. (Слизистая кишечника может стать маршрутом вторичного выведения, особенно во время поста. Если Вы голодаете, важно принять меры по выведению токсинов из толстой кишки до того, как они повторно адсорбируются). Конечный остаток, теперь называемый фекалиями, сжимается вдоль толстой кишки и выводится через прямую кишку.

Если все вышеописанные пищеварительные процессы были эффективными, сейчас в крови находится необходимое количество питательных веществ для распределения по всем клеткам организма. Важно понимать этот процесс хотя бы на таком упрощённом уровне, чтобы представлять, каким образом теряется или восстанавливается здоровье через питание, пищеварение и выведение. И что самое главное – не посредством еды.

## Как действует голодание

Старый принцип гигиенистов заключается в том, что врачи не лечат, лекарства не лечат – только сам организм лечит себя. Если тело не способно исцелиться самостоятельно – ничто не сможет исцелить его. Организм всегда знает, что лучше для него и что для этого нужно сделать.

Однако, лечение означает восстановление повреждённых органов и тканей, а больной организм уже слишком ослаблен и не справляется с текущей стрессовой ситуацией. Если бы больной человек мог каким-нибудь образом увеличить свой энергетический ресурс, то медленно восстанавливающиеся органы могли бы зажить скорее, а те, что не заживают или даже наоборот, чувствуют себя всё хуже – могли бы начать восстанавливаться.

Пост может дать такую возможность. Насколько уменьшен рацион, настолько снижается пищеварительная нагрузка, и это самый разумный и естественный способ перераспределения энергии, направление её туда, где она более всего необходима.

Голодающий организм получает доступ к запасам витаминов и минералов, ранее накопленным в тканях, и начинает преобразовывать жир в сахар для выработки энергетического топлива. Во время водного поста поддержание организма и обеспечение его питательных потребностей с помощью запасов жира хоть и требует усилий, но гораздо меньших, чем переработка пищи. Голодающий организм использует около 5% вместо обычных 33% выделения энергии на процессы пищеварения. Таким образом, пост экономит и оставляет в распоряжении организма около 28% энергии. Это верно, даже если водный пост вызывает чувство слабости и бессилия.

Я бы удивилась, если бы голодающий больной не жаловался на слабость. Это состояние должно быть ожидаемым для него. На самом деле, чем больше организм требует детоксикации и лечения, тем быстрее больной почувствует усталость и слабость, потому что все ресурсы тела идут на внутреннее восстановление. Если имеется инфекция, большая часть энергии пойдёт на повышение иммунитета. Освобождённая энергия также может расходоваться для лечения повреждённых частей тела, восстановления отсутствующих органов, разрушения и ликвидации накоплений токсичных веществ. Только после того, как пройдёт большая часть восстановительных процессов, человек начнёт снова чувствовать в себе энергию.

Не надейтесь испытать ничего, кроме усталости и слабости.

Единственным исключением из этого правила мог бы быть человек, который уже прошёл детоксикацию и вылечил организм предыдущим постом; или те редчайшие случаи, когда человек от рождения до старости исключительно правильно питался и не испытывал стресса от проблем с пищеварением. Когда один известный мне «опытный голодающий» начинает чувствовать переутомление или простужается, он перестаёт есть до тех пор, пока не почувствует себя хорошо. Вместо ощущения слабости, как большинство голодающих, в первые четыре-пять дней поста он испытывает большие всплески энергии. В первый день поста он всё ещё чувствует себя больным – собственно, по этой причине он и начинает поститься. Во второй день он чувствует в себе силы заниматься бумажной работой. К третьему дню водного поста он способен на физический труд – прополку огорода или колку дров. На четвёртый день он все ещё чувствует себя энергичным, но уже быстро устаёт, так как падает уровень сахара в крови, что вынуждает его отдыхать. За один день водного поста уровень сахара в крови обычного человека падает настолько, что он чувствует себя несколько утомлённым и рассеянным, начинает уделять гораздо больше времени отдыху, сокращая количество энергии, затрачиваемое на перемещение тела в пространстве, перенаправляя эту энергию на восстановление. После пяти-шести дней на воде, по моим оценкам, около 40—50% энергетического потенциала организма направляется на лечение, восстановление и детоксикацию.

Объём восстановительных работ, который может выполнять организм во время поста и происходящих в нём изменений – невероятен. Но Вы не можете этого знать, если не почувствовали на себе. Мало кто в современном обществе знает об этом.

Как я уже говорила в первой главе, в «Больших Дубах» я перенимала опыт у мастеров практически всех существовавших в 70-е годы систем лечения. Я наблюдала каждую из них в работе и испытала большинство из них на моих пациентах. На основании этого опыта я могу сказать, что мне неизвестен какой-либо инструмент исцеления, который был бы столь же эффективным, как пост.

## Основы успешного, безопасного поста

– Голодайте в светлом, просторном помещении, с хорошей вентиляцией, так как постящимся не только требуется много свежего воздуха – их тела источают неприятный запах.

– По возможности принимайте солнечные ванны в тёплом климате в течение 10—20 минут, утром, пока солнце не стало слишком сильным.

– Массируйте кожу сухой щёткой, по направлению к сердцу; принимайте тёплый душ 2—4 раза в день, чтобы помочь коже в выведении токсинов. Если Вы слишком слабы для этого, принимайте лежачую ванну с чьей-нибудь помощью.

– Ставьте 2 клизмы в день в течение первой недели поста, затем по одной клизме ежедневно до окончания поста.

– Попытайтесь создать вокруг себя гармоничную атмосферу поддержки, или голодайте в одиночестве, если у Вас есть опыт. Любой ценой избегайте «благонамеренных» вмешательств или резкой критики.

– Голодающий становится гиперчувствительным к чужим эмоциям.

– Как можно больше отдыхайте; исключение может составить короткая прогулка, около 200 метров утром и вечером.

– Пейте воду! Минимум 2 литра в день, не допускайте обезвоживания!

– Контролируйте себя! Завершайте продолжительный пост разбавленными несладкими соками, по чайной ложке, не более 250 мл за один раз, не чаще раза в 2—3 часа. На второй день к этому количеству сока можно добавить немного свежих сочных фруктов (около ½ яблока, например), тоже не чаще раза в 3 часа.

– На третий день можно добавить небольшое количество овощного сока и сочные овощи – помидоры или огурцы.

– Контролируйте себя! На второй неделе возврата к пище можно добавить сложные овощные и фруктовые салаты, но не смешивайте овощи и фрукты в одной тарелке. На третьей неделе добавьте свежие орехи семена, не более 15 г трижды в день. Также можно добавить ¼ авокадо в день. На четвертой неделе количество орехов можно увеличить до 30 г, авокадо – до ½. Можно добавить зерновые каши, тушёные овощи и овощные супы.

## Главные правила голодания

Ещё одна истина натуральной гигиены состоит в том, что мы сами роём себе могилу нашими же собственными зубами. Как это ни печально, но факт – почти все поглощают большое количество пищи при низком её качестве. Последствия диетических проблем – основная причина смертности в Северной Америке. Голодание уравнивает эти проблемы, и если бы люди могли соблюдать идеальный рацион питания и не переесть, необходимость в голодании возникала бы очень редко.

Есть два главных правила поста. Если они игнорируются или нарушаются, пост сам по себе может стать опасным для жизни. Но если следовать этим правилам, голодание представляет собой гораздо меньший риск, чем любые другие медицинские процедуры, обещающие высокую вероятность положительного результата. Хочу подчеркнуть, что не существует нерискованных медицинских процедур.

Жизнь сама по себе довольно рискованна, это билет в один конец, от рождения до смерти, и никто не может знать точно, где конец этого пути. Но, на мой взгляд, если мы имеем дело с дегенеративными и инфекционными заболеваниями, лучшую надежду на исцеление с минимальным риском даёт натуральная гигиена и лечебное голодание.

Первый жизненно важный аспект – это продолжительность голодания. В процессе поста происходят одновременно два ликвидационных процесса: расщепление и выведение избытка токсинов и постепенное истощение питательных запасов организма. При этом в первую очередь уничтожаются нездоровые накопления. Одновременно организм расходует жировые отложения и другие запасы питательных веществ. Здоровый организм, получавший достаточное питание, обычно имеет достаточный запас питательных элементов, чтобы поститься немного дольше, чем этого требует простая очистка.

В процессе очистки организм использует свои резервы для восстановления органов и омоложения. Процесс восстановления начинается очень медленно, но в дальнейшем идёт довольно быстрым темпом. Полная перестройка может длиться до полного исчерпания резервов, но для того, чтобы она началась, нужно несколько недель голодания. Потому для максимально эффективного омоложения есть смысл поститься как можно дольше.

Лучше не прерывать пост до того, как будут выведены накопления токсинов и нездоровых веществ; или же до преодоления инфекции; или до устранения причины начала голодания. Пост нужно заканчивать, когда будет исчерпана большая часть питательных запасов организма. Если пост выходит за рамки этого момента, начинается истощение, которое может спровоцировать органические нарушения, и, спустя несколько недель, смерть. Почти каждый, кто изначально был не при смерти, имеет достаточно резервов для водного поста продолжительностью от 10 дней до 2 недель. У большинства здоровых людей достаточно запасов для водного поста в течение месяца. Позже я объясню, как голодающий может немного пополнить питательный запас организма в процессе поста, и тем самым безопасно продлить период голодания.

Второй существенный аспект связан с регулированием **интенсивности голодания**. Организм некоторых людей настолько отравлен, что продукты распада, выводимые при голодании, могут быть очень токсичны или очень концентрированы для выделительных органов, то есть заставляют голодающего мириться с некоторыми неудобствами, порождаемыми выведением токсинов. Такие люди даже могут испытывать угрожающие симптомы вроде приступов астмы. Скорее всего, такой голодающий ещё до начала поста был опасно болен.

Другие, хотя и не были тяжело больными, но имеют высокую степень отравления организма, хотя и не подвергаются смертельной опасности, но могут оказаться не готовыми терпеть дискомфорт, вызванный голоданием. По этой причине я рекомендую перед началом поста по возможности питаться в основном сырыми продуктами в течение двух месяцев, а также

избавиться от всех вредных привычек. Это даст организму возможность очиститься раньше, чем Вы начнёте голодать, и сделает водный пост намного комфортнее. Тяжелобольные люди должны поститься только под присмотром опытного специалиста, потому интенсивность их голодания может быть снижена в случае необходимости.

Ощутимого оздоровления можно достигнуть даже недельным голоданием. Более короткий период также даст результат, но его будет гораздо труднее ощутить. Многие испытывают облегчение острой головной боли, пищеварительных расстройств (например, метеоризм) умеренной боли в желчном пузыре, боли в животе и т. д. В течение недели голодания снимаются более тяжёлые симптомы: боли в суставах, ревматизм, почечные боли, а также многие симптомы аллергического происхождения. Но для излечения серьёзных заболеваний организму необходим более длительный пост, так как устранение опасных для жизни проблем, как правило, заключается в восстановлении органов, работа которых нарушена. Процесс восстановления начнётся только после почти полной детоксикации, а это требует времени.

Да, утраченные функции органов могут быть частично или полностью восстановлены с помощью поста. Старение и возрастная дегенерация снижает функционирование некоторых органов. Например, органы, выделяющие пищеварительные ферменты, уменьшают их выработку. Вырождающаяся иммунная система теряет способность к мгновенной эффективной мобилизации в случаях, когда организм подвергается атакам. Также снижается эффективность работы печени и почек. Надпочечники теряют способность к выработке нужного количества гормонов подавления стресса или к нужной частоте цикла выработки этих гормонов. Последствием этих взаимозависимых процессов становится прогрессирующее общее ухудшение, называемое старением. Его неизбежным результатом является смерть. Голодание может в некоторой степени повернуть этот процесс вспять, так как оно восстанавливает нормальные функции органов, тем самым замедляя старение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.