



СВЕСТИ ПРОСТУДНЫЕ СИМПТОМЫ ЛИШЬ К СЛАБОМУ НАСМОРКУ

Награда за новую идею может оказаться совсем ничтожной. Единственная награда, в получении которой можно не сомневаться, — это радость интеллектуальной победы. Это эмоциональное переживание очень высокого порядка.

И потом, если новая идея появилась, ее уже нельзя отменить. В этом и состоит бессмертие новой идеи. Она — навсегда.

Эдвард де Боно

Вряд ли вы найдете в своем окружении такого человека, которому нужно было бы объяснять, что такое грипп или простуда. Простуду называют «самой распространенной человеческой болезнью». Ежедневно во всем мире от нее страдает одновременно около 50 млн человек. И если считать, что средняя продолжительность жизни равна 75 годам, то за это время среднестатистический человек переживает около 200 приступов простуды, каждый из которых продолжается пять-шесть дней. В общей сложности на простуду уходит три года человеческой жизни.

На протяжении всей истории человечества острые «простудные» заболевания оставались нерешенной проблемой. Несмотря на потрясающие достижения медицины,

они остаются такими и поныне. Науке уже немало известно о вирусах, которые якобы являются причиной гриппа и простуды, но победить их пока не удается, а потому от неразрешимой проблемы люди пробуют... отшутиться. В одном юмористическом рассказе прилетевший невесть откуда инопланетянин расспрашивает землян, каких успехов достигла земная наука, сравнивая их с достижениями своей цивилизации. Когда дело доходит до простуды, гость из космоса смущенно признается, что и на его планете тоже не смогли с нею справиться...

Во время Второй мировой войны американцы решили, что наука в состоянии победить простуду. Солдаты американских войск часто страдали от всевозможных вирусных инфекций, поэтому была организована специальная Лаборатория по изучению простуды и способов борьбы с нею. Базировалась она в Англии. По окончании войны лаборатория была переименована в Отдел по исследованию простудных заболеваний.

«Ученые полагали, что за полгода им удастся разработать средства от простуды, — пишет автор книги «Апчи — все, что нужно знать о простуде» Малькольм Стэси. — Но вышло так, что им удалось обнаружить не лекарство, а двести различных вирусов, с которыми человечество ведет непрекращающуюся борьбу».

Исследователям удалось установить, что каждый вирус отвечает за определенный набор симптомов: некоторые вирусы вызывают насморк, от других начинает болеть горло, а есть и такие, действие которых мы не замечаем вообще. Но иные якобы незаметные инфекции способны привести к тому, что у людей на какое-то время нарушается координация движений или ориентация в пространстве или же страдает память.

Часть специалистов утверждала, что вирусом простуды поражены все люди, но действие этого вируса начина-

ет проявляться лишь в случае ослабления иммунной системы организма.

Впрочем, ученые отдела не смогли приблизиться к тому, чтобы найти универсальное средство от простуды. Правительство Великобритании сочло, что для исследования простуды отдельная научная организация не нужна, и прекратило финансирование: так в 1992 году английский Отдел по исследованию простудных заболеваний был закрыт.

Лет 15 назад в США был организован специальный центр по изучению простудных заболеваний. Его руководитель, профессор Рон Экклз, подводя итоги десятилетней работы ученых, прямо заявил о том, что оказать эффективную помощь простудившимся практически невозможно. И все же коллектив центра продолжал поиск возможных средств для предотвращения простудных заболеваний и облегчения их симптомов.

«Проблема заключается в том, что в мире существует как минимум двести различных вирусов, вызывающих то состояние, которое люди именуют простудой, — объяснял профессор Экклз. — Поэтому речь идет не об одном, а сразу о нескольких видах заболеваний. Но даже если бы нам удалось найти лекарство против хотя бы одного из них, оно бы очень быстро стало неэффективным. Люди бы попали под воздействие сотен других вирусов, которые готовы поразить организм в любой момент. По-моему, большинство людей недооценивает всю серьезность проблемы, над которой мы работали вот уже десять лет».

Профессор не впал в уныние оттого, что простуду невозможно вылечить. Он продолжал верить в то, что человечество в состоянии эту болезнь предотвратить: «Вирусы простуды окружают нас постоянно. Мы подвержены их действию в основном тогда, когда наша иммунная система ослаблена или когда мы переживаем стресс. Нейтрализовать действие этих вирусов могут препараты,

содержащие цинк и витамин С. **Возможно, если мы соответствующим образом изменим наш образ жизни и питания, мы сможем свести простудные симптомы лишь к слабому насморку и легкому першению в горле»,** — резюмировал Рон Экклз.

Причина этой и других неудач в том, что за массой известных подробностей и в азарте войны с вирусами главные причины гриппа и простудных заболеваний остаются без внимания. К примеру, на поверхности лежит такая причина, как переохлаждение. Но вирусные ОРЗ посещают нас не только в холодное время года. Пример — разразившаяся в жарком Израиле в сентябре, когда зимой и не пахло, вспышка бронхоолита — вирусного воспаления дыхательных путей, поразившая сотни детей в возрасте до двух лет.

И вот теперь современная медицинская наука снова уныло возвращается к дедовскому представлению о том, что главное лекарство от детских болезней — чистота. Вирусы, снова напоминают нам, переносятся не только во время кашля и чихания, но и при прикосновении. А поскольку убедить маленького ребенка не тянуть в рот пальцы невозможно, то, если это же самое он будет делать, когда руки его чисты, опасность заражения уменьшится. Разумеется, только уменьшится, ведь мамы заболевших ребятишек ни за что не поверят, что главной причиной заболевания детей в летнюю жару простудой стало их избыточное питание неподходящей, и притом плохо прожеванной, пищей.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) давно уже предсказывает очередную эпидемию гриппа в мире, сравнимую по своим последствиям с печально знаменитой «испанкой» 1918 года, унесшей жизни примерно 21 млн человек.

При возникновении подобной эпидемии есть шанс избежать столь печальных последствий, если, по крайней

мере, хотя бы часть цивилизованного общества (включая и лечащих врачей) оценит альтернативные пути выхода из весьма возможной опасной ситуации, которая, возникнув, будет надвигаться подобно смерчу. И если не игнорировать предупреждение ВОЗ, уже сегодня к этому следует готовиться.

Эпидемия птичьего гриппа среди людей, которой, по прогнозам специалистов, не миновать, вызывает особую озабоченность. По оценкам вирусологов, новый гриппозный вирус может превзойти по убойной силе тот, что вызвал две волны пандемии «испанки» в Европе в начале прошлого века. Особенное беспокойство вызывает то, что в новых условиях коммуникации вирус с такими же характеристиками, как вирус «испанки», за те же полтора года способен заразить два миллиарда человек, из которых наверняка убьет не 21, как «испанка», а все 40 млн, что вдвое превысит число жертв СПИДа за последнюю четверть века...



ВАКЦИНЫ: ЗАВЕДОМО ПРОИГРАННАЯ ВОЙНА

Война с вирусами при помощи специальных вакцин против той или иной разновидности гриппа заведомо никуда, кроме тупика, не ведет: «фантазия» природы неисчерпаема, ежегодно возникают новые и новые вирусные штаммы. Специалисты по вирусам, эпидемиологи явно пасуют перед проблемой, потому что им становится ясно: невозможно выработать столько «эликсира здоровья», чтобы вакцинировать все подвергающееся опасности население планеты. Вдобавок вакцины вовсе не безобидны. Вакцинирование подвергается ныне серьезной критике, и уже имеются веские основания считать, что именно оно является прямой причиной многих аутоиммунных заболеваний. Аргументов у противников вакцин предостаточно.

Известно, к примеру, что человек, переболевший некоторыми инфекциями, приобретает к ним иммунитет и никогда в дальнейшем заболеть этой болезнью уже не может. Однако вакцинаторы по убеждению стремятся «охватить» даже и этих людей, явно не нуждающихся в прививках!

Весьма впечатляют сведения о вакцинации детей, приведенные в статье «Прививки без диагностики — профанация» вирусолога Галины Червонской, члена Российско-

го национального комитета по биоэтике РАН (АиФ-Здоровье. 2005, 22 декабря). «В процессе своей 45-летней научно-практической деятельности в области вирусологии, — пишет Г. Червонская, — проводя диагностические обследования, участвуя в изготовлении вакцин, позже — в контроле их активности, пришлось немало читать и слушать на конференциях, конгрессах о том, как “надо”, как “должно быть”. Со временем поняла — все “надо” не решались десятилетиями».

Г. Червонская обращает внимание на то, что в России никогда не было и нет статистики поствакцинальных осложнений, никто ею не занимался (хотя, например, осложнений после БЦЖ в семь раз больше, чем заболеваний туберкулезом среди детей). Она выступает против БЦЖ-вакцинации в родах: огромное число женщин получают мощное гормональное антибактериальное лечение как до беременности, так и во время нее, и новорожденным (от таких матерей) нельзя на третий день жизни проводить вакцинацию, а значит, имеет прямой смысл отодвинуть эти сроки и делать прививки лишь в случае полной уверенности в состоянии здоровья детей. Далее она комментирует то, что пишет известный инфекционист — доктор медицинских наук, профессор, академик В. Ф. Учайкин:

«В информационном сборнике “Краснуха” (1998) Учайкин нас информирует: “Практически все население России переболело этой инфекцией”. И тут же главный детский инфекционист призывает: “Задача сегодняшнего дня состоит в том, чтобы незамедлительно приступить к поголовной вакцинопрофилактике краснухи зарубежными вакцинами“. Но зачем вакцинопрофилактика, да еще “поголовная”, если вся Россия, по его же данным, “переболела краснухой”?! Происходит *гипериммунизация*, провоцирующая цепь патофизиологических процессов, среди них — аутоиммунных, когда антитела разрушают

клетки, ткани и органы собственного организма. В современных отечественных инструкциях образца 1999—2000 годов практически все противопоказания убраны, в том числе и иммунодефициты. Куда уж проще: не научились грамотно оказывать эту медицинскую помощь, не сумели привлечь иммунологов к иммунопрофилактике, переделали содержание бумажек-инструкций явно в ущерб здоровью новорожденных и грудных детей, и без лишней головной боли продолжаем проводить **активную инвалидизацию детей**. Ко всем нерешенным проблемам в этой области добавилась еще одна трагедия, этакая современная квазинаука о будто бы “вакцинозависимом человечестве” и необходимости “прививок ослабленных детей, имеющих хроническую патологию”. То есть будем вакцинировать всех... кто еще дышит. **Ведущие иммунологи страны кричат, что старые вакцины вызывают массу осложнений. Ослабленные, переходные вакцины — это анахронизм, который сохранился только у нас и в Китае**».

Но иного выхода пока как будто нет, и надо продолжать, несмотря ни на что, бороться с микромиром, избрета все новые и новые препараты-киллеры, и, разумеется, вакцинировать всю планету... А тем, кто хочет знать, к каким ужасным последствиям ведет массовое вакцинирование детей и взрослых, лучше всего прочесть книгу «Беспощадная иммунизация», которую написал доктор Александр Коток¹. Вот небольшой отрывок из нее:

«...Ближайшее и при этом даже самое поверхностное знакомство с темой показало, что в истории прививок все было далеко не столь однозначно, как это стремятся показать сегодняшние пропагандисты массового прививания. Дальнейшее же исследование вопроса все более и более увеличивало мои сомнения. Фальсификация дан-

¹ Коток А. Беспощадная иммунизация // Гомеопатическая медицина. М., 2004.

ных, передергивание фактов, беспринципность и неразборчивость в средствах, алчность в погоне за наживой, навязывание обществу законов, противоречащих фундаментальным представлениям о свободе личности, — все эти неотъемлемые черты прививочного “убеждения” как-то мало вязались с представлениями о благе, принесенном в мир Дженнером. Может ли быть так, что многие тысячи людей из всех сословий объединялись в организации, ставившие своей исключительной целью ни больше ни меньше как борьбу... с собственной пользой? Идея абсурдна по определению, но что же тогда стояло за массовым антипрививочным движением в конце XIX — начале XX века? И почему оно вновь на подъеме в наши дни, почему непрерывно увеличивается количество родителей, отказывающихся делать прививки своим детям? Почему отказы от прививок вызывают столько ярости у медицинских властей? Почему прививки делают детям в роддомах, детсадах и школах без согласия родителей? Почему даже принятые законы, защищающие право личности на свободный выбор в прививочном вопросе, на деле не работают? Да и вообще, почему именно прививки становятся предметом отдельных государственных законов, почему не иные медицинские процедуры?

История антипрививочного движения в разных странах в последние годы привлекает к себе все большее внимание историков, что отражает как актуальность этой темы, так и давно назревшую необходимость переоценки сложившихся представлений о том, что происходило в прошлом, с позиций современной науки...»

Вспоминается интересная ситуация, в которой мне однажды довелось оказаться. Когда я работал в Киеве, в Украинском обществе дружбы и культурных связей с зарубежными странами, 1970-х годах принимали большую группу медиков из ФРГ; с нашей стороны присутствовал даже министр или его зам. Гости наши все старались

загнать нас на скользкое место: вот у вас, дескать, прививки обязательны, а где же свобода личности? А как у них, спрашиваем мы, с этой самой свободой личности?

Немцы говорят: «Мы агитируем, рекомендуем прививки, и в результате прививается около 80 % населения, так что эпидемии уже не будет, а 20 % людей рискуют — это их право! В этом и заключается свобода в германском обществе...»

При всем уважении к успехам массовой вакцинации я не являюсь поклонником вакцин, зная обратную сторону их применения: наиболее эффективны обычно живые вакцины, приготовленные на основе живых, лишь специально ослабленных вирусов. Их эффективность и долговременное действие тем и обусловлены, что такой вирус присутствует в организме, постоянно поддерживая иммунитет против заражения живым вирусом этого типа. А опасность в том, что при ослаблении организма такой «недобитый» вирус способен вызвать соответствующее заболевание. **К примеру, «шанс» заболеть рассеянным склерозом у переболевших корью и у вакцинированных против кори, как известно, примерно одинаков.**

Эксперты из разных стран, собравшиеся в Англии на II Всемирный конгресс, посвященный проблемам гриппа, выразили убеждение, что следует готовиться к пандемии гриппа, аналогичной эпидемии «испанки» в 1918 году. Участники конгресса призвали правительства и медицинские организации обеспечить необходимый запас вакцин и лекарств.

Как видим, ученые не дремлют. Но, по их собственному признанию, в настоящее время существует всего два способа противостояния эпидемиям гриппа — вакцинация и использование противовирусных препаратов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), планируя меры профилактики, больше полагается на вакцины, нежели на противовирусные средства. Вакцина же готовит-

ся под обычно возникающий новый штамм вируса, и наверняка можно не успеть приготовить нужное ее количество во время быстрого распространения эпидемии.

Гигиенисты (натуропаты) давно предлагают альтернативные пути избежания таких эпидемий. И сегодня эти пути должны быть широко известными. Потому что надеяться на быструю помощь от массовой вакцинации, похоже, не стоит. Судите сами.

Мало создать вакцину против нового вируса гриппа. Понятное дело, надо испытать ее в клинике и приготовить нужное количество доз. Подсчитано, что при вакцинации из расчета 15 мг препарата на одного человека вся мощность современных фирм — изготовителей вакцин может произвести за полгода до 900 миллионов порций вакцины, т. е. лишь для 15 % населения земного шара. Как распределять вакцину среди населения, кого спасать с ее помощью в первую очередь: сравнительно слабых пожилых людей и детей или же отдать вакцину работоспособным взрослым, чтобы не ослабела экономическая и военная мощь того или иного государства?

Как сообщают врачи, проводившие клинические испытания новой вакцины против птичьего гриппа, для успеха в борьбе с новым для организма людей вирусом нужны две порции вакцины, что сокращает число вакцинируемых до 450 млн. А самые последние новости с этого фронта еще более неутешительны: для каждого вакцинируемого требуются две порции, и не по 15, а по 90 мг. Следовательно, через полгода напряженной работы фирм-производителей вакцины ею могут быть обеспечены всего лишь 75 миллионов человек во всем мире.

Некоторые вирусологи обнадеживают: можно резко увеличить эффект путем применения так называемого адьюванта — химического вещества, стимулирующего активность иммунной системы. Таким образом, необходимую дозу вакцины можно было бы снизить примерно

до 2 мг. Тогда, преодолевая многочисленные препятствия, встречающиеся в этой огромной работе, можно вакцинировать до 3,5 млрд человек. *Можно было бы*, но ни в одной стране мира подобные клинические испытания еще не начинались, хотя с каждым днем все сильнее звучат тревожные предупреждения о возможности превращения пандемии птичьего гриппа во всемирную эпидемию среди людей. Все это очень смахивает на легкомысленное отношение к глобальной угрозе, что явно находится за пределами логического, рационального мышления.



БЕДА ОТ... ХОРОШЕЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ?

Час от часу не легче: любого способна совершенно сбить с толку самая свежая информация о птичьем гриппе, уже приведшем к потерям десятков жизней: за последние два года в странах Юго-Восточной Азии, прежде всего во Вьетнаме и Таиланде, от него скончались не менее 60 жителей, большинство из которых, как ни странно, дети и молодые люди. По мнению гонконгских вирусологов, причина высокого процента летальных исходов при поражении вирусом птичьего гриппа здоровых молодых людей вызвана тем, что они обладают... хорошей иммунной системой. По их словам, история заболеваний птичьим гриппом (наиболее опасная разновидность H_5N_1) в странах Юго-Восточной Азии показывает, что вирус буквально поднимает «бурю» в иммунной системе человека, и это в конечном счете ведет к его гибели. Гонконгские микробиологи считают, что вирус H_5N_1 при проникновении в человеческий организм, особенно в организм здоровый, вызывает чрезмерную реакцию иммунной системы, и это может приводить к летальному исходу.

А вот доктор Йошихиро Каваока из университета Висконсина удивил мир еще одним результатом своего специального исследования. Недавно среди прочих новостей науки появилось сообщение о том, что *иммунная система*,

призванная защищать организм от вирусов и бактерий, на деле может... способствовать проникновению вируса Эбола в клетки. Эбола — вирус редкий, но страшный. Со времени его обнаружения в 1976 году зарегистрировано около полутора тысяч случаев заболевания, более тысячи из которых закончились летальным исходом. Заирский штамм убивает 90 % инфицированных. Болезнь выражается в лихорадке с внутренними кровотечениями, некрозе печени, легких и других органов. Почему некоторые заболевшие могут восстановиться после болезни, а другие нет, остается неизвестным.

Для безопасности Йошихиро Каваока и его коллеги из университета Висконсина генетически изменили безвредный вирус, нанеся на него молекулярное покрытие, характерное для вируса Эбола. Такой вирус воспринимается иммунной системой как вирус Эбола: он может проникать в клетки, но не может в них размножаться. Каваока обнаружил, что в ответ на модифицированный вирус лабораторные мыши выработали три типа антител. Некоторые крепятся к вирусу и призывают другие иммунные клетки заняться его разрушением, другие не делают ничего. **Третий вид «ухватывается» за вирус и только делает инфекцию более тяжелой. На экспериментах в пробирке эти антитела буквально вводили вирус в обычные клетки.** Такие же антитела были найдены в 1995 году в крови выживших после вспышки Эбола в Демократической Республике Конго.

В ходе экспериментов доктора Каваока обнаружено и другое интересное явление: антитела третьего типа помогали вирусу Эбола инфицировать клетки человеческих почек, **активируя при этом особую последовательность действий иммунной системы, в результате которой данный вирус легче принимается обычными клетками в свое окружение, т. е. в ту среду, где он сможет размножиться, а значит, не исключено, что сама иммунная реакция способствует размножению вируса.**

Можно поставить вопрос так: только ли размножению? И помогает ли она вирусу лишь иногда или всегда? **В соответствии с выдвинутой автором этой книги идеей «запрограммированного выключения иммунитета» при инфекциях, кажется наиболее вероятным, что организм, нуждающийся в помощи вируса для уничтожения ослабленных клеток, помогает ему не только благополучно размножаться, но, возможно, и мутировать.** Если доктор Каваока продолжит свои исследования, пожалуй, самым поразительным его открытием будет то, что помощь со стороны организма проникшему в него вирусу оказывается всегда, в случае заражения любым вирусом. Ведь исследовали-то пока лишь самый страшный... Что ж, когда-нибудь мы об этом узнаем.

Новейшие открытия несомненным образом свидетельствуют о том, что **система иммунитета используется организмом избирательно. Если в действии системы иммунитета нет смысла, она остается незадействованной, и организм обращается к другим возможностям исправить сложившуюся в нем неблагоприятную ситуацию.**

Беззащитность нашего организма перед вирусами не доказана. Известно, что некоторых специалистов заинтриговал следующий интересный факт, полученный благодаря исследованиям новосибирских ученых. Клетки печени (гепатоциты), оказывается, умеют избавляться от вируса гепатита С. Так что считать их жертвами ныне как бы нет оснований: они способны активно участвовать в антивирусном ответе (видимо, в тех случаях, когда нет резона выключать иммунитет). Клетки умеют накапливать вирусы, собирать их в особые структуры, а потом «выдворять» за пределы клетки, сохраняя ее здоровой. Это новое знание, добытое российскими учеными, противоречит существующей догме, которая рассматривает зараженные клетки печени в качестве только «жертв» инфекции; оно ничего не говорит только тем, кто не желает слышать. Клетка как

бы соображает, что иммунные силы организма закономерно уничтожат ее вместе с содержащимися в ней вирусами, а потому хочет предстать перед «внутренним контролером» чистенькой — жить-то ей хочется...

Действие иммунитета можно сравнить с функционированием в демократичном обществе судебной системы: она подчиняется только закону. Иммунитет тоже подчиняется только закону природы. Так что если вы нарушаете этот закон, иммунитет не воюет с вирусом, а помогает ему... в ваших же интересах. Однако понять это, держа в руках шприц с раствором антибиотика, нелегко.

Как должно быть ясно из сказанного выше, иммунодефицитные состояния, т. е. *запрограммированное выключение самим организмом иммунитета*, — просто вынужденный путь для организма, не успевающего без помощи вирусов и микробов очищать свои межклеточные пространства от шлаков белковой природы, освобождаться от ослабленных клеток. Этот путь — не только вынужденный, но и опасный.



НУЖНА ЛИ ВОЙНА С ВИРУСАМИ ПРИ ПОМОЩИ ЛЕКАРСТВ?

Пока недостижимой мечтой является изобретение универсального лекарства, уничтожающего любую разновидность гриппозного вируса. Попытки создать такую «волшебную пилюлю» не прекращаются ни на день.

В российских СМИ рекламируется новый препарат — амиксин, который производит российская компания «ЛЭНС-Фарм», как нечто радикально новое, способное реально и эффективно противостоять страшному вирусу гриппа: «Сегодня врачи назначают амиксин все чаще и чаще. И не только для профилактики гриппа и ОРВИ. Попробовав его на себе, медики поняли, что это действительно новое слово в лечении вирусных простудных заболеваний. Это единственный препарат, который сокращает время болезни практически вдвое. Попробовав однажды лечиться амиксином, его продолжают принимать при каждой простуде: это признание особой эффективности амиксина, изменяющего наши представления о профилактике гриппа. Поскольку этот препарат защищает не только от возбудителя гриппа, но и от вирусов, вызывающих прочие респираторные инфекции, на него делают основную ставку в неспецифической профилактике этих заболеваний».

Как сообщается, препарат амиксин «был создан еще в советские годы для борьбы с особо опасными инфекциями — именно в этом ампула он должен был попасть в солдатскую аптечку. Но революционная поступь перестройки этого не допустила. Исследования и выпуск препарата были свернуты. Только во второй половине 90-х с него удалось снять гриф секретности, и амиксин зарегистрировали в Фармакологическом комитете. Лекарство оказалось самым мощным стимулятором выработки интерферона, который можно было принимать в форме таблеток. А поскольку интерферон — это вещество, являющееся главным врагом всех вирусов сразу, амиксином и стали лечить самые различные вирусные инфекции: грипп, герпес, гепатит и многие другие».

Реклама хороша, но что тут радикально нового и как этот препарат «изменяет наши представления о профилактике гриппа»? Да никак! Ведь снова речь идет об интерфероне, с помощью которого продолжается та же война с вирусами. Разве что амиксин действует мощнее, заставляя организм этот интерферон вырабатывать. Снижение заболеваемости в три с половиной раза у принимавших препарат, конечно, впечатляет. Но неужто настолько виноваты вирусы в гриппозных и прочих пандемиях?! Выйдя «на тропу войны», вирусология на войне этой заиклилась и никак с этой тропы сойти не может.

Объективные же обстоятельства таковы: массовая вера в лекарства и — не в последнюю очередь — интересы фарминдустрии. Публике сообщается, что ученые возлагают большие надежды на разрабатываемые в данный момент фармакологическими компаниями противовирусные средства, в частности ингибиторы нейраминидазы: замивир («Реленца») и оселтамивир («Тамифлю»). Предполагается, что они будут эффективны против любого типа вирусов, и их, в отличие от вакцин, можно запарить заранее.

Но с противовирусными препаратами данного типа далеко не все так уж гладко. Специалистов очень встревожила новость, появившаяся в СМИ со ссылкой на научную статью в известнейшем медицинском журнале «Lancet». Она содержит результаты исследования вирусолога Йошихиро Каваока, изучавшего действие новейшего противовирусного препарата оселтамивира на японских детей, больных гриппом. Дело в том, что наибольшие надежды связывались с так называемыми ингибиторами нейраминидаз. Однако последние исследования Токийского университета совместно с Университетом Висконсин-Мэдисон показали, что их применение **может иметь фатальные последствия для населения земного шара**: использование ингибиторов нейраминидаз для лечения гриппа ведет к риску появления мутантных вирусов.

У 20 % детей на четвертый день приема лекарства обнаружилась мутировавшая форма вируса, не поддававшаяся лечению. Эти дети оставались переносчиками вируса и после пяти дней лечения мощными противовирусными препаратами. Опасность, по словам доктора Каваока, состоит в том, что в случае массовой эпидемии и широкого применения оселтамивира можно получить еще более устойчивый штамм вируса, который очень быстро распространится...

На этом предостережения против новейших лекарств не закончились. Вот содержание одной из последовавших далее публикаций.

Считается, что «Тамифлю» эффективен против птичьего гриппа и в связи с угрозой распространения вируса пользуется все большим спросом, хотя некоторые специалисты ставят его действие под сомнение. Этот препарат показал хорошие свойства защиты организма от вируса в клинических исследованиях и испытаниях. «Тамифлю» воспользовались уже более 30 миллионов человек во всем

мире», — говорят представители швейцарской фирмы «Roche».

Но не обошлось и без беды. Японская фармацевтическая компания «Chugai Pharmaceutical» — дочернее предприятие «Roche» — сделала заявление относительно расследования Министерством здравоохранения Японии смерти двух подростков, сообщает «Reuters». По словам представителей компании, школьники вели себя странно после приема препарата против гриппа «Тамифлю», а впоследствии покончили с собой. По информации, появившейся в местных газетах, через некоторое время после принятия «Тамифлю» 17-летний старшеклассник прыгнул под колеса грузовика, а другой школьник выбросился с девятого этажа своего дома. До совершения самоубийства поведение обоих подростков было странным. Официальные органы пока воздерживаются от комментариев.

Министерство здравоохранения Японии заявляет, что проинструктировало производителей лекарства на тему предупреждения покупателей и сообщения им в специальных вкладышах о возможных побочных эффектах «Тамифлю» (например, о ненормальном поведении и галлюцинациях). «Мы никогда не замечали подобного эффекта от применения этого препарата. Любое лечение может привести к переменам в настроении и, вследствие этого, даже к суициду. Но эту связь очень сложно установить», — говорят производители лекарства.

Тем не менее доктор медицинских наук, профессор, академик В. Ф. Учайкин с соавторами недавно опубликовал статью¹, в которой рекомендует упоминаемый здесь недобрым словом оселтамивир (тамифлю) для лечения детей, называя его даже препаратом выбора (!).

Мало того, препарат еще и недешев «Последним словом в специфической химиотерапии гриппа, — пишет

один из белорусских специалистов по гриппу, — являются внедренные в клиническую практику ингибиторы нейраминидазы — ключевого фермента размножения и распространения вируса... Ингибиторы нейраминидазы высокоэффективны при различных подтипах гриппозной инфекции при условии их раннего применения. Из них в Республике Беларусь зарегистрирован оселтамивир...» И далее он заключает: «Своей ценой препарат не может привлечь даже самого состоятельного жителя нашей страны, поэтому пока ингибиторы нейраминидазы не делают погоды в деле массового лечения гриппа, в том числе в развитых странах».

Вера в лекарства живет и процветает. А профилактику гриппа и простуды большинство людей считают практически безнадежным делом. Даже те, кто сколько-нибудь верит в спасительные прививки... Но мне бы хотелось убедить вас, что все обстоит не так уж плохо. А для того чтобы знать, куда направлять свои профилактические усилия и на что не стоит тратить время, силы и деньги, прежде всего важно понять, что собой представляют и грипп, и эти непобедимые острые респираторные заболевания, в чем их роль и значение. Натуропаты же знают: если уж появились первые признаки заболевания, то не стоит применять никаких лекарств, препятствующих размножению вирусов или направленных на уничтожение микробов. По отношению к ним должно действовать известное правило: «Don't shoot the pianist: he's doing his best» («Не стреляйте в пианиста: он играет, как умеет»). Все правила поведения должны сводиться к помощи организму в самоочищении, происходящем с помощью микромира.

¹ См. журнал «Лечащий врач». 2006. № 01.



В ПОИСКАХ 78-ГО СПОСОБА БОРЬБЫ С ГРИППОМ

Что говорят своим пациентам ортодоксальные врачи? Они соглашаются, что сегодня много спорят об эффективности противогриппозной вакцины. Но тут же убеждают нас через средства массовой информации, что вакцинация просто необходима всем и каждому: результаты многочисленных исследований показали, что вакцина против гриппа в шесть раз эффективнее иммуностимуляторов и в три раза — гомеопатических препаратов.

Если же человек уже заболел, ему обещают квалифицированную врачебную помощь и, что не менее важно, психологическую поддержку. Не забывают тут же непременно упомянуть про антибиотикотерапию и вакцинопрофилактику. Дескать, о вас, дорогие наши пациенты, заботимся не только мы, врачи, но и крупнейшие производители фармацевтических препаратов и медицинской техники, и уже разработан еще такой-то новый быстрый способ производства вакцины против гриппа. Но врачи и производители вакцин столь же беззащитны перед вирусом и болеют точно так же, как все. А поскольку специальных средств профилактики против каждого варианта простудного заболевания нет (да вряд ли оно может быть), нам рекомендуют использовать только средства, повышающие сопротивляемость организма инфекции. Начина-

ется их список с закаливания, рационального выбора одежды и т. п., а заканчивается лекарственными препаратами.

«Когда в организм, — объясняют нам, — проникает повреждающий фактор (патоген, антиген), он пускает в ход обширный арсенал защитных средств (реакций). Если они работают нормально, возникшее повреждение или быстро устраняется (рана заживает), или вовсе не проявляется (корь, полиомиелит, дифтерия, столбняк) в том случае, если сделана прививка. Функцию распознавания и устранения чужого (не своего) материала, который попадает в организм, выполняет иммунитет. Наиболее опасными чужеродными агентами, которых необходимо распознать и удалить, для нашей иммунной системы являются микроорганизмы (патогенные бактерии и вирусы), вызывающие инфекционные болезни». Все это методически внушается нам изо дня в день.

Но если оставаться на этой точке зрения, мы никуда не придем и через три столетия... так и будем «стрелять по своим» — по собственным друзьям вирусам и микробам, которые приходят на помощь нашим бедным организмам, перекормленным неподходящей пищей или по другим причинам не справляющимся с проблемой выделения своих отходов...

Впрочем, попытка как-то оправдать существование этих смертельных врагов человечества некоторыми учеными все-таки предпринимается. Известна концепция доктора медицинских наук, профессора К. Г. Уманского: в брошюре «Роль вирусов в природе» (1983) он сделал попытку истолковать их бросающуюся в глаза убиквитарность (вездесущность) и сделал вывод, что неспроста природа полна вирусов: они, при всей их явной зловредности, все же «зачем-то нужны». После многолетнего изучения вирусных поражений нервной системы он высказал предположение о том, что в клетках

живых организмов «происходит естественная генная инженерия. А если такой механизм существует в природе, то он выполняет определенную важную функцию, какую — мы пока не знаем. Но, анализируя результаты исследований, можно прийти к единому выводу: именно этот механизм существует для более точной адаптации организма к природе». Если изменчивость вирусов закономерна, то не случайны, очевидно, вирусные заболевания как часть процессов, происходящих в биосфере, — так полагал К. Г. Уманский, считавший вирусные заболевания патологией адаптации.

Неспособность справиться с инфекциями вызывает порой фаталистические взгляды, подтверждаемые иной раз для пущей убедительности модным ныне методом математического анализа (наивно веря, что против него, как и против лома, нет приема). Доктор физико-математических наук Е. Тарасов применил к этому явлению математический анализ и убедился, а теперь предлагает и нам согласиться с его грустным выводом, что эпидемии, которые в прошлом «выкосили» народы Европы, «подлежат законам, определяющим общий ход эволюции, и, образно говоря, являются секундными стрелками на часах природы». Утешение явно слабое: дескать, если придется, умирайте себе, граждане, все нормально: таков уж общий ход эволюции... Но неужто мы так легко поверим в заблуждение, которое хоть и пропущено через ЭВМ и компьютер, все же не перестает быть таковым?..

Если наука до сих пор окончательно не раскрыла, для чего именно существуют в природе вирусы, то наукообразных домыслов понастроено уже немало. Положение ученого обязывает... Печально, что истина давно известна натурапам и они ее отнюдь не засекретили от так называемой «научной медицины». Однако истина эта ей явно не по вкусу, так как покушается на сложившиеся

ортодоксальные представления. Хотя на этом невеселом фоне такие концепции, как выдвинутая профессором К. Г. Уманским, явно свидетельствуют о серьезном, хотя и медленном продвижении к... давно известному, а особенно радует вывод американского профессора Эклза, который стоит повторить: *«Если мы соответствующим образом изменим наш образ жизни и питания, мы сможем свести простудные симптомы лишь к слабому насморку и легкому першению в горле».*

Итак, роль болезнетворных вирусов и микробов до сих пор продолжает оставаться для исследователей в основном загадочной. И если с концепцией К. Г. Уманского нетрудно согласиться (немало в природе происходит такого, чего «мы пока не знаем!»), то с идеями других мыслителей о вирусах дело обстоит гораздо хуже. Истинную перестройку, по словам этих теоретиков, можно осуществить только на уровне самих основ жизни — пусть медленно, но надежно. А вызванное микроорганизмами заболевание — это катастрофа, однако эволюционный процесс без подобных вещей не обходится. А наступает она, дескать, вследствие неподготовленности организма, его неспособности идти «в ногу со временем».

Теоретизировать им помогал взгляд на карту эпидемий, показывающую, что вымирало-то население не сплошь; вымирали только отдельные населенные пункты или группы поселений, обозначенные пятнами. Рассуждения строились на том известном факте, что погибали люди с определенной группой крови, а значит, природе якобы было угодно людей с этой группой крови из процесса человеческой эволюции устранить, а другую, более «прогрессивную» группу крови, оставить. И холера, дескать, проведя некую селекцию человеческого рода, потеряла свою губительную силу: теперь каждый год поступают сообщения о ее возникновении, но мы отделяемся не больше чем легким испугом.

Еще дальше идет доктор медицинских наук С. Румянцев, по мнению которого не кто иной, как вирус, «вывел обезьяну в люди». Он ставит вопрос о том, имеем ли мы право уничтожать естественную экологическую систему «микроб — жертва» и тем самым тормозить собственный эволюционный процесс. Ведь природа, мол, ни зла, ни добра — она просто есть и занимается «венцом творения» не больше, чем любым другим существом, так что хотя болеть и тягостно, но кто знает, чем бы нам пришлось платить за отсутствие вирусов — этих «наладчиков клеток» и было бы вообще «древо жизни» на нашей планете столь пышным. Естественно, эволюционирует и мир микроорганизмов, на смену старым болезням приходят новые, но вечен процесс поиска гармонии между системой и окружающей средой.

Думается, авторам подобных надуманных теорий не хочется умереть во время очередной эпидемии гриппа, дабы не нарушать естественную экологическую систему «микроб — жертва» и поддержать личным участием «вечный процесс поиска гармонии между системой и окружающей средой». Поэтому, надеюсь, их удастся убедить, что на самом-то деле все гораздо проще! Ну совсем-таки просто и мило, как говорила обезьяна, глядя на свой хвост. И наверняка будет их сие утешать: хотя «гениальная теория» и лопнет, зато ее авторам вовсе не потребуется помириться от гриппа.

Когда дело доходит до практических рекомендаций, медицинские светила оставляют в стороне свою философию «поиска гармонии» и преисполняются духа борьбы. Книга Цинтии Моран и Чарльза Б. Инландера «77 способов борьбы с простудой и гриппом», которая выдержала два издания на русском языке, в 1996 и 1999 годах (издательство «Крон-Пресс»), написана именно в этом духе, о чем оповещает сразу же ее обложка. Стоит отметить, что один из ее авторов, Чарльз Инландер, — не кто иной, как

президент Национального медицинского общества США. Тем не менее уже одно название заставляет вспомнить общее правило: когда способов решения какой-либо проблемы много, то, вероятно, все они ничего не стоят. Иначе достаточно было бы одного-единственного, зато действенного!

Читая книгу, убеждаешься, что так оно и есть. Из нее можно узнать немало полезного о том, как вести себя во время заболевания, но в ней нет главного — понимания **причины**, по которой грипп и простудные заболевания продолжают нас донимать ежегодно с наступлением холодов. Причину президент Национального медицинского общества США видит, разумеется, тоже в вирусах! Так что издание заканчивается небольшим разделом под названием «Разработка методов, предотвращающих распространение вирусов». Вот заключительные строки, которыми обнадеживают читателя: «Одна биотехнологическая компания проводит сейчас клинические испытания вещества, которое получают из похожего на табак тропического растения, произрастающего в бассейне Амазонки. Как сообщалось в СМИ, это вещество обладает сильным антивирусным действием».

Между тем, для того чтобы решить проблему вирусных заболеваний вообще, а не только гриппа и простуды, вовсе не надо изыскивать антивирусные вещества, забираясь ради этого даже в амазонские джунгли. И даже отправляться в аптеку. Все, дорогой читатель, гораздо проще.

Чарльз Инландер не виноват в «пребывании медицины на задворках современной науки», по выражению кандидата медицинских наук, доцента А. Б. Денисова, автора весьма интересной работы «Иммунитет и патология» (г. Ефремов, 1991). Она является попыткой конкретизировать идеи выдающегося теоретика медицины академика И. В. Давыдовского. А смысл ее в том, что медицина

занимается лечением болезней, или, по-научному, патологий, не имея при этом... четкой формулировки, что такое патология.

А если не определен предмет изучения, нет и не может быть никакой науки. Ну не бывает науки ни о чем! Даже в самом титуле «кандидат медицинских наук» слово «наука» употребляется во множественном числе, чем и подтверждается сказанное. Есть ряд медицинских наук (анатомия, физиология и др.), т. е. ряд наук о человеке, его теле и психике, имеющих отношение к медицине, на которых она и зиждется, сама являясь не наукой, а областью практической, профессиональной деятельности, имеющей бесспорные колоссальные достижения, особенно в диагностике и хирургии. Ее можно назвать искусством врачевания, в котором есть и свои «звезды», и рядовые исполнители.

«Нужно твердо осознать, — пишет А. Б. Денисов, — что вслепую, на ощупь дальше двигаться нельзя, и мы не имеем права закрывать глаза и мириться с таким положением в науке. Только создание теории патологии, этого закона о механизме развития болезни, и может позволить вывести медицину из ее кризисного состояния. ...Бессилие нашей медицины состоит в том, что до сих пор такого закона у нее нет, а поэтому все и диагностические, и лечебные мероприятия строятся по старому дедовскому принципу “на авось”, “на глазок”...»

Экономический ущерб от простудных заболеваний и гриппа очень велик, и потому в конкурс на лучшее снабдь, которое быстренько снова поставит работника в строй, постоянно включаются крупнейшие научные светила. Но и они не могут преодолеть «презумпцию виновности» вирусов. Ажиотаж вызвала вышедшая в свет на русском языке в 1974 году небольшая книга лауреата двух Нобелевских премий Лайнуса Полинга «Витамин С и здоровье». Будучи энтузиастом лечения большими дозами витаминов (мегавитаминной терапии), Полинг предлагал

при первых признаках простуды принимать большие дозы витамина С, так что и ему удалось внести свой вклад в эту всемирную борьбу с простудой и гриппом. Такое лечение простуды подвергалось все большей критике из-за ее малой, а подчас и нулевой эффективности. Впрочем, оно стало довольно-таки популярным: многие и до сих пор, почувствовав признаки простуды, «лечатся по Полингу», принимая лошадиные дозы этого витамина...



ИММУНИТЕТ НЕ «ЗАПАЗДЫВАЕТ» — ОН ВЫКЛЮЧАЕТСЯ ЗА НЕНАДОБНОСТЬЮ!

По общепринятым представлениям, при любой вирусной инфекции для человеческого организма существует два варианта: или защитный механизм одолеет вторгшиеся вирусы, или быстро размножающиеся вирусы распространятся и начнут разрушать клетки, пока по-настоящему не активизируется иммунная система. Принцип действия живой вакцины прост: с ее помощью предпринимается попытка воздействовать на исход этого сражения в пользу защитной системы. Но озадачивает ученых то, что вирусы все же оказываются как бы хитрее и мобильнее.

Одним из популярных средств от простуды и гриппа является интерферон. Многие считают его надежным другом, способным защитить от вездесущих вирусов; к тому же он якобы абсолютно безвреден.

Так ли это на самом деле? — ставит вопрос автор интереснейших проблемных книг серии «Медицина... против медицины» Марк Жолондз.

«Иммунология, — пишет он в специальной статье, посвященной интерферону, — относит его к неспецифиче-

ским факторам защиты. Надо отдать должное иммунологам: они весьма сдержанно относятся к интерферону в своих публикациях... Отсутствие значительных успехов в борьбе с вирусными инфекциями при использовании интерферона заставляет специалистов прибегать к оправдательным объяснениям, ссылкам на возраст больных, холодное время года и т. д., поскольку исследованиями установлено, что у детей до трех лет и у пожилых людей (старше 60–65 лет) интерферон образуется медленнее и в меньших количествах».

Однако интерферон, по мнению М. Я. Жолондза, существенно не увеличивает защищенность людей, например, от гриппа, и исчерпывающего объяснения этому явлению пока нет. Скорее всего, считает он, причина кроется в преувеличении возможностей интерферона и недооценке возможностей вирусов. Вот как рисует картину происходящего в организме известный специалист, доктор медицинских наук А. А. Смородинцев (1983): «Период образования многих тысяч молекул интерферона намного меньше, чем время производства вирусного потомства. А раз так, клетка успевает опередить агрессора и построить оборонительные сооружения».

Но ведь это явная фальсификация событий, резонно возмущается М. Я. Жолондз. В действительности наблюдается прямо противоположная картина. В любом руководстве по микробиологии можно найти красочное описание размножения вирусов, при котором из ядра погибающей клетки, в которую внедрился вирус, через 20 минут высыплются 100 свежих вирусов, потомков первого. В течение часа с момента внедрения в клетку первого вируса все эти 100 вирусов могут дать каждый по 100 вирусов, их станет 10 000, да еще эти вирусы успеют дать по 100 потомков каждый. Вирусы — это не живые клетки, им не нужно тратить время на созревание, на прохождение дифференцировки. Через час с небольшим в организме

из одного-единственного вируса может оказаться миллион потомков! А интерферона еще нет, он появляется только “в первые часы заражения”. Еще через 40 минут количество вирусов в организме может перевалить за миллиард! Интерферон все это время еще “зреет”, потому и не успевает догнать размножающиеся с опережением вирусы. Специалисты же продолжают выстраивать нереальные перспективы победы над гриппом, картины победного шествия интерферона. Естественно, полностью отрицать противовирусную действенность интерферона нельзя, заключает М. Я. Жолондз, но не следует подменять реальность домыслами.

Подвергая справедливой критике картину происходящего при заражении вирусом, нарисованную академиком А. А. Смородинцевым, М. Я. Жолондз все же с неизбежностью продолжает свои рассуждения в русле того самого ошибочного представления, что организм якобы *всегда* защищается от вирусов и микробов. Но на самом деле он не только не всегда это может, но — прежде всего — не всегда этого «хочет»... Когда организм чувствует, что не справляется с самоочищением (а это грозит ему гибелью!), он предпочитает «отдаться» микроорганизмам, несмотря на болезненность такого аварийного способа очищения его авгиевых конюшен. Интерферон же он начинает вырабатывать позже, когда вирусы и микробы закончат «уборку», а значит, настанет время их самих ликвидировать. «Мавр сделал свое дело»...

Итак, иммунитет против инфекций — вовсе не безусловная ценность, как это представляется врачам и широкой публике: на самом деле *организм «умышленно» выключает иммунитет во время инфекционного заболевания!* И правильность этого подхода очень ярко подтверждается на примере применения интерферона.

Считается, что интерферон, активизирующий иммунитет человека, является эффективным противогриппоз-

ным средством. Так почему же именно в «минуту жизни трудную», когда в организме человека нет даже необходимого минимума витаминов, когда он устал и переохладился, когда на него нападают «враги» — микробы и вирусы, — резко снижается выработка в организме интерферона, который способен производить почти все клетки?! Этот явный парадокс не смущает медиков, и таким вопросом они не задаются, считая, что иммунитет просто «запаздывает с ответом», и человеку надо помочь в борьбе с инфекцией, вводя интерферон.

А стоило бы подумать, почему этой борьбы мы поначалу не видим, почему организм явно не желает сражаться с проникшими в него микробами и вирусами. Итак, почему? Да просто потому, что организм иначе, чем врач, расставляет приоритеты! Для него болезнетворные микробы и вирусы, конечно, не являются приятным подарком. Но когда «система канализации» в нашем теле не справляется с выводом отходов (особенно при отсутствии должной гигиены и прежде всего при неадекватном питании), микробы хоть и доставляют человеку немало неприятностей, но зато «съедают» те шлаки, которые организм не успевает выводить. Суть моего открытия (или, если угодно, гипотезы): *организм иногда «выключает» иммунитет, предоставляя микроорганизмам возможность сделать эту работу.* Отсюда и возникло обманчивое впечатление: «подлые вирусы» слишком уж быстро размножаются, так что иммунитет запаздывает.

Пора отказаться от такого понимания. Господь Бог, выступающий под псевдонимами Природа или Эволюция, не так уж плохо сотворил человека... Но мы слишком часто доводим свой организм до такого плачевного состояния, что для него уже «все жребии равны», ему все равно, какой вид микроорганизмов (при помощи своих ферментов) сделает эту работу. Ферменты можно получить и из другого источника: как только мы полностью

воздержимся от пищи на несколько дней (при заболевании — до стихания острых явлений болезни), и будем употреблять только воду, количество и активность собственных ферментов в нашей крови значительно возрастет.

Несколько упрощая, можно сказать следующее: кому иммунитет необходим, у того он есть. А если его нет, это значит, что сейчас он не нужен. А требуется именно отсутствие иммунитета для того, чтобы не мешать друзьям — микробам и вирусам — привести в порядок наш многострадальный организм. (Это лучшее время для дозированного голодания: организм займется самопоеданием и станет питаться своими опухолями, спайками, больными тканями, запасами жира.)

Попытки повышать иммунитет, стимулируя его, происходят от непонимания истинной роли микробов и вирусов в организме человека. Это в буквальном смысле, как пел Владимир Высоцкий, «подвиги напрасные, с баб-ягами никчemuшная борьба».



ПОЧЕМУ ОТКАЗЫВАЕТ СИСТЕМА ПВИ

Мы вовсе не беззащитны перед вирусными атаками: есть в нашем организме *система противовирусных ингибиторов (ПВИ)*. Эта система защиты совершенно «не интересуется», откуда родом этот вирус и какое название ему дала наука. Любой непрошенный пришелец уничтожается на месте как нарушитель границы. И есть направления в медицине, очень неплохо «стыкующиеся» с чистой натуропатией, — клиническая лимфология, энзимотерапия. Ученые, работающие в данных направлениях, уже неплохо видят, каким образом мы теряем свою естественную неспецифическую, т. е. универсальную защиту *от всех вирусов*.

Но даже у этих ученых остаются разночтения с натуропатией в способе решения вопроса: как сделать больного здоровым. Они тоже, сталкиваясь с проблемой гриппозных эпидемий, легко забывают такое понятие, как «симбиоз», и ищут оружие для войны с самим вирусом. Однако есть надежда, что именно эти ученые первыми придут к пониманию, как решить проблему, не заставляя клетки организма производить интерферон против его воли, как это ныне пытаются делать при помощи специальных препаратов — интерфероногенов. (Упомянувшийся уже амиксин, кстати, является сильнейшим интерфероногеном.)

Натуропатия считает подобный путь ошибочным и предлагает избавляться от вирусных хворей иным образом, гораздо более здоровым и естественным, — *лишив вирус питательной среды*. Вселенские эти войны с вирусами заставляют вспомнить небезызвестные слова К. Маркса, очень подходящие к нашему случаю: *«Научные истины всегда парадоксальны, если судить на основании повседневного опыта, который улавливает лишь обманчивую видимость вещей»*.

Но неужели медицина, спросит читатель, подходит к проблеме гриппа и «простудных» заболеваний (острых респираторных вирусных инфекций — ОРВИ и острых респираторных заболеваний — ОРЗ) не с научных позиций, а как все люди, не принадлежащие к медицинскому сословию, настолько примитивно, на основании этого самого повседневного опыта? Выходит, что так, поскольку с гриппом и массовыми острыми респираторными заболеваниями современная научная медицина пытается бороться, как это веками делала и народная медицина.

Но нужны ли все эти антимикробные и противовирусные средства, начиная от лука и чеснока и заканчивая суперсовременными антибиотиками, если организм сам способен при необходимости справиться с «виновниками заболеваний»? И почему же эта замечательная, универсальная система защиты столь часто не срабатывает?

К сожалению, уже не одно десятилетие прошло с тех пор, как наступила пауза в наиболее перспективном, на авторский взгляд, направлении: *в исследованиях системы неспецифических противовирусных ингибиторов (ПВИ)*, которая присутствует в плазме и сыворотке крови человека и животных. Она способна оказывать собственно профилактическое действие, т. е. предохранять клетки организма от вирусного заражения с первых секунд попадания вируса во внутреннюю среду. Причем практиче-

ски независимо от того, встречался ли ранее данный организм с данным вирусом.

Эти вещества не являются специфическими антителами и, в отличие них, производятся организмом постоянно, а не только в ответ на заражение или иммунизацию определенным вирусом. Тем не менее они, подобно антителам, связываются с вирусом и мешают ему проникать в клетку.

Кандидат медицинских наук Алексей Орловский, начиная с конца 1980-х годов, усовершенствовал методы изучения системы ПВИ, благодаря чему удалось обнаружить новые закономерности функционирования этой системы и устранить основные противоречия старых данных. Исследования проводились на базе Института экспериментальной патологии, онкологии и радиобиологии им. Р. Е. Кавецкого НАН Украины. Они были начаты в 1986 году и продолжаются по настоящее время.

Система ПВИ представляет собой лишь одну из составляющих единой системы факторов плазмы крови, обеспечивающих устойчивость организма не только к вирусному заражению, но и к бактериальным инфекциям, и к возникновению злокачественных опухолей. Для этой единой системы найдены основные пути ферментативной регуляции и указаны конкретные лекарственные препараты, с помощью которых можно проводить ее направленную коррекцию.

Что представляет собой эта ферментативная регуляция? Практически все защитные факторы плазмы производятся организмом в виде неактивных форм и затем активируются специальными системами ферментов. Основной путь активации этих систем — протеолитический. Запуск его в норме осуществляют ферменты поджелудочной железы — трипсин и химотрипсин, которые в здоровом организме в малых количествах проникают в кровяное русло и там выполняют свою регуляторную функцию.

Однако при целом ряде заболеваний и даже клинически незаметных нарушений обмена веществ собственных ферментов организма для этой цели оказывается недостаточно. В таких ситуациях выручают препараты системной энзимотерапии, в которых эти ферменты содержатся в форме, обеспечивающей всасывание в кровь из тонкого кишечника. *Это препараты вобе-мугоз, вобензим и флогензим.*

Клинические исследования в ряде стран (Германии, России, Украине, Чехии и др.) показали, что при некоторых вирусных заболеваниях эти препараты могут выполнять не только вспомогательную, но и основную лечебную функцию, будучи даже более эффективными, чем специальные противовирусные лекарства — ацикловир и др.



СИСТЕМНАЯ ЭНЗИМОТЕРАПИЯ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Работа А. Орловского еще больше укрепила автора книги во мнении, что системная энзимотерапия (СЭТ) слишком медленно внедряется в практику. Это происходит, с одной стороны, потому, что занятому врачу-практику изучать множество работ по этой теме, опубликованных в различных журналах на разных языках, дело зачастую просто невозможное. А с другой — появляются и весьма необъективные публикации критиков энзимотерапии, сбивающие с толку врачей и пациентов. Вот образец их аргументации (речь идет о германском препарате с широчайшим спектром лечебного действия — ферментном комплексе вобензим, разработанном основателем энзимотерапии, гениальным американским профессором Максом Вольфом вместе с сотрудницей Еленой Бенитез, что отражено в названии препаратов — **вобе-мугоз, вобензим**):

«В общем, вобензим оказывается един в ста лицах. А это верный признак того, что достоинства препарата преувеличены. Медицине такие лекарства “на все случаи жизни и от всех болезней” известны — вспомнить хотя бы пресловутый бальзам Биттнера. В лечении болезней

подобные препараты в лучшем случае являются вспомогательными, без них можно и обойтись. Но что интересно: расспрашивая знакомых, которым прописывали во-бензим, я не раз убеждался в том, что врачи рекомендовали его чуть ли не как главное средство, даже при тяжелых болезнях». И далее: «Кесарю — кесарево, а ферментам — ферментово: лечить ферментативную недостаточность поджелудочной железы, бороться с ожорством, помогать подготавливать пациентов к обследованию пищеварительной системы»...

Мне кажется, комментарии тут излишни. За пределы пищевого тракта эти критики еще не заглянули.

Три десятка лет назад вышла на русском языке революционная книга основателя лечения ферментами (энзимотерапии) профессора Макса Вольфа в соавторстве с Карлом Рансбергером под скромным названием «Лечение ферментами»¹. Взгляд авторов на обсуждаемую проблему вирусных заболеваний исключительно важен для верного понимания, что они представляют собой на самом деле: грипп и катар верхних дыхательных путей почти всегда представляют собой смешанные инфекции — вслед за первичной, вирусной инфекцией следует осложняющая ее вторичная, бактериальная, и она не может быть излечена ферментами, так как живые микробы, подобно любым клеткам, обладают естественной защитой от их воздействия. Однако эти ферменты разжижают и удаляют разные продукты воспаления, мертвые клетки и т. п. Авторы приводили в качестве доказательства наблюдения, проведенные в широком масштабе в Англии, которые показали, что как у людей, так и у животных **сначала должно произойти временное — местное или общее — понижение сопротивляемости. Затем появляется вирусная инфекция, и только после этого в эпителиальную выстилку**

¹ Вольф М., Рансбергер К. Лечение ферментами. М.: Мир, 1976.

внедряются вездесущие бактерии. Вирусы как бы «прокладывают путь» для вторичных бактериальных инфекций, которые идут за ними, как пехота за танками. Эти эксперименты показали, что простудные катары, **всегда** представляющие собой смешанные вирусно-бактериальные инфекции, можно с успехом лечить и предупреждать путем повышения **протеолитического потенциала плазмы.**

В этой первой монографии по энзимотерапии рекомендовалось следующее. Поскольку симптомы простуды и гриппа в самом начале заболевания очень сходны с аллергическими проявлениями, лишь в очень редких случаях удастся не упустить момент и помочь себе, приняв дозу ферментов. Поэтому наибольшие шансы избежать заболевания дает **непрерывное профилактическое повышение уровня протеаз.**

Институт биологических исследований в Нью-Йорке уже тогда начал проводить наблюдения над эффективностью профилактического применения ферментов. И были накоплены интересные для практики данные: из 90 человек, болевших в предшествующие зимы тяжелым простудным катаром или гриппом, 68 совсем не болели, а у остальных 22 болезнь большей частью протекала очень легко. Таким образом было установлено, что **повышение способности крови растворять белковые соединения — т. е. повышение протеолитической активности плазмы (путем приема внутрь соответствующих ферментов — протеаз) дает хороший терапевтический и профилактический эффект в отношении респираторных инфекций.** Это объясняется и противовирусным действием протеолитических ферментов, и, во-вторых, их противовоспалительным действием.

Подтверждено экспериментами и общепризнано, что здоровые слизистые оболочки защищены от внедрения большинства бактерий, но их раздражение или воспаление «открывает ворота» для проникновения патогенных

микроорганизмов. Действие противовоспалительных ферментов препятствует такому проникновению. Терапия ферментами значительно усиливает защиту от бактерий *совершенно естественным образом*, прежде всего — помогая удалить из организма питательную среду для микробов. Ферменты лишают микробов и убежища, и мест для размножения. В случае же возникшей бактериальной инфекции лечение ферментами приводит к гораздо более быстрому выздоровлению. Небольшие дозы ферментов повышают протеолитический потенциал организма и не вызывают образования веществ (ингибиторов), угнетающих деятельность ферментов. На основании известных уже тогда данных перспективы применения этого нового физиологического лечебного средства авторам монографии казались почти безграничными, а многие опытные исследователи, работавшие в данной области, усматривали в ней будущее практической медицины.

Особенно важным для понимания предложенной мною новой концепции иммунитета является объяснение Максом Вольфом механизма противовоспалительного действия ферментов (энзимов). Принципиальное отличие их от других противовоспалительных средств в том, что они не препятствуют любому воспалению, являющемуся по своей сути естественным лечебным мероприятием, не угнетают, не притормаживают его, но действуют в согласии с природой, точно таким же образом, как и сырая растительная пища и дозированное голодание:

«Подавление воспалительной реакции безвредной протеазой как бы усиливает природные биологические механизмы. *Такого рода «ингибиторы» воспаления правильнее было бы называть «ускорителями», так как протеазы не «останавливают» воспалительный процесс, а ускоряют течение его последовательных стадий и сокращают, таким образом, длительность заболевания.* Протеазы помогают элементам защитной системы организма (механиз-

мам гомеостаза) активнее удалять продукты воспалительной реакции и другие вещества, накапливающиеся при патологических состояниях».

Поэтому врач-энзимотерапевт способен понять натуропата, предписывающего голодать, если у вас, к примеру, к вечеру разболелся зуб. Он, скорее всего, тоже посоветует отказаться от ужина, а еще лучше принять, помимо этого, какой-либо ферментный препарат, содержащий протеазы, чтобы явиться на завтра к стоматологу выпавшимся и не в столь уж плачевном виде.

Получается, таким образом, что ферментными препаратами, которые сейчас можно купить в аптеке, мы можем заменить «медвежьи услуги» микробов и вирусов, которые чистят наш организм от шлаков жизни, однако слишком уж болезненным способом... Впрочем, еще более дешевый и правильный с точки зрения физиологии путь — тот, который принят в мире животных. Любой фермер, любой хозяин домашней собаки или кошки знает, что если животное отказывается от пищи — это явный признак его нездоровья, поэтому животные в таких случаях инстинктивно голодают.

Обратим самое пристальное внимание на эти строчки в приведенной цитате из книги профессора Макса Вольфа: «Наблюдения... показали, что как у людей, так и у животных *сначала должно произойти временное — местное или общее — понижение сопротивляемости*». Эти наблюдения целиком совпадают с точкой зрения А. С. Залманова: *«Не существует ни одной болезни без предварительной глубокой усталости»*. Тот же подход к проблеме инфекционных заболеваний у натуропатов: Кеннет Джеффри указывает, что эти болезни — результат ослабленности, отсюда его совет: *«Не будьте ослабленными»*.

Мне посчастливилось сделать вывод, что эта ослабленность, понижение сопротивляемости, предшествующее вирусным и микробным заболеваниям, по сути своей не

что иное, как «умышленное», запрограммированное **выключение организмом иммунитета**. Иногда приходится слышать вопрос, что же нового в такой формулировке. Ведь и раньше, судя по приведенным здесь цитатам, принадлежащие к разным школам специалисты утверждали как будто то же самое! А новое в том, что такая реакция организма — не патология, не болезнь, а нормальный, естественный ответ на вторжение вирусов и микробов.

Понимая это, каждый из нас (тем более врач!) станет лишь поддерживать стратегию и тактику организма, чтобы наилучшим образом помочь ему быть здоровым или выздороветь. И не бороться с этой реакцией, коль скоро она уже наступила, стремясь усилить иммунитет, который в это время организму не нужен: от услуг этой собственной защиты он сам демонстративно отказывается. **Выключение иммунитета нужно лишь предупредить**. За попытку же быть умнее Природы, применяя вакцины и иммуномодуляторы, мы неизбежно бываем и впредь всегда будем наказаны дегенеративными (хроническими) заболеваниями. Не случайно то, что эти болезни вышли на передний план в наше время, когда люди, казалось бы, научились при помощи антибиотиков «справляться с инфекциями».



СПАСАЕТ ЛИ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА СЫРОЕДИЕНИЕ?

Как мы можем сохранить на высоком уровне свой естественный иммунитет, предупреждая его выключение? Сырая пища и сырые, свежеприготовленные соки овощей, богатые витаминами, микроэлементами — всем известная часть профилактики инфекционных заболеваний, прежде всего гриппа и простуд. Не последнюю роль играет то, что они содержат много протеаз, т. е. ферментов, расщепляющих белки (протеины). Сыроедение находит наибольшее понимание у тех, кто вдоволь налечился медикаментами и решил поэкспериментировать в поисках наиболее здорового питания, но в последние годы также и у врачей.

Переход на сыроедение — не слишком простое дело: такая перемена в питании вызывает серьезную перестройку в организме. Решившемуся на это требуется не только некоторое количество знаний, по крайней мере о работе собственного пищеварительного тракта, но еще и немало терпения и времени, чтобы усвоить некоторые особые правила приготовления пищи. Однако хлопоты эти окупаются. И практически всякому, кто хотел бы **заболеть целебной простудой не слишком часто и в очень легкой форме**, вполне достаточно, не записываясь в сыроеды, постепенно привести свое питание в соответствие с современной

(официально провозглашенной) гигиенической нормой, которую вполне можно назвать полусыроедением: как уже говорилось, ортодоксальными диетологами ныне рекомендуется минимум 60 % ежедневного рациона съедать в сыром виде.

Тактика перехода на полусыроедение довольно проста: вначале приучаете себя к сырому ужину (например, свежие фрукты и сухофрукты), затем, по привыкнув, прибавляете и сырой завтрак (сырые овощи плюс орехи или семечки масличных культур), а для обеда оставляете привычную вареную пищу, но и его весьма полезно начинать хотя бы с небольшой порции сырых овощей. Иных устраивают фруктовые завтраки и ужины плюс обед из сырых овощей с упомянутой выше белковой добавкой. Важно идти медленно и не форсировать перестройку, давая организму возможность приспособиться к новой еде.

Можно встретить утверждение, что для многих вегетарианство и сыроедение в принципе неприемлемо. Дежурная страшилка, которая выглядит для многих доказательной: обязательно возникнут какие-то нарушения, ведь человек якобы всеяден, и употребление только растительной пищи не обеспечит организм всеми незаменимыми аминокислотами. (А это справедливо лишь в том, пусть и наиболее распространенном случае, когда питание строится *главным образом на зерновых продуктах* — их белок и в самом деле неполноценен!) Приводится «железный» аргумент: мы — млекопитающие, и наша жизнь начинается с потребления пищи животного происхождения (как будто травоядные тоже не начинают с материнского молока!). Дескать, есть люди, у которых с детства нет тяги к овощам и фруктам, ибо их биохимическим системам хватает и тех водорастворимых витаминов, которые поступают с белковой пищей, зато они испытывают повышенную потребность в продуктах, содержащих жирорастворимые витамины, прежде всего в мясных и молочных.

Такая предрасположенность, как утверждают эти критики, является генетической, так что любое насилие над собой принесет больше вреда, чем пользы, и ученые вообще считают, что нельзя стать строгим вегетарианцем без ущерба для здоровья.

Но в том-то и дело, что это считают «ученые вообще», которые не дают себе труда узнать некоторые частности, ибо это могло бы нарушить ту стройную систему, которой они придерживаются многие годы и которая, между прочим, их кормит. Дело не в генетической предрасположенности, а в том, что еще до рождения человек получает информацию, чем ему придется питаться, когда закончится время вскармливания материнским молоком: плоду об этом сообщает состав материнской крови, что и влияет на последующее формирование ферментной системы организма.

Особенно успешны те сыроеды, которые избавляются от привычки наскоро глотать пищу, плохо ее пережевывая, а вдобавок не переедают. Иначе и сыроедение не дает ожидаемого полного благополучия. Наиболее близкое к сыроедению питание позволяет избегать излишнего накопления в организме шлаковых веществ белковой природы, создающих почву для заболеваний. Остановимся же немного на вопросе о «шлаках жизни».

«...Термин “шлак” порожден популярной литературой — в медицине подобного термина не существует, — утверждает А. В. Фалеев¹. — Правильнее говорить о конечных продуктах обмена веществ в организме человека. К ним относятся углекислый газ, образующийся при расщеплении углеводов и жиров и выделяемый легкими; мочевины, образующаяся при расщеплении белков и выделяемая с мочой; мочевая кислота, образующаяся при

¹ Фалеев А. В. Ошибки системы Г. П. Малахова. Гл. 2 / Голодание: польза и вред. http://fatalenergy.com.ru/fitness/book/faleev_4/2.php

расщеплении пуриновых оснований нуклеиновых кислот и выделяемая с мочой и т. п. Все эти конечные продукты обмена веществ организмом использоваться уже не могут, а потому и выводятся из него с выдыхаемым воздухом, мочой, калом и потом.

Никаких других шлаков в организме нет — только эти конечные продукты обмена веществ».

Но вот что стоило бы знать об этом.

С течением времени стала выглядеть несколько устаревшей теория И. И. Мечникова, согласно которой из-за плохой работы желудочно-кишечного тракта происходит самоотравление организма, вызывающее болезни и преждевременное старение. В те времена, когда считались антинаучными упоминания о накоплении «мифических шлаков» в организме человека, когда критиковали и травили приверженцев гомеопатии, разумеется, врачам в России была практически неизвестна и гомотоксикология — своеобразная терапия, ныне занявшая достойное место в медицинской науке. Хотя основатель этого метода — немецкий врач-гомеопат и ученый Ханс Хайнрих Реккевег сформулировал ее основные принципы еще в 1948–1949 годах! Вполне доступная ныне информация о методе Реккевега такова.

Согласно этому учению, в основе всех заболеваний лежит интоксикация организма особыми веществами, так называемыми гомотоксинами, а на разных этапах развития заболевания ему наносят вред продукты их метаболизма. Под гомотоксинами понимают токсические вещества, которые вызывают необходимость вмешательства защитной системы организма. При этом подразумеваются экзогенные гомотоксины, поступающие извне, и эндотоксины, образующиеся внутри организма в процессе обмена веществ (метаболизма). Предложенные Реккевегом антигомотоксические препараты особым образом нейтрализуют эти метаболиты, и искусство врача должно

состоять в правильном подборе «противоядия» с учетом особенностей течения заболевания у данного больного.

Первый симпозиум по гомотоксикологии состоялся в 1948 году в Триберге (Германия). Новый вид терапии вызвал большой интерес, и вскоре было основано Международное общество гомотоксикологии. Гомотоксикология как наука заняла одно из ведущих мест в натуропатической медицине наряду с классической гомеопатией, акупунктурой и мануальной терапией. Принципы гомотоксикологии и созданные на их основе препараты используются врачами всех специальностей во многих странах мира. Представление о лекарственной терапии как о регуляторе здоровья, справедливо считают сторонники гомотоксикологии, отживает свое время, а засилье лекарственной терапии — верный показатель ограниченности истинных знаний о человеке, его возможностях и резервах.

Реккевег сформулировал свое представление о различных стадиях «зашлакованности» организма, которое ныне весьма популярно. По Х. Х. Реккевегу, болезнь представляет собой проявление биологически целесообразных защитных мероприятий, направленных против эндогенного или экзогенного гомотоксина, или является биологически целесообразной попыткой организма скомпенсировать гомотоксикологическое повреждение, с тем чтобы поддержать жизнь так долго, как это возможно. Основное положение этой теории состоит в том, что болезни есть проявление защитных сил организма, управляемых иммунной системой, против внешних и внутренних токсинов. Болезни — это попытка организма скомпенсировать ущерб, возникший вследствие воздействия ядов.

Х. Х. Реккевег определил соответственно различным видам тканей шесть фаз протекающих в них процессов. Первые три фазы гомотоксикоза отличаются от последующих трех тем, что организм сам может справиться с

повреждающим агентом и нанесенным им вредом. Эти фазы легко могут переходить из одной в другую, и организм может выздороветь, особенно если ему помочь. В последующих трех фазах организму не удается обезвредить гомотоксины, и они начинают накапливаться внутри клеток с разрушением клеточной структуры. Вот их описание, которое стоит привести:

Фаза экскреции. Характеризуется выделением токсических веществ через естественные физиологические пути (с калом, потом, мочой) в процессе обмена веществ. Это регулируемая самим организмом стадия выведения шлаков.

Стадия реакции. Характеризуется тем, что организму не удается полностью вывести все токсины физиологическим путем и для нейтрализации оставшихся токсинов включаются патологические механизмы. При этом возможны температура, насморк, кашель, пот, понос, истечение гноя, боли и др., а также реакции при выведении и превращении токсических ядов в нетоксические через воспаление (покраснение, уплотнение, нагноение, вскрытие).

Стадия депозиции, т. е. накопления и перераспределения большого количества шлаков — она связана с изоляцией и отложением в различных органах с образованием полипов, бородавок, геморроя, очагов жировой ткани и т. д.

Фаза импрегнации. При этой стадии токсины проникают в межклеточное пространство и частично внутрь клеток, что говорит об ослаблении или истощении защитной системы организма, образовании в ней слабого звена. Эта стадия характеризуется появлением общих симптомов, и часто выставляются такие диагнозы, как вегетососудистая дистония, мигрени, ранний климакс, нарушение обмена веществ, остеохондроз позвоночника, «синдром усталости», а иногда таких больных записывают и в симулянты. Поэтому эта стадия носит еще название молчащей или немой.

Фаза дегенерации, разрушения. При этом разрушаются внутриклеточные и даже внутриядерные структуры. В этой стадии объективные проявления тоже слабые, но появляются положительные результаты лабораторных исследований. На этом этапе возникают вторичные нарушения: атрофический ринит, парезы, атрофия зрительного нерва, циррозы и другие.

Фаза новообразований — последняя фаза гомотоксикоза. При этом происходит злокачественная трансформация в пораженных органах и тканях. В этой стадии возникают онкологические заболевания, и все шлаки воздействуют в комплексе. Развитие или распространение гомотоксикоза может проходить двумя путями: переходом из одной фазы в другую или как переход с одной ткани на другую. При переходе от более тяжелой фазы в менее тяжелую говорят о регрессивном течении процесса, с менее тяжелой фазы в более тяжелую — о прогрессивном течении. Например, при бесконтрольном применении антибиотиков, ферментоблокирующих и жаропонижающих препаратов может происходить блокировка фаз реакции, что приводит к прогрессированию болезни и накоплению шлаков или токсинов.

Мне остается добавить: чем больше зашлакованность организма, тем более он склонен выключать иммунитет и предоставлять возможность вирусам и микробам убирать ослабленные, плохо функционирующие клетки и межклеточный «мусор». Соответственно меняется характер и заболевания, и натуропатические рекомендации: к примеру, канадский натуропат Е. Е. Роджерс более чем полвека назад советовал при легком недомогании отказаться хотя бы от белковой пищи (мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, орехов и масличных семечек, бобовых), при более серьезном — не употреблять также и крахмалистую пищу — хлеб, каши, картофель, ограничившись фруктами, соками, а при сильном недомогании — полностью отказываться от еды...

Сыроедение — употребление вегетарианской пищи, состоящей исключительно (или преимущественно) из сырых растительных продуктов, — в последние десятилетия все более выходит на передний план, становится популярной темой для обсуждения в обществе. Это не случайная «мода», в подражание какой-либо суперзвезде из мира искусства. С помощью экспериментов ученым удалось, наконец, однозначно доказать, что **мясо, молоко и молочные продукты содержат вещество, которое чуждо нашему организму**, и организм откладывает его в органах (речь идет об одной из сиаловых кислот — N-гликолизинейраминовой). А это ведет к различным заболеваниям, от воспаления суставов до рака.

Происходит пересмотр — с научных позиций — вообще всего набора продуктов питания, изучается питание человека в различных регионах мира в разные времена, от древности до наших дней. «Надо смотреть правде в глаза, — пишет автор замечательной книги «Естественное питание» (Как питаться в соответствии с нашей генетической программой)¹, антрополог Джефф Бонд, — **сельское хозяйство коренным образом изменило рацион наших предков к худшему**. Ныне в нашей власти изменить свои пищевые пристрастия».

Рассматривая исследования рационов питания целых народов, начавшиеся несколько десятилетий назад, в поисках связи между рационом питания и распространенностью различных болезней, Джефф Бонд отмечает, в частности, что прибегнуть к производству продуктов вынудили человека крайние обстоятельства. Это производство всегда отставало от роста населения, а главное — у всех народов по мере развития сельского хозяйства постепенно развивались дегенеративные болезни. Даже простые труженики Древнего Египта, питавшиеся в основном ово-

¹ М.: Айрис-пресс, 2003.

щами, грубым хлебом из цельного зерна, оливковым маслом и инжиром и отличавшиеся в большинстве своем худобой и здоровьем, имели такие заболевания, как стоматит, флюсы и кариес. **Причина заключалась в высоком уровне потребления хлеба.**

Исследования древних цивилизаций показало, подытоживает Джефф Бонд, что полезны для здоровья фрукты и овощи, салат, орехи, небольшое количество рыбы. Некоторые особенности этого пищевого рациона уберегли тех же древних египтян от таких болезней, как рак и туберкулез. Но вредны для здоровья мясо домашнего скота, насыщенные (твердые) жиры, молочные продукты, растительные масла, очищенное зерно, сахар... Книгу Джеффа Бонда, которая вышла в 2002 году на английском языке и уже в следующем году — в русском переводе, я рекомендовал бы всем и каждому как самое лучшее современное руководство.

В соответствии с принципами, изложенными в книге Д. Бонда, схема здорового питания в общих чертах может выглядеть примерно так: завтрак и ужин — из свежих фруктов (можно с добавкой сушеных), второй завтрак и обед — это сырые овощные салаты с добавкой, на выбор: орехов или масличных семечек; отварной рыбы; вареного картофеля. Орехи и семечки содержат достаточно жира, а вот к рыбе или картошке полагается салат с маслом, предпочтительно каноловым. Разумеется, надо избегать пищевого фанатизма, но отклоняться от этой рекомендации слишком часто — себе в убыток.

Сыроедение и близкие к нему варианты питания представляют все больший интерес не только с точки зрения телесного здоровья: ведь перемены в питании за последние 50 лет, возможно, стали одной из важнейших причин распространения душевных заболеваний, как утверждают британские исследователи. Компания Sustain (Великобритания), занимающаяся пропагандой здорового

питания, и Фонд психического здоровья говорят, что производимые сегодня продукты сказываются на балансе ключевых питательных веществ, потребляемых человеком. Авторы доклада под названием «Питая разум» указывают: за последние полвека нарушился тонкий баланс минералов, витаминов и жиров, потребляемых человеком. Британцы, к примеру, за эти 50 лет стали меньше есть свежих продуктов и больше сатурированных жиров и сахара. А это приводит к депрессиям и проблемам с памятью.

Но, предупреждают эксперты, их исследование нельзя считать завершенным. «Мы хорошо знаем о том, какое влияние оказывает диета на наше физическое самочувствие, — говорит доктор Эндрю Маккалох, директор Фонда психического здоровья. — Но мы только начинаем понимать, насколько мозг, как и другие органы, восприимчив к тем веществам, которые он получает от съедаемых нами продуктов, и как влияет питание на наше психическое здоровье». А решение проблем душевного здоровья путем перемены диеты, добавляет ученый, порой демонстрирует лучшие результаты, чем медикаментозное воздействие или консультирование.

Важно отметить, что даже резкий переход на вегетарианскую диету может провоцировать целительные кризы, но сыроедение, особенно вместе с отдыхом, действует в этом смысле мощнее. Потому натуропатами оно применяется, по крайней мере, некоторое время перед лечебным голоданием — для подготовки к нему, и уж обязательно при выходе из голодания. С другой стороны, не умея голодать во время кризов (в идеале, во время криза у нас повышаются температура и немного — кровяное давление, а также учащается пульс), почти невозможно перейти на сыроедение, которое в процессе освоения такими кризами неизбежно сопровождается...



ЧТО СОВЕДУЮТ НАТУРОПАТЫ ПРИ ГРИППЕ И ПРОСТУДЕ

Подход натуропатов к простудным заболеваниям новизной не блещет. Как писал член Британской ассоциации натуропатов Гарри Бенджамин, в противоположность ортодоксальной медицине натуропатия очень осторожно принимает новые методы лечения: для естественного лечения новые методы не нужны, потому что благодаря старым методам натуропатия полностью справляется со своей задачей. А новые методы ищет ортодоксальная медицина, поскольку «77 способов борьбы с простудой и гриппом» неудовлетворительны и никак не снимают угрозу всемирной эпидемии.

Вот данные обзора натуропатических рекомендаций на случай простуды или гриппа, опубликованного лет 15 назад в одной из московских газет. Обзор был сделан знатоком натуропатии и переводчиком на русский язык ряда работ выдающегося американского натуропата Герберта Шелтона Львом Арсеньевичем Владимирским.

Первопричины простуды и гриппа, как считают натуропаты, кроются вовсе не в вирусах, а в повседневных ошибках и промахах того, что мы называем «цивилизованной жизнью». Чем меньше таких ошибок мы совершаем,

тем реже и с меньшей интенсивностью подвергаемся недугам. В каждом отдельном случае действуют три, четыре или более различных и важных факторов. В Англии, например, наиболее распространенной причиной является избыток в пище углеводов — крахмала и сладостей. К этому часто прибавляется сравнительная нехватка свежих, натуральных продуктов. Широко распространено — в том числе среди несовершеннолетних — чрезмерное потребление спиртных напитков. Один из этих моментов сам по себе недостаточен для того, чтобы вызвать состояние скованности в организме, предшествующее простуде. Однако, когда одновременно действуют два или больше факторов, картина усугубляется. Если же к вышесказанному добавить недостаток физической активности, обычную нехватку свежего воздуха и увенчать это чрезмерными нервными и эмоциональными нагрузками, мы получим довольно распространенный набор причин простуды. Еще хуже, когда постоянным попыткам организма справиться и свести к минимуму пагубное влияние этих факторов мешают применением лекарств.

В отличие от ортодоксальных медиков, натуропат Л. Томсон, к примеру, советует при проявлении болезненного состояния отдохнуть пару дней в постели, отказавшись от пищи (допускается лишь сосание воды). Обычно больной бывает беспокойным; шейные мышцы у него твердеют и напрягаются. Самый обыкновенный массаж может принести в этом случае значительное облегчение; можно положить компресс на шею и поясницу. Такие компрессы следует менять каждые 1,5–2 часа. Если головная боль сильная и не «отпускает», допустимо мягкое «симптоматическое лечение» — бутылка с горячей водой, приложенная к ногам (это делается для оттока избыточной крови от головы).

В особо тяжелых случаях больной может пребывать в летаргическом состоянии — вплоть до коматозного. Тогда

допустим более широкий компресс: следует завернуть пациента в маленькую мокрую простыню, а затем в шерстяное одеяло. Как только первый острый приступ пройдет (обычно через 24–48 часов) и температура нормализуется, можно предложить легкое питание — сладкие свежие фрукты, салат и т. п. Жидкость нужно лишь понемногу сосать; она не должна быть ни прохладной, ни горячей, ни сладкой. Полностью следует исключить сахаристые напитки. К этому времени необходимость в часто сменяемых компрессах проходит: достаточно сделать всего три компресса за сутки — утром, днем и вечером.

Больной, почувствовав облегчение, воображает, будто он опять здоров. В подобном эйфорическом состоянии человек склонен к значительной физической и умственной активности. Однако в этом случае легко происходит охлаждение организма. Возможно, если человек умеет себя правильно вести, то он начнет выздоравливать. Но, как правило, при любой простуде (исключая самую легкую) наступает вторая стадия. Она обычно значительно менее остро выражена и менее интенсивна по сравнению с первой, хотя и более длительна. В это время больной испытывает безразличие ко всему и общую депрессию.

На второй стадии неприятные ощущения также можно значительно снизить, уменьшая до минимума количество пищи и воды и оберегая пациента от излишнего физического и эмоционального напряжения, в том числе от длительного просмотра телепередач.

Краткие рекомендации при типичном гриппе, включает Л. Томсон, сводятся к следующему:

а) никакой пищи в течение первых 48 часов (в том числе таких кажущихся «невинными» жидкостей, как фруктовые соки и молоко);

б) спокойный отдых в постели, пока имеются проявления лихорадки и озноба. Исключить посетителей, не

принимать никаких решений: нужно полностью забыть об окружающем мире, насколько это возможно;

в) ставить компрессы на поясницу и шею;

г) исключить стимуляторы, будь то пища, жидкость или лекарство;

д) возвращаться в постель немедленно, если сидячая поза оказывается утомительной. Избегать охлаждений;

е) все время помнить, что грипп — это разумное усиление организма выбросить токсины и восстановить равновесие;

ж) знать, что в гриппе нет опасности при условии соблюдения (с самого начала) указанных рекомендаций. Не предпринимать попыток помешать тому, что старается делать сам организм: страх более опасен, чем лихорадка, понимание же его снимает.

В связи с этим нельзя не вспомнить, что великий врач А. С. Залманов, очень близкий по своим взглядам к натуропатам, еще в 1958 году отчеканил формулу: *не существует ни одной болезни без предварительной глубокой усталости*. «По нашему разумению, — писал он, — для наступления болезни необходима определенная степень усталости, влекущая за собой понижение подвоза кислорода и накопление в жидкостях организма ядовитых, не выведенных субстанций. При совокупности этих условий наступает перерождение клеток, тканей и органов. Большая часть перерожденных клеток гибнет, их микротрупы, разлагаясь, увеличивают число белковых токсинов, и разные расы микробов, обитающие в организме, размножаются и приступают к своей роли могольщиков».

В полном соответствии с той картиной, которую нарисовал Залманов, и в соответствии с пониманием натуропатов, болезнью следует считать то состояние, которое предшествует гриппу или простуде. И надо принимать меры к тому, чтобы соблюдать, насколько возможно, внутреннюю чистоту в организме (сейчас это принято назы-

вать эндоекологией). Прежде всего, за счет нормализации питания и достаточного отдыха. Тогда вы не заболите, а если все-таки захвораете, то отделаетесь всего лишь легким недомоганием. Простуда и грипп не нуждаются в «лечении», они нуждаются, прежде всего, в правильном понимании. *Простуда не есть «болезнь» — это собственное средство организма по самоизбавлению от предшествующего недомогания.*

В этом предшествующем инфекции «третьем» состоянии (ни болен, ни здоров) организм ждет пришествия «дипломированных специалистов» по его очистке от больных и мертвых клеток, от белкового мусора, которым захламлены межклеточные пространства. Для него и вирусы, и микробы (любые, даже те, которые считаются смертельно опасными) — желанные гости, с которыми организм не собирается воевать, потому и выключил свой иммунитет и «держит дверь открытой».

Еще раз подчеркнем, что простуда и грипп, как бы это дико ни звучало, являются весьма употребительными лечебными мероприятиями, изобретенными Природой, так что вопрос «как же следует лечить грипп и простуду» в сущности означает «как лечить... лечение». Или «как лечить лекарство». Ни больше, ни меньше. Более того, истинная (или чистая) натуропатия всегда стремится при различных хронических недугах *использовать или даже провоцировать простуду как целительный криз (обострение)* с повышением температуры тела, рассматривая простуду и грипп как естественное «лекарство». Начатое во время такого лечащего криза дозированное голодание гораздо более эффективно и при достаточной его длительности может быстрее избавить даже от многолетнего недомогания. Герберт Шелтон писал: «Фактически вообще не существует проблемы питания при остром заболевании, ибо в остром состоянии болезни нельзя давать никакой пищи». Это правило в более популярном виде

выглядит так: *кормить лихорадящего больного — преступление*. Отказ от пищи при простуде и гриппе, который рекомендуется натуропатией, волей-неволей приняли и ортодоксальные врачи: заболевшему рекомендуют оставаться в постели и побольше пить, например, слабого чая с лимоном... В таком случае, как замечено, во много раз реже случаются какие-либо послегриппозные осложнения.

Поскольку открытие автора этой книги (которое пришлось из-за бактериологических угроз террористов опубликовать раньше времени, до завершения работы над книгой «Новая иммунология») заключается в том, что *в случае инфекционных заболеваний мы наблюдаем не потерю иммунитета, а запрограммированное выключение организмом иммунитета*, это означает, что повышать иммунитет иммуномодуляторами в тех случаях, когда организм его стремится снизить, чистейшая бессмыслица, — по сути, борьба с собственным организмом! И оказывать помощь больному нужно не путем уничтожения микробов, а тем или иным способом лишая бактерии и вирусы питательной среды, чтобы поскорее завершилось то лечебное мероприятие самой Природы, которое, по меньшей мере, малопривлекательно и которое мы называем «инфекционным заболеванием». Одним из таких способов и является полное голодание, при котором в межклеточной жидкости, лимфе и крови заметно повышается количество собственных протеаз, т. е. ферментов (энзимов), способных осуществлять аутолиз: растворять опухоли, спайки, болезненно измененные ткани, мертвые клетки, межклеточный «мусор» — различные шлаки белковой природы (все это — пиршество для микробов). *Это называется на медицинском языке «повышением протеолитического потенциала плазмы»*. И достигается оно разными способами: ортодоксальный врач наверняка предпочтет энзимотерапию (если он с нею знаком), а натуропат, разумеется, дозированное пол-

ное голодание. В любом из этих вариантов у организма отпадает необходимость использовать вирусную и микробную инфекцию для самоочищения (яркий пример симбиоза!). Оба способа, как известно, не только оставляют без питания микробов. Гибнут и вирусы: ферменты растворяют их белковую оболочку. В результате появляется неплохой шанс победить и «неизлечимый» СПИД, и разные вирусные, а также аутоиммунные заболевания.

Сырая пища и дозированное голодание — это неделимое натуропатическое единство. Собственно говоря, таков образ жизни всех живых существ: они питаются в природных условиях исключительно сырой пищей (ведь ничего вареного и жареного в природе нет), а при нездоровье и травмах инстинктивно отказываются от еды, выздоравливая с помощью голодания. Автор данной книги голодал в течение последних 30 лет не менее 85 раз, обычно по 10–15 дней. Список противопоказаний для голодания невелик, он не имеет отношения к коротким срокам, порядка 3–4 дней, но список этот включает и неразумие пациента. При «самодеятельном» голодании непременно нужно предварительно прочесть хотя бы одну толковую книгу об этом методе и знать некоторые важные правила поведения во время голодания, а также «технику безопасности». К примеру, есть среди нас немало людей с пониженным давлением крови, которым нужна осторожность: им нельзя резко подниматься из лежачего положения, во избежание сильного головокружения, а диабетика можно голодать разве что под опытным наблюдением.

Голодание, отдых, согревание тела посредством горячей ванны и других подобных процедур (если только они не перегружают сердечно-сосудистую систему) помогают микроорганизмам, поистине «братьям нашим меньшим», быстрее завершить очищение внутренней среды, по неведению именуемое и в народе, и в медицине болезнью. При повышении температуры тела резвее работают

ферменты, растворяя межклеточный белковый «хлам». Голодать при простуде, а также и профилактически по 3–5 дней во время эпидемий гриппа рекомендуют видные специалисты по голоданию — профессор Ю. С. Николаев и крупнейший специалист по лечению голоданием, именуемым официально разгрузочно-диетической терапией (РДТ), кандидат медицинских наук Г. А. Войтович, да и многие другие.

Доктор Г. А. Войтович, объясняя противовирусное действие голодания, говорит о растворении вирусных белковых оболочек протеазами — ферментами организма, количество которых в крови воздерживающегося от пищи человека, как уже было отмечено выше, значительно возрастает. Думается, дело не только в количестве ферментов, но еще и в многократном повышении их активности.

Опыт натуропатии однозначно говорит о том, что лечебным голоданием безо всяких лекарств можно справиться не только с гриппом и простудами, но практически с любой инфекцией. (Правда, не стоит забывать, что **по сути своей это вовсе не лечебное средство, а всего лишь условие для более быстрого завершения начатого организмом самоизлечения**, в котором микробы и вирусы являются помощниками.) Г. А. Войтович, один из выдающихся врачей нашего времени, более десяти лет назад в книге «Исцели себя сам. О лечебном голодании в вопросах и ответах» написал относительно СПИДа следующее: «Если учесть тот факт, что лечебное голодание восстанавливает иммунный барьер, то есть, проще говоря, ликвидирует иммунодефицитное состояние организма, то и это вирусное заболевание целесообразно попытаться лечить разгрузочно-диетической терапией».

То, что сказал в своей книге относительно СПИДа Г. А. Войтович — на медицинском языке, и вдобавок очень деликатно (чтобы коллеги из медицинского сосло-

вия тут же его живьем не съели!), «целесообразно попытаться» перевести на язык натуропатии, и вещи да будут названы своими именами: **«выключение» иммунитета за ненадобностью не надо называть иммунодефицитом.**

Неужели дозированное голодание может избавить не только от гриппа, но даже от СПИДа?

Ответом может служить письмо, полученное автором этой книги из Белоруссии:

«Уважаемый Александр Чупрун, здравствуйте!

Я — ведущий инженер объединения Беларусьнефть, мне 56 лет. Пишу Вам потому, что в свое время был в роли неизлечимого больного, но вот уже 14 лет имею удивительное здоровье, не испытываю никакого страха к инфекционным заболеваниям, с удовольствием помогаю больным и имею на своем счету полностью избавившегося от СПИДа парня. За все это я благодарен великим натуропатам Г. Войтовичу, П. Брэггу, Г. Шелтону (Вас я в то время не знал).

Сочувствую больным, потому что на своем опыте знаю: никакими препаратами полностью от вирусов избавиться невозможно, а их длительное употребление приводит к отравлению организма. Избавить любого больного от СПИДа или ВИЧ — это не проблема. Проблему создала сама медицина. Но разрушить монополию фармакологической медицины сегодня очень трудно.

Для реальной помощи больным СПИДом предлагаю официально продемонстрировать самый эффективный метод избавления от инфекционных заболеваний, который нам подарила природа, — лечебное голодание. Тот, кто этой возможностью не пользовался, знать этого не может, невзирая на ученые звания и ранги. Невозможно изобрести препарат с подобным воздействием на организм. Поэтому предлагаю организовать эксперимент — поменять мою здоровую кровь на больную СПИДом, и примерно через 20–30 дней я буду абсолютно здоров. На

мне можно экспериментировать без риска. Я отвечаю за свое здоровье и за свои слова.

Знаю, что такой эксперимент организовать нелегко. Но если это болезнь века, давайте отбросим все нами созданные привычные границы и традиции и проведем такой эксперимент. Возможно, это поможет организовать настоящее лечение больных? Разве не стоит использовать любую возможность ради спасения жизни?!

С уважением, Валентин Некрашевич.

24 мая 2004 г.

Адрес: Беларусь, 247519, Гомельская область, Речицкий р-н, д. Озерщина, ул. Лесная 4. Телефоны: дом. (8-02340) 57-197, 75-154, раб. 512-31.

Электронный адрес: zzz.4443121@mail.ru.

Вот такое письмо... Оно сразу же было опубликовано мною в Интернете, на нескольких сайтах¹. Интересно было бы знать, когда оно, наконец-то, заинтересует и самих больных СПИДом, и тех, кто занимается их лечением!

Рано или поздно станет понятно, что надо буквально «благословлять» микробные и вирусные заболевания, так как они представляют собой типичные лечащие кризы. Таким образом происходит самоизлечение от главной беды — засорения шлаками жизни (как было показано выше, и до сих пор некоторые авторы называют их «мифическими», уверяя, будто выделительная система со своей задачей практически всегда справляется!). Необходимо лишь использовать эти кризы единственно правильным образом: введя в обычай для таких случаев полное голодание в течение всего лишь нескольких дней, до стихания острых явлений. Это и будет помощью природным силам организма, занявшегося самоизлечением с помощью вирусов и микробов. Когда-нибудь цивилизованный мир научится этому — точно так же, как научился чис-

тить зубы. Однако наверняка придется немного подождать: наука развивается, а невежество растет. (Парадокс этот надо понимать в том смысле, что массовый потребитель научных сведений из растущего потока информации относительно все меньше усваивает.)

Идеи истинной натуропатии в конце концов приведут и к радикальному изменению взглядов на иммунитет: это с неизбежностью произойдет, видимо, уже скоро — под давлением грозных обстоятельств. Мы видим всепланетную эпидемию СПИДа, сразившую десятки миллионов; на подходе новые вирусы, появление которых уже прогнозируется специалистами.

Как-то на публичной лекции автора этой книги в Москве один из слушателей, врач, спросил не без иронии: «Неужели вы думаете, что ваша точка зрения победит?» — «Конечно, победит, — последовал в тон ему ответ. — После какой-нибудь страшной эпидемии или бактериологической войны окажется, что наши оппоненты вымерли, и спорить с нами будет просто некому...»

¹ <http://www.newcanada.com/222/222-00005-replika.htm>



ВЫКЛЮЧЕНИЕ ИММУНИТЕТА — ИСТОРИЯ ОТКРЫТИЯ

После публикации интервью автора этих строк «Подвиги напрасные, с баб-ягами никчемушная борьба» (имелась в виду, разумеется, борьба с микробами и вирусами) в московском журнале «Матрица»¹ и почти одновременно — статьи «Чистая натуропатия против... бактериологической атаки бин Ладена» с изложением содержания этого интервью в канадской газете «The Yonge Street Review», пришлось дать ответы на несколько вопросов по телефону и электронной почте. У некоторых корреспондентов вопросов не возникло, зато нашлись комментарии. Наиболее откровенный из них такой: «Просто бред... Это мое мнение». Автор был признателен и за столь суровое определение, поскольку «брeдил» он, как ниже будет показано, вместе с людьми, в науке достаточно авторитетными. Но были и комплименты: «Статья в канадской газете произвела на меня большое впечатление, — написала врач Виктория (Ричмонд, США), — на мой взгляд, это ваш крупный “террористический акт”. Ведь в статье, в сущности, делается вывод, что рухнула еще одна пара “ба-

¹ Матрица. 2001. № 1.

шен-близнецов”): два современных понятия — о противoinфекционном и противораковом иммунитете, ведь они и в самом деле имеют немало общего... Но интересно, как вы пришли к этой “безумной идее” (уж простите за формулировку!) о запрограммированном “выключении” организмом иммунитета?»

А вот как: идея запрограммированного в «человеческом компьютере» выключения иммунитета возникла не вдруг, вызревала она постепенно и долго. Основные этапы помнятся отчетливо. Начало же положил случай. Автор книги, которую вы держите в руках, работал в читальном зале библиотеки Академии наук Украины в Киеве, а рядом симпатичная девушка листала последние номера журнала «Студенческий меридиан». Я попросил на минутку один из них и был вознагражден за любопытство: в статье доктора медицинских наук Б. С. Свядковского (№ 6. 1974) сразу же заметил кое-что интересное: там говорилось об оригинальной гипотезе учителя Свядковского, видного патологоанатома Арсения Васильевича Русакова (того самого А. В. Русакова, который участвовал во вскрытии тела Сталина, после чего «внезапно» умер).

Вот этот отрывок: «Именно Русаков высказал немислимое, крамольное предположение, которое буквально переворачивало все привычные представления. На примере холерного вибриона *он показал, как странно реагирует организм на инфекцию. Давно замечено, что на острозаразные заболевания хотя и вырабатываются антитела, но ничтожное количество, неспособное бороться с болезнью. Наряду с этим в организме образуется как бы питательная среда для возбуждения болезни, создаются для микроба специальные условия, без которых он погиб бы сам собой. Такая реакция нашего организма, считал Русаков, подобна симбиозу, наблюдаемому между микро- и макроорганизмами.*

Вспомнилась нарисованная А. С. Залмановым в «Тайной мудрости человеческого организма» картина этой

питательной среды, кормушки для микробов: в каждое мгновение в организме человека возникают миллионы и миллионы клеточных микротрупов, которые уже в виде «белковых обломков» проникают в межклеточные жидкости, в лимфатические капилляры, и, несмотря на многочисленные возможности скопиться и застревать в различных областях организма, они, однако, подвергаются распаду, удаляются без ущерба для организма при условии, что организм не утомлен. Гипотеза А. В. Русакова легла, таким образом, в уже хорошо подготовленную почву. А дальше было знакомство с книгами натуропатов, отношение которых к микроорганизмам было очень спокойным. Это отношение, собственно, шло еще от Пастера. Его охотно цитировали и натуропаты, и А. С. Залманов, взгляды которого удивительно близки к натуропатическим воззрениям.

Но если натуропаты старой школы говорили про «яд в крови» (токсемию), считая ее основной причиной всех болезней, то намного более точным был взгляд А. С. Залманова, заглядывавшего глубже (потому в упомянутой книге он и говорил о «глубинной медицине»).

Немало информации для размышления прибавила и молодая наука — клиническая лимфология. В общем, у меня сложилось ясное представление, что далеко не всегда организм способен быстро очищать себя от шлаков обмена веществ, из которых наиболее опасным является накопление того вещества, на которое еще Рудольф Вирхов обращал серьезное внимание, называя его амилоидом.

Это вещество представляет собой крупномолекулярные комплексы труднорасщепляемых белков, соединенных с углеводами (мукополисахаридами). Эпизодическое накопление этого вещества не опасно, но в случае длительного его накапливания неизбежны хронические заболевания, а в тяжелых случаях даже некрозы, отмирание частей тканей.

А. С. Залманов объяснял происхождение всех болезней — и микробных, и дегенеративных — точно так же, как и натуропаты, одной общей причиной:

«Утомление понижает способность организма к освобождению от птомаинов. Можно утверждать, что птомаины становятся опасными только в случае, если организм утомлен. Их можно назвать токсинами усталости.

Яды усталости, результат скопления необезвреженных птомаинов, вызывают предрасположение к инфекционным или дегенеративным заболеваниям.

Если согласиться с гипотезой “токсинов утомления” (а с нею трудно не согласиться) **как с преобладающим фактором потери иммунитета**, нужно пересмотреть классическую теорию иммунитета. Полная стерилизация — мечта Эрлиха (Ehrlich) — была и остается утопией. Без колибацилл, находящихся нормально в кишечнике, последняя фаза пищеварения стала бы невозможной».

«Симбиоз животного организма с микробами, — указывал далее А. С. Залманов, — без сомнения, так же необходим для продления жизни, как симбиоз микробов и грибов для жизни растений».

Наука частично выполнила поставленную А. С. Залмановым задачу и внесла поправки в теорию иммунитета. Сегодня не одним врачам известна полезная роль симбионтных бактерий, живущих у нас в кишечнике или на разных участках кожи. Это знает всякий мало-мальски образованный человек. Но дальше медицина все же не пошла: одни микроорганизмы, бесспорно полезные, были признаны законными нашими сожителями, или симбионтами. Но назвать полезными другие микроорганизмы, вызывающие острые заразные заболевания?.. Это было бы слишком для деятелей медицины и во времена А. С. Залманова, и тем более сейчас, когда мы располагаем таким огромным арсеналом антибиотиков!

Вслед за гипотезой А. В. Русакова эта мысль А. С. Залманова о шлаках жизни как *«преобладающем факторе потери иммунитета»* вплотную подвела меня к моему открытию: осталось только сообразить, что *мы наблюдаем вовсе не «потерю иммунитета» или «иммунодефицит», а запрограммированное отключение иммунитета.* Каким образом оно происходит, предстоит изучить в деталях.

Окончательно же идея о запрограммированном «выключении» иммунитета организмом при внедрении в него болезнетворных микробов и вирусов созрела у меня в 1985 году, во время чтения интервью профессора, доктора медицинских наук Ф. Н. Ромашова «К здоровью без лекарств» в газете «Советская Россия» от 28 февраля 1985 года Ромашов сказал следующее: «Условимся сразу: микробы нам не враги — они помогают разлагать и выводить из организма шлаки, причину практически всех человеческих недугов... Следовательно, успешно бороться с гриппом, возбудители которого сопутствуют нам постоянно, можно только одним путем — очищая организм, уничтожая питательную среду вирусов...»

Я только охнул: что же теперь с ним сделают коллеги?.. Титулованные медики, конечно, не замедлили возмущенно отреагировать, так как в редакцию популярного журнала «Здоровье» посыпались письма людей, весьма смущенных такими «крамольными» мыслями Ф. Н. Ромашова. И в журнале появилась подборка сердитых, ругательных отповедей. Смысл некоторых был примерно таков: «Занимался бы ты лучше своей хирургией, не лез бы в заповедные пуши инфекционистов!»

Выписав приведенную цитату из интервью Ф. Н. Ромашова, я сделал к ней следующее примечание: «Вывод ясен: микробы — **НЕ** враги, потому-то организм и не спешит бороться с инфекцией, и это отсутствие борьбы и “создание условий” для развития микробов отметил еще А. В. Русаков. *По Русакову, такая реакция “подобна сим-*

биозу”... Это и в самом деле симбиоз, но организм не вдруг создает условия для размножения микробов — они накапливаются и имеются уже задолго до внедрения инфекции! Медицине пора понять: иммунные реакции вовсе не запаздывают! Просто организм медлит с иммунным ответом, потому что микробы ему в сей момент позарез нужны! Это бригада уборщиков, они убирают шлаки».

Примечание пролежало в столе 15 лет. Я время от времени о нем вспоминал, но хотел как можно более аргументированно развить свою мысль в будущей книге «Новая иммунология». Книга и сегодня все еще не вполне готова, а бактериологические угрозы террористов вынудили меня поторопиться с публикацией в надежде, что польза от этого будет немедленная.

В одном из писем содержался вопрос, не собираюсь ли я написать новый учебник по иммунологии. Разумеется, нет. Я — натуропат, и писать учебники для ортодоксальных врачей — не моя забота. Но я работаю над книгой, посвященной основам натуропатии, и в ней непременно будет большая глава об иммунитете. Надеюсь, ее поймут и некоторые ортодоксальные врачи, хотя им нелегко принять натуропатические идеи, никак не согласующиеся с медицинскими теориями...



ЧТО ТАКОЕ ЧИСТАЯ НАТУРОПАТИЯ

Теперь уместно рассказать, наконец, что же такое чистая, или истинная натуропатия, каково происхождение этого названия, на первый взгляд, даже весьма нескромного. Что же, все прочие натуропаты должны сами называть себя неистинными, да еще и «нечистыми»?

Самый полный и вполне достаточный ответ на этот вопрос дает приводимая ниже цитата из книги выдающегося австралийского натуропата Кеннета Джеффри «Естественное здоровье», впервые изданной в Сиднее еще в 1967 году. Она была переведена на русский язык с экземпляра, хранящегося в Москве, в Российской государственной библиотеке (бывш. «Ленинке»), на котором красовалась надпись: «Подарена народу СССР гражданами Австралии. Даритель — Кеннет С. Джеффри (Куинсленд)». Правда, русский перевод этой книги известен только по «самиздату».

С Кеннетом Джеффри, автором ряда популярных книг, состояли в дружеской переписке ведущий специалист по лечебному голоданию в бывшем СССР профессор, доктор медицинских наук Ю. С. Николаев и доктор медицинских наук, профессор А. Н. Кокосов, научный руководитель Санкт-Петербургского городского центра РДТ (т. е. разгрузочно-диетической терапии — так по-научному

называется лечение голоданием). Джеффри сам был таким «чистым» натуропатом; к этому клану можно по праву причислить известного специалиста по иридологии Бернарда Йенсена, британского натуропата Гарри Бенджамина и некоторых других. Итак, вот как Кеннет Джеффри ответил в своей книге на поставленный вопрос (это определение является классическим):

«Естественное лечение известно под разными именами: такими, как естественная гигиена, натуропатия, естественное лечение или натуротерапия. Естественное лечение — это не одно лишь голодание или исключительно диета, одни лишь упражнения и релаксация или же только положительное мышление. Каждый из этих методов эффективен и существенен, но полный результат естественного лечения не придет до тех пор, пока все методы не будут использованы одновременно. Эти простые методы вызывают восхищение своей эффективностью, когда используются вместе.

В естественном лечении наблюдаются два противоположных направления — реформистское и другое, признающее теорию кризисов. Реформисты — это те люди, которые считают, что массы не готовы к восприятию полной истины натурального образа жизни и что частичных методов, проповедуемых ими, вполне достаточно. Эти люди могут верить только лишь в одну диету, в одно лишь голодание или в какой угодно другой вид натуропатии и пользуются им односторонне. Они могут достигнуть некоторого улучшения даже при одностороннем подходе к делу, но никогда не достигнут истинно положительных результатов, которые приходят в том единственном случае, когда используется ряд методов в сочетании друг с другом. Очень часто последователи одностороннего реформистского течения находятся под влиянием медицинской философии и ищут специальные средства от заболеваний.

Направление, признающее теорию кризов, представляет собой чистую натуропатию. Последователи этого направления сознательно и научно комбинируют для достижения наилучших результатов те методы натуропатии, которые последователями реформистского направления также используются, но без сознательного сочетания и односторонне.

Сторонники теории кризов знают, что силы, скрытые в естественной диете, голодании, воде, воздухе, солнце, земле, физических упражнениях, расслаблении и положительном умственном взгляде на жизнь, должны использоваться в сочетании друг с другом для того, чтобы поднять общий уровень здоровья организма. Когда это достигается, природа устраивает исцеляющий криз. Само слово «криз» обычно пугает, но в данном случае это не есть нечто, чего следует бояться, это всего лишь признак жизненной активности, который нужно приветствовать.

Криз может вылиться в форму интенсивного потения, диареи, рвоты, воспаления, головных болей или болей в разных частях тела или кожных высыпаний. Естественный криз всегда сопровождается повышением температуры. Когда наступает криз, больной должен проводить полное голодание на чистой воде до тех пор, пока явления криза не пройдут. Когда криз спадет, больной вместо него получит естественное крепкое здоровье.

Криз представляет собой реконструктивный период, в течение которого ткани, очищенные голоданием, вновь строят и усиливают свои клетки. Может пройти не один криз, прежде чем больной скажет, что он излечен».

Как явствует из этой пространной цитаты, чистая натуропатия — та, что применяет в качестве главного своего инструмента изобретенное самой Природой лечебное средство — исцеляющий криз. Истинная натуропатия (т. е. натуральная, или естественная, гигиена) из-за своей философии здоровья и болезни, не согласующейся с об-

щепринятыми медицинскими взглядами, издавна была объектом серьезных атак со стороны медицины ортодоксальной, официально признанной и имеющей во всех цивилизованных странах поддержку от государства. Однако сегодня, к примеру, в одной из статей на сайте Научного общества натуральной медицины вполне уважительно говорится о том, что натуропаты совершенно иначе трактуют отдельные симптомы болезней, с которыми, по их мнению, совершенно не надо бороться. Потому что они просто являются показателем происходящего процесса самоизлечения... Когда этот процесс самоизлечения заходит достаточно далеко, человек вообще перестает болеть вирусными заболеваниями. Так что в этом учении, по сути своей гигиеническом, есть «сермяжная правда», очень актуальная в наше время новых вирусных атак и угрозы бактериологического терроризма.

Яростное противостояние в недавнем прошлом натуропатии и официальной медицины, в частности, привело к закрытию старых натуропатических школ в США — «хранителей учения». Открывшийся же сравнительно недавно новый натуропатический колледж в Сиэтле (более известный как Университет Бастира) уже не отражает взглядов чистой натуропатии: он является, к сожалению, реформистским. Примерно такую же эволюцию претерпел и процветающий по сей день санаторий-клиника, основанный в Цюрихе еще в 1897 году швейцарцем Максом Бирхер-Беннером (один из основоположников диетологии как науки; первым из врачей начал всерьез заниматься лечением сырой диетой и свежими соками).

К сожалению, мы живем в период упадка истинной, чистой натуропатии. Это утверждение может показаться странным — ведь существует всеобщее представление, что альтернативная медицина и натуропатия очень популярны. Но увы, — популярны лишь ее реформистские варианты. Ортодоксальная медицина, обладая властью,

практически разгромила истинную натуропатию, а ее безобидные реформистские варианты ортодоксам ничуть не мешают. Тем не менее, для чистой натуропатии поистине настало время, так как за последние три-четыре десятка лет наметились серьезные стыковки, обещающие в дальнейшем постепенный процесс конвергенции этой разновидности натуропатии с отдельными отраслями науки о человеческом теле, на которых зиждется медицинская практика.

«Натуропатия стала на совершенно иной путь», «Популярность старых теорий голодания и сыроедения несколько уменьшилась...» — удовлетворенно сообщает Стивен Брэтмен, уверяющий читателя, что основными орудиями натуропатии являются диеты, пищевые добавки и травяные препараты. Конечно, такая натуропатия ортодоксам очень нравится. Добряк Брэтмен пишет: «С некоторой натяжкой натуропатию можно даже считать младшей сестрой медицины... Однако научное перерождение натуропатии, — продолжает он, — еще не совершилось... Натуропаты в университете Бастира изо всех сил пытаются освоить научный подход, но впереди у них еще много работы...»¹

Каковы результаты такой «победы» ортодоксальных (конвенциональных) медиков над истинной натуропатией, должен ли вместе с ними весь цивилизованный мир радоваться тому, что «популярность старых теорий голодания и сыроедения несколько уменьшилась...»?

Давайте вспомним хотя бы общеизвестное: вареной картошкой или капустой язву желудка еще никому не удавалось вылечить, а их сырые соки для этого применяются давно и успешно. Еще интереснее, что на питании преимущественно сырыми, не обработанными огнем расти-

¹ Брэтмен С. Нетрадиционная медицина / Плюсы и минусы двадцати методов лечения. СПб.: Питер, 1977.

тельными продуктами основаны различные противораковые диеты — Эверса, Герзона, Энн Вигмор, излечившейся от рака сыроедением и ставшей известной во всем мире проповедницей «живой пищи», нидерландского доктора Корнелиуса Моэрмана...

Известный ученый, дважды лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг, десятилетиями поддерживавший Моэрмана в борьбе с коллегами, которые наклеивали на него ярлык шарлатана, в предисловии к книге о методе Моэрмана писал: «Сейчас его противники низвергнуты. В январе 1987 года Министерство здравоохранения Нидерландов окончательно одобрило его метод».

Рут Джохэмс, написавшая книгу об этом методе, сообщает, что терапия доктора Моэрмана предусматривает диету с малым потреблением мяса, большим — клетчатки, витаминов и минералов; рекомендуются также восемь необходимых для организма пищевых добавок (витамины А, С, Е, лимонная кислота, железо, витамины группы В, йод, сера). Эта программа работает без медикаментов, у нее нет побочных эффектов, ее можно использовать с успехом как самостоятельный метод лечения, а также как дополнение к иммунотерапии и хирургии. ***Упервого больного, пришедшего к доктору в далеком 1939 году, была последняя стадия рака, с метастазами. Через год он был здоров и дожил до 90 лет.*** Но не так легко было добиться признания метода. Рут Джохэмс пишет: «...Именитые медицинские и фармацевтические общества и учреждения совсем не желали слушать его. Фактически они противились каждому подтверждению его правоты, блокировали клинические исследования, которые могли бы доказать ее, нацепили на ученого ярлык шарлатана. Причинами этого были расчет, а также обыкновенная жадность — ведь противниками доктора Моэрмана были другие исследователи и могущественные фармацевтические компании, и все они что-то теряли в случае признания

верности метода Моэрмана: первые — престиж, вторые — деньги».

Но существует не только «младшая сестра»... Если ортодоксам и удалось закрыть Школу здоровья Герберта Шелтона и другие старые натуропатические школы, то не исчезло учение и опыт истинной, чистой натуропатии.

Автор одного из писем возмущенно спрашивал меня: «Да разве можно сравнивать творящую настоящие чудеса современную медицину с вашей истинной натуропатией?!» Сравнить, однако, можно. И даже выразить это сравнение готовой формулой — словами из басни античного поэта Архилоха: «Лиса знает много всяких вещей, а еж — одну, зато большую»...



БУДЕМ ЛИ МЫ ЗДОРОВЫ В БУДУЩЕМ?

В середине ноября 2005 года Всемирная организация здравоохранения объявила во всем мире предэпидемическую готовность. «За полгода птичьим гриппом могут заразиться около 700 тысяч человек, половина из них погибнут, — заявил научный руководитель Центра по контролю и предотвращению заболеваний США доктор Стивен Моорз. — Ситуация осложняется тем, что создать вакцину от птичьего гриппа до сих пор не удалось». Однако птичий грипп — не единственная зараза, угрожающая россиянам, да и планете в целом... Как сообщает нам журнал «Самозащита без оружия» (2006. № 1(18)) в статье «Инфекционный апокалипсис», общемировая статистика свидетельствует, что различными инфекциями ежегодно заражаются более двух миллиардов человек на планете, причем 17 миллионов из них погибают. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупреждает, что в ближайшее время может появиться зараза, перед которой померкнет даже знаменитая эпидемия чумы, унесшая на тот свет две трети населения средневековой Европы. Что именно станет чумой XXI века — СПИД, «птичий грипп» или другое заболевание, сейчас предсказать сложно. Ведь за последние три десятилетия выявлены как минимум 30 новых инфекционных агентов.

Кроме того, и уже «знакомые» возбудители болезней активно мутируют и приобретают особую устойчивость к лекарственным препаратам. (См. <http://www.samoz.ru/print-article.php?id=99>.)

Оправдан ли переполох, который вызывают то атипичная пневмония, то новый гриппозный штамм, то птичий грипп? Вот что говорит об этом академик РАМН Николай Каверин, руководитель лаборатории физиологии вирусов НИИ вирусологии РАМН:

«Картина обычных эпидемий гриппа не имеет отношения к пандемии, у нее другой механизм возникновения. Сезонные вспышки то слабее, то сильнее, и есть, действительно, общая тенденция к ослаблению. Но нынешний переполох по поводу птичьего гриппа вполне оправдан. Он вызван не столько высокой вероятностью пандемии, сколько тем, что если ее действительно вызовет какой-нибудь мутировавший вариант нынешнего птичьего вируса H_5N_1 , *то это будет не просто пандемия, а пандемия с высокой летальностью*. Насколько высокой, точно неизвестно, но достаточной, чтобы относиться к этой угрозе очень серьезно. А если окажется, что пандемии не случилось и готовились вроде как зря, этому надо будет не огорчаться, а радоваться».

Грипп и острые респираторные заболевания, вызываемые нашими добрыми друзьями — вирусами, очень похожи по симптомам отравления организма и поражения дыхательных путей. Проблему создает лишь то, что вирус гриппа вызывает более сильное отравление организма продуктами своей жизнедеятельности. В этом его важное отличие от простудных вирусов, подчас опасное для жизни. Поскольку организму для его очищения в принципе все равно, какой вирус вызовет заболевание, получается, что лучше бы переболеть простудой, чем гриппом. Но организм принимает решение сам: видимо, он более склонен выбирать новый штамм вируса гриппа, потому что для

его полезной работы не будет препятствий в виде приобретенного иммунитета (к другому вирусу, который уже ранее в организме похозяйничал).

Наиболее разумный и почти бесплатный выход из угрожающей ситуации: нужно поддерживать внутреннюю среду своего организма в наиболее чистом виде, чтобы ему не приходилось прибегать к помощи вирусов и микробов. Поддерживать такую чистоту, не оставляющую места для деятельности вирусов и микробов, помогает соблюдение общеизвестных гигиенических правил, в числе которых прежде всего — полноценное по составу и умеренное по количеству питание (без переедания), достаточный отдых и сон, двигательная активность. При соблюдении гигиенических правил в организме срабатывает система ПВИ (противовирусных ингибиторов), способная уничтожать любые вирусы, даже новые, организму совершенно незнакомые. Разумеется, и вакцины от них не разработаны. Но организм преспокойно справляется с ними собственными средствами. К ним практически всегда можно прибавить дозированное голодание или ферментные препараты (системную энзимотерапию).

Лауреат Нобелевской премии, выдающийся молекулярный биолог и биохимик Питер Дюсберг (тот самый, что написал книгу «Выдуманый вирус СПИДа», в которой утверждал, что СПИДа нет — ни вируса, ни самой болезни) также считает, что есть *множество инфекций, ослабляющих иммунную систему человека, в том числе грипп*, — так что от него могут умереть люди с ослабленным здоровьем и живущие в плохих условиях. Надеюсь, мне удалось показать, что все наоборот: «запрограммированная» ослабленность иммунной системы предшествует инфекциям, давая им «зеленую улицу». Жизнь вынуждает нас ко многим добровольным поступкам, точно такой же логикой руководствуется и наш «внутренний врач».

«Для того чтобы человеку обеспечить реализацию изначально данного ему физиологического потенциала, — пишет академик РАЕН проф. В. А. Курашвили, — ему нужно обеспечить свой организм веществами, необходимыми для нормального протекания всех его физиологических процессов. Это касается абсолютно всех функций нашего тела — от осознанных движений, высшей нервной деятельности, до таких вещей, которыми сознание как бы не управляет — сон, защитные реакции, регуляция артериального давления и т. д.

Поэтому применение БАД в качестве питания — это единственный выход для цивилизованного человека из тупика, единственный способ вернуться в природный симбиоз, в котором и может его организм, его тело полностью реализовать свой потенциал, сохранить здоровье, избежать многих заболеваний или устранить их самостоятельно.

Казалось бы, что это лежит на поверхности, все это прекрасно знают, но стоит заговорить об этом с врачами или тем более с чиновниками из ведомств здравоохранения, как сразу же обнаруживается стена непонимания. Почему же не только российская, но и западноевропейская традиционная медицинская школа оказались оторванными от достаточно очевидных вещей?

Основная причина, на наш взгляд, заключается в так называемых товарно-денежных отношениях. Люди, определяющие политику здравоохранения, политику питания, в высшей степени экономически связаны с бизнесом — лекарственным, врачебным, пищевым».

Это, разумеется, лишь одна сторона дела, которую изменить каждый отдельный человек не властен. Но есть и другая, которая доступна для нас, — изменения в собственных привычках, установках, которые угрожают на нынешнем этапе здоровью и даже жизни.

«Всех нас воспитывали в сугубо иждивенческой психологии и полной зависимости от врача, — пишет в пре-

дисловию к своей книге “Капилляротерапия и натуротерапия болезней” Юрий Яковлевич Каменев, врач-терапевт, кандидат медицинских наук, доцент, полковник медицинской службы, который к тому же является членом международного регистра комплементарной медицины России, имеет звание и Международный диплом доктора альтернативной медицины. — Считается, что он должен поставлять здоровье так же, как другие специалисты — продукты питания, промтовары и прочие платные услуги. Фактически человек превращен в хронического “потребителя” своего здоровья, а не в его “производителя”. Врачи-специалисты нацеливают больного лишь на прием лекарств, превращая его буквально в безвольного “таблеткоглотателя”».

И с этими словами нельзя не согласиться! Наше здоровье зависит от нас самих, и будет лучше, если мы не станем перепоручать его заботам тех, кто до сих пор не может предложить ничего лучшего, чем вакцины и антибиотики, способные «подарить» нам лишь новые болезни — болезни от медикаментов, и кто сам, не желая видеть иного, разумного выхода, прибегает к их помощи. Не лучше ли прислушаться к старой итальянской поговорке: «Оставим глупости соседям...»?

К счастью, голодать во время простуды (а также профилактически, 4–5 дней, во время эпидемии гриппа) для многих уже давно стало естественным. Наиболее целесообразно прекратить прием пищи при появлении первых признаков заболевания. Поскольку микроорганизмы пришли почистить организм от белкового «мусора», мешать им неразумно: подавление инфекционных заболеваний противомикробными средствами мешает очищению организма, создавая тем самым много «хронических», дегенеративных недугов, потому что они сейчас и вышли на передний план. Это, в сущности, расплата за «победу» над инфекциями...

Вот наиболее серьезная из проблем, создаваемых борьбой с вирусными и микробными заболеваниями — в том виде, как она ведется сейчас. По теории немецкого ученого Кристиана Якобсена, наблюдаемое в последние десятилетия уменьшение бактериальных инфекций способствует повышению заболеваемости раком. Это подтверждается, в частности, работами более чем тридцатилетней давности доктора Ди Лузио (медицинская школа при Туланском университете, США). Согласно выводам Ди Лузио, глюкан (полиглюкоза, содержащаяся в стенках дрожжевых и некоторых бактериальных клеток) является мощным стимулятором активности макрофагов и, следовательно, препятствует образованию и развитию раковых опухолей у экспериментальных животных. Стенки бактериальных клеток также содержат глюкан, а это позволяет предположить, что реакция макрофагов на инъекцию глюкана аналогична естественному процессу, происходящему при бактериальной инфекции. Когда макрофаги «чуют» бактериальную инфекцию, они активизируются и, уничтожая инфицированные клетки, одновременно уничтожают и раковые клетки.

Выходит, напрасно мы недолюбиваем и грипп, и спасительные простудные заболевания. Тем временем нас продолжают лечить лекарствами и вакцинами, при этом весьма часто и охотно цитируя великого врача Н. И. Пирогова: «Будущее принадлежит медицине предохранительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству».

А может быть, будущее уже наступило? Можно ответить на этот вопрос и так: наступило, да не для всех... А только для тех, кто оказался способным воспринять философию здоровья и болезни, предлагаемую натуропатами. Прежде всего — чистыми натуропатами, которые не ставят акцент на внешних лечебных средствах, а полага-

ются главным образом на «внутреннего врача», заключенного в каждом из нас.

Натуропатия понемногу все больше завоевывает признание людей в цивилизованных странах. Многие получают заметную пользу от того, что пропускают ежедневно завтрак или голодают один раз в неделю 36 часов (с вечера в пятницу до воскресного утра, например, ничего не едят и не пьют, кроме воды). Немало людей практикуют так называемые разгрузочные дни. К сожалению, диабетикам почти никогда не рассказывают, что после «овощного» дня (если питаться весь день только салатами) повышается переносимость углеводов, и можно затем немного меньше себя в них ограничивать: 25 лет практики в качестве диет-инструктора по сыроедению позволяют мне говорить об этом вполне уверенно.

Кто никогда не пробовал жить по законам натуральной гигиены, представляет себе, что это трудно и мучительно. Но все обстоит наоборот: сыроеды не только здоровее, но и оптимистичнее. Австралийский натуропат Кеннет Джеффри писал: «Нужно культивировать искусство положительного мышления. Когда вы рассматриваете здоровье с естественной точки зрения, то развиваете положительный, конструктивный и оптимистический взгляд на жизнь. У вас пропадает тот страх перед надвигающимися болезнями, который сегодня стал неизбежным спутником действительных болезней и несчастий».

Истинная, чистая натуропатия (она же — натуральная гигиена) никогда не устареет, ибо это и есть медицина будущего.

ЛИТЕРАТУРА

- Агаджанян Н. А., Катков А. Ю.* Резервы нашего организма. 2-е изд., испр., доп. М.: Знание, 1981.
- Бенджамин Г.* Популярный справочник естественного лечения. СПб.: СП «Икар», 1992; М.: Педагогика-пресс, 1994.
- Бонд Дж.* Естественное питание. Как питаться в соответствии с нашей генетической программой. М.: Айрис-пресс, 2003.
- Брэгг П.* Чудо голодания. Лечение без лекарств. М.: МНПП «Траст», Пларибус, 1990.
- Брэтмен С.* Нетрадиционная медицина. Плюсы и минусы двадцати методов лечения. СПб.: Питер, 1997.
- Владимирский Л. А.* Не лечить грипп, а понимать // Русский вестник. М., 1991. № 5. 3 апреля.
- Войтович Г. А.* Исцели самого себя. О лечебном голодании: В вопросах и ответах. Минск: Беларусь, 1990.
- Вольф М., Рансбергер К.* Лечение ферментами. М.: Мир, 1976.
- Гарсия Оз.* Высокие технологии здоровья. М.: Вагриус, 2002.
- Давыдовский И. В.* Проблемы причинности в медицине. М., 1956.
- Давыдовский И. В.* Учение об инфекции. М., 1956.
- Денисов А. Б.* Иммуитет и патология. Ефремов, 1991.
- Жолондз М. Я.* Интерферон — мифы и реальность / Статья в Интернете.
- Залманов А. С.* Глубинная медицина. Тайная мудрость человеческого организма. М.: Рипол Классик, 1997.
- Занковский А. Н.* Лечение сырой диетой туберкулеза, желудка, почек, печени, сердца, склероза, экземы, гонорреи, сифилиса и рака. М., 1914.
- Инландер Ч. Б., Моран С. К.* 77 способов борьбы с простудой и гриппом. М.: Крон-Пресс, 1995.
- Инфекционный апокалипсис // Самозащита без оружия. 2006. № 1(18).
- Искусство быть здоровым: сборник. Ч. 1, 2. 2-е изд., перераб. / авт.-сост. А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман. М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Кеннет Дж.* Естественное здоровье. Сидней, 1967.
- Кеннет Дж.* Что такое естественное лечение. Таунсвилл (Австралия), 1970.

- Кокосов А. Н.* Лечебное голодание в пульмонологии: 25-летний опыт изучения (итоги и перспективы) // Проблемы терапевтической и хирургической пульмонологии: сб. матер. Всероссий. научно-практич. конф. СПб., 1997.
- Кому он нужен, этот иммунитет? «Подвиги напрасные, с бабьями никчемущая борьба» // Матрица. 2001. № 1; The Yonge Street Review. № 193.
- Коток А.* Беспощадная иммунизация // Гомеопатическая медицина. М., 2004.
- Линюк А.* «Чистая» натуропатия против... бактериологической атаки бин Ладена // The Yonge Street Review. № 166.
- Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В.* Вегетарианство: о здоровье, доброте, красоте. М.: Дружба народов, 1992.
- Мозс-Оскрагелло К.* Природная пища человека. М., 1896.
- Николаев Ю. С., Нилов Е. И., Черкасов В. Г.* Голодание ради здоровья. 2-е изд., доп. М.: Советская Россия, 1988.
- Орловский А.* Вирусные инфекции: нужно лечиться, но лучше не болеть // сайт «Зеркало недели». 2000. № 35 (308), 9–15 сентября.
- Петров Р. В.* Иммунология. М.: Медицина, 1982.
- Полинг Л.* Витамин С и здоровье. М.: Наука, 1974.
- Рак: предупреждение, лечение, излечение (нетрадиционные методы): сб. статей. М.: Советский спорт, 2000.
- Рансбергер К., Ной С.* Энзимы. Ключ к здоровью и долголетию. СПб.: Питер, 1999.
- Ромашов Ф.* Жить без лекарств? // Физкультура и спорт. 1984. № 5.
- Снежинский Ю. В.* Получит ли натуропат Нобелевскую премию? // The Yonge Street Review. Канада, 2003. № 206. **5 июля.**
- Тарасов Е. К.* Физический аспект проблемы биологической эволюции. М.: Наука, 1979.
- Уманский К. Г.* Зачем природе вирусы // Наука и жизнь. 1983. № 12. С. 22.
- Хоуэлл Э.* Что такое ферменты (Интервью с доктором Э. Хоуэллом).
- Червонская Г.* Прививки без диагностики — профанация // АиФ-Здоровье. 2005. № 51 (591). 22 декабря.
- Черноткач Н.* Моя семья // Физкультура и спорт. 1988. № 2.

Чупрун А. Вкус солнечной пищи. М., 1991.
Чупрун А. Грипп и простуда — не то, чем они кажутся... // The Yonge Street Review. 2005. № 241. 16 декабря.
Чупрун А. Защита от гриппа для всех — «третий путь» // The Yonge Street Review. № 226.
Чупрун А. Очищение... гриппом // Женское здоровье. Киев, 2001. № 5.
Чупрун А. Что такое сыроедение и как стать сыроедом (натуристом). М., 1991.
Шелтон Г. Здоровье для всех. М.: Советский спорт, 2001.
Шелтон Г. Натуральная гигиена — наука жизни. М.: ТЕРРА — Книжный клуб, 2003.
Шелтон Г. Ортоτροφия: Основы правильного питания. М.: Молодая гвардия, 1992.
Шелтон Г. Ортоτροφия: Основы правильного питания и лечебного голодания. М.: Советский спорт, 2002.
Шелтон Г. Основы натуральной гигиены. М.: ТЕРРА — Книжный клуб, 2002.
Эрет А. Лечение голодом и плодами. М., 1914.
Янг В., Скримшоу Н. Физиология голодания // Химия и жизнь. 1973, № 2.

<http://www.syroedenie.com>
<http://www.living-foods.com/articles/enzymes.html>
<http://archives.maillist.ru/74079/255625.html>
<http://health2000.agava.ru/health/arts/interferon.htm>
<http://www.isra.com/lit/item.phtml?id=29374>
<http://www.isra.com/lit/theme.phtml?nm=20>
<http://www.korrespondent.net/main/142347/>
<http://www.naturfood.net/family.html>
<http://www.naturfood.net/flucleanse.html>
<http://www.naturfood.net/gripp.html>
http://www.newcanada.com/193/medicine_2.htm
<http://www.newcanada.com/206/206-7-o%20Chuprine.htm>
<http://www.newcanada.com/226/226-00003-health.htm>
<http://www.newcanada.com/241/241-00003-chuprun.htm>
http://www.nutrition.ru/works/pages/nutri/therapy/nobel_prem.htm
<http://www.samoz.ru/print-article.php?id=99>

<http://www.syroedenie.com/articles/vkus.html>
<http://www.syroedenie.com/lib/chuprun.html> .
<http://www.zerkalo-nedeli.com/science@mirror.kiev.ua>
<http://www.zerkalo-nedeli.com/nn/show/308/28326/>
<http://yastrebov.chat.ru/mail.html#chuprun>
www.newcanada.com/166/medhronika.htm

СОДЕРЖАНИЕ

1	Свести простудные симптомы лишь к слабому насморку	3
2	Вакцины: заведомо проигранная война	8
3	Беда от... хорошей иммунной системы?	15
4	Нужна ли война с вирусами при помощи лекарств?	19
5	В поисках 78-го способа борьбы с гриппом	24
6	Иммунитет не «запаздывает» — он выключается за ненадобностью!	32
7	Почему отказывает система ПВИ	37
8	Системная энзимотерапия гриппа и простуды	41
9	Спасает ли от простуды и гриппа сыроедение?	47
10	Что советуют натуропаты при гриппе и простуде	57
11	Выключение иммунитета — история открытия ...	68
12	Что такое чистая натуропатия	74
13	Будем ли мы здоровы в будущем?	81
	Литература	88