

Вода исцеляет – лекарства убивают.

*Посвящается нашему Создателю
с благоговением, покорностью,
верой и любовью.*

АВТОРСКОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

Представленная в этой книге информация и рекомендации по употреблению воды основаны на профессиональных знаниях, личном опыте, всесторонних исследованиях и других публикациях автора на тему метаболизма воды в человеческом теле. Автор и издатель этой книги не берут на себя смелость давать медицинские советы и выписывать рецепты на использование или отказ от использования каких-либо лекарственных препаратов без консультации с врачом, очной или заочной. Намерение автора заключается только в том, чтобы, опираясь на самые последние знания в области микроанатомии и молекулярной физиологии, изложить свои взгляды на роль воды в поддержании здоровья и информировать широкую общественность о разрушительном воздействии хронического непроизвольного обезвоживания на человеческий организм – с юного возраста до преклонных лет.

Книга никоим образом не может служить заменой квалифицированной медицинской помощи. Напротив, обмен представленной здесь информацией с лечащим врачом в высшей степени желателен. Ответственность за использование содержащихся в данной книге сведений и рекомендаций целиком и полностью ложится на самого читателя. Следовать этим рекомендациям необходимо в строгом соответствии с представленными инструкциями. Никому из читателей, и особенно тем, кто в прошлом перенес серьезные заболевания и находится под медицинским наблюдением, а также страдающим тяжелыми заболеваниями почек, не следует использовать предлагаемую далее информацию без предварительной консультации с лечащим врачом.

Цель этой книги – открыть вам глаза на новые возможности, которые рано или поздно освободят народы всего мира от засилья медицинского обскурантизма, идущего от пренебрежения науки к естественной природе человеческого тела и от мошеннической деятельности тех, кто всеми силами старается сохранить существующее положение вещей и сделать на этом деньги. Прежде чем использовать представленную здесь информацию для решения проблем со здоровьем, настоятельно рекомендуем вам прочитать как можно больше литературы на эту тему. Это поможет вам удержаться от поспешных выводов без предварительной оценки всех перспектив использования доступных возможностей.

Содержащиеся в данной книге рекомендации и процедуры не подразумевают никаких гарантий со стороны автора, издателя, их агентов или сотрудников. Автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за использование представленной далее информации.

ВОДА ИСЦЕЛЯЕТ, ЛЕКАРСТВА УБИВАЮТ

*В искусстве жизни человек не изобрел
ничего нового, зато в искусстве смерти
он превзошел даже природу. Его техника
и химия смертоноснее чумы,
моровой язвы и голода,*

Джордж Бернард Шоу

*В память о моей матери Лайле,
которая с детства объясняла мне практическое
значение таких моральных ценностей,
как правдивость, честность, неподкупность
и сочувствие.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Не так давно в медицине было сделано открытие, результаты которого наши медицинские школы и организации здравоохранения не считают нужным довести до широкой общественности: научно доказано, что *хроническое непроизвольное обезвоживание* — это основная причина появления болей и возникновения болезней, в том числе и рака. Причина, по которой пользующиеся традиционным доверием учреждения отказываются признать это научное открытие и использовать его для того, чтобы помочь больным и не имеющим страховки представителям беднейших слоев нашего общества, очевидна: оно не принесет им денег.

До самого последнего времени мы, медики, не принимали во внимание тот факт, что человеческий организм может испытывать внутриклеточную нехватку воды даже в тех случаях, когда воды вокруг сколько угодно и получить ее можно практически бесплатно. Только представьте, что больше ста лет серьезным научным исследованиям подвергались твердые компоненты тканей, при этом не обращалось никакого внимания на многочисленные осложнения, связанные с дефицитом воды в организме, когда его клетки, похожие на сочные сливы, превращаются в подобие сухофруктов — из-за недостатка воды или вследствие употребления обезвоживающих напитков, заполонивших сегодня потребительский рынок.

Когда организм, постепенно теряющий воду, начинает давать сбои и сигнализировать о нехватке воды, мы называем эти симптомы и признаки региональной и локальной физиологической засухи болезнями или синдромами неизвестного происхождения (болезнями неизвестной этиологии). А после открытия структуры ДНК мы принялись винить во всех проблемах гены, не сознавая очевидного факта, что когда любая клетка начинает сохнуть и портиться изнутри, то ядро этой клетки и его молекула ДНК тоже становятся жертвами этого процесса.

Итогом двадцати двух лет моей исследовательской работы стал научный прорыв в медицине, результатами которого я собираюсь поделиться с вами. Поначалу я пытался достучаться до медицинского сообщества в надежде, что они проявят интерес к полученным мной данным и используют их при разработке новых протоколов лечения. Однако мой энтузиазм и надежда не имели иных оснований, кроме моей наивности. Предложенный мной подход — лечить обезвоживание организма водой, а не токсичными медикаментами, которые приносят пациенту больше вреда, чем пользы, оказался недостаточно сложным, чтобы произвести впечатление на пациента и прославить врача. Но еще хуже то, что этот подход не позволяет продлить течение болезни и лишает врача возможности сделать на этом деньги. Естественно, если бы пациенты знали, что их проблемы со здоровьем кроются в недостатке воды, поступающей в организм, то зачем бы им было снова приходить на прием к врачу? Здесь кроется главная причина, по которой практикующие врачи игнорировали этот прорыв в медицине. Они замалчивали результаты исследований и тем самым вынудили меня выйти с этой информацией напрямую к людям.

Общество должно узнать о том, что сегодня медицинская наука совершенно неправильно понимает природу симптомов стойкого обезвоживания внутренней среды клеток. Фактору внутриклеточной нехватки воды не уделяется никакого внимания при проведении диагностических процедур, в ходе которых измеряются твердые компоненты крови. Процесс кроветворения задуман природой для поддержания состава крови в пределах стандартных параметров, даже если ради этого остальным тканям приходится жертвовать частью собственных резервов. Одним из таких резервных элементов является вода, которая первой реквизируется у менее активных тканей и используется для поддержания необходимой консистенции крови в условиях недостаточного поступления воды из внешних источников, то есть воды, которую мы пьем.

Когда высыхающие клетки в пораженных засухой областях организма постепенно теряют работоспособность и появляются симптомы, указывающие на недостаток воды, современная медицина, вместо того чтобы направить свою интеллектуальную мощь на выяснение *физиологических* причин появления этих симптомов, называет эти состояния *болезнями* и придумывает лечебные протоколы, основанные на использовании смертельно опасных химикатов. Страдания от засухи и без того достаточно тяжелы, но медики еще больше усугубляют ситуацию, нагружая организм токсичными химикатами во имя торжества передовой медицинской науки.

Естественно, все это делается ради денег. Практиковавшийся в прошлом столетии стяжательский подход к симптомам обезвоживания позволил создать систему "охраны болезней", которая живет и процветает на деньги людей, чей организм "освобождается от симптомов", продолжая оставаться обезвоженным. Для этого используются химикаты, которые заглушают отчаянные крики измученного жаждой тела. Вот почему общество покорно несет непосильное бремя расходов на систему "охраны болезней", которые каждый год увеличиваются на 12 процентов; на сегодняшний день общая цифра составляет около 1,7 триллиона долларов и продолжает расти.

Страховые компании постоянно поднимают процентные ставки и одновременно методично урезают суммы страхового покрытия, все больше и больше перекладывая бремя расходов на плечи своих клиентов. Неудивительно, что сегодня в Америке больше 40 миллионов человек не имеют медицинской страховки – страна изобилия впала в зависимость от бессовестных дельцов, пекущихся только о собственных интересах. Я уверен, вы помните сенсационные сообщения СМИ о том, как высшие корпоративные чины год за годом выплачивали сами себе десятки миллионов долларов, в то время как их компании терпели убытки и шли на дно.

Система "охраны болезней" – не исключение, и она отличается от остальных только тем, что людям приходится жертвовать последним и каждый раз платить дельцам столько, сколько те запросят. Мы можем отказаться от покупки дорогого автомобиля, но вынуждены оплачивать стремительно растущие запросы служб здравоохранительной системы независимо от степени абсурдности их требований. Хорошая новость, которой я хочу с вами поделиться, состоит в том, что тщательно проверенная научная информация о здоровье, заключенном в стакане воды, поставит эту систему и ее слуг с ног на голову. В самые ближайшие годы большинству из этих учреждений придется осознать, что люди больше не желают, чтобы их дурачили с помощью театральных представлений на медицинские темы и написанных на непонятном жаргоне лечебных протоколов. Постепенно люди откроют для себя воду как главное лекарство от большинства болезней.

Вы знаете, к чему это приведет? Когда этот сборник документальных историй болезни, а также другие мои книги и учебные материалы попадут в руки адвокатов, имеющих дело с врачебными ошибками, то все, чьи дети пали жертвами астмы или других тяжелых последствий обезвоживания, а также все, кому прописывали токсичные и вредные лекарства вместо необходимой их организму воды, начнут предъявлять врачам и медицинским учреждениям иски о причинении ущерба здоровью. Фармацевтическим компаниям придется предстать перед судом по обвинению в преднамеренном дезинформировании с целью получения финансовой выгоды, имевшем место в медицинских школах. Когда эти материалы станут достоянием широкой общественности, то Национальному институту здравоохранения, Управлению по контролю за продуктами и лекарствами, фармацевтическим компаниям, медицинским школам, журналам и благотворительным медицинским фондам не останется ничего, кроме как в полном составе кинуться к ближайшему водоему, чтобы попробовать отмыться от зловонного запаха непреднамеренного или преднамеренного участия в преступлениях против человечества. Хлесткие слова, но именно так я вижу картину будущего. Почему я должен представлять ее иначе?

Отчет о том, как я вылечил простой водопроводной водой более трех тысяч человек с симптомами и клиническими признаками пептической язвы, был опубликован в "Journal of Clinical Gastroenterology" в июне 1983 года. На основании этого опыта я пришел к выводу, что люди, которых мне пришлось лечить, страдали от жажды, и убедился в том, что "боль" в теле вызывается нехваткой воды даже в тех случаях, когда это состояние классифицируется как болезнь.

Э научном обозрении "New York Times" было сообщено об этом событии, а отчет перепечатали многие другие газеты. Прошло двадцать лет, а мы по-прежнему лечим изжогу сильными антигистаминными препаратами и антацидами. Почему? Потому что рецепт на воду, выписанный страдающему от болей пациенту, не приносит денег. Вода может снять боль, вызванную обезвоживанием, но система "охраны болезней" предпочитает медицинские препараты, которые превращают пациента в "дойную корову". Я слишком циничен? Ни в коей мере. Меня оскорбляет то, как при бездумном – вольном или невольном – попустительстве авторитетов медицинского сообщества фармацевтическая промышленность культивирует и защищает медицинское невежество, наживаясь за счет доверчивой публики. Что заставляет меня так думать?

Я поставил перед собой цель научно доказать справедливость моего вывода относительно боли как индикатора нехватки воды в организме. Я спросил себя, почему фармацевтическая промышленность настаивает на лечении пептической язвы очень сильными антигистаминами препаратами. Каковы отношения между гистамином и болью? С этих вопросов началось мое исследование.

Я отправился в библиотеку Пенсильванского университета в Филадельфии, где получил статус научного консультанта, за что я бесконечно благодарен профессору Майклу Литту, тогдашнему руководителю факультета биотехнологий. Одной из интересовавших его тем была структура слизи. Когда он ознакомился с результатами моего исследования, посвященного взаимосвязи боли и воды, то внезапно нашел разумный ответ на стоявший перед ним вопрос. В составе слизи – 2 процента твердого каркаса и 98 процентов воды, которая попадает в переплетения каркаса и удерживается в нем. Он понял, что биологическая функция слизи заключается в том, чтобы служить влажной прослойкой, защищающей открытые воздуху мембраны от высыхания. До того момента специалисты по слизи фокусировали все внимание на 2

процентах твердого компонента и даже не задумывались о том, почему эта структура удерживает воду.

Я начал с того, что потратил четыре года, иногда работая по восемнадцать часов в сутки, на изучение медицинских статей, научных отчетов, материалов различных конференций по вопросам химических переносчиков информации (нейротрансмиттеров), а также книг по биофизике – пытался отыскать сведения об "отношении воды к жизни". Я был уверен, что ответы на мои вопросы можно будет найти в книгах, а не в медицинских журналах. Я оказался прав.

Я обнаружил одну очень серьезную ошибку в медицинском понимании человеческого организма. Дело в том, что функции организма регулируются вовсе не твердыми веществами. Твердые вещества растворяются в воде, которая разносит их по системе кровообращения и *предоставляет энергию* для химических реакций, обеспечивающих *все функции организма*. Другими словами, главным регулятором жизнедеятельности человека является вода; все остальное второстепенно. Инстинктивное знание об этом дано нам от рождения, но будущим медикам внушают совсем другое.

Наши медицинские знания строятся на фундаменте ложных представлений о роли воды. В этом причина того, что мы создали систему "охраны болезней", вместо того чтобы создать систему предотвращения болезней и охраны здоровья. Такая система может вырасти только из научных исследований в области физиологии, но никак не из результатов применения отравляющих организм и приближающих смерть химикатов. Только взгляните на список противопоказаний, который прилагается к каждому из новомодных лекарств, рекламируемых по телевидению и в прессе.

В сентябре 1987 года я произнес вступительную речь на международной конференции по вопросам рака в Греции. В этой лекции я объяснил, почему боль – это один из множества способов, с помощью которых организм заявляет о нехватке воды, и почему хроническое непроизвольное обезвоживание – это главная причина более и болезней, в том числе и рака. Моя статья "Боль: необходимость изменения парадигмы" была опубликована в номере "Journal of Anticancer Research" за сентябрь–октябрь того же года. Предложение выступить с лекцией сделал мне тогдашний руководитель отделения опухолевой биологии медицинской школы Королевского колледжа Лондонского университета, который инициировал широкое обсуждение научных обоснований предложенного мной сдвига парадигмы. Чтобы ознакомить с этой новой информацией других исследователей в области рака, была созвана специальная конференция. "Journal of Anticancer Research" – это авторитетный и популярный журнал в области исследований рака.

Когда научный секретариат III Всемирной научной конференции по вопросам воспалений ознакомился с моим открытием (а именно: гистамин является нейротрансмиттером, отвечающим за регуляцию воды и борющимся с физиологической засухой в организме, а также играет важную роль в возникновении боли как индикатора жажды), меня пригласили на конференцию в Монте-Карло в 1989 году, где я имел возможность подробно изложить свою точку зрения. Далее приводится аннотация моего выступления, которая поможет вам понять, почему вода как природный антигистамин намного лучше любых препаратов, предлагаемых фармацевтической промышленностью.

III ВСЕМИРНАЯ НАУЧНАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ВОПРОСАМ
ВОСПАЛЕНИЙ, АНТИРЕВМАТИКОВ,
АНАЛЬГЕТИКОВ И
ИММУНОМОДУЛЯТОРОВ

АННОТАЦИЯ

ВНИМАНИЕ. Изложенные ниже инструкции подлежат неукоснительному соблюдению. Внимательно прочитайте их, прежде чем начнете печатать на этом специальном бланке.

Отправить по адресу

Научный секретариат 111 Всемирной научной конференции по вопросам воспалений
oIstituto di Farmacologia Via Roma", 55 56100 Pisa (Italy)

<p>Заголовок Авторы Организация ТРЕБОВАНИ К АННОТАЦИИ 1.Ваша аннотация должна быть информативной и содержать: а) конкретные Цели; б) методы; в) резюме результатов; г) выводы. 2. Печатайте текст через один интервал. Все буквы в заглавии должны быть прописными. Текст должен быть скомпонован в один абзац и начинаться с трехзначного отступа. В отведенном пространстве для текста не оставляйте поле сверху и слева. 3. Аббревиатуры следует расшифровывать при первом упоминании и размещать сразу за полным названием в скобках, 4. Любые специальные символы, которых нет на клавиатуре вашей пишущей машинки, необходимо рисовать от руки ЧЕРНЫМИ ЧЕРНИЛАМИ. 5. ПОДЧИСТКИ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ. Помните, что ваша аннотация появится в специальном сборнике материалов в том виде, в котором она будет прислана. 6. Отправляйте аннотацию по почте первым классом с приложением двух фотокопий по адресу, указанному выше. 7. При подаче больше чем одной аннотации с одинаковым</p>	<p>НЕЙРОТРАНСМИТТЕР ГИСТАМИН АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ Ф. Батмангхелидж, доктор медицины Фонд "За простоту в медицине", 2146 Kings Garden Way, Falls Church, Virginia. 22043, USA АННОТАЦИЯ. Последние исследования гистамина доказывают, что в организме человека он играет роль нейротрансмиттера, нейромодулятора и осморегулятора. В то время как ощущение жажды не может служить надежным индикатором клеточного и хронического обезвоживания тела (а в возрасте между двадцатью и семьдесятью годами соотношение внеклеточного содержания воды в теле к внутриклеточному изменяется с 0,8 до почти 1,1), было установлено, что за выполнение основных осморегуляционных и дипсогенных функций тела отвечает гистамин. Гистамин стимулирует клеточный катионный обмен, который, по всей видимости, дополняет функции воды в механизмах клеточного метаболизма. Кроме того, гистамин является модулятором биологии и функций лимфоцитов; используя H_1 или H_2 для активизации различных субпопуляций лимфоцитов с неслучайным распределением гистаминовых рецепторов, он интегрирует их функции. Гистаминергическая система регуляции и поступления воды инициирует высвобождение вазопрессина, который в свою очередь способствует образованию "душевых сеток" или гроздевых скоплений отверстий диаметром в 2 ангстрема, способных последовательно пропускать через клеточную мембрану только одиночные молекулы воды, в результате чего увеличивается поток воды, проходящей через клеточную мембрану. Эта функция имеет особое значение для обеспечения микропотока пониженной вязкости по микроканальцам аксональной транспортной системы. Кроме того, вазопрессин, по всей видимости, действует как фактор, регулирующий высвобождение кортизона, когда постоянная секреция адренокортикотропного гормона (АСТН) может привести к угнетению функций иммунной системы; гистамин может участвовать в модуляции нейроэндокринных систем, что, скорее всего, происходит при нарушении механизма обратной связи АСТН. После кислорода вода является вторым по важности веществом, необходимым для выживания тела. Кроме того, поскольку сухость во рту – это не единственный индикатор нехватки "свободной воды" в теле, следовательно, симптом, вызывающий чрезмерную гистаминергическую активность, включая "производство" хронических болей, тоже нужно рассматривать как признак дисбаланса метаболизма воды в теле. Естественные</p>
--	--

именем первого автора указывайте, какой аннотации вы отдаете наибольший приоритет. Остальные аннотации будут иметь более низкий приоритет.

8. Пожалуйста, подчеркните имя спикера.

физиологические сигналы, подаваемые гистаминергической и серотонинергической (еще одна система, участвующая в регуляции воды и изменениях порогового уровня) системами нейротрансмиссии, а также ангиотензином II и указывающие на потребность тела в воде; следует распознавать и учитывать до и во время оценки клинического применения антигистаминов в лечебных процедурах, в частности потому, что прием воды может оказаться единственным естественным способом регуляции и прекращения избыточного производства и высвобождения гистамина. Длительное использование антигистаминов при гастроэнтерологических, психиатрических и сезонных аллергических обострениях в качестве анальгетиков или противовоспалительных агентов, когда функции гистамина по регуляции потребления организмом воды не учитываются, а сигналы обезвоживания маскируются, может в конечном итоге стать причиной понижения регуляции рецепторов клеточных мембран, нарушить интеграцию и баланс иммунной системы, возможно, и развернуть направление ее действий в противоположную сторону, что, в свою очередь, может привести к новым и постоянным изменениям устойчивых физиологических ситуаций, несовместимых с полным и длительным здоровьем пациента.

Ключевые слова: гистамин, боль, воспаление, иммуномодуляция, жажда, вода

ОПУБЛИКОВАНО; С. 37 СБОРНИКА АННОТАЦИЙ

III Всемирная научная конференция по вопросам воспалений, антиревматиков, анальгетиков и иммуномодуляторов

Монте-Карло (княжество Монако), 15–18 марта 1989 года

Если рассматривать гистамин с точки зрения его роли как регулятора воды в организме, то такой подход изменит всю структуру медицины, заставит ее повернуться лицом к человеку и ознаменует торжество физиологического направления в науке. А пока медицинская индустрия продолжает бессовестно и сознательно обвинять гистамин чуть ли не во всех смертных грехах и производить массу химических веществ, подавляющих и блокирующих его активность. Все обезболивающие и противоаллергические средства, антидепрессанты и транквилизаторы обладают сильными – прямыми или косвенными – антигистаминными свойствами. Но все равно вода как естественный антигистамин остается несравнимо более эффективным средством, чем все эти препараты вместе взятые. Традиционная медицина не считает нужным проводить достаточно глубокие исследования гистамина и выпускает лекарства без учета естественных функций гистамина в организме. Фармацевтическая промышленность не располагает ни одним препаратом, способным соперничать с водой в качестве естественного антигистамина. У всех искусственных препаратов есть серьезные побочные эффекты; у воды их нет. Вместе с тем вода выполняет и свои основные функции, которые при ее дефиците гистамин временно берет на себя и пытается их имитировать, пока в организм не поступит дополнительное количество воды.

Теперь вы понимаете, почему меня считают признанным во всем мире профессионалом в своей области исследований. Мои открытия послужат стимулом для будущих медицинских исследований на всем пространстве физиологической дисциплины. Со временем ученые поймут, что все проблемы со здоровьем следует рассматривать как "расстройства, связанные с дефицитами" и что вода должна возглавить список элементов, наличие которых следует оценивать в первую очередь. После того как будет установлено, какой из элементов находится в дефиците и

вызывает проблемы со здоровьем, нам останется просто привести содержание этого элемента в норму. Нам повезло, что все элементы, которые должны входить в структуру организма, можно естественным образом получать с пищей. Вот почему вы должны смотреть на пищу как на оптимальное лекарство, способное укрепить ваше здоровье, при условии, что вы серьезно отнесетесь к выбору потребляемых вами продуктов.

Двойные слепые рандомизированные испытания *годятся только* для оценки *токсичных химикатов* и *не* подходят для исследования расстройств, связанных с дефицитами. Такая методология снижает эффективность исследований в области физиологии питания. Предложенный мной подход поможет лучше понять, как можно предотвратить различные болезненные состояния. Совершенно очевидно, что все болезни, вызванные обезвоживанием, можно вылечить естественным образом без причинения вреда людям. Медицинское сообщество не имеет права калечить людей, прописывая им токсичные химикаты для борьбы с жаждой в организме. Желание сделать пару лишних долларов на боли и страданиях людей, пользуясь их недостаточной осведомленностью о важности воды, нельзя считать достойным способом заработать на жизнь.

Попытки воспрепятствовать распространению информации о воде и использование в качестве камня преткновения двойного слепого метода еще более бесчестны. Исследовать свойства воды как естественного лекарства двойным слепым методом невозможно. С чем вы будете ее сравнивать? В любом случае, обезвоживание проявляется не одним симптомом или признаком, а целым комплексом одновременно возникающих проблем, которые можно обратить вспять с помощью достаточного количества воды. Когда вы будете читать письма, помещенные в этой книге, то поймете, о чем я говорю. Применить промышленную методику исследований для оценки воды как "естественного лекарства" нет никакой возможности. Любые доводы в пользу противной стороны только отодвинут сроки признания воды одним из самых эффективных естественных лекарств — к большой досаде простых людей и радости компаний, выпускающих медпрепараты. Какое-то время они еще смогут с помощью агрессивной рекламной политики вынуждать людей использовать их продукцию.

Чтобы вы могли получить некоторое представление о моей нескончаемой борьбе с медицинским истеблишментом, который упорно старается удержать медицинскую науку на уровне темного средневековья, когда простая смена фокуса могла бы катапультировать всю систему медицинского образования на самый высокий уровень понимания человеческого организма, я выбрал три примера, иллюстрирующих мои усилия. Первый — это электронное письмо одной из восходящих звезд Гарвардского университета; второй — это моя статья о жажде, опубликованная в январском номере сборника "Townsend Letters for Doctors and Patients" за 2003 год; третий — статья о терроризме в фармацевтической индустрии, которая была размещена на моем интернет-сайте в прошлом году. *Лично меня больше всего удивляет то, что я все еще жив и могу продолжать эту борьбу.*

Я послал свою статью о жажде как приложение к электронному письму доктору Гарварда.

Кому: www.osher-institute@hms.harvard.edu

Отправлено: суббота, 30 ноября 2002 года, 17:31

Тема: Повторно: Статья в "Newsweek" — Наука

альтернативной медицины/ доктор Эйзенберг от 30.11.2002

Уважаемый д-р Эйзенберг!

Новая научная истина обычно
представляется не для того,
чтобы убедить ее оппонентов.
Чаще оппоненты вымирают,
а подрастающее поколение
знакомится с истиной с самого начала.

Макс Планк

Я с большим интересом прочитал статью в "Newsweek". Я для себя отметил, что вы хорошо разбираетесь в этом вопросе, и, по-видимому, эта тема вам очень близка. Кроме того, вы, очевидно, являетесь активным членом медицинского сообщества, заинтересованного в освобождении медицины от порабощения фармацевтической промышленностью. Если это действительно так, я хотел бы познакомить вас с совершенно новым, базирующимся на физиологии подходом к этиологии боли и болезней в человеческом организме.

Двадцать два года назад я начал лечить пептическую язву водой. За два года и семь месяцев я добился успеха более чем в трех тысячах случаев. Этот опыт убедил меня в том, что в действительности все мои пациенты страдали только от жажды и что мы, медики, приклеили на одно из проявлений жажды в человеческом организме ярлык болезненного состояния (я еще больше укрепился в этом мнении после того, как ряд других состояний тоже удалось облегчить с помощью увеличения потребления воды).

Мой отчет о ходе лечения был опубликован в июньском номере "Journal of Clinical Gastroenterology" за 1983 год. Затем я занялся поиском доказательств того, что эти люди страдали только от жажды. В сентябре 1987 года на международной раковой конференции я прочитал лекцию под названием "Боль: необходимость изменения парадигмы", в которой объявил концепцию регулятивной функции растворенных веществ" устаревшей. Я объяснял это тем, что все физиологические функции организма регулируются не растворенными веществами, а растворителем. Я установил, что именно хроническое произвольное обезвоживание является этиологией боли и дегенеративных болезней, включая рак: все эти состояния развиваются в результате расстройства системы, причиной которого является невыполнение водой своей функции. В доказательство своей точки зрения я показал, что гистамин – это нейротрансмиттер, который фактически отвечает за регуляцию воды и активно участвует в борьбе с физиологической засухой в организме. Моя презентация опубликована в "Anticancer Research Journal" за сентябрь–октябрь 1987 года.

В 1989 году научный секретариат III Всемирной научной конференции по вопросам воспалений пригласил меня провести презентацию моих исследований гистамина. Аннотация моей презентации "Нейротрансмиттер гистамин: альтернативная точка зрения" прилагается (см. с. 17). Эта и многие другие статьи на тему "Молекулярная физиология и патология обезвоживания" размещены на моем веб-сайте <http://www.watercure.com>.

В ходе исследований я не только выявил главную причину боли и дегенеративных заболеваний, но и нашел невероятно простой способ их профилактики: чтобы предотвратить болезнь, нужно предотвратить обезвоживание!

Чтобы показать вам, насколько застойное медицинское мышление доминирует в престижных медицинских школах и какой вред оно приносит людям, я позволил себе приложить к этому письму мое опровержение, посланное доктору Валтину из медицинской школы Дартмутского колледжа.

Уважаемый д-р Эйзенберг, если вы задумаетесь о том, как вырос интерес к лечению водой за последние 10 лет, то поймете, что мои книги, газетные и журнальные статьи, а также тысячи радиointerview уже вызвали у многих людей желание сохранить здоровье. Мои книги включены в учебные программы нескольких средних школ. В Калифорнии была принята резолюция об удалении автоматов по продаже содовой воды из школьных зданий. Подрастающее поколение американцев все больше узнает о важности предотвращения жажды. Если медицинские школы, такие как Гарвардская, желают сохранить свой теперешний престиж, им необходимо заняться исследованиями в рамках парадигмы регулятивной функции растворителя. В вашей ситуации позволить себе упустить такую возможность было бы преступлением. Я знаю, что вы высоко цените китайскую медицину, но скажите мне: если люди научатся предотвращать боль с помощью выпитой воды, сколько из них забудут дорогу к иглотерапевту?

Если вы заглянете на мой веб-сайт и пожелаете познакомиться с некоторыми моими учебными материалами, чтобы поделиться этой информацией с коллегами, пожалуйста, дайте мне знать, и я пришлю вам эти материалы в подарок.

*Искренне ваш, Ф. Батмангхелидж,
доктор медицины.*

ЖДАТЬ НАСТУПЛЕНИЯ ЖАЖДЫ – ЗНАЧИТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО УМЕРЕТЬ В МУКАХ

**Ф. Батмангхелидж, доктор медицины,
автор книги "Ваше тело просит воды"**

Доктор медицины Хайнц Балтий, заслуженный профессор Дартмутского медицинского колледжа, осмелился высказать мнение, что идея выпивать в день восемь стаканов воды и не ждать наступления жажды – это затея с научной точки зрения бесполезная. Его суждение, опубликованное в августовском номере "American Journal of Physiology" за 2002 год, вскрывает самую суть кризиса современной медицины, которая обходится этой стране в 1,7 триллиона долларов в год, и с каждым годом эта сумма увеличивается еще на 12 процентов. Принять точку зрения доктора Валтина, на мой взгляд, так же абсурдно, как ожидать, пока развитие смертельной инфекции не дойдет до последней стадии, прежде чем дать пациенту необходимые антибиотики. Его выводы основаны на ошибочном предположении, что сухость во рту – это самый верный признак обезвоживания.

Так же как коллеги, с которыми, по его словам, он консультировался, доктор Валтин, похоже, не осознает важного сдвига парадигмы в медицине. Все прошлые взгляды на медицину основывались на неправильной предпосылке, согласно которой растворенные вещества являются главными регуляторами всех функций тела, а растворитель не принимает непосредственного участия ни в одной из физиологических функций. В медицинских школах учат, что вода – это всего лишь растворитель, упаковочный материал и носитель, сам по себе не принимающий

никакого участия в обмене веществ. С таким же непониманием ведущей физиологической роли воды я столкнулся в медицинской школе другого уважаемого университета у другого заслуженного профессора физиологии, который, подобно доктору Валтину, проводил исследования и читал студентам и врачам лекции на тему почечных механизмов регуляции воды. Только когда я спросил его, что такое гидролиз (химическое взаимодействие вещества с водой, при котором сложное вещество распадается на два или более новых веществ), он понял свою ошибку и признал тот научный факт, что вода относится к питательным веществам и на самом деле играет доминирующую роль в процессе обмена веществ, от которого зависят все физиологические функции организма.

Особое значение, которое доктор Валтин придает регулятивной функции почек, сводит его знание механизмов организма к управлению потребностями в воде по принципу "распределения дефицита". Похоже, что свои взгляды на управление жаждой он основывает на жизненно важной роли вазопрессина, антидиуретического гормона и ренин-ангиотензиновой системы, то есть элементов, которые участвуют в борьбе с физиологической засухой в организме, когда тот уже обезвожен. Кроме того, он считает, что обезвоживание — это состояние организма, потерявшего около 5 процентов содержащейся в нем воды, и что человек должен ждать, пока примерно на этом уровне потери влаги не появится потребность выпить какую-нибудь жидкость, которая восполнит дефицит воды. Такая точка зрения могла считаться истинной лет 25 назад. Сегодня она является свидетельством трагической ограниченности познаний в человеческой физиологии, что можно наблюдать во многих престижных медицинских школах Америки.

В недавних публикациях доктора Валтина, получивших широкий резонанс, не принимается во внимание тот факт, что вода — это питательное вещество. Её жизненно важная гидролитическая роль окажется потерянной для всех физиологических функций, которые испытывают последствия нехватки воды в её осмотическом "свободном состоянии". Другим упущением стало непризнание того, что при обезвоживании в первую очередь уменьшается объем внутриклеточной жидкости (66 процентов), затем — объем внеклеточной жидкости (26 процентов) и, наконец, наименьшие потери связаны с кровяным давлением в сердечно-сосудистой системе, которая сужает свою сеть капилляров, чтобы сохранить целостность системы кровообращения (8 процентов).

Филиппа М. Уиггин доказала, что в основе механизма, который контролирует или обеспечивает эффективное функционирование катионных насосов, лежит способность воды трансформировать энергию: "Источником энергии катионной транспортировки или синтеза аденозинтрифосфата (АТФ) служит повышение химических потенциалов, вызванное гидратацией мелких катионов и полифосфатных анионов в сильно структурированной граничной водянистой фазе существования двух фосфорилируемых промежуточных веществ". В ожидании жажды, когда перед подачей сигнала о нехватке воды концентрация жидкостей тела увеличивается, вода в клетках организма теряет способность генерировать энергию. Именно поэтому обезвоживание лучше предотвратить, чем ждать, пока наступит время с ним бороться. Такое новое понимание роли воды в катионном обмене является достаточным оправданием для того, чтобы позволить организму заняться расчетливым распределением излишков воды и не доводить его до состояния обезвоженности, когда

ему придется заниматься распределением дефицита, к чему призывает людей доктор Валтин.

В своем исследовании "конформационных изменений в биологических макромолекулах" Эфраим Качальски–Кацир из Веймановского научного института показал, что "белки и ферменты тела эффективнее функционируют в растворах пониженной вязкости". Следовательно, потери внутриклеточной воды будут негативно сказываться на эффективности функционирования клеток. Одно это открытие опровергает мнение доктора Валтина о том, что нам следует сначала дождаться обезвоживания, а затем уже начинать пить воду. Так как желательно, чтобы все клетки тела продуктивно выполняли свои физиологические функции, то гораздо лучше насытить организм водой, чем ждать, пока механизмы борьбы с засухой вызовут чувство жажды. Кроме того, телу намного легче разобаться с небольшими излишками воды, чем страдать от её нехватки и выдавать её ограниченными порциями жизненно важным органам, жертвуя интересами менее значительных функций организма. Результатом постоянной циркуляции густой крови в сердечнососудистой системе может стать непоправимая катастрофа.

Трагедия ожидания жажды достигает пика, когда становится ясно, что с возрастом мы постепенно теряем остроту этого ощущения. Филлипс и его коллеги показали, что после 24 часов без воды пожилые люди все еще не осознают, что хотят пить: "Главное наше открытие в том, что, несмотря на очевидную физиологическую потребность, пожилые участники эксперимента не выказывали признаков жажды". Брюс и его коллеги установили, что между 20 и 70 годами соотношение воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до 0,8. Нет никаких сомнений в том, что такие сильные изменения внутриклеточного водного баланса не имели бы места, если бы осмотический приток и отток были способны обеспечивать диффузию воды через клеточные мембраны во всех частях тела на уровне 10^{-3} см в секунду. Если же полагаться только на реверсивный осмотический процесс увеличения содержания внеклеточной воды в организме, а также на фильтрацию и поступление "свободной от примесей" воды в жизненно важные клетки под действием вазопрессина и ренин–ангиотензин–альдостероновых систем — в условиях постоянной борьбы организма с обезвоживанием, — то результатом могут стать катастрофические изменения водного баланса организма.

Когда доктор Валтин рекомендует людям сначала дождаться жажды и только потом пить воду, он упускает из виду два других научных открытия. Первым установлено, что инициатором механизма жажды является не вазопрессин и ренин–ангиотензиновые системы — они только участвуют в консервации воды и принудительной гидратации клеток. Жажда возникает, когда нехватку воды начинает испытывать насос положительных ионов натрия, калия и аденазинтрифосфата. Именно вода генерирует градиент напряжения, насыщая белки ионных насосов в системах нейротрансдачи. В этом причина того, что мозг на 85 процентов состоит из воды и не может долго выдержать "вызывающий жажду" уровень обезвоживания, который доктор Валтин называет в своей статье совершенно безопасным.

Второе открытие — это недостающая часть научной мозаики, связанной с механизмами регуляции воды, над которой ученые бились с 1987 года и о которой доктор Валтин с коллегами должны были помнить. Речь идет о зависимости активности нейро–трансммиттера гистамина от эффективности катионного обмена, его роли в инициации программ борьбы с засухой и в катаболических процессах в

условиях прогрессирующего обезвоживания тела. На основании ведущей роли гистамина в регуляции воды и активной роли воды во всех физиологических и метаболических процессах — как гидролитического инициатора всех функций растворенных веществ — был сделан вывод о том, что симптомы жажды являются результатом повышенной активности гистамина и связанных с ним механизмов. В число таких симптомов входят астма, аллергии и сильные боли, например изжога, колиты, ревматические боли в суставах, боли в пояснице, мигрень, боли в мышцах и даже ангинозные боли. А поскольку активность вазопрессина и ренин-ангиотензиальдостерона напрямую зависят от активизации гистамина, то их роль в повышении кровяного давления оказывается частью программы борьбы с засухой. Их функция принудительной доставки воды в жизненно важные клетки требует, чтобы давление поступающей воды было выше давления осмотического оттока воды из клеток обезвоженного тела.

На оснований нового подхода, разработанного мной за 22 года клинических и научных исследований в области молекулярной физиологии обезвоживания, и инициированного моими коллегами сдвига парадигмы в медицинской науке, основанного на признании гистамина нейротрансмиттером, отвечающим за регуляцию воды в организме, я с полным основанием утверждаю, что 60 миллионов американских гипертоников, 110 миллионов людей с хроническими болями, 15 миллионов диабетиков, 17 миллионов астматиков, 50 миллионов аллергиков и множество других — все как один в точности следовали рекомендациям доктора Валтина. Они всё ждали, пока почувствуют жажду. Если бы они знали, что вода — это природное антигистаминное средство и самое эффективное мочегонное, то, я уверен, эти люди были бы избавлены от мучений, вызванных их проблемами со здоровьем.

Стоит ли говорить, что, после того как от одного из его сотрудников мне пришло подтверждение того, что мое электронное письмо передано доктору Эйзенбергу, я не получил никаких комментариев от этого блестящего врача. Он устроил мне такой же бойкот, как все остальные, кто испугался масштабности открывающихся перспектив. Я хорошо понимаю, что они почувствовали. Все они внезапно ощутили себя совершенно голыми. Им представилось, как одним махом будут аннулированы долгие годы учебы и зубрежки "научных жаргонизмов", горы статистических данных, оправдывающих применение токсичных химикатов и инвазивных процедур в их лечебных протоколах, а также все материальные блага, прилагающиеся к этим благоприобретенным навыкам. Они осознали, что все достигнутое упорным трудом будет сметено медленно подкрадывающимся ураганом, который очень скоро накроет их уютный, симпатичный домик. И сделают это люди, не забывшие о том, сколько зла причинили им мы, медики.

Что касается фармацевтической промышленности, то она зародила в Америке медицинскую тенденцию, гораздо более опасную, чем та форма терроризма, против которой мы начали войну, чтобы избежать катастроф, подобных 11 сентября 2001 года. Каждый год терроризм фармацевтических компаний уносит больше жизней, чем все остальные формы террора, вместе взятые. Основное отличие фармацевтического терроризма состоит в том, что он позволяет горстке людей делать деньги за счет подавляющего большинства населения, вынужденного расставаться со своими сбережениями, перед тем как преждевременно умереть в муках. Я разместил приведенный далее текст в интернете на сайте <http://www.watercure.com>. Собственно говоря, я написал эту книгу для того, чтобы разоблачить бесчеловечную сущность

химического терроризма фармацевтических компаний и обратить внимание общественности на отсутствие у СМИ интереса к тому, что происходит. Все они знают о лечении водой, но, несмотря ни на что, хранят упорное молчание.

Прочитайте мою статью и задумайтесь над тем, что происходит. Чем занимается Управление по контролю за продуктами и лекарствами? Куда смотрят Национальный институт здравоохранения, Министерство юстиции? Почему учреждения, призванные защищать народ Америки, бросили его на произвол судьбы?

ГЛАВА 1

ПРОСНИСЬ, АМЕРИКА!

ОТКРОЙ ЕЩЕ ОДНУ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНУЮ ФОРМУ ВНУТРЕННЕГО

ХИМИЧЕСКОГО ТЕРРОРИЗМА

Вы можете стать их следующей мишенью

2002 год станет для Америки годом дальнейшей активизации терроризма и борьбы с ним. Американцы осознали, какие ужасающие последствия способна принести злоба невинным и ничего не подозревающим людям – одним ударом она может убить тысячи человек. И народ Америки больше не намерен этого терпеть, чего бы ему это ни стоило!

2002 год станет годом, когда американцы поймут, что терроризм – это не только угон самолетов или заражение писем спорами сибирской язвы. Они начнут осознавать, что изощренное мошенничество, направленное на подрыв благополучия масс, – это еще одна форма терроризма.

По иронии судьбы за 2002 год от плохого медицинского обслуживания умрет больше людей, чем от атак террористов. В 2001 году дело обстоит точно так же. Один день 11 сентября унес жизни тысяч невинных людей, в то время как неправильно назначенные в 2001 году лекарства и медицинские процедуры привели к смерти *сотен тысяч* человек. Почему? Почему так много людей страдает и умирает без всякой нужды? Почему эта ситуация не освещается и не анализируется в СМИ? Потому что мы считаем боль и страдания нормой жизни нашего общества, неотъемлемой частью нашего существования! Мы подвергаемся постоянной промывке мозгов, целью которой является навязывание нам удобного для медицины представления о человеческом организме и его страданиях. Однако устройство нашего организма вовсе не так несовершенно, как нам пытаются внушить. В каждом человеке заложена простая и естественная программа работы тела, когда оно молодо, свободно от боли, полно здоровья и радости жизни! Потратив столько лет и миллиардов долларов на медицинские исследования, наверняка можно было раскрыть эти секреты природы и рассказать о них американцам. Вряд ли кто-то посмеет сказать, что нам не хватило для этого средств или передовых технологий!

Трагедия в том, что у нас есть все необходимые ноу-хау для достижения этой цели, стоит только медицинским учреждениям захотеть этого. Еще большая трагедия в том, что эти учреждения существуют для того, чтобы делать на болезнях людей деньги. Естественно, они не собираются делать ничего такого, что могло бы уменьшить их доходы. Но самое ужасное в том, что чем покорнее доведенные до отчаяния люди отдают свои жизни, здоровье и сбережения представителям системы "поддержки болезней", тем наглее и бессовестнее те себя ведут. Лично я глубоко убежден в том,

что вся система основана на четко отработанной стратегии внутреннего терроризма. Она медленно и методично укрепляет свои позиции. Используя тактику запугивания, она загоняет людей в адский конвейер медленной фармацевтической смерти.

Эта ситуация стала возможной благодаря злостному мошенничеству медицинской науки. Теперь мы точно знаем схему этого мошенничества и познакомим вас с ее деталями. Но сначала пару слов о новом научном открытии, которое намеренно скрывают от американского народа, чтобы оно не мешало медикам запугивать людей:

*Он призывает к новому научному подходу,
который ставит клиническую медицину с ног на голову.*

Газета "Daily Telegraph", Лондон, Англия

Как видно из этого отзыва о моей работе – одного из многих, мои научные исследования и медицинские обоснования получили широкое международное признание. Если бы моя научная позиция не была так сильна, я не смог бы разоблачить индустрию лекарств перед судом общественного мнения. Я делаю это для блага Америки и американского народа, который стал жертвой самой худшей из всех известных разновидностей безжалостного терроризма.

Физиологическая наука признает, что нейротрансмиттер гистамин – химическое вещество, производимое мозгом, играет главную роль в регуляции воды и борьбе с физиологической засухой в организме. Он является естественным координатором физиологических функций, в том числе увеличения потребления воды до тех пор, пока организм полностью не насытится, после чего производство гистамина снижается. Соответственно, чем сильнее обезвожен организм, тем активнее функционируют управляемые гистамином системы.

Этот процесс вызывает ряд клинических признаков, которые всего лишь указывают на жажду, но в медицине считаются болезнями. У человека может появиться одышка или боли в суставах, подняться кровяное давление или сахар крови, может возрасти уровень холестерина, могут появиться сильные головные боли, депрессия, тревога или даже ангинозные боли, изжога, боли в спине, колиты и много чего еще – и все по причине нехватки воды в тех или иных участках тела. И все эти состояния нам предлагают лечить различными лекарствами, которые действуют как антигистамины. Именно тут медицина свернула с правильного пути.

Это произошло потому, что мы до сих пор принимаем различные симптомы жажды за те или иные болезни. Потому, что мы игнорируем насущную потребность нашего организма в воде. Вместо этого мы пьем то, что для него вредно. Слишком часто слишком многие из нас заменяют воду напитками, содержащими кофеин, или газированными, алкогольными и диетическими напитками. И наш организм страдает от последствий, заявляя об опасной для жизни жажде самыми причудливыми способами.

На первый взгляд вам может показаться, что между жаждой и всеми перечисленными выше болезненными состояниями нет никакой связи. Но поверьте мне, что за всеми этими способами манифестации нехватки воды в организме стоит исключительно выразительная научная логика и что эти способы, которые медицинское сообщество на рубеже XX века считало болезнями, должны стать темой для изучения в медицинских школах.

Фармацевтическая промышленность воспользовалась этим белым пятном в медицине, чтобы воспрепятствовать дальнейшему прогрессу в медицинском образовании и направить исследования по ложному пути. Она приучила врачей лечить любые естественные проявления критической нехватки воды лекарственными препаратами. Теперь все физиологические проявления или адаптивные процессы организма, страдающего от сильного обезвоживания, лечатся теми или иными лекарствами или даже целыми наборами лекарств. Страна потратила триллионы долларов и почти сто лет только на то, чтобы убивать все больше и больше людей в угоду злой воле кучки алчных дельцов.

В результате к 2001 году американский народ оказался в рабстве у фармацевтической индустрии, оплачивая жизнями людей и их сбережениями постоянное расширение ее мошеннической деятельности. Система использует тактику запугивания и превращает людей в материал для адского конвейера медленной фармацевтической смерти. Результаты действия этого адского конвейера вполне сравнимы с производительностью гитлеровского конвейера смерти. Как еще можно объяснить ситуацию, когда организм отчаянно просит воды, но вместо нее день за днем получает токсичные химикаты, которые в конце концов его убивают? Насколько я могу судить с точки зрения добросовестного врача, этот процесс есть не что иное, как терроризм с целью получения коммерческой выгоды.

То, чем занимается фармацевтическая промышленность, иначе как самой гнусной формой терроризма, направленного против американского народа, не назовешь. И этому нужно положить конец! Вращающиеся двери между фармацевтической промышленностью и ее преступными сообщниками — Управлением по контролю за продуктами и лекарствами и Национальными институтами здравоохранения — необходимо заменить бетонными стенами.

Но пока правительство не вмешалось и не положило конец этому жульничеству и терроризму, вам, друзья мои, лучше всего самим позаботиться о себе. Займитесь изучением способов, которыми ваш организм сообщает вам о своих нуждах. Выучите этот язык и подружитесь с вашим организмом, чтобы вам было легче вместе идти по жизненному пути. Не ждите, что ваш организм станет нормально реагировать на то, что вы пичкаете его продуктами, никак не способствующими его процветанию. Но и надеяться на помощь обычного врача тоже не приходится. Система медицинского образования и агрессивная торговая политика фармацевтической индустрии не побуждают врачей думать в первую очередь о благе пациента. Полный текст статьи о фармацевтической промышленности на английском языке вы можете найти на моем веб-сайте <http://www.watercure.com>.

В статье "The Washington Post" говорится: "Новые исследования показывают, что токсические реакции на правильно прописанные и правильно принимаемые медицинские препараты ежегодно вызывают тяжелые заболевания более чем у 2 миллионов американцев, а 106 тысяч человек от этих реакций умирает. Такая невероятно высокая цифра выводит побочные эффекты лекарств, по меньшей мере, на шестое, а может быть, даже на четвертое место среди самых распространенных причин смертности в этой стране.

Проведенный анализ, самый масштабный и самый полный в своем роде, показывает, что каждый пятнадцатый больничный пациент в Соединенных Штатах может пострадать от реакции организма на лекарства, прописанные врачами или

отпускаемые без рецепта, а примерно для 5 процентов из них эти реакции окажутся смертельными.

Если результаты этого исследования точны, то количество людей, умирающих каждый год от лекарств, уступает только количеству людей, умирающих от коронарной болезни, рака и инсультов, и превышает количество смертей от болезней легких, пневмонии или диабета.

Эксперты считают результаты исследования, опубликованные в последнем номере "Journal of the American Medical Association", более достоверными по сравнению со всеми предыдущими, поскольку в нем рассматривались только те случаи, когда лекарства принимались правильно".

7 мая 2002 года "The Washington Post" опубликовала статью Шамкара Ведантама "Сахарная таблетка – самое сильное средство от депрессии: в ходе большинства испытаний антидепрессантов выяснилось, что плацебо поднимает настроение и изменяет химию мозга". В этой статье раскрывается еще один трюк фармацевтической индустрии:

"Тысячи проведенных исследований, сотни миллионов выписанных рецептов и десятки миллиардов потраченных на лекарства долларов помогли точно установить две вещи: лекарственные препараты, такие как прозак, паксил и золофт, хорошо помогают от депрессии. Так же хорошо помогают от нее сахарные таблетки.

Данные нового исследования свидетельствуют, что в ходе подавляющего большинства испытаний, проведенных фармацевтическими компаниями за несколько последних десятилетий, таблетки плацебо показывали не меньшую – если не большую – эффективность по сравнению с антидепрессантами. Компаниям приходилось проводить множество испытаний, чтобы получить положительные результаты два раза подряд, что является минимумом, необходимым для утверждения препаратов. Управлением по контролю за продуктами и лекарствами".

Далее в этой пространной статье приводятся отчеты об исследованиях, которые показывают, что плацебо как минимум на 5 процентов эффективнее проверяемых лекарств. Если учесть показанную мной возможную связь между положительными результатами применения плацебо и эффектом воды, использованной для запивания таблеток, а также принять во внимание тот факт, что при наличии свободного доступа к воде вы можете выпить ее больше, чем нужно, чтобы таблетка проскочила в желудок, то антидепрессивное действие сахарных таблеток становится менее удивительным, чем может показаться на первый взгляд.

Далее вы познакомитесь с кратким перечнем болезненных состояний, которые являются последствиями недостатка воды в человеческом организме. Этот список наверняка вызовет у вас такое же возмущение, как у меня. Почему мы потратили так много лет на проведение медицинских исследований, основанных на явном непонимании феномена жажды в человеческом организме? Почему мы губили поколение за поколением, одураченные призывами фармацевтической индустрии использовать ее ядовитые химикаты вместо воды, необходимой организму для выполнения его естественных функций? Виноваты ли мы в том, что, поверив научнообразной дезинформации, сделали человеческий организм более уязвимым для дегенеративных заболеваний? Конечно, что сделано, того не воротишь. Остается надеяться, что у нас хватит здравого смысла и мужества, чтобы решить проблему, не противясь изменениям, которые непременно должны произойти.

ГЛАВА 2

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЙ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Поражающее действие стойкого непроизвольного обезвоживания проявляется в четвертом измерении, то есть во времени. Выявленные своевременности состояния могут оказаться обратимыми, о чем свидетельствуют приведенные далее письма.

Для того чтобы заявить о нехватке воды, человеческий организм использует четыре вида средств: *воспринимаемые ощущения, программы борьбы с физиологической засухой, аварийные сигналы и осложнения стойкого обезвоживания.*

Воспринимаемые ощущения недостатка воды включают: усталость, которая не является следствием напряженных усилий (например, ощущение жажды по утрам, когда вам не хочется вставать с постели). Беспокойство, возбуждение, раздражительность, депрессия, бессонница, тяга к газированным напиткам, алкоголю и даже к тяжелым наркотикам, а также боязнь открытых пространств — это далеко не все реакции мозга на проблемы с сохранением и регуляцией воды.

В список программ борьбы с *физиологической засухой и распределения ресурсов* входят: *запор, аллергии, астма, гипертензия, диабет II типа и аутоиммунные заболевания.*

Аварийные сигналы — к числу недавно признанных сигналов региональной жажды относятся: изжога, ревматоидные боли в суставах, боль в спине, мигрень, боли при колите (воспалении толстой кишки), фибромиалгические боли (боли в мышцах) и ангинозные боли (при стенокардии).

Осложнения стойкого обезвоживания весьма разнообразны и включают: ожирение, геморрой, образование холестериновых бляшек и поражение артерий, диабет I типа, а также серьезные неврологические расстройства, такие как болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, неврит, флебит (воспаление вены), лимфомы (опухоли лимфатической ткани), разные виды рака и многие другие.

Основываясь на том, как разные органы сигнализируют о нехватке воды, медики поделили человеческое тело на сферы интересов многочисленных узких специалистов. Представители каждой из этих групп используют собственные приемы исследований в рамках своей "вотчины". Фармацевтическая индустрия взяла под свое крыло терапевтов и занимается разработкой лекарственных препаратов преимущественно для этой области медицины. Вот почему когда сигналы обезвоживания поступают из более чем одного органа или части тела, пациента заставляют обращаться к многочисленным специалистам, каждый из которых занимается лечением симптома, соответствующего его узкому профилю. В результате человеку приходится принимать множество разных таблеток и пройти массу лечебных процедур, чтобы устранить одну общую причину всех этих симптомов — обезвоживание. Надеюсь, эта книга поможет пролить какой-то свет на затянувшуюся эру медицинской слепоты. Собранные в этой книге письма пациентов показывают, как одна вода естественным образом обращает вспять многие процессы разрушения здоровья. Для того чтобы вам было легче дать правильную оценку этим высказываниям, ниже приведены краткие характеристики некоторых типичных сигналов обезвоживания.

ИЗЖОГА

Специфика: изжога сигнализирует о нехватке воды в верхней части желудочно–кишечного тракта. Это один из основных сигналов жажды в человеческом организме. Использование антацидов или лекарственных препаратов в этой ситуации не решает проблему обезвоживания, и организм продолжает страдать от недостатка воды.

Осложнения: отказ признать изжогу сигналом обезвоживания и попытки лечить ее антацидами и другими лекарственными препаратами со временем могут вызвать воспаление пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки, грыжу пищеводного отверстия диафрагмы, пептическую язву, запор, геморрой, дивертикулит, болезнь Крона и, в конечном итоге, рак органов желудочно–кишечного тракта, в том числе печени и поджелудочной железы.

РЕВМАТИЧЕСКИЕ БОЛИ В СУСТАВАХ

Специфика: ревматические боли в суставах (артрит) — это сигнал нехватки воды в пораженных болью суставах. Могут наблюдаться как в молодом, так и в преклонном возрасте. Использование обезболивающих препаратов не только не решает проблему, но и подвергает человека дальнейшему вредному воздействию лекарств. Прием воды с небольшим количеством соли снимает боль и решает проблему.

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Специфика: боль в пояснице и анкилозный артрит позвоночника являются признаками нехватки воды в позвоночном столбе и позвоночных дисках — водных подушках, поддерживающих вес тела. Эти состояния следует лечить увеличением приема воды — способ лечения бесплатный, но зато очень эффективный.

Осложнения: отказ признать артрит и боль в пояснице признаками обезвоживания в суставных полостях организма и попытки лечить их, как другие болезни, с помощью обезболивающих, мануальной терапии, иглоукалывания и, в конечном итоге, хирургического вмешательства приводят к дегенеративному остеоартриту, при котором отмирают все хрящевые клетки в суставах. Это приводит к деформации позвоночника и суставов, что может сделать человека инвалидом. Пожалуйста, имейте в виду: обезболивающие лекарства вызывают опасные для жизни осложнения.

СТЕНОКАРДИЯ

Специфика: стенокардические (ангинозные) боли в сердце — это признак нехватки воды в области анатомической оси "сердце — легкие". Их следует лечить увеличенным приемом воды до тех пор, пока пациент не избавится от боли и не перестанет зависеть от лекарств. Лучше всего проводить курс лечения под наблюдением врача. Впрочем, вода является естественным лекарственным средством для лечения стенокардии.

Осложнения: когда обезвоживание достигает такой степени, что заставляет сердечную мышцу посылать аварийные сигналы, это может стать смертельно опасным из-за возникновения таких проблем с сердцем, как сердечные приступы, эмболические заболевания, инсульт, гипертензия, паралич сердца, а также болезни почек, ухудшения распределения кислорода, отеков и многих других.

МИГРЕНЬ

Специфика: мигренозные головные боли сигнализируют о нехватке воды в мозге и глазах. Они полностью исчезнут, если удастся предотвратить перерастание обезвоживания в хроническое.

Осложнения: обезвоживание, которое вызывает мигрень, может в конечном итоге вызвать воспаление и привести к микроскопическому истечению крови из мелких артерий в мозге, а так же к образованию бляшек, что часто имеет место при серьезных неврологических расстройствах. Кроме того, оно может привести к повреждению задней части глазного яблока и частичной потере зрения.

КОЛИТ

Специфика: боль при колите – это сигнал нехватки воды в толстом кишечнике. Обычно сопровождается запором, поскольку в результате сокращений толстого кишечника из экскрементов выдавливаются последние капли воды – отсюда нехватка воды для смазки.

Осложнения: отказ признать боли при колите признаком обезвоживания приводит к стойкому запору. С возрастом это состояние приводит к каловому завалу (фекаломе); кроме того, оно может вызвать дивертикулит, болезнь Крона, геморрой, полипы, значительно увеличивает риск развития рака толстой и прямой кишки.

АСТМА

Специфика: прямыми последствиями общего обезвоживания организма являются астма, которая делает невыносимой жизнь семнадцати миллионов детей и каждый год убивает несколько тысяч из них, а также аллергии, которыми страдают пятьдесят миллионов человек. Затрудненное дыхание при астме – это результат программы рационализации воды в организме, осуществляемой под контролем гистамина. При астме перекрывается свободный проход воздуха из легких, чтобы вода не покидала тело в виде пара – этот пар хорошо виден зимой (за сутки мы теряем с дыханием большее 1 л воды). Увеличение потребления воды предотвратит приступы астмы. Это позволит насытить водой каждую клетку и поможет им сокращаться (за счет поверхностного натяжения жидкости), чтобы выталкивать содержащийся в них воздух при каждом выдохе. Кроме того, астматикам необходимо принимать больше соли, чтобы разжижать в легких сгустки слизи, мешающие свободному обмену воздуха в воздушных мешочках. Еще им нужно принимать пищевые добавки с внутриклеточными минералами, такими как кальций, магний, калий, цинк и селен, которые захватывают воду и удерживают ее внутри клеток. При обезвоживании организм испытывает дефицит этих минералов.

Осложнения: отказ признать астму и аллергии индикаторами обезвоживания организма растущего ребенка не только приговаривает к смерти много тысяч детей в год, но и способствует развитию необратимых генетических изменений у остальных семнадцати миллионов детей–астматиков и тех, кто страдает от аллергий. Только представьте, что по данным "New York Times" от 19 апреля 2003 года каждый четвертый ребенок нью-йоркского района Гарлем болен астмой! Такое положение вещей, несомненно, можно считать одним самых ужасных последствий медицинского невежества, и со временем все эти невинные дети окажутся жертвами запущенного фармацевтическими компаниями конвейера смерти"

ГИПЕРТЕНЗИЯ

Специфика: гипертензия – это попытка организма адаптироваться к общей физиологической засухе, когда воды не хватает, для того чтобы наполнить все кровеносные сосуды, обеспечивающие нормальную диффузию воды в жизненно важные клетки. Рост кровяного давления – часть механизма обратного осмоса, в ходе которого вода отфильтровывается из сыворотки крови и впрыскивается внутрь важных клеток через микроскопические отверстия в их мембранах. Для такого впрыскивания необходимо избыточное давление. Примерно так же, как врачи впрыскивают шприцем лекарство в вену больного, организм впрыскивает воду в десятки триллионов клеток одновременно. Вода и немного соли вернут кровяное давление в норму! Минеральные добавки, необходимые для удержания впрыснутой в клетки воды, тоже будут предотвращать рост кровяного давления.

Осложнения: нежелание признать повышенное кровяное давление одним из главных индикаторов обезвоживания и попытки лечить его мочегонными препаратами, которые еще больше обезвоживают организм, со временем приведут к закупорке холестерином сердечных артерий и артерий, поставляющих кровь в головной мозг. Результатом могут стать сердечные приступы и локальные или обширные инсульты, парализующие тело. В число других последствий входят заболевания почек, повреждения мозга и неврологические расстройства, такие как болезнь Альцгеймера.

ДИАБЕТ II ТИПА

Специфика: взрослый диабет – это еще один способ адаптации организма к сильному обезвоживанию. Для того чтобы обеспечить достаточным количеством воды систему кровообращения и приоритетные потребности мозга, организм прекращает производство инсулина, который отвечает за поступление воды во все клетки. При диабете лишь некоторые виды клеток получают столько воды, сколько им нужно для выживания. Употребление воды и небольшого количества соли на ранних стадиях взрослого диабета может обратить процесс вспять. Подробно о связи между обезвоживанием и диабетом I и II типа рассказывается в моей книге "Ваше тело просит воды".

Осложнения: нежелание признать взрослый диабет осложнением обезвоживания может со временем вызвать обширное поражение кровеносных сосудов. В конечном итоге это может привести к гангрене и потере пальцев ног, ступней и ног. Еще одним последствием становится поражение глаз и даже слепота. Люди с диабетом II типа со временем впадают в инсулинозависимость. Чтобы контролировать содержание сахара в крови, им придется делать инъекции инсулина.

ХОЛЕСТЕРИН

Специфика: высокий уровень холестерина служит индикатором запуска программы борьбы с физиологической засухой на ее ранних стадиях. Холестерин – это похожий на глину материал, который заполняет отверстия в мембранах некоторых видов клеток, чтобы предотвратить утечку необходимой для жизни клеток воды в циркулирующую поблизости кровь, которая обладает более сильным осмотическим потенциалом. Помимо того что холестерин служит материалом для производства мембран нервных клеток и гормонов, он защищает от чрезмерной потери воды другие важные клетки, обеспечивая их аварийным запасом воды, впрыскиваемой через

мембраны. Кроме того, существует прямая зависимость между размягчением костей в результате вымывания из них кальция и уровнем холестерина, поскольку холестерин под воздействием солнечного света превращается в витамин D. Витамин D необходим как стимулятор формирования новой костной ткани. Увеличение темпов производства холестерина, возможно, является одним из способов борьбы организма с остеопорозом. В одном из писем будет рассказано о том, как увеличенное потребление воды помогло повысить плотность костей в среднем на 10 процентов, и на 17 процентов – плотность бедренной кости, которая должна быть особенно прочной. Шумиха, поднятая вокруг так называемого "плохого" холестерина, который образует бляшки на стенках артерий в сердце и других частях тела, совершенно необоснованна и рассчитана на то, чтобы увеличить приток денег в карманы воротил фармацевтического бизнеса. Мы измеряем уровень холестерина в организме, используя для анализа кровь, взятую из вен на руках. Это кровь, которая очень медленно течет по венам в направлении сердца. Если бы образование бляшек было связано с липкостью холестерина, тогда вены были бы закупорены этими бляшками еще больше, чем артерии, где кровь перемешивается гораздо лучше благодаря более высокому давлению и пульсирующему режиму движения крови. Однако еще никто никогда не видел, чтобы холестерин закупоривал вены или образовывал в них бляшки. Подумайте об этом! В действительности холестерин выполняет функцию водонепроницаемой повязки, предохраняющей стенки артерий от потертостей и разрывов, которые могут возникнуть при повышении плотности и кислотности крови в результате обезвоживания и пониженного выделения мочи (когда моча становится темной и кислой).

Осложнения: употребление понижающих уровень холестерина препаратов людьми, чей организм нуждается в увеличении производства холестерина для выполнения множества важнейших функций, в конечном итоге вызывает массу серьезных и опасных для жизни проблем, включая поражение печени. Холестерин абсолютно необходим для жизни. Организм не станет увеличивать его производство, если не испытывает в нем действительно острой нужды.

ДЕПРЕССИЯ, СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ, ВОЛЧАНКА, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, МЫШЕЧНАЯ ДИСТРОФИЯ

Эти состояния вызываются длительным хроническим обезвоживанием. Они исчезают сразу же после того, как организм начинает регулярно получать необходимое количество воды и упомянутых выше важных внутриклеточных минералов. При этих состояниях обязательной частью программы лечения должны стать физические упражнения. В приведенных далее письмах вы не раз столкнетесь с невероятными результатами использования воды для борьбы с этими состояниями, одно упоминание о которых вызывает мурашки по телу, не говоря уже о том, что бывает, когда они фигурируют в вашем диагнозе.

* * *

Дополнительную информацию по перечисленным выше темам вы можете найти в других моих книгах, посвященных подробному объяснению причин болезней, вызванных обезвоживанием, и тому, как от них избавиться. В первую очередь я

рекомендую следующие книги: "Ваше тело просит воды", "Вы не больны, у вас жажда" и "Вода для здоровья".

Далее вы познакомитесь с высказываниями и письмами людей, которым увеличение ежедневного приема воды и выполнение процедур, рекомендованных мной, помогли избавиться от серьезных проблем со здоровьем. В практике медицинских исследований при изучении химических соединений и лекарств принято проверять их эффективность с помощью двойного слепого метода. Такую методику можно использовать только для оценки действия на организм чуждых ему веществ, которые могут даже убить человека, если использовать их в очень больших дозах. При изучении эффектов изменения стиля жизни и режима питания используется методика изучения результатов, основанная на том, что пациенты сами наблюдают за изменениями своего состояния и сообщают о них. Рассказы, с которыми вам предстоит познакомиться, относятся как раз к этой категории исследований.

Когда я обнаружил, что вода является гораздо лучшим естественным лекарством от целого ряда болезненных состояний, чем любые средства, предлагаемые фармацевтической промышленностью, то написал книгу "Ваше тело просит воды". В ней я попросил читателей сообщать мне о своих личных наблюдениях за тем, как увеличение приема воды облегчает их страдания или снимает их проблемы со здоровьем. Помещенные ниже письма – это лишь малая часть полученных мной сообщений. Они не имеют ничего общего с тем, что в науке принято называть "казуистикой"*. (* Казуистика – подгонка частных случаев под общее правило. – Прим. перев.). Это объективные наблюдения людей, которых проблемы со здоровьем заставили обратиться к врачам и опробовать на себе массу дорогостоящих лечебных курсов и процедур. Эти истории особенно ценны еще и тем, что успех лечения не был связан с необходимостью тратить деньги и что ни один производитель лекарств не получил от такого лечения никакой прибыли. В письмах были исправлены только орфографические ошибки; все слова и особенно эмоциональные оценки оставлены без изменения. Нужно быть слепым или замешанным в преступлениях фармацевтической индустрии против своего народа, чтобы отмахнуться от наблюдений тех, кто на себе испытал возможность обратить вспять процесс развития болезни, или признать эти наблюдения "частными случаями".

РЕКОМЕНДАЦИИ АВТОРА

Предупреждение. В том, что вода является лекарством от множества проблем со здоровьем, сомневаться не приходится, однако прием слишком большого количества воды может быть так же опасен, как прием слишком большой дозы любого лекарства. Пожалуйста, не пытайтесь избавиться от стойкого и длительного обезвоживания организма за один или два дня. Человеческий организм – это огромный химический завод, которому нужно время и целый ряд дополнительных сырьевых материалов, чтобы снова вернуться к нормальному режиму работы. Организм не автомобиль, который можно заправить бензином под завязку и проехать еще несколько сотен миль, ни о чем не беспокоясь. Вам нужно хорошо разобраться в нюансах его работы. Поэтому, прежде всего вам следует получить о нем как можно больше информации. Цель этой книги – рассказать вам о том, чего можно достичь. Что бы побольше узнать об этом, вы должны прочитать другие мои книги. Из них вы узнаете, как подключиться к новому источнику знаний о воде, чтобы простым и естественным

образом обеспечить себе крепкое здоровье и прожить долгую, продуктивную и счастливую жизнь.

Ради Бога, не принимайте неосторожных решений и не сокращайте прием сильных медпрепаратов без консультации с лечащим врачом, даже если он принадлежит к лагерю противников лечения водой. Вы должны убедить его в необходимости познакомиться с литературой об обезвоживании и понять, в чем его суть. Дайте ему экземпляр этой книги. Прежде чем решать проблемы со здоровьем, всегда полезно узнать чужое мнение. Вот почему желательно иметь под рукой врача. Как только ваш врач поймет, где он допустил ошибку, верность врачебной клятве заставит его перейти на вашу сторону.

Моя критика системы "охраны болезней" относится и к учебным учреждениям, где продолжают распространять медицинскую дезинформацию и воспитывать людей, которым предстоит определять направление дальнейшего развития медицины. Разумеется, она не относится к уважаемым и преданным своему делу членам общества, которые отдают все свои силы и любовь беззаветному служению больным.

ГЛАВА 3

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ИСТИНЫ В МЕДИЦИНЕ. ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ВОДЫ, НОВОЕ СЛОВО В МЕДИЦИНЕ

Язва двенадцатиперстной кишки, несварение желудка, колит, боль в спине, аллергии, хронический синусит

Прошел год, как я прочитал вашу книгу, которую подарил мне Марсель Тевоз. С того времени мое здоровье значительно улучшилось. Сейчас мне 52 года, и я чувствую себя превосходно. Мои дела обстояли совсем по-другому, пока ваша книга и доброта Марселя не побудили меня сделать воду неотъемлемой частью моей жизни.

Большинство людей считали меня преуспевающим и очень здоровым человеком: у меня был нормальный вес, я отличался необычайной силой и выносливостью, был неплохим спортсменом и придерживался отличной диеты (ел много свежих овощей и цельнозерновых продуктов, очень мало мяса, животной пищи и продуктов глубокой переработки). Но все же мой список жалоб на здоровье за полвека жизни включал язву двенадцатиперстной кишки (в 19 лет), несварение желудка, проблемы с толстым кишечником и стулом (с 19 до 51), пищевые аллергии (12–17), хронический синусит (5–51), хронические острые боли в спине (13–51), эмоциональные расстройства и спутанность сознания (6–51).

Эти проблемы тем более озадачивали и сбивали с толку, что я достаточно умен, образован и мотивирован, чтобы находить решение своих проблем. На поиск путей их решения я потратил 35 лет. Я пробовал решить свои проблемы с помощью диет и пищевых добавок, физических упражнений, йоги, медитации, традиционной религии, спиритизма, иглоукалывания, традиционной медицины, мануальной терапии, массажа, системы Рейке, полярной терапии, двенадцати этапных программ, книг по самоусовершенствованию и трансформационных тренингов вроде ЭСТ Вернера Эрхарда и Четверичного процесса Хоффмана.

Само собой, что я много раз читал о том, как важно пить много воды. Шесть лет назад я даже потратился на обратноосмотический водяной фильтр в надежде, что улучшение вкуса воды послужит мне хорошим стимулом увеличить ее употребление.

Однако, несмотря на все это, я никогда не давал водной терапии достаточных шансов на успех. Пока я не прочитал вашу книгу, я отдавал предпочтение другим напиткам, особенно чаю и кофе.

Когда я читал вашу книгу, меня мучило хроническое воспаление нерва в верхней части спины, которое в течение двух лет периодически мешало мне играть в гольф и ракетбол. За два года сила рук у меня уменьшилась в три раза. Я чувствовал себя на самом дне жизненной пропасти, физической и психической.

Никогда в жизни я не напивался и не выкуривал больше пяти сигарет в день, но в тот момент вообще не курил и не пил никаких алкогольных напитков. Тем не менее меня постоянно тянуло к кофеину, никотину и алкоголю. Я часто посещал мануального терапевта, остеопата и массажиста, но за 15 лет ни разу не пользовался услугами традиционной медицины. От отчаяния я пошел к врачу, который прописал мне антистрессовый препарат, обезболивающее и мышечный релаксант. Я принял назначенные им дозы и на 16 часов впал в полукоматозное состояние, после чего отказался от приема лекарств. Несколько недель спустя ко мне на ужин приехал Марсель и дал мне вашу книгу.

Всего через неделю после включения в рацион 2,5–3,5 л воды я заметил, что:

- * боль от воспаления нерва исчезла, и я смог продолжить заниматься физическими упражнениями;

- * меня стали намного меньше мучить несварение желудка и газы;

- * неодолимые влечения и навязчивые состояния значительно ослабели или исчезли совсем. Мне больше не нужно было бороться с желанием закурить, выпить, набить желудок чем попало или накачать себя кофеином;

- * у меня повысился энергетический уровень;

- * я стал лучше соображать и справляться с работой.

Пожалуйста, не стесняйтесь ссылаться на меня в качестве

примера. Буду рад поговорить о воде с кем угодно и когда угодно.

С уважением, У. Э. Г.

* * *

Боль в спине.

Я хотел бы поблагодарить вас и рассказать о значительном прогрессе в решении проблемы с моей спиной. Из книги "Ваше тело просит воды" я узнал о другой вашей книге – "Как лечить боли в спине и ревматические боли в суставах". Теперь я выполняю рекомендованные вами упражнения – плюс еще несколько моих собственных, – выпиваю столько воды, сколько вы советуете, и могу с радостью сообщить, что чувствую в себе намного больше сил и почти не ощущаю боли в спине.

Больше двадцати лет назад я надорвал спину, когда помогал другу поднять пианино. Похоже, что один из дисков у меня в пояснице полностью рассыпался или, по крайней мере, был серьезно поврежден. С годами боли в спине становились все сильнее, пока пару лет назад не переросли в спазмы, лишившие меня возможности ходить. Приступы, боли были мучительными и нестерпимыми. Обычно они начинались после того, как я что-нибудь поднимал, особенно перед собой. Если я наклонялся и поднимал что-нибудь тяжелее 5 кг, то несколько дней боли были мне гарантированы.

Полтора года назад я стал выполнять программу упражнений для спины, после чего у меня начался медленный, но стабильный прогресс. Прошое лето стало для

меня серьезным испытанием. Десять с половиной лет назад я ушел на пенсию с должности исследователя в центре атомных часов в Боулдере, штат Колорадо, и купил ферму в центральной части Юты – поближе к моему родному городу и моим родственникам. До прошлого лета мы с женой значительную часть работы на ферме поручали другим людям, но на этот раз обстоятельства сложились так, что нам пришлось все делать самим. Нам нужно было перетягать кучу десятиметровых ирригационных труб, три раза скосить сено и вывезти тюки. Ферма слишком маленькая, чтобы ее можно было модернизировать, и поэтому мы с сыновьями и несколькими наемными работниками руками грузили пятидесятикилограммовые тюки на грузовик и прицеп, причем сено сыпалось на мои мокрые от пота шею и спину. Вдобавок нам пришлось поднимать тюки под самую крышу сарая – всего в то лето мы заготовили их больше тысячи. Так как я вырос на ферме, то никогда не отказывался от тяжелой работы, а потрудиться пришлось на славу.

Годом раньше даже речи не могло быть о подобных подвигах, и поэтому возможность выполнять тяжелую мужскую работу доставила мне много радости. Я всегда старался держать себя в хорошей физической форме, но несколько лет назад из-за сильных болей в спине был вынужден отказаться даже от утренних пробежек. Принимая во внимание мои 66 лет, я чувствую, что добился замечательных успехов, и хочу выразить вам огромную благодарность за помощь в моем выздоровлении. Пока еще нельзя сказать, что я в полном порядке, но мое состояние стабильно улучшается, моя спина становится все сильнее. Сегодня утром – и, кстати, вчера тоже – я расчистил подъездную дорожку, по колено заваленную снегом, и не почувствовал почти никакой боли. На такое я не был способен уже много лет.

Вы советовали при выполнении упражнений для укрепления спины закреплять на ногах тяжести. Я одеваю на ноги только кроссовки и занимаюсь с полторакилограммовыми гантелями, чтобы эффективнее прорабатывать верхнюю часть спины. Дополнительные упражнения, которые я придумал сам, направлены на укрепление мышц спины и улучшение работы сердечнососудистой и лимфатической систем. Вот их описание: 1) в положении лежа на боку выполнять свободной ногой и рукой круговые движения вперед–назад, а также вверх–вниз; 2) в положении лежа на спине выполнять подъемы туловища и ног; 3) отжиматься от пола с опорой ног на колени и пальцы, обращая особое внимание на работу мышц поясницы, чтобы активизировать осмотическое нагнетание воды в поясничный отдел позвоночника, в соответствии с вашими рекомендациями; 4) наклоны из положения ноги шире плеч с касанием пола гантелями, которые я держу в руках, и перекрестные касания правой рукой левой стопы и наоборот; 5) различные прыжки и подскоки на месте, которые улучшают циркуляцию лимфы; 6) и в конце – различные растяжки для поддержания общей гибкости тела. К ним я еще добавил прогулки с женой, равнинные лыжи и езду на горном велосипеде – смотря по погоде. Обычно нам удается проделывать одно из этих упражнений почти каждый день.

Я просто не могу передать словами, как приятно хорошо себя чувствовать! Жизнь оказалась ко мне очень добра, а хорошее здоровье позволяет мне приносить пользу и заниматься тем, что я считаю самым важным. Мне нравится выражать признательность людям, делая для них что-то полезное, а лежа на диване с больной спиной много пользы не принесешь. Еще раз благодарю вас за такую эффективную помощь в избавлении от этой боли. Ваша книга произвела на меня такое огромное

впечатление, что я составил ее аннотацию и разместил на моем веб-сайте: <http://www.allanstime.com/Health/water.htm>. Ваша вторая книга спасает мою спину. Моей жене ваше лечение водой тоже принесло заметную пользу.

С благодарностью, искренне ваш, Д. У. А.

* * *

Боль в спине.

Несколько лет назад мне поставили диагноз "рефлюкс" (грыжа пищеводного отверстия диафрагмы) и прописали препарат "Прилосек". Не так давно я снова вынуждена была пойти на прием к гастроэнтерологу, потому что по ночам меня мучили сильные боли в верхней части спины. Он назначил мне множество анализов и прописал "Превасид". Результаты всех анализов оказались нормальными; но через год давление и боль в верхней части спины усилились. Я еще раз отправилась к врачу. Он рекомендовал в течение двух недель принимать удвоенную дозу лекарства ("Превасида") и снова назначил большинство тех же самых анализов. Результаты анализов опять оказались нормальными. Однако все эти две недели мне становилось только хуже. Я подумала, что если две таблетки "Превасида" в день не избавляют от боли, то их можно вообще не принимать. Как-то я упомянула о том, что собираюсь бросить пить таблетки, в разговоре с одним моим другом, тоже врачом. Он сказал: "Хелен, пей воду". После этих слов его жена принесла мне вашу книгу "Ваше тело просит воды". Я взяла ее домой почитать. Она стала для меня открытием, которое перевернуло всю мою жизнь. Я никогда не любила пить воду (и пила ее очень мало, если вообще пила), но все же решила включить ее в свой образ жизни. И боль в спине исчезла!

Я всегда буду чувствовать себя в неоплатном долгу перед вами.

Я постараюсь поделиться этой информацией со всеми, с кем только смогу.

С уважением, Х. Х.

* * *

Остеопороз.

Не так давно мне поставили диагноз "запущенный остеопороз с разрушением двух позвонков". Это привело к уменьшению моего роста на 8 см. С той поры я выполняла все рекомендации врачей, чтобы не допустить дальнейшего уменьшения плотности костей и предотвратить дальнейшие разрушения, а в дополнение к этому увеличила потребление воды.

На этой неделе я сдала анализ на плотность костей. Во время процедуры лаборантка сказала, что результаты измерений в области бедра выглядят неправдоподобными, и решила повторить эту часть анализа. (Мне кажется, она не могла поверить своим глазам, когда увидела увеличение плотности на 17 процентов.)

Врач сказал, что результаты анализа показали увеличение плотности костей спины на 10 процентов, а бедренных костей – на 17 процентов. В придачу к этому мой рост увеличился на 2,5 см.

Эта болезнь поражает как мужчин, так и женщин. Она занимает 12-е место в списке причин смертности в США. Ежегодно это состояние становится причиной 1,3 миллиона переломов костей.

Огромное спасибо за вашу книгу "Ваше тело просит воды", она в буквальном смысле вернула меня к жизни.

С искренним уважением, С. М.

Примечание. В том, что благодаря оптимальной гидратации организма увеличилась плотность костей, нет ничего удивительного. Причина очень проста. Костная структура, помимо прочего, является хранилищем энергии, которую организм может использовать в случае необходимости. Как вы знаете, при кипячении воды растворенный в ней кальций оседает на стенках чайника. Способность атомов кальция сцепляться попарно при нагревании является естественным свойством этого химического элемента. Наука установила, что каждый атом кальция, соединяющийся с другим атомом, захватывает и удерживает в этой связке одну единицу энергии. Организм научился разъединять кальциевые связки и высвобождать заключенную в каждой из них энергию, эквивалентную энергии одной молекулы АТФ (аденозинтрифосфата).

Обезвоживание приводит к уменьшению энергетических резервов организма. По мере того как организм все больше и больше обезвоживается, ему приходится разрушать собственные костные структуры, чтобы воспользоваться хранящейся в них энергией. Оптимальная гидратация организма производит обратный эффект. Вода – главный источник энергии в человеческом организме. Она вызывает на поверхности клеточной мембраны "высокой теплоты активации" эффект. Она нагревает организм и поставляет энергию для всех его химических реакций. Организм научился конвертировать энергию тепла и сохранять ее в молекулах АТФ, после чего излишки энергии складываются в кальциевых хранилищах внутри клеток и в костях. Именно поэтому С. М. смогла обратить вспять процесс развития остеопороза. Когда вы стимулируете костную ткань, подвергая ее нагрузкам, клетки – производители этой ткани начинают увеличивать массу и плотность костных структур, если, конечно, организм располагает энергией, необходимой для образования связок атомов кальция. Вода служит поставщиком дополнительной энергии для этого процесса. Отсюда у С. М. 17 процентов роста плотности ее бедренных костей.

* * *

Запор и геморрой, изжога, мерзнущие ноги и руки, неприятный запах мочи, депрессия

Раньше я каждый день выпивал по два и больше кофейника кофе и по несколько бутылок содовой. Никакой воды. Уже три года, как я вышел на пенсию. Когда я работал, то иногда пил воду из охладителя. Теперь я сижу дома, у меня нет охладителя, вода из-под крана мне не нравится, и поэтому я не пью воды вообще.

СИМПТОМЫ

** Моя моча стала очень сильно пахнуть. Я подумал, что не мешало бы сходить к доктору и провериться на предмет возможной инфекции.*

** Мои запоры были настолько сильными, что мне пришлось использовать препараты от геморроя по 2–3 раза в неделю.*

** Иногда у меня появлялось сильное жжение в желудке, и поэтому несколько раз в месяц я принимал нейтрализатор кислотности "Тамс".*

* Кроме того, у меня, похоже, было что-то не в порядке с бронхами, о чем свидетельствовали надрывный кашель, болезненные ощущения в груди и очень густая мокрота.

Зимой впервые в жизни мне пришлось надевать теплые кальсоны. Спал я в носках, кальсонах и футболке, под простыней и двумя одеялами. По утрам мне было так холодно, что я включал калорифер, чтобы согреть ноги, а затем надевал носки и согревал их на ногах. После этого я согревал обувь, в которой собирался ходить. Я постоянно мерз, и причем настолько сильно, что не мог почти ничем заниматься. Это ощущение оказалось очень болезненным. Если я решался выйти на прогулку, то надевал две пары тренировочных штанов.

Я уже давно регулярно хожу в спортзал и занимаюсь на бегущей дорожке или на эллиптическом кросс-тренинере. Со временем я стал замечать, что тренировки непонятно почему стали вгонять меня в депрессию. Мои показатели понемногу начали ухудшаться, мне пришлось снизить скорость дорожки и уменьшить угол наклона. Я стал постоянно держаться за поручни.

Походы по магазинам вызывали у меня такую сильную боль в боку, что я чуть не плакал. Ступни ног болели тоже, но по сравнению с болью в боку это было сущей мелочью.

Тренировки по каратэ давались мне все труднее. Количество ударов ногами, которое я мог выполнить, неуклонно уменьшалось. Инструктор хотел, чтобы я выполнял по 25–50 ударов, но нам пришлось уменьшить эту цифру до 10–15. Мы объяснили это тем, что я старею, но не придали значения тому, как сильно я постарел всего за несколько лет.

Я пробовал сбросить вес, но стоило мне уменьшить рацион, как я начинал мерзнуть и чувствовать себя так, словно простудился. Мне становилось так паршиво, что не хотелось даже вставать с кровати по утрам. У меня просто не было сил сидеть или стоять. Теперь я хорошо понимаю, до чего может довести человека отсутствие энтузиазма, апатия или депрессия.

Интересные вещи стали происходить с кожей на руках. Когда я вытягивал руку, кожа на ней казалась сухой, как у мумии. Кисти рук стали какими-то плоскими. Я начал подозревать у себя серьезные проблемы со здоровьем, может быть, диабет. Анализы на сахар у меня всегда были хорошими, и поиски в интернете не подтвердили моих опасений.

Я знаю, что врачи советуют больным пить больше воды, и поэтому из-за сильного запаха мочи я стал пить воду, чтобы промыть внутренние системы организма. Примерно в тоже самое время один мой знакомый прислал мне электронное письмо на тему обезвоживания. Меня поразило, что обезвоживание организма всего на несколько процентов способно привести к снижению физической силы на 10–20 процентов. Это письмо побудило меня зайти в интернет, чтобы подробнее изучить тему. К моему изумлению, у меня обнаружили почти все признаки обезвоживания. Я начал искать подходящую литературу и, в конце концов, обнаружил вашу книгу "Ваше тело просит воды" в одном интернет-магазине. Я стал следовать вашим рекомендациям и выпивать два или больше стаканов воды по утрам, один стакан за полчаса до каждого приема пищи, один стакан через два с половиной часа после еды и один стакан перед сном. В течение дня я выпиваю еще один-два стакана. Кроме того, я стал пить намного меньше кофе.

РЕЗУЛЬТАТЫ

* Моя моча больше не пахнет, а запоры почти прекратились. Я даже не подозревал, что дефекация может быть таким легким и почти приятным занятием. Теперь мой желудок работает исправно, а проблемы с бронхами испарились.

* Теперь я сплю только в нижнем белье, как много лет назад.

Часто по ночам мои ноги так нагреваются, что кажется, еще немного, и я начну потеть. Просто поразительно, как сильно была расстроена система регуляции тепла в организме. Сейчас, когда я выхожу на холод, мне просто холодно, но уже совсем не больно.

* Просыпаясь утром, я чувствую себя превосходно. Иногда я просто наслаждаюсь возможностью поваляться в постели, потому что не испытываю никакого дискомфорта.

* Два–три стакана воды сразу после пробуждения дают мне заряд бодрости, ничуть не меньший, чем кофе. Если утром я сажусь за компьютер, то экран монитора выглядит более ярким и каким–то сверкающим. Не понимаю почему но так мне кажется.

* Когда я урезаю рацион питания, чтобы сбросить вес, то ощущаю всего лишь голод и никакого упадка сил. Глядя на это, я только улыбаюсь, потому что чувствую себя хозяином положения. Кушать, конечно, немного хочется, но я вполне могу это вытерпеть.

* Что касается моих рук. Теперь, когда я вытягиваю их вперед, на кистях проступают кровеносные сосуды и маленькие бугорки мышц. Раньше кисти были абсолютно плоскими.

* Депрессий у меня больше не бывает. Я объясняю это хорошим самочувствием. Под напором хорошего настроения небольшие боли и/или ощущение дискомфорта понемногу отступают.

Некоторые проблемы медленно подкрадываются к человеку, а мы не замечаем деградации организма или адаптируемся к ней. Самый простой и надежный способ измерения результатов – в спортзале. При выполнении упражнения на бегущей дорожке с теми же скоростью и углом наклона, что и раньше, частота моего пульса уменьшилась на 10–12 ударов в минуту. Поначалу я думал, что тренажер просто неисправен, но на остальном оборудовании результаты оказались такими же. Некоторые из этих улучшений произошли очень быстро, уже через пару дней; другие проявились в полной мере лишь через месяц или два.

В целом я поражен эффектом от увеличения приема воды. Теперь в моем распоряжении есть ошеломляющие результаты и безграничный оптимизм. Мой инструктор по каратэ уговаривает меня снова завоевать черный пояс. Это кажется невероятным в 60 лет, но я тренируюсь с 20–летнего возраста. Он уверен, что я сумею этого добиться, а школа, в которой я тренируюсь, не выдает пояса так легко, как некоторые другие. Это повод гордиться собой. Это повышает мою самооценку и вызывает у меня желание сделать еще больше.

Я часто перечитываю вашу книгу. Всего несколько месяцев назад я не поверил бы многому из того, что там написано, но теперь у меня есть доказательства. Я настоятельно рекомендую прочитать эту книгу всем своим знакомым. Я стал добровольным пропагандистом методики лечения водой. Похоже, что она помогает многим из моих друзей, особенно тем, кто постарше. Я знаю людей на шестом десятке, которые не пьют ничего, кроме кофе, чая или алкогольных напитков, и вижу у них большинство из тех симптомов, что были у меня самого. Если мне удастся

уговорить их пить меньше кофе и больше воды, то я счастлив тем, что смог хоть как-то помочь им. Мне легко представить, как обезвоживание может вызвать у них тяжелые заболевания. Собранные мной неофициальные данные, похоже, свидетельствуют о наличии серьезных проблем, связанных с обезвоживанием, у людей старшего возраста, особенно у пожилых мужчин.

У меня нет никаких сомнений в исключительной ценности вашей книги. Единственное критическое замечание связано с тем, что мне пришлось перечитать ее с начала до конца, чтобы свести воедино ваши рекомендации по употреблению воды в течение дня. Было бы лучше, если бы вы представили эту информацию в отдельной главе или таблице. Но повторяю, что в целом ваша книга – это бесценный советчик в очень важных вопросах, огромное вам спасибо. Кстати, мне очень понравилась ваша позиция в отношении к диетическим напиткам, хотя они и не являются для меня проблемой. Собственно говоря, эту книгу следует прочитать каждому, так как она может принести гораздо больше пользы для здоровья, чем вся остальная литература на эту тему, которой завалены полки книжных магазинов.

Один из читателей вашей книги написал, что держит на ночном столике две книги: Библию и вашу. Сначала мне это показалось забавным, но потом я подумал, что ваша книга и вправду этого заслуживает. Она помогла улучшить качество моей жизни.

П. С. Ван К.

* * *

Головокружение, судороги, опадение десен, аутизм

Я очень рада, что вы нашли мое письмо полезным для вашей новой книги, которая произвела на меня огромное впечатление. Спасибо!

Как вы помните, я рассказала, что сразу после того, как начала пить воду по рекомендованной вами схеме, у меня стала меньше кружиться голова. Спешу сообщить последние новости. Кроме того, что я сплю на одной подушке вместо четырех, теперь я могу мыть голову в раковине, не испытывая головокружения. Я могу лежать на наклонной доске, когда ноги находятся на 45 см выше головы. Я больше не боюсь быстро поворачивать голову, когда веду машину. Хотя головокружение не беспокоило меня постоянно (я периодически ощущала его на протяжении как минимум 40 лет), теперь эта проблема уже в прошлом.

Еще несколько положительных эффектов от лечения водой: теперь у меня очень редко бывают судороги в ногах, которые прежде случались чуть ли не каждую ночь. Кроме того, на большей части верхних зубов у меня стоят коронки, и когда с возрастом десны стали опадать, между ними и коронками обнажились некрасивые дырки. Теперь дырок больше нет, и десны выглядят почти как в молодости. Какой приятный сюрприз! Это явное свидетельство того, как ткани организма могут усыхать и уменьшаться в размерах. Для моих 84 лет у меня очень хорошее здоровье, а в некоторых отношениях оно даже лучше, чем 10 лет назад.

У Чарлза (он глухой и страдает аутизмом) дела тоже идут неплохо. Он набрал вес, которого ему не хватало, выглядит более здоровым и ведет себя лучше, чем когда-либо с тех пор, как ребенком начинал учиться ходить. Не знаю, кажется мне это или нет, но, похоже, в последнее время он начал реагировать на некоторые звуки. Я рассказываю людям о целебных свойствах воды везде, где только могу.

Спасибо вам за ваше служение человечеству, ваше мужество и настойчивость в распространении этой информации. Я видела несколько ссылок на вашу книгу в разных публикациях на тему здоровья.

С выражением глубокой признательности, М. Р.

* * *

Мигрень, боль в спине, прилив энергии

Мы с моей женой Кэрол бесконечно благодарны вам за то, что вы показали нам самый простой и дешевый способ улучшения здоровья. Подумать только: все, что от нас требуется, это выпивать восемь стаканов воды в день и принимать соль из расчета четверть чайной ложки на литр воды. Теперь я знаю, что любой человек, который последует этому совету, обязательно заметит значительное улучшение своего здоровья. Я еще не слышал, что бы кто-нибудь из выполнявших ваши рекомендации сказал, что не заметил никакой разницы. Единственное, что требуется, – это принять решение и не отступать от него. Никто не сделает это за вас. Кроме того, люди, которые хотят улучшить свое здоровье, должны знать о возможных вариантах. За каждую чашку выпитого мной кофе я выпиваю дополнительный стакан воды. За каждый стакан содовой тоже самое. Очень скоро вы потеряете вкус ко всем другим напиткам. Я помню, что когда в первый раз попробовал диетическую содовую, то мне не понравился ее вкус. А так как в моей семье ничего больше не покупали, то со временем она начала мне нравиться, но зато я возненавидел вкус простой содовой. То же самое происходит, когда вы начинаете регулярно пить простую воду. Теперь я не выношу вообще никакой содовой.

Я бы никогда не подумал, что придет тот день, когда я буду наслаждаться пиццей, запивая ее высоким стаканом холодной воды. Чистая правда! Я даже не могу запивать пиццу содовой. Вода намного вкуснее, Я по прежнему выпиваю по две чашки кофе по утрам, но перед каждой чашкой выпиваю стакан воды. В числе благоприятных последствий воздействия воды назову в первую очередь уменьшение болей в спине на 99 процентов, более высокий уровень энергии, прекращение острых головных болей и, наконец, отсутствие жажды. С тех пор как я начал пить воду, я заметил, что пью тогда, когда действительно хочу пить, и уже один этот факт меня сильно удивляет.

У меня обнаружили грыжу межпозвонкового диска; я никогда не забуду стреляющую боль в ногах при каждом неосторожном движении. Доходило до того, что иногда по утрам жена надевала мне носки. После этого я буквально сползал с кровати. В течение шести месяцев я не мог сидеть на стульях, какой бы конструкции они ни были. Если в момент приступа боли я стоял, то боль сбивала меня с ног и я падал на пол, пока мне не удавалось набраться достаточно мужества, чтобы доползти до дивана или кровати. Иногда я просто лежал там, где падал, в течение нескольких часов. Чтобы съездить к врачу, мне приходилось ложиться в машине на живот. Принимать пищу я мог только стоя у кухонного стола. Не поймите меня неправильно, но врач мне тоже помогал, потому что назначенные им противовоспалительные таблетки на какое-то время снимали боль и без них я просто не выжил бы.

А теперь о главном. Сначала мне выписали рецепт на четыре пузырька таблеток, которые я должен был принять в течение года. На второй год я начал пить воду и использовал за год только один пузырек. Я даже думаю, что мог обойтись без

таблеток, но воспоминания о невыносимой боли были настолько ужасными, что мне казалось, небольшая дополнительная гарантия не помешает на случай, если вдруг я почувствую укол боли в области сидалища. (Сильные приступы всегда начинались именно там.) Я убежден в том, что таблетки ослабляли боль на время, но настоящим помощником в лечении стала вода.

Я сказал "помощником", потому что кроме приема воды мне пришлось заняться пешими прогулками и физическими упражнениями. Когда мое здоровье заметно улучшилось, я почти естественным образом начал потреблять больше полезных продуктов. Похоже, что стоит вам избрать правильный образ жизни, как все начинает становиться на свои места. Я не отношусь к людям, помешанным на здоровье. Я до сих пор курю, но знаете что? Теперь я курю намного меньше. Я по-прежнему живу, дышу и ем не так, как следует для пользы здоровья, но в целом сейчас я чувствую себя намного лучше, чем пару лет назад. Как показывает практика, если разрешать себе все понемногу, большого вреда не будет. Пару лет назад я даже снова начал играть в боулинг. Когда-то я не верил, что смогу взять в руку семикилограммовый шар и метнуть его вдоль дорожки. Этим новым образом жизни я обязан вам, доктор Батмангхелидж. Большое вам спасибо! Я пишу вам это письмо в надежде, что его увидят другие люди и оно послужит для них достаточно сильным стимулом, чтобы попробовать эту методику. Если я смогу помочь хотя бы одному человеку, значит, мои усилия не пропали даром, и за это я буду вечно благодарен вам.

Х. Дж. Ф.—мл.

* * *

Боль в груди, язвы, стенокардия

Я пишу это письмо в ответ на ваше выступление в передаче нашей местной радиостанции. В течение последних пяти или шести лет у меня были проблемы со здоровьем – язвы, боль в груди и стенокардия.

Теперь я каждый день выпиваю больше двух литров воды, почти не употребляю кофеина – и результат налицо! Мы читаем главы из вашей книги в эфире и надеемся вскоре увидеть вас в нашей студии. Спасибо за то, что освободили меня от боли.

С уважением, Дж. Д.

* * *

Боль в спине, боль в шее, кистевой туннельный синдром, упадок сил

Где-то перед прошлым Рождеством мне позвонил друг, с которым мы не виделись 8 лет. Мы с моим мужем познакомились с Майком, когда в 1995 году вместе с группой из двенадцати человек отправились в короткий тур по Англии, Шотландии и Ирландии. Майк был водителем нашего автобуса.

Мы много разговаривали, и как-то во время беседы, после того как я сообщила ему, чем занимаюсь, и рассказала, что моему мужу примерно год назад сделали операцию шунтирования, он назвал мне адреса нескольких веб-сайтов, которые, на его взгляд, мне следовало посетить. Одним из этих сайтов оказался ваш сайт <http://www.watercure.com>. Здесь я заказала пять экземпляров книги "Ваше тело просит воды". При этом отрывок из книги, помещенный на сайте, произвел на меня такое впечатление, что я стала пить больше воды, даже не дожидаясь получения книг.

Дело в том, что в прошлом я пила намного больше воды, чем в то время, о котором рассказываю.

Нужно сказать, что я регулярно посещаю мануального терапевта, который помогает мне вот уже 25 лет. Я считала себя здоровой, поскольку не болела никакими серьезными заболеваниями и у меня не было лишнего веса; но при этом у меня часто болело все тело, и я не хотела стареть, так как думала, что в старости эти боли только усилятся.

В мае 2001 года, споткнувшись о бревно на пляже, я сломала руку. Рука срослась быстро и правильно, но с того момента у меня начались проблемы с запястьями. Мануальный терапевт и врач, который лечил мой перелом, обнаружили кистевой туннельный синдром в правой кисти и болезнь де Кервена в левой. Лечение оказалось достаточно дорогим, но ни шины на запястьях, ни прописанные врачом большие дозы ибупрофена не принесли облегчения. Мне становилось немного легче после того, как мануальный терапевт приводил в порядок мои кисти, но облегчение было временным.

Получив вашу книгу, я сразу же начала ее читать, пытаюсь выяснить, сколько воды следует пить и когда. Ответ пришлось искать долго, но к концу книги мне удалось свести вместе все рекомендации вашей программы и приступить к ее выполнению. Теперь, знакомясь с человеком, я первым делом спрашиваю, сколько воды он пьет, и поэтому мой муж говорит, что я помешалась на воде, но, тем не менее, он тоже приобщился к вашей программе и с каждым днем дела у него идут все лучше.

Сегодня я чувствую себя настолько хорошо, что даже надеюсь "красиво" состариться! Во мне теперь гораздо больше энергии, мои суставы, спина и шея не доставляют почти никаких хлопот, а мануальный терапевт говорит, что с каждым месяцем мои запястья выглядят все лучше и лучше. Боли исчезли; тело больше не болит, как раньше. И хотя я все еще испытываю небольшой дискомфорт в запястьях, боли больше нет. После того как боль уходит, забыть о ее существовании очень легко, но должна признаться, что боль в запястьях часто была такой сильной, что я плакала от беспомощности. И вот этой боли больше нет!

Я буду продолжать советовать – всем пить больше воды, буду рассказывать, почему это нужно делать. Что касается меня, то мне сейчас всего 57 лет. Когда после стольких лет лечения симптомов менопаузы гормонами я прекратила их принимать вопреки рекомендациям врача, то обнаружила явное улучшение мыслительной деятельности, и теперь мне кажется, что я много лет провела как в тумане. Вот уже четыре месяца, как я точно выполняю все требования программы лечения водой, и все это время ощущаю ясность в голове и прилив энергии. От чистого сердца хочу еще раз поблагодарить вас и сказать, что ваши исследования приносят людям огромную пользу, а ваши решения невероятно просты и невероятно разумны.

Я верю в то, что Господь сотворил человека и воду... Он дал нам воду, потому что она была нам нужна!

С искренним уважением, Л. Р.

** * **

Сердечный приступ, боль в груди, бессонница, потеря памяти, задержка жидкости, проблемы со зрением

Весной 1991 года от одного из членов фонда "За простоту в медицине" я впервые услышал о ценности воды как лекарственного препарата. За шесть месяцев до этого я пережил два сердечных приступа и хирургическую операцию ангиопластики. После операции мне прописали огромные дозы кальция, бета-блокаторов, детского аспирина, нитроглицерина и гипохолестеринемических препаратов. Сделанная перед операцией ангиограмма показала, что одна из артерий сердца на 97 процентов закупорена отложениями холестерина. Мне сказали, что сердце в очень плохом состоянии.

После шести месяцев строгого выполнения предписаний программы "восстановления" я заметил, что мое состояние стремительно ухудшается. Дело дошло до того, что я уже не мог спать из-за боли в левой руке, спине и груди. Кроме того, те же боли были и во время ежедневных прогулок. Я уже начал представлять, как после следующего обследования мне придется лечь на операцию шунтирования. К тому времени у меня проявились серьезные побочные эффекты принимаемых лекарств: из-за предстательной железы возникла задержка жидкости и появились проблемы с проводимостью мочевыводящих путей. А еще у меня появились проблемы со зрением и памятью.

Моя первая попытка следования реабилитационной диете началась с регулярного приема воды по шесть-восемь стаканов в день в течение трех дней. Мне сказали пить воду за полчаса до каждого приема пищи. Я уменьшил дозировку аспирина, нитроглицерина и таблеток, понижающих холестерин. Судя по эффекту от приема воды, эти препараты мне были не нужны. Кроме того, я начал пить апельсиновый сок и снова включил в рацион соль. (До этого я сидел на бессолевой диете.) После первых трех дней постепенного уменьшения доз кальция и бета-блокаторов я заметил некоторые весьма благоприятные изменения. Каждый раз, когда у меня начинался приступ боли, я пил воду, и облегчение наступало немедленно. Моя диета осталась прежней: фрукты, овощи, курица, рыба, апельсиновый и морковный соки. Чтобы увеличить количество получаемого триптофана, мне посоветовали добавить в рацион творог и чечевичный суп.

Доктор Батмангхелидж просил меня совершать две часовые прогулки в день (по 4 км). После второго месяца я заметил, что боль перестала меня тревожить, даже во время подъема на достаточно крутые холмы. После пяти месяцев я сократил время прогулок до получаса, но зато увеличил темп до 6–7 км в час. Ускоренная ходьба не вызывала сужения сосудов и обеспечивала удвоенный прилив энергии. Память почти полностью восстановилась, а зрение вернулось в норму.

В октябре 1991 года я прошел серию серьезных химических и физических тестов, включая рентген, сонограмму и электрокардиограмму, чтобы оценить состояние моего сердца. Тесты показали, что сердце вернулось в нормальное состояние, и чтобы справиться с объемом повседневной работы, мне не требуется никаких лекарств. Мой врач не мог поверить, как просто мне удалось добиться таких результатов.

Огромное вам спасибо, Дж. О. Ф.

Примечание. Результаты лечения водой Дж. О. Ф. оказались настолько впечатляющими, что он попросил опубликовать его письмо в моей книге с указанием его полного имени, адреса и телефона, чтобы с ним могли связаться все, кто пожелает использовать программу лечения водой, а не отдавать себя в руки любителей

орудовать скальпелем. Количество телефонных звонков превзошло самые смелые ожидания. Он помог множеству людей правильно организовать выполнение программы и добиться значительного улучшения здоровья. Люди звонили ему в любое время дня и ночи, совершенно не считаясь с его удобствами. Это продолжалось бы вечно, если бы он не сменил номер телефона. Впоследствии, чтобы обрести покой, он был вынужден даже сменить место жительства. Все то время, пока с ним можно было связаться, он пребывал в добром здравии, и никакие болезненные симптомы его не тревожили. Опыт Дж. О. Ф. стал главной причиной, по которой имена, адреса и телефонные номера тех, чьи письма включены в эту книгу, были исключены при редактировании даже в тех случаях, когда авторы хотели оставить свои координаты.

* * *

Стенокардия

Мне 90 лет, и у меня стенокардия. Меня не беспокоят боли в груди или судороги, но в основании горла я чувствую боль – очень болезненное напряжение, и сердце у меня колотится, как у загнанной лошади.

Но после того как я прочитал книгу "Ваше тело просит воды", я начал пить воду. Когда у меня начинается приступ стенокардии, я отдыхаю и пью воду. И знаете что? Мне больше не нужны лекарства. Это для меня огромная радость, потому что лекарства вызывали у меня жжение и появление язвочек во рту. Теперь я постоянно ношу с собой маленькую бутылочку с водой и, кроме того, пью воду дома. Огромное вам спасибо!

С уважением, Л. Дж.

* * *

Тяжелые сердечные приступы, сильное поражение сердечной мышцы

Считаю своим долгом написать вам, чтобы поблагодарить за то, чем вы занимаетесь, вы очень сильно изменили мою жизнь. Ваша новаторская книга "Ваше тело просит воды" спасла мне жизнь – благодаря ей мне удалось восстановить работоспособность сердечной мышцы и устранить повреждение, которое врачи считали необратимым. Благодаря надлежащему насыщению организма водой я полностью выздоровел и снова могу жить полной и активной жизнью. Пожалуйста, расскажите мою историю другим людям, которые тоже должны узнать, что полное выздоровление – это не мечта, а реальная возможность!

Меня зовут Олег Яско. Я врач–натуропат и дипломированный консультант–диетолог. Мне 49 лет, и сейчас я живу с семьей в Бруклине, штат Нью–Джерси. Я работаю в собственной частной клинике, где практикуется холистический интегративный подход к здоровью.

Я родился и вырос в Киеве. В 1972 году получил научную степень по биохимии в Киевском университете. В 1979 году мы всей семьей эмигрировали в Соединенные Штаты.

В 1985 году, когда мне было всего 33 года, я перенес тяжелый сердечный приступ. В тот момент я понял, что мне не удастся избежать семейного рока. У моего отца было несколько таких приступов, и после третьего он умер на 62–м году жизни. Мой брат перенес первый инфаркт в 36 лет, а в 43 года у него случился второй, который

тоже оказался фатальным. Теперь пришла моя очередь столкнуться с судьбой лицом к лицу.

Я консультировался у многих светил традиционной медицины, но все они могли определить только непосредственную причину – закупорку артерий. Они не предлагали ни способа лечения, ни внятного объяснения генезиса (причин возникновения) этой закупорки. Я был достаточно молод, добился определенных успехов в спортивной борьбе и много лет прослужил в армии. Я считал, что нахожусь в отличной физической форме. Я отверг возможность генетической этиологии и занялся самостоятельным поиском ответов на волновавшие меня вопросы.

Эти поиски, казалось, завели меня в тупик, когда в марте 1997 года я перенес еще один обширный коронаротромбоз. На этот раз мне сказали, что у меня поражено больше 44 процентов сердечной мышцы, и оценили возможность полного выздоровления как маловероятную.

Когда я понемногу поправлялся после приступа, сомневаясь в возможности когда-нибудь найти решение моей проблемы, один мой друг прислал мне книгу "Ваше тело просит воды". Этой книге было суждено спасти мою жизнь!

В книге выдвигалась гипотеза, что продолжительное сильное обезвоживание повышает хрупкость крупных коронарных артерий. Последующее отложение холестерина на внутренних стенках артерий есть не что иное, как попытка организма естественным способом защитить артерии от дальнейших повреждений.

К сожалению, в моем случае эти отложения стали затруднять проток крови настолько сильно, что это привело к инфаркту миокарда – дважды.

Проведенное обследование подтвердило, что мой организм действительно был сильно обезвожен. Это позволило мне сосредоточиться на поисках способа выведения организма из состояния постоянного обезвоживания и попробовать восстановить поврежденные сердечные мышцы.

Пытаясь выйти из состояния хронического обезвоживания, я смог понять, насколько жизненно важно оптимальное насыщение организма водой в нашей биосистеме: благодаря этому мои сердечные мышцы постепенно восстановились даже после двух тяжелых сердечных приступов, несмотря на единодушные заключения медицинских авторитетов о невозможности такого восстановления.

Я счастлив сообщить, что жив и здоров, что мой организм насыщен водой и что я с удвоенным энтузиазмом и энергией вернулся к своей работе целителя.

Спасибо вам, доктор Батмангхелидж, за ваши мужество и настойчивость в популяризации вашего открытия, призванного доказать всему миру, что обезвоживание – это действительно главная причина многих проблем человеческого организма и что насыщение водой является самым эффективным средством решения этих проблем.

Примечание. С доктором Яско я впервые встретился на научной конференции в Аризоне. Я не знал, что он перенес два тяжелых сердечных приступа до тех пор, пока он сам не рассказал мне свою историю. Он был здоров, полон сил и пылкого энтузиазма благодаря недавно открытому им естественному средству от многих распространенных проблем со здоровьем. Собственно говоря, энтузиазма у него хватило даже на то, чтобы стать инициатором этой конференции – отсюда и полученное мной приглашение выступить на ней.

Как мне кажется, медицина в высокоразвитых странах станет на верный путь, когда такие целители, как доктор Яско, возьмут верх над врачами–аллопатами, чьи мозги промыты системой университетского образования и запрограммированы на беспрекословное служение интересам фармацевтической индустрии. Они способны только критиковать, применять двойной слепой метод и продолжать прописывать токсичные лекарства, которые разрушают здоровье миллионов – и каждый год убивают сотни тысяч доверившихся им людей.

* * *

Астма

Я обязательно напишу вам подробное письмо, а пока хочу просто поблагодарить вас за метод лечения водой. Я страдал астмой последние пять лет и перепробовал множество естественных способов, пытаясь избавиться от нее или хотя бы добиться улучшения. Каждый день мне как минимум дважды приходилось пользоваться ингалятором, и почти каждое утро я просыпался с тяжелыми хрипами в легких. Две недели я выполнял ваши рекомендации, но при этом продолжал пить зеленый чай (очень уж я люблю кофеин). Результатов не было никаких. В прошлое воскресенье я отказался от чая, и симптомы астмы тут же пропали. Ингалятор теперь нужен мне только для активных физических упражнений (я занимаюсь джиу-джитсу), а по утрам я просыпаюсь без всяких хрипов, и лекарства мне ни к чему. Меня настолько впечатлили даже эти первые результаты, что я разместил информацию о лечении водой на своем сайте. Я уверен, что у вашей идеи большое будущее.

Спасибо вам от меня и всей моей семьи.

Спасибо еще раз, Н. Б.

* * *

Ожирение, диетические напитки

Мама уговорила меня написать вам и рассказать о моих успехах в избавлении от лишнего веса. Знаю, что я могла бы сбросить намного больше, если бы строго следовала вашей формуле, урезала привычный рацион питания и начала регулярно заниматься физкультурой. Однако даже отказ от 6–8 банок напитка "Mountain Dew" в день сотворил чудо.

Прошел уже почти год, как я избавилась от лишних 15 кг, и не допускаю даже мысли, что они могут вернуться. Я могу носить вещи, которые уже не надеялась когда –нибудь примерить снова. К тому же я почти достигла того размера, которого решила добиться ко дню предстоящей свадьбы. Даже мой жених был вынужден признать, что я выгляжу намного лучше, чем в день нашего знакомства пять лет назад.

Своим успехом я отчасти обязана тому, что строго придерживалась правила: выпивать в день 30 мл воды на каждый килограмм веса. Куда бы я ни отправлялась – на работу, по магазинам или на свои любимые семичасовые поездки на машине, – я беру с собой воду. Конечно, приходится часто делать остановки, но овчинка стоит выделки. Иногда вне дома я позволяю себе стакан минералки или бокал пива, но все равно каждый день выпиваю положенное количество воды.

Интересно отметить, что после того, как я выпиваю положенную норму воды, у меня не появляется никакого желания выпить что–нибудь еще. Кроме того, я

обнаружила, что больше не ощущаю жажды, и обычно мне приходится чуть ли не силой заставлять себя пить любые другие напитки, будь то сок, молоко, пиво минеральная вода и тому подобное.

Я с нетерпением жду 1 октября, день моей свадьбы, когда я смогу пойти к алтарю и выглядеть лучше, чем все последние 15 лет. Кроме того, будет приятно проставить мой вес на новых водительских правах и впервые не пытаться съежиться, чтобы показаться меньше, чем я есть на самом деле.

Спасибо вам за то, что сделали меня меньше!

Д.М.Г.

Примечание. Д. М. Г. уже несколько лет как замужем. Она растит детей и, насколько я знаю, у нее больше не было никаких проблем с весом.

* * *

Астма

Мы передали пленку с записью вашей лекции об астме нашему другу, который уехал лечиться в Мехико и перепробовал все возможные лекарства от этой болезни. Обычно примерно раз в месяц он попадает в больницу, но последние несколько раз он использовал воду с солью, и обострения заканчивались довольно быстро. Спасибо за то, что поделились вашими знаниями о воде.

С искренней признательностью, М. П.

* * *

Астма

Огромное спасибо за вашу книгу. Я страдал от астмы почти сорок лет и наконец—то испытал заметное облегчение благодаря увеличению приема воды и соли.

Еще раз спасибо, С. Е.

* * *

Раздражение кишечника, боли в желудке, изжога

В 1987 году мы с мужем переехали в город Туксон, расположенный посреди аризонской пустыни. Вскоре после этого муж начал жаловаться на боли в желудке. Мы, конечно, обратились к врачу, и мужу был поставлен диагноз "раздражающий кишечный синдром". Я уверена, что мужу что-то прописали, но так как прошло 12 лет, то я уже не помню, что именно это было, только лекарство не помогло. Муж продолжал обращаться к врачу с жалобами. Проводя обследование желудка и кишечника, врачи ничего не нашли и заявили, что это нервное. Короче говоря, к началу 1999 года боль усилилась до такой степени, что он не мог почти ничего есть, стал терять вес и похудел до 50 кг. Врачи, включая известных специалистов, не нашли у него ничего нового и прописали лекарство от стресса. В конце концов боль стала настолько невыносимой, что муж попросил меня отвезти его в больницу. Зная, что они, скорее всего, захотят сделать ему пробную операцию, которую далеко не каждому удастся пережить, я позвонила одному нашему другу, диетологу, и он посоветовал дать мужу два стакана воды с перерывом в 20 минут, а если боль не утихнет, то дать выпить третий стакан. Трудно поверить, но это сработало! Мне даже не пришлось давать ему третий стакан. Мой муж, неисправимый скептик, превратился в верующего. Он знает, что если у него появляются малейшие боли,

значит, в этот день он выпил мало воды. Вода избавила его не только от боли, но и от изжоги. Теперь я рассказываю родственникам, друзьям и всем, кого знаю, о лечении водой, и это лечение уже помогло многим.

Спасибо за то, что уделили мне внимание. М. Г.

* * *

Стенокардия, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы

В этом коротком письме я хочу от имени всех наших радиослушателей поблагодарить вас за рассказ о том, как полезно выпивать восемь стаканов воды в день.

Вы помогли не только им; я сам, после того как в течение недели каждый день выпивал по восемь стаканов воды, испытал невероятный прилив сил и энергии.

Стенокардические боли, которые мучили меня последние пять лет, исчезли, а страдания, которые причиняла мне грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, намного уменьшились. Я чувствую себя новым человеком. Уже 20 лет я веду радиопередачи на нашей станции и должен сказать, что интервью, которое вы нам дали, я буду помнить до конца своих дней.

С уважением, сотрудники "Broadcasting Corporation".

С. М. Л., директор программы

Примечание. Это письмо было написано в 1994 году. Прошло 9 лет, и сегодня С. М. Л. чувствует себя превосходно. Он полностью излечился от упомянутых им заболеваний.

* * *

Мигрень, острые боли в шее, аллергии, избыточный вес.

Спасибо за вашу книгу "Ваше тело просит воды". Я купил по экземпляру своим детям, потому что все они явно страдают от обезвоживания и нуждаются в воде. Но они смотрят на меня как на сумасшедшего, даже после того, как увидели, каких успехов добилась их мать: сбросила вес, избавилась от болей в шее, от которых страдала более 20 лет, вылечилась от мигрени, мучившей ее тоже не меньше 20 лет. Кроме того, моя жена больше не страдает от аллергий и многих других болячек, которые я мог бы перечислять очень долго. Мы оба бесконечно благодарны вам за подаренные нам знания.

К большому сожалению, многие люди считают, что ваша система не может принести пользу, потому что она слишком проста и не требует особых усилий. У меня нашли доброкачественную опухоль простаты, которая не дает мне спать по ночам, и поэтому меня не оставляет мысль сократить норму приема воды. Как можно решить эту проблему?

С уважением, Д. П.

* * *

Боль в спине, боль в тазобедренном суставе

Утренний разговор с вами доставил мне огромное удовольствие. Спасибо вам за то, что нашли время ответить на мои вопросы. Как я уже упоминал, примерно год

назад я начал выпивать по 8–12 стаканов воды в день. До того времени я выпивал максимум 2 или 3 стакана воды, дополняя норму жидкости 4–5 чашками чая.

В феврале 1996 года меня больше всего беспокоили рецидивирующие боли в поясничной области и острая боль в тазобедренном суставе; кроме того, у меня начали болеть суставы пальцев рук. Невозможно перечесть, сколько врачей я посетил за, долгие годы, пытаясь избавиться от проблем с поясницей. Даже правильное питание и ежедневное выполнение упражнений на растяжку не спасали от нескольких обострений в год. Каждый раз мне приходилось несколько недель терпеть боль, пока поясница не придет в норму.

В течение нескольких месяцев я ежедневно выпивал 8 стаканов воды. И я почувствовал себя действительно здоровым. Однажды нам привезли три тонны брусчатки. Камни весом в 4,5 кг каждый свалили на газон. Я планировал нанять кого-нибудь, чтобы уложить их по краю подъездной дорожки, но потом передумал и решил все сделать сам. Обычно я осторожно поднимаю тяжести: сгибаю ноги в коленях и опускаюсь на корточки с прямой спиной. На этот раз я решил пренебречь осторожностью, отказался от этой консервативной техники и начал нагибаться за каждым камнем, как делал это лет 30 назад. Что-то воодушевило меня на этот поступок – это было все равно что испытание. Я выполнил всю работу за два часа. На следующий день в спине ощущалась небольшая ломота, но ужасная боль в пояснице так и не появилась. Почему-то я был уверен, что на этот раз моя поясница выдержит.

Это первый год за последние 20 лет, когда у меня не болит поясница. Мне 64, и для меня это большое счастье. Кроме того, исчезли боли в бедре и в суставах пальцев. Мое обоняние стало острым, как никогда ранее.

Я использую каждую возможность, чтобы рассказывать людям о целебных свойствах воды, но, к сожалению, мне никак не удастся их убедить. Большинство из них реагирует скептически, полагая, что бесплатное средство не может дать таких результатов. Я знаю, что некоторые проявляют интерес к тому, что я говорю, и даже какое-то время пробуют экспериментировать, но никто не решается полностью изменить свои привычки, а без этого нельзя рассчитывать на успех.

Вы оказываете огромную и ценную услугу обществу тем, что выступаете за благоразумие в медицине, особенно в том, что касается употребления воды. Жизнь показывает, что часто самыми эффективными становятся самые простые способы лечения, если только мы поверим в них настолько, чтобы применять их с постоянным упорством.

Желаю вам удачи, и да благословит Господь ваши усилия.

С наилучшими пожеланиями, Л. Р.

Новая Зеландия

* * *

Боль в спине

Спасибо вам за книгу "Ваше тело просит воды". Я прожила на свете 75 лет и почти половину из них страдала от боли в спине, хотя исправно принимала прописанные терапевтом болеутоляющие, регулярно ходила на иглоукалывание, остеопатические процедуры, мануальную терапию и перепробовала десяток других альтернативных методов лечения. Кроме того, у меня опухали лодыжки и беспокоили другие мелкие болячки. Теперь, после всего одной недели лечения водой, мое общее

самочувствие значительно улучшилось, а боль в спине намного уменьшилась – не то чтобы она ушла совсем, но состояние здоровья улучшилось настолько, что я решила написать письмо и рассказать вам об этом.

Не так давно меня записали на ультразвуковое исследование, которое состоится уже совсем скоро, через месяц, но теперь я надеюсь на более обнадеживающие результаты. После обследования я напишу вам снова и дам вам знать, как обстоят мои дела.

Еще раз спасибо за то, что написали эту книгу.

С глубочайшим почтением, Р. Г.

* * *

Боль в спине

Проблемы со спиной начались у меня еще в школе, когда я получил травму на уроке физкультуры. Все последующие годы мне приходилось часто обращаться к мануальному терапевту, без помощи которого я не смог бы работать.

Последние десять лет я посещал мануального терапевта ежемесячно, а прошлым летом седалищный нерв начал причинять мне такую боль, что визиты к мануальному терапевту стали еженедельными. Но все равно это решило проблему лишь частично. Прочитав вашу книгу "Ваше тело просит воды", я начал выпивать 8–10 стаканов чистой родниковой воды и принимать как минимум $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли в день. В результате с 1 декабря 1993 года я не хромаю и не испытываю боли при ходьбе и за последние восемь месяцев ни разу не обращался за помощью к мануальному терапевту.

Было бы глупо говорить, что в 75 лет моя старая, изношенная спина стала как новенькая, но для меня улучшение общего состояния и возвращение способности нормально ходить – это уже великое достижение.

Искренне ваш, Б. Х. А.

* * *

Боль в плече, спине и шее, избыточный вес

Я пишу вам по поводу книги "Ваше тело просит воды", которую заказала у вас в июле 1996 года. Я была невероятно удивлена эффектом, полученным в результате увеличения ежедневного приема воды.

Я считала, что одного литра воды, которую я выпивала в день, было вполне достаточно, но, прочитав вашу книгу, решила увеличить прием с одного до трех с половиной литров (иногда, в дни особенно напряженных тренировок, я выпиваю даже больше). Положительные результаты, которые я получила, трудно описать словами, но я все же попробую.

Боль в плече, спине и шее, которую, по словам врачей, мне суждено было терпеть до конца жизни, исчезла, словно ее никогда не было. Я избавилась от лишнего веса. Моя кожа приобрела изумительный блеск и отличный тонус.

Я могла бы продолжать бесконечно, но просто хочу, чтобы вы знали, как я рада, что узнала о вашей книге, смогла ее заказать и помочь не только себе, но и многим другим людям, которые теперь тоже пьют больше воды.

Благодарю вас за бесценную информацию и желаю дальнейших успехов в вашей работе.

Искренне ваша, Р. Б. Ф.

* * *

Онемение и потеря чувствительности кожи

Несколько недель назад я прилегла отдохнуть после обеда и вдруг почувствовала странное ощущение в предплечье правой руки. Это была не боль, а непонятное онемение, которое постепенно распространилось на всю руку и длилось минут пятнадцать. Когда все прошло, я задумалась, что бы это могло значить, но решила, что такое вряд ли повторится. Однако вечером того же дня, примерно в восемь часов, онемение вернулось и продолжалось до десяти вечера, пока я не уснула. Такое состояние меня обеспокоило и немного испугало. Я не знала, что со мной случилось. На следующее утро рука все еще была онемевшей.

Тут я уже слегка запаниковала. Я позвонила родителям, и они согласились, что если я обращусь к врачу, то он сразу же положит меня в больницу. Я могла думать только о том, во что мне обойдется лечение, смогу ли я сохранить работу и что все-таки со мной произошло. Отец посоветовал подождать до понедельника (было утро пятницы) и, если онемение не пройдет, обратиться к врачу. Мать сказала ехать немедленно. Я подумала, что, возможно, все дело в каком-нибудь сгустке крови или закупорке артерии и очень расстроилась по поводу возможных последствий.

Затем я позвонила Ферейдуну, чтобы узнать, может, мне нужно пить больше воды или сделать что-нибудь в этом роде, потому что ему известна теория о том, что вода вылечивает от многих болезней. Вместо того чтобы прописывать мне воду, он начал задавать вопросы о том, часто ли у меня бывают стрессы, чем я питаюсь, занимаюсь ли физкультурой и так далее. Я уважаю его за такой холистический подход к медицине, который редко можно встретить у других врачей. Выслушав мои ответы, он сказал мне не волноваться и посоветовал выполнять упражнение для шеи шесть раз в день. Вроде бы он сказал, что все дело в защемлении нерва или в чем-то еще. Так или иначе, но я честно выполнила все, что он советовал. К вечеру пятницы онемение понемногу стало проходить, а в субботу утром я была совершенно здорова. Ферейдун позвонил мне в субботу, чтобы спросить, как мои дела, и я сказала, что со мной все в порядке. В его голосе я почувствовала искреннюю озабоченность, и это значило для меня очень много. После этого он звонил мне еще несколько раз, чтобы удостовериться, что все хорошо.

Благодарю Господа Иисуса за то, что он даровал Ферейдуну мудрость и знания, необходимые для решения моей проблемы, потому что он стал настоящей рукой Господа, которая нас исцеляет.

Я счастлива, что мне было даровано исцеление. Быть здоровым – это благословение, а не нечто само собой разумеющееся. Еще раз спасибо тебе, Ферейдун.

В. Л.

* * *

Боль в спине

Благодарю Господа за восстановление древней истины об исцеляющих свойствах воды – истины, которую ты, Его слуга, несешь людям.

Я бывший священник, прослужил в церкви больше сорока лет и теперь на пенсии. Почти все приходы, где я служил, были небольшими и сельскими. В последние годы мизерная зарплата заставила меня искать источники дополнительного дохода. По

большой части они были связаны с физическим трудом. И вот однажды я повредил спину.

Недавно боль в спине стала просто невыносимой. Она пронзала меня каждый раз, когда я вставал с кровати. Носки и ботинки мне надевала жена. Каждый шаг приходилось делать медленно и осторожно. Забираться в машину приходилось с большим трудом. Подложенная под спину подушка почти не помогала.

После выхода на пенсию мы с женой регулярно принимаем участие в выставках народных ремесел. Некоторые из них проходят за сотни миль в соседнем штате, и нам приходится проводить на ногах по одиннадцать часов в день от двух до семи дней подряд.

Когда в начале октября я прочитал вашу книгу, то сразу же приступил к выполнению программы. Вот уже несколько недель, как я живу без боли. Я совершил несколько дальних поездок; несколько дней подряд мне пришлось выстаивать на ногах по двенадцать часов в день и таскать тяжелые ящики; я скошил траву на газоне площадью 1500 м² и выполнил много другой физической работы во дворе. Впервые за много лет у меня нет никаких проблем со спиной.

Чувствуя, что любому человеку необходимо узнать о таком дарованном Господом благе, как вода, я при каждой возможности несу это слово страждущим. Вместе с моей женой Дорис мы встречаем на выставках родственников с явными признаками обезвоживания. Мы написали письма редакторам нескольких местных газет, уговорили владельца книжного магазина выставить вашу книгу на витрине и купили несколько дополнительных экземпляров для распространения.

С почтением, преподобный Ф. Э. О.

* * *

Боль в шее, боль в спине, боль в суставах

Недавно мой мануальный терапевт посоветовала мне прочитать вашу книгу и послушать аудиокассеты. Я выполняю программу лечения водой уже четыре месяца и хотела бы рассказать о своих успехах.

В течение первых 48 лет моей жизни я выпивала всего один или два стакана воды в неделю. Всю жизнь я слышала, что людям нужно выпивать по восемь стаканов воды в день, но никогда не относилась к этому серьезно. Для меня восемь стаканов воды казались нелепостью. Примерно три года назад я начала принимать пищевые добавки и выпивать больше воды. Я попробовала пить по восемь стаканов в день, но потом уменьшила дозу. Я посчитала, что 4–6 стаканов в день вполне достаточно для улучшения здоровья и что мне не стоит силой вливать в себя по 8–10 стаканов. При норме в 4–6 стаканов я избавилась от запора и геморроя.

В свое время я попала в автомобильную аварию, и теперь меня беспокоит боль в спине и шее. Она не слишком острая, и у меня есть отличный мануальный терапевт, которая помогает мне жить почти без боли. Но все же шея у меня двигается довольно плохо, а недавно к этому прибавилась боль в спине и суставах. Опять же, ничего страшного, но мысль о том, что будет, когда я разменяю седьмой десяток, вызывает у меня серьезное беспокойство. Я правильно питаюсь и регулярно принимаю пищевые добавки. К счастью, мой мануальный терапевт, доктор Кристин Джонс, постоянно напоминала мне о важности воды и даже дала почитать вашу книгу, но особого впечатления она на меня не произвела. В конце концов она дала мне

послушать пленки с записями ваших лекций, и теперь я могу сказать, что стала убежденной сторонницей вашей программы!

Я начала честно выпивать по восемь стаканов воды в день. Через несколько дней боль в локтях и левом колене стала уменьшаться. Примерно на четвертый или на пятый день у меня началось то, что я называю приступом синусита. Эти приступы мучают меня всю жизнь. Я начинаю чихать, не могу дышать носом, околоносовые пазухи распухают, появляется ужасная боль в носу, и в течение четырех–пяти дней я, как правило, выгляжу жалкой и несчастной. Иногда это состояние перерастает в воспаление синусов, и тогда мне приходится принимать антибиотики. Я стараюсь по возможности избегать антибиотиков, так как считаю, что они очень вредны для здоровья.

Я продолжала обдумывать то, о чем вы говорите на ваших кассетах, и начала пить еще больше воды, даже несмотря на то что уже довела свою норму до двух с лишним литров в день. Я выпивала стакан воды каждый раз, когда у меня начинал чесаться нос, как обычно бывает перед чиханием. Похоже, воде удавалось подавить желание чихнуть. Во время этих приступов мне трудно уснуть. Я не могу правильно дышать и обычно мучаюсь всю ночь, не в силах сомкнуть глаз. По этой причине я легла на диван в надежде, что телевизор отвлечет меня от моего жалкого состояния. Примерно в час ночи я проснулась и удивилась, что мне удалось заснуть. Я поняла, что заснула примерно в 11 вечера, потому что мне дышалось намного лучше. Я перебралась в спальню и проснулась на следующее утро совершенно здоровой! Вы не представляете, каким волнующим оказался для меня этот опыт.

После четырех недель боль в локтях и колене ослабла на 80 процентов; поясница, которая беспокоила меня последние полгода, тоже стала болеть на 80 процентов меньше. На ногтях пропал грибок, с которым я боролась долгие годы.

Огромное спасибо за вашу ценную информацию. Она изменила мою жизнь во многих отношениях. Теперь у меня почти не болит шея, нет боли в суставах, нет геморроя, нет боли в пояснице, моя кожа выглядит намного лучше, а в глазах больше нет ощущения жжения и сухости. За всю весну и лето у меня не было ни одного приступа аллергии, несварение желудка прошло, а мои ногти на руках выглядят просто великолепно.

Благослови вас Господь, К. К.

* * *

Травма колена, разрыв медиального (внутреннего) мениска

Мне очень понравился ваш семинар в Уилкс–Барре, и я сказала моей подруге, что это был один из самых интересных вечеров в моей жизни. Когда была возможность задавать вопросы, я рассказала вам о своей травме колена; в этом письме я хочу сообщить вам подробности моего исцеления и мои мысли по этому поводу. 7 октября 1993 года во время игры в большой теннис я повредила левое колено. Я услышала, как в нем что-то щелкнуло, хлюпнуло, и моя нога перестала сгибаться. К счастью, я успела уцепиться за сетку и не упала на землю. Скрипя зубами от боли, я кое-как доковыляла до машины и поехала к моему мануальному терапевту, надеясь, что он мне поможет. Он больше часа обрабатывал мое колено ультразвуком, но я не почувствовала никакого улучшения. С такими же мучениями я снова добралась до машины и в конце концов в половине девятого вечера приехала домой. Я забралась в

постель, приняла обезболивающий препарат эфедрин и попыталась уснуть, правда, без особого успеха.

На следующее утро колено разболелось еще сильнее, и муж отвез меня в Уилкс–Барр на обследование. Доктор Купер дал мне направление на обследование в центр магниторезонансной интроскопии, где у меня нашли разрыв стебля латерального (наружного) мениска. Доктор Купер сказал, что с хирургической операцией стоит подождать, поскольку она может вызвать разные осложнения. Он посоветовал мне проводить на ногах как можно меньше времени, но не запретил ходить на работу и поднимать легкие вещи дома.

Пока я держала ногу выпрямленной, колено почти не болело, но я продолжала хромать в течение нескольких месяцев. Все это время я поднималась по лестнице, останавливаясь на каждой ступеньке. Позднее я вернулась к игре в теннис, но не могла бегать на корте. После игры я на полчаса накладывала на колено ледяной компресс, чтобы снять боль. Врач прописал мне две недели физиотерапии; это мне немного помогло. Где-то через четыре месяца я набралась храбрости и попробовала бегать по корту. Я могла выполнять почти все необходимые в теннисе приемы и движения, но часто во время пробежек внешнюю часть колена пронзала внезапная боль. Я инстинктивно поднимала левую стопу на уровень колена четыре или пять раз, после чего боль уходила. В тот момент я была рада, что нашла способ облегчать хроническую, как мне тогда казалось, боль в колене.

Мое лечение продолжалось весь 1994 год, а в январе 1995 года в журнале "Metro" я прочитала статью о лечебных свойствах воды. Я купила книгу "Ваше тело просит воды" и решила, что там написаны разумные вещи. Вы сравниваете функционирование хорошо насыщенного водой и обезволенного организма, и когда я прочитала об этом, то решила, что двух литров воды, которые я выпивала ежедневно, скорее всего, недостаточно для оптимальной гидратации коленного хряща, который был у меня слишком тонким и хрупким. По этой причине при некоторых движениях колена хрящ защемлялся между костями. Именно тогда я решила увеличить потребление воды до трех с половиной литров в день. После нескольких недель приема такого количества воды я снова смогла бегать. Теперь я не испытываю никакой боли, даже когда приседаю. Вы не представляете, какую радость доставляет мне возможность снова играть в теннис в полную силу и не бояться боли. И этой радостью я обязана только вашему курсу лечения водой.

Я искренне верю, что вода, правильное питание, физические упражнения, свежий воздух, позитивное отношение к жизни, живительная сила естественного дневного света и солнечных лучей – это самые эффективные средства для сохранения крепкого здоровья. Больше всего они нравятся мне тем, что они совершенно бесплатны и что единственным их побочным эффектом является ощущение полной самореализации и абсолютного благополучия.

Благодарю вас за вашу помощь и надеюсь, что мое письмо окажется полезным для других.

С уважением, Э. Д.

* * *

Недержание мочи

25 июля 1999 года мне пришлось вернуться домой с работы, потому что боль в колене стала невыносимой. (Много лет назад мне повредил его один хиропрактик, а

недавно я опять ушибла это колено.) Большую часть времени я проводила в постели, так как ходить было слишком больно.

Слава Богу, в организации "За простоту в медицине" узнали мое имя и адрес и прислали вашу книгу и пленки ("Ваше тело просит воды"). 3 июля 1999 года я решила попробовать обойти пешком квартал, и мне это удалось. 4 июля 1999 года я прошагала шесть кварталов до церкви. 5 июля 1999 года я проехала на машине семь часов всего с двумя остановками у туалетов. У меня очень слабый мочевой пузырь, и я даже взяла с собой запасное белье, так как была уверена, что оно мне понадобится. Я доехала до места назначения без единой капли на белье и впервые в жизни не устала, так что даже смогла прогуляться перед сном.

Я была очень худой – ведь я не могла позволить себе многие продукты. Внезапно я обнаружила, что ем то, чего не пробовала уже много лет, – персики, дыню, арбуз, помидоры, ананас и даже конфеты и наслаждаюсь этим без всяких побочных эффектов.

В течение многих лет я не пила ничего, кроме воды, но в то же время отказывалась от соли. Большая ошибка! Мои мышцы буквально скрипели, так же как многие другие части моего тела. У меня все еще остались нерешенные проблемы, но теперь я учусь слушать собственное тело и надеюсь дожить до того дня, когда у меня не будет больше проблем с газами, пищеварением, кровообращением и аллергиями. Положа руку на сердце, могу сказать, что почти каждый день чувствую себя лучше, чем на протяжении многих лет до этого, и просто не могу выразить словами мою благодарность за вашу помощь.

Пусть Господь благословит вас в ваших попытках помочь тем, кого Он поселил на этой земле.

С глубоким уважением, Д. Р.

* * *

Ревматоидная боль в суставах

До недавнего времени я страдал от ревматоидной боли в суставах. Эта боль была настолько сильной, что я едва мог ходить. Я потратил массу времени, энергии и почти все свои сбережения, но избавиться от боли не смог. Раньше я где-то читал о вашей книге "Ваше тело просит воды" и помнил хорошие отзывы о ней, но лишь недавно, когда мой друг посоветовал мне прочитать вашу книгу о боли в спине и ревматических болях в суставах, я вспомнил о том, каким сильным лекарством может оказаться вода. Большинство проблем с суставами началось у меня после переезда в высокогорную пустыню. До переезда я не пил много воды и в последние два года не увеличил свою обычную норму. Прочитав книгу, я начал пить воду по утрам, по два стакана за полчаса до еды и столько же через два часа после приема пищи. Обычно меня не тянуло на воду, но теперь чем больше я пью, тем больше мне хочется; кроме того, я понял, что так называемый голод в действительности является жаждой. В первый раз за два года я снова могу пройти пешком без передышки целую милю. Боль мучает меня все меньше и меньше, а лодыжки, колени, запястья и другие суставы перестали опухать. У меня 15 кг лишнего веса, и я надеюсь, что способность ходить и двигаться поможет справиться и с этой проблемой.

Спасибо, Р. С.

Анкилозирующий спондилит

В наши дни героев найти трудно, но я нашел одного. Как человек, избавившийся от артрита, я советую всем жертвам этой болезни подумать об использовании естественного средства, которое исцелило меня. Возможно, вы тоже найдете своего героя.

Мне 58 лет, и я долго страдал от ревматизма позвоночника. Медики называют эту болезнь анкилозирующим спондилитом. Это болезненное воспалительное заболевание, которое со временем заставляет людей постоянно ходить со скрюченной спиной. Этот подтачивающий силы артрит преследует меня с юности, и врачи клиники Майо в Рочестере, штат Миннесота, признали его моей главной проблемой еще в 1967 году, когда мне было всего 30 лет. Они сказали мне, что от анкилозирующего спондилита нет лекарства. Мне порекомендовали выполнять физические упражнения для укрепления мышц спины и ходить на прогревания электролампой для снятия боли при воспалениях. Воспалительные процессы могут длиться у меня неделями и возникать в любом месте позвоночника. Интенсивные наклоны, поднятие тяжестей и перемены погоды всегда ухудшают мое и без того болезненное состояние. Работа в мелкооптовом бизнесе заставляет меня постоянно находиться на открытом воздухе, и я не могу избежать обострений артрита.

В конце концов после 20 лет страданий я не смог больше этого выносить. В 1976 году я продал свой бизнес и ушел на покой. Мое состояние немного улучшилось благодаря тому, что я перестал таскать тяжести. Острые приступы боли в позвоночнике повторялись примерно раз в месяц или каждый раз после того, как я поднимал что-нибудь тяжелое или много нагибался во время работы в огороде. В сезон сельскохозяйственных работ моя невестка называла меня не иначе как "ходячая запятая": таким я становился скрюченным, особенно в период сбора клубники. После часа такой работы мне каждый раз нужно было полежать несколько минут на спине, чтобы потом не добираться до машины на четвереньках! Врачи безуспешно пытались снимать боль кортизоном и аспирином. Даже рекомендованные друзьями огромные дозы разных витаминов и минералов не приносили никакой пользы. В подсознании у меня навсегда застрял приговор клиники Майо: спасения от этой болезни нет!

В феврале 1995 года мои мучения подошли к концу. Один друг дал мне брошюру университета естественных методов лечения, в которой было помещено интервью с доктором Ферейдуном Батмангхелиджем. Он дипломированный врач из Ирана. Этот доктор разработал теорию, согласно которой многие хронические заболевания являются не чем иным, как симптомами обезвоживания, или, говоря проще, недостаточного количества выпиваемой человеком воды. Доводы доктора Батмана меня удивили и вместе с тем заинтриговали. Когда я прочитал его объяснение гидравлики позвоночного столба и узнал, как обезвоживание сдавливает диски, вызывая боль, то решил испробовать на себе такой способ лечения, потому что, если честно, я с большим подозрением отношусь к дорогостоящим "лекарствам", а для экспериментов с большим количеством воды деньги были не нужны.

Должен признаться, мне было нелегко каждый день выпивать необходимое количество воды просто потому, что я никогда не был водохлебом. В сущности, даже один стакан простой воды мне доводилось выпивать очень редко. Я всегда предпочитал кофе, чай или какую-нибудь колу. Через месяц после перехода на воду я

избавился от всех болезненных симптомов и начал думать, что доктор Батман был прав! Сегодня, когда я пишу это письмо, прошло уже 14 месяцев с начала моего лечения водой. За все это время у меня не было ни одного рецидива, я избавился от боли и снова начал наслаждаться жизнью. Как прекрасно чувствовать себя живым и здоровым, и кто знает, может быть, я даже снова вернусь в бизнес.

Спасибо Господу за то, что познакомил меня с открытием доктора Батмангхелиджа и его книгой "Ваше тело просит воды". Ее значение переоценить невозможно. Советы доктора Батмана по укреплению здоровья подойдут каждому, кто готов попробовать что-нибудь естественное и простое. Если вы страдаете язвенной болезнью, астмой, гипертонией, синдромом хронической усталости, раком молочной железы, импотенцией, у вас избыточный вес, повышен уровень холестерина, вас беспокоят боли в спине и суставах (артрит), стресс или депрессии, попробуйте на несколько месяцев перейти на необходимый режим потребления воды и испытать на себе пользу оптимальной гидратации. Кроме того, не забывайте ежедневно принимать вместе с жидкостью как минимум 1/2 чайной ложки соли, которая поможет организму усвоить дополнительное количество воды. Соль – ключевой элемент программы.

Я считаю, что открытие доктора Батмана послано нам самим Господом. Это человек стал моим героем. Я молюсь, чтобы болеутоляющие свойства простой воды принесли пользу и вам.

С уважением, Л. П.

* * *

Боли в кистях рук

Я впервые узнала о вас из журнала "Acres USA" и с тех пор убедила сотни моих клиентов (я – терапевт–массажист) купить вашу книгу. "Ваше тело просит воды" пользуется таким спросом, что многим книжным магазинам, таким как "Doubleday Bookstore", пришлось заказывать ее в огромных количествах. Каждый раз, когда у меня появляется боль в кистях рук, я подсчитываю, сколько воды выпила за предыдущий день, и обнаруживаю, что не выполнила норму в восемь стаканов. Тогда я немедленно выпиваю 2–4 стакана воды в один присест, и через полчаса боли в суставах и руках исчезают. Это еще одно доказательство вашей стопроцентной правоты. Если у меня когда-нибудь появится возможность лично поговорить с президентом Соединенных Штатов, я скажу ему, что он должен публично выразить вам признательность за ваши исследования. Продолжайте вашу работу, и в один прекрасный день мы одолеем тех, кто упорно игнорирует роль воды в организме. Кстати, хочу спросить, выступаете ли вы с публичными лекциями? Или вы предпочитаете использовать в своей работе печатные публикации, интернет и тому подобное?

С благодарностью, Дж.

Примечание. В отличие от других писем, в которых опущены только полные имена авторов, чтобы защитить людей от непомерного количества звонков и писем, имя автора следующего письма я привожу полностью, чтобы у читателей не возникло сомнений в реальном существовании такого человека, как Дрю. Он живет в Нью-Йорке и в настоящее время изучает китайскую медицину. История болезни Дрю

Баумана уникальна тем, что она демонстрирует всю последовательность физиологических процессов в организме, страдающем от хронического обезвоживания. Когда вы прочитаете это письмо, вам станет понятна связь между большим количеством "болезненных состояний" и постепенно развивающимся обезвоживанием и, что еще важнее, связь многих серьезных проблем со здоровьем между собой.

У Дрю обезвоживание в раннем детстве проявилось в форме аллергий, за которыми последовали диабет, астма, иммуносупрессия, повторные инфекции, сосудистые заболевания и, в конечном итоге, кожная В-клеточная лимфома. Традиционная система современной медицины гоняла Дрю по врачебным кабинетам и больницам, где пытались лечить отдельные симптомы его многочисленных проблем со здоровьем. В ходе такого лечения его буквально поджарили на рентгеновском аппарате, и он получил обширные ожоги. Врачи намеревались продолжить выжигание раковых клеток рентгеновскими лучами, но он отказался от дальнейшего лечения. К счастью, он осознал, что от такого лечения умрет быстрее, чем от букета своих болезней.

В апреле 2003 года Дрю позвонил мне, чтобы поделиться радостной новостью. Он только что прошел всестороннее обследование, результаты которого не выявили никаких признаков рака. Он был совершенно здоров. Его "традиционные" врачи пришли в полное недоумение и потребовали, чтобы он рассказал, как ему удалось этого добиться. Дело в том, что никто давно уже не слышал, чтобы у такой формы лимфомы не было рецидивов. Он объяснил им, что своим исцелением обязан программе лечения водой! Далее следует подробная история его болезней, вызванных обезвоживанием.

Позвольте также объяснить причину, по которой Дрю стал жертвой такого количества инфекций. Главным регулятором воды в организме является гистамин. По совместительству он выполняет функцию главного регулятора иммунной системы. Однако когда гистамин занимается регуляцией воды, он автоматически подавляет активность иммунной системы на уровне костного мозга. Ему приходится это делать, иначе обезвоживание заставит иммунную систему постоянно работать на износ. Дело в том, что природа запрограммировала организм беречь иммунную систему для серьезных инфекций и не расходовать ее ресурсы на борьбу с обезвоживанием.

* * *

Лимфома, аллергии, астма, диабет, супрессия иммунной системы, диабетическая невропатия

Меня зовут Эндрю Джей Бауман IV, мне 42 года, но уже в 34 года я чувствовал себя и выглядел по меньшей мере на сорок четыре! Большая часть моей жизни была потрачена на борьбу с болезнями, но теперь каждая минута каждого дня вливает в меня новые силы и энергию. Раньше я страдал от хронического обезвоживания, и сейчас я точно знаю это.

Я родился 29 октября 1956 года в Тэйлоре, штат Пенсильвания. Мои родители нежно заботились обо мне и вовремя делали все необходимые прививки. Сначала меня кормили молочной смесью для грудных младенцев, затем кашами и соками, а когда я кричал от рези в животе, давали немного воды. После первой прививки от полиомиелита меня странным образом парализовало ниже пояса. Специалисты были удивлены, но все же констатировали "рудиментарный полиомиелит". Болезнь исчезла

так же внезапно, как появилась. Когда в первом классе (примерно в 5 лет) я получил повторную дозу вакцины, паралич вернулся. Месяцы госпитализации и постельного режима привели к быстрому увеличению веса. Все, чем я занимался, – это ел, принимал посетителей, пил газировку, иногда воду – и паралич снова прошел.

Когда я перешел в третий класс – это было примерно в восемь лет, – у меня начали проявляться симптомы аллергии. Появился частый сухой кашель. С весны до осени, каждый раз, когда я оказывался рядом со свежескошенными газонами, мне становилось трудно дышать, глаза зудели и слезились, наваливалась усталость. После перехода в среднюю школу у меня начались аллергические обмороки. Примерно в 1979 году я обратился к специалисту, который сделал все анализы и диагностировал аллергию и астму. Тогда мне было 23 года. Мне назначили уколы от аллергии и ингаляторы. Лечение, похоже, только ухудшило мое состояние. Мои губы постоянно пересыхали и трескались. В тот период жизни я выпивал в день от двух до четырех чашек кофе, несколько стаканов содовой плюс немного чая и спиртного. Иногда мог выпить в течение дня стакан воды. Аллергии и астма продолжали мучить меня до 1996 года, пока я не довел прием воды до трех с половиной литров в день. С тех пор аллергии и астма меня не беспокоят.

В 14 лет мне поставили диагноз "инсулинозависимый, или ювенильный, диабет". Как раз в то время я начал употреблять диетические напитки, в том числе и содержащие кофеин. Я по-прежнему выпивал не больше 2–4 стаканов воды в день, пил чай и пристрастился к кофе. Диабет привел к многочисленным госпитализациям. В середине 1980-х годов к этому прибавилась диабетическая невропатия, начали опухать ноги. После того как обследование доплеровским радаром показало наличие явных тромбов в ножных венах, мне ввели в ноги краситель, чтобы провести диагностическое сканирование. Инъекции красителя привели к разрывам вен, и ноги опухли еще больше. После этого мне поставили диагноз "венозная недостаточность". В 1994 году мне сказали, что, возможно, через год или около того ноги придется ампутировать.

При попытке провести обследование на диабетический инсулин предварительный осмотр показал наличие в сетчатке глаз увеличенных и кровоточащих кровеносных сосудов (диабетическая ретинопатия). В последующие 15 лет я несколько раз проходил курс лазерной хирургии, когда врачи пытались прижечь разорванные сосуды и предотвратить появление новых разрывов. В результате у меня ухудшилось периферийное и сумеречное зрение. В 1992 году у меня обнаружили сильное, но доброкачественное увеличение предстательной железы, а почки начали выдавать признаки деградации. В 1993 году у меня появились проблемы со слухом. В 1994 году я обратился к гомеопату, который, помимо применения нетрадиционных средств, посоветовал мне увеличить норму потребления воды. На тот момент моя ежедневная доза инсулина составляла 95 единиц.

В 1976 году появились многочисленные проблемы с иммунной системой. В 1974 году я окончил школу и поступил в колледж. В 1976 году я без отрыва от учебы устроился на работу в службу психиатрической помощи, познакомился с моей будущей женой и стал совмещать свидания с работой на полную ставку и занятиями по вечерам. В результате у меня развился инфекционный мононуклеоз. В 1977 году мы поженились, я продолжал бороться с многочисленными инфекциями и болезнями, а в 1978. году я потерял работу. В 1979 году во время одной из частых госпитализаций мне снова поставили диагноз "мононуклеоз"! Врачи настаивали на том, что мононуклеоз не

может давать рецидивов, и начали консультироваться с экспертами. Мне ввели вакцину от гриппа и выписали – только чтобы через несколько дней положить снова с температурой 41,1°C. Провели множество анализов, однако в тот момент они практически ничего не показали. После многочисленных обследований по поводу резких болей в животе мне сказали, что у меня на селезенке выросла вторая селезенка и она тоже функционирует. В том же году как-то в гостях я выпил сырого молока и снова оказался в больнице, на этот раз с бактериальной инфекцией кишечного тракта. Диагноз – "бруцеллез и протей OX-19". Меня начали накачивать еще большим количеством антибиотиков.

В 1980 или 1981 году у меня обнаружили еще один тип мононуклеоза и снова положили в больницу; борьба с диабетом оставалась постоянной головной болью. Один специалист по инфекционным заболеваниям заметил проблемы с целым рядом особых антител, предназначенных для борьбы с инородными агентами, а другие врачи сказали, что это связано с аллергиями, астмой и частыми инфекциями.

В 1980–е годы я часто болел, лежал в больницах и терял работу – в общем, постоянно находился в состоянии стресса. В эти годы у меня появилась аллергия на пенициллин и тетрациклин, начала развиваться гипертензия, к этому прибавились синдром хронической усталости, лимфоидная гиперплазия (перенапряжение иммунной системы), артрит, бурсит, фибромиалгия, проблемы с кислотным рефлюксом (гастропарез) и кишечником.

Кроме того, у меня выросла доброкачественная опухоль на левом боку. На щитовидной железе появилось узелковое утолщение, и врачи констатировали отравление свинцом, кадмием и алюминием, обнаруженными на свалке мусора недалеко от моего дома. Я набрал лишний вес, и у меня начались временные остановки дыхания во время сна (синдром апноэ). Обследования показали, что за шесть часов сна я прекращал дышать больше 300 раз, и вдобавок выявили "нарколепсию". В любой момент у меня мог начаться приступ непреодолимой сонливости. Мне сделали операцию в попытке справиться с апноэ, ввели в шею трахеотомическую трубку, чтобы мне легче было дышать ночью, и перед сном подключали к искусственному легкому, чтобы держать дыхательные пути открытыми. На протяжении 1980–х годов я по-прежнему выпивал только пару стаканов воды в день, но употреблял много кофе, сахара, а затем заменителя сахара "NutraSweet". В 1987 году меня признали нетрудоспособным.

В 1992 году, в возрасте 36 лет, я выглядел и чувствовал себя так, словно мне было пятьдесят, причем чувствовал я себя еще хуже, чем выглядел. Я начал принимать пищевые добавки с витаминами, травами и другие натуральные медицинские препараты. Специалист по нетрадиционной медицине посоветовал мне увеличить потребление воды и одновременно ограничить потребление кофеина. Я не чувствовал ног, постоянно ощущал слабость, усталость, находился в депрессии и потерял почти всякую надежду.

Я начал пить больше воды, немного уменьшил потребление кофеина, и к 1995 году начал чувствовать себя и выглядеть гораздо лучше. Тем не менее я все еще выпивал в день не больше литра или полутора литров воды, не пытался полностью очистить организм от кофеина и не использовал морскую соль.

В сентябре 1995 года опухоль на моем левом боку покраснела, стала болеть и увеличиваться. Мой семейный врач удалил ее и отослал на анализ. В октябре мне поставили диагноз "кожная лимфома типа B". Там, где у меня была одна опухоль,

выросло двадцать шесть новых. Меня направили в одну знаменитую больницу, и там мне сказали, что лимфома на поверхности кожи – явление редкое и пока еще мало изученное. Меня обследовали галлиевым сканером, который выявил свечение всей поверхности тела, то есть выявили наличие раковых клеток. Боковая часть спины светилась ярким белым светом, следовательно, была "гипер положительной", точно так же как середина груди, где раньше удалили две меланомы. Мне посоветовали пройти курс местного радиоактивного облучения и проводить облучение опухолей по мере их появления или полное облучение всей поверхности кожи, которое можно было провести в Филадельфии. Мне начали облучать спину, в результате чего я получил ожоги третьей степени. Я отказался от полного облучения кожи, а посреди курса мой гомеопат начал использовать натуральные очищающие средства. Онколог посоветовал мне ничего не принимать и "привести мои дела в порядок". Я увеличил ежедневное потребление воды и начал применять добавки и натуральные препараты.

В ноябре 1995 года во время поездок по стране в поисках выхода из положения мне пришлось купить новые покрышки. В магазине автомобильных запчастей меня представили Бобу Баттсу, который познакомил меня с вашей программой лечения водой и посоветовал строго следовать ей, если я хочу вылечиться. После этого я значительно увеличил потребление воды, но боялся увеличить потребление соли, так как это является традиционным противопоказанием для людей с повышенным кровяным давлением. Впоследствии я узнал об ошибочности этого мнения и начал увеличивать потребление соли. В марте 1996 года я прошел еще одно обследование галлиевым сканером, которое не выявило ни одного очага рака во всем теле. Врачи решили, что сканер сломался, но мы с моим гомеопатом знали, что я начал выздоравливать. Увеличение потребления воды, ограничение кофеина, новая диета, натуральные лекарства и вера вернули меня к жизни. Я осознал присутствие во мне Господа и вспомнил, что Он называл себя "источником воды живой", а нас – "солью земли" и "едиными духом".

С тех пор мое здоровье постоянно улучшается. У меня больше нет двух селезенки, а единственная оставшаяся имеет нормальные размеры и прекрасно функционирует. Я выпиваю в день примерно 5,5 л воды и принимаю некоторые добавки, а также съедаю много цельного зерна, свежих фруктов и овощей. Объем моей талии уменьшился со 107 до 90 см. Я весил 113 кг, теперь – 95, и у меня появилась солидная мышечная масса. По цвету лица и внешнему виду теперь мне можно дать немногим больше тридцати, а по силе я не уступаю двадцатипятилетнему мужчине.

Опухоль лодыжек прошла, а в тех местах, где пульс не прощупывался, появилась пульсация – да, новая пульсация! Я больше не принимаю никаких лекарств от прежних болезней, хотя в свое время глотал по меньшей мере 15 таблеток в день. Моя потребность в инсулине снизилась с 95 единиц до 35–45. Я больше не страдаю от "хронических инфекций" и усталости – сплю по 6–8 часов в день вместо 12–14. Мне редко приходится принимать антибиотики, хотя раньше я использовал их постоянно. Я избавился от аллергии, астмы и гастропареза, артрита, бурсита и проблем с кишечником. Во время последнего теста на стресс мой врач, который моложе меня, сказал, что я в лучшей форме, чем он сам. Кровяное давление постоянно снижается. Пропало узелковое утолщение на щитовидной железе, улучшился сон и исчезли признаки отравления тяжелыми металлами. Ко мне вернулись жизненные силы.

Мои молитвы были услышаны. Господь провел меня по естественному пути исцеления моего тела, разума и духа. Теперь я живу новой жизнью, поддерживаю

баланс воды, соли, минералов, добавок, качественного питания и продолжаю улучшать свою жизнь. Я поистине счастлив.

Искренне ваш, Эндрю Джей Бауман IV

** * **

Астма

Астма мучает меня с периода полового созревания, который начался у меня в 12 лет. Даже не могу сосчитать, столько раз я лежала в больнице. 30 апреля 2003 года проблемы с дыханием обострились особенно сильно. Мне было настолько трудно дышать, что две предшествующие ночи я не сомкнула глаз. Поэтому я позвонила своему врачу, чтобы записаться на прием и попросить его выписать мне очередной рецепт на стероиды для нормализации дыхания. У врача не было свободного времени, и принять меня он мог только в понедельник. И тогда мне пришла мысль поискать в интернете что-нибудь такое, что могло бы облегчить мои страдания. Поэтому я набрала в поисковой системе вопрос "Как остановить приступ астмы?" и получила адреса нескольких сайтов, в числе которых оказался и ваш.

Я открыла ваш сайт, прочитала размещенную там информацию и решила попробовать ваш метод. ОН СРАБОТАЛ С ПЕРВОЙ ПОПЫТКИ! После этого я каждый день стараюсь увеличивать норму потребления воды и использую лечение солью и водой для облегчения дыхания. В дальнейшем я собираюсь отказаться от кофеина и попробовать выполнять другие ваши рекомендации.

Я буду держать вас в курсе моих успехов!

С любовью, В.

** * **

Аллергии, астма

Я прочитала вашу книгу и купила несколько экземпляров для моих знакомых. При каждом удобном случае я убеждаю людей попробовать лечение водой. В течение 20 лет я принимала анти-гистаминные препараты от острых аллергий. Благодаря вашей книге я уже больше трех лет не принимаю никаких лекарств и чувствую себя превосходно. Собственно говоря, анти-гистамины и средства против насморка, которые назначают при простудах, были главными виновниками моих аллергических реакций. Два моих приемных сына, которые держат пять кошек и раньше страдали от астмы и острой аллергии на шерсть, давно забыли об этих болезнях! Кстати, самое лучшее средство от отравления ядовитым сумахом – это ВОДА! Спасибо за вашу помощь.

С уважением, Л. Г.

** * **

Волчанка

Спасибо за вашу книгу "Ваше тело просит воды". Нам с мужем посоветовали ее прочитать, но когда муж ее купил и быстро пролистал, то решил, что это совсем не то, что нам нужно. Он уже собирался вернуть ее обратно, но я вдруг почувствовала, что сам Господь желает, чтобы мы ее прочитали. Не могу передать, как я рада, что мы не отнесли ее обратно в магазин.

У меня тяжёлая форма волчанки (системная эритематозная волчанка). Когда я стала применять альтернативный метод лечения (прерывистый прием антибиотиков), мое состояние начало понемногу улучшаться, пока врач не прописал мне "Прилосек" и "Биаксин" от язвы плюс несколько других лекарств от побочных эффектов этих препаратов. Я знаю, он хотел мне помочь, но они чуть меня не убили. С тех пор прошло пятнадцать месяцев, а я еле-еле начинаю поправляться. Как жаль, что я ничего не знала о том, что язву могут вылечить 12 стаканов воды! Хорошая новость в том, что теперь я впервые в жизни не принимаю никаких лекарств (от которых мне все равно становилось только хуже) и сижу на действительно здоровой диете (ем много белковых, натуральных, свежих продуктов и пью очень много воды). У меня появилась надежда снова вернуть крепкое здоровье. Я благодарю Господа, который привел меня к вашей книге, даровал вам мудрость и сотворил это чудодейственное вещество – воду!

Мой муж страдает псориатическим артритом, а у нашей 13-летней дочери тоже начали проявляться симптомы ревматизма. После того как они включили в ежедневный рацион большое количество воды и соли, их состояние здоровья тоже улучшилось. Все мы раньше ужасно страдали от аллергий, но и тут ситуация существенно изменилась к лучшему!

Какое счастье представлять будущее без постоянных обращений к врачам и ядовитых лекарств. Спасибо еще раз за то, что рассказываете людям о животворных свойствах воды. Да благословит вас Господь!

С огромным уважением, Р. Л. С.

Примечание. Я всегда оставляю имена врачей – авторов писем, чтобы потенциальные пациенты смогли связаться с ними и получить необходимую помощь. В конце концов, чем еще врачи должны заниматься? Вот одно из таких писем.

* * *

Одышка

В кои-то веки удалось наткнуться на действительно революционную книгу. Это случается настолько редко, что подобные моменты можно сравнить с прозрениями. Ваша книга "Ваше тело просит воды" – это именно такое прозрение, и теперь я знаю, кого благодарить за мое выздоровление. Понимаю, это звучит странно, и поэтому расскажу все по порядку.

Летом 1983 года мы с женой отдыхали в Испании. Как-то в жаркий день мы приехали на пляж и плавали у берега на нашей резиновой лодке. В самую жару мы вскарабкались по крутой горной тропинке к нашей машине, и именно там и тогда у меня началась одышка. В то время мне было 68 лет, и одышка меня не слишком удивила, если не считать одного странного момента – дыхание никак не хотело восстанавливаться. Десять дней спустя мы вернулись домой, но мое нормальное дыхание, похоже, осталось где-то там, на той горной тропинке. Я возобновил свою медицинскую практику, однако по-прежнему задыхался. Вскоре мне пришлось направить на рентген одну женщину с открытой формой туберкулеза и заодно я сделал снимок себе, но ничего не обнаружил. Уже осенью – а мое дыхание все еще не нормализовалось – мне позвонил один врач из Нью-Йорка и спросил: "У тебя изменился голос. Что случилось с твоим дыханием?" Я рассказал ему о том, что

произошло, и он сказал: "Ты пьешь слишком мало воды. Ты стал жертвой сужения бронхов, которое является попыткой тела сохранить запасы воды". Я никогда не слышал о таком явлении, но последовал совету друга и начал выпивать по восемь стаканов воды в день. Меньше чем за неделю моя одышка испарилась, словно ее никогда не было. И вот тут я вспомнил, что в юности пил много воды, но где-то на дороге к старости потерял эту привычку. С тех пор я увеличил долю чистой воды в моем рационе (мой друг особо подчеркнул это).

Все шло хорошо до прошлой зимы. В декабре ударили такие морозы, что я на какое-то время решил прекратить пить холодную воду в таком количестве. Как раз в это время я проходил довольно болезненную процедуру протезирования зубов, и вдруг ни с того ни с сего у меня начался гастрит, а язык стал белым, как снег. Внезапно я вспомнил, что рассказывал мне мой нью-йоркский друг: тело может выбрать другой способ сохранения воды и перекрыть заслонку привратника желудка. Я немедленно возобновил прием восьми стаканов воды в день (к счастью, морозы значительно ослабли), и всего за четыре дня мой желудок полностью пришел в норму – к большому удивлению одного молодого коллеги, который никогда не слышал, чтобы гастрит можно было вылечить так быстро.

В вашей книге вы просили присылать вам свидетельства, подтверждающие вашу теорию, и поэтому я написал вам это длинное письмо. Я занимался медицинской практикой 27 лет, после чего (в 1981 году) оставил врачебную деятельность и стал консультантом по аллергиям, пищевым продуктам, химической непереносимости и комплексному лечению рака. Я уже не первый год активно применяю воду для лечения астмы в моей обширной детской практике (половина моих пациентов моложе 10 лет) и наблюдаю положительные результаты. На основании моего личного опыта применения этого способа – как на себе, так и в моей практике – я готов выступить в поддержку вашего открытия. Я постараюсь добиться того, чтобы вашу книгу издали в Нидерландах.

Если у вас найдется свободное время, пожалуйста, напишите мне – в кругу моих коллег ведутся жаркие споры. Половина из них заявляет: никакой воды раковым пациентам, только фрукты и овощные соки. Я принадлежу к тем, кто думает по-другому: пациенты должны пить чистую воду в большом количестве! Я знаю, вы согласны со мной, но мне очень хотелось бы получить от вас подтверждение моей точки зрения. Еще в вашей книге вы называли булимию одним из заболеваний, связанных с обезвоживанием, но что вы скажете о нервной анорексии? И наконец, такая болезнь, как экзема, не только находится на подъеме, но и становится все более резистентной к противоаллергическим средствам (что на практике означает необходимость трудоемкого выявления провоцирующих продуктов, химических веществ и так далее). Не является ли она одним из последствий обезвоживания? Дело в том, что в моей стране популярность американского образа жизни (кола и тому подобное) неуклонно растет.

Я прекрасно понимаю, что у вас может не оказаться времени на то, чтобы ответить на мое письмо, но в любом случае хочу поблагодарить вас за прекрасную книгу. Вы – достойный представитель одной из древнейших цивилизаций на земле.

С наилучшими пожеланиями,
искренне ваш, Ханс К. Мооленбург, доктор медицины

Р.С. Я уверен в том, что мой друг из Нью-Йорка слышал о вашей работе и поэтому смог сразу же дать мне столь ценный совет. Жаль, что я не додумался спросить его, откуда он получил эту информацию.

Никогда не думал, что в такой сырой стране, как наша, человек может страдать от обезвоживания. Мне такое даже в голову не приходило.

** * **

Сухой кашель, астма, бронхит

Пишу вам, чтобы поблагодарить за то, что с помощью воды и соли я смог излечиться от хронического бронхита, астмы и хронического кашля.

О книге "Ваше тело просит воды" нам рассказал Гарольд Клемп, Великий Магистр Эканкар, на одной из конференций этого общества.

Этот кашель преследовал меня долгие годы, и все это время разные врачи пытались "вылечить" меня от него разными лекарствами. Своим кашлем я распугивал окружающих; люди смотрели на меня как на чумного.

Мой теперешний врач, специалист по легочным заболеваниям, был вынужден расписаться в своей беспомощности. Поначалу он говорил: "Я уверен, что смогу избавить вас от этого кашля". Но у него ничего не вышло. Прочитав вашу книгу, я начал каждое утро выпивать по три стакана воды со щепоткой соли, после чего у меня стала откашливаться мокрота, а затем кашель прекратился совсем. Мне больше не нужно повсюду таскать с собой ингалятор и бояться приступов астмы. Теперь я выпиваю в день не меньше восьми стаканов воды и никогда не забываю держать в машине запас воды, куда бы я ни направлялся.

Я раздарил несколько экземпляров вашей книги друзьям и при каждой возможности рассказываю о ней другим людям. Некоторые из моих знакомых уже используют описанные в ней методики.

Еще раз спасибо. Эта книга способна спасти человеческие жизни.

Искренне ваш, Э. С.

** * **

Тугоподвижность суставов, проблемы с синусами

У этого письма две цели: первая — поблагодарить вас и рассказать, как ваши исследования изменили мою жизнь к лучшему, и вторая — попросить у вас разрешения скопировать некоторые страницы вашей книги, чтобы люди могли узнать, где и как получить дополнительную информацию по этой теме.

После того как мне в руки попала ваша книга, моя подруга Эстер почти целый год уговаривала меня написать вам и потом использовать информацию об открытиях, сделанных в ходе ваших исследований. Простите меня за то, что так долго собиралась написать и поблагодарить за положительный эффект от ежедневного потребления достаточного количества воды, на которое я решилась, когда узнала о роли воды в человеческом организме.

Вот результаты, которые я получила сразу же:

- * Я перестала принимать антигистаминные препараты.*
- * Моя кожа перестала сохнуть.*
- * Мои проблемы с синусами остались в прошлом.*

- * Суставы пальцев стали более гибкими (я каждый день работаю за компьютером).
- * У меня повысился уровень энергии.
- * И последнее, но не менее важное — я обрела ясность мышления и, похоже, у меня улучшилась память. (На этом я останавлиюсь, хотя могла бы продолжать без конца.)

Хотя я не торопилась выразить мою благодарность в письменном виде и сообщить вам об этих успехах, зато сразу же стала распространять эту информацию и делиться ею со всеми, кто соглашался меня выслушать.

Благодаря этим успехам я почувствовала, что сам Господь послал мне возможность рассказывать о них людям, многие из которых продолжают страдать, в то время как вода могла бы значительно улучшить их здоровье. Вот почему я разрабатываю для нашего прихода программу, которая поможет людям сделать свою жизнь лучше после получения знаний, способных повлиять на их ментальное, физическое и духовное состояние. Первой темой для обсуждения станут наши "отношения" с водой.

Еще раз прошу у вас разрешения скопировать обложку вашей книги "Ваше тело просит воды" и страницы 1, 2, 46 и 48 вашей книги "Вода: рецепт здоровой жизни без боли", чтобы, как я уже сказала, люди могли узнать, как получить дополнительную информацию и материалы по этой теме.

С глубоким почтением, К. М. Д.

* * *

Кислотный рефлюкс, астма

Посылаю вам это коротенькое письмо, только чтобы сообщить, что всего через 7 дней после включения в ежедневный рацион 2л воды и половины чайной ложки соли я замечаю поразительные улучшения в состоянии моего желудка: пептическая язва, изжога и рефлюкс стали мучить меня гораздо меньше. Вчера вечером я смог съесть поздний ужин, не опасаясь, что пища тут же выскочит обратно. Правда, меня еще немного пучит, но изжога пропала без следа. Кроме того, похоже, что астма тоже начала отступать. Недели через четыре я пришлю вам более подробный отчет. Огромное спасибо за то, что делитесь со мной и всем остальным миром вашими удивительными открытиями.

Однажды я уже пробовал использовать вашу программу, но не добился успеха, потому что пренебрег таким важным ингредиентом, как соль. Я никогда не ел много соли. Когда-то давно люди использовали соль для хранения продуктов. Сегодня все стало бессолевым; я даже встречал в магазинах бессолевую соль. Вполне возможно, что нашему организму просто стало не хватать соли. Астма началась у меня после пяти лет супружества. Жена — убежденная сторонница здорового питания, и, естественно, соли в моем рационе было очень мало. Но теперь я обнаружил, что полторы чайные ложки соли в день явно помогают от астмы, разумеется, в сочетании с водой.

Спасибо вам за это удивительное открытие. Я занимаюсь джиу-джитсу и уже три года мечтаю о том, чтобы ходить на тренировки без ингалятора. Возможно,

соль поможет мне в этом. Я рассказываю о вашей программе на работе (я работаю в больнице), но когда говорю, что употребляю соль, то на меня смотрят как на чудака.

С уважением, Н. Б.

** * **

Угревая сыпь, синусит, запор

Я подумала, вам будет интересно узнать, какую огромную пользу мне принесла вода. Она избавила меня от угрей, постоянных запоров, синусита, тонзиллита. Кроме того, с тех пор как я начала пить больше воды, у меня ни разу не было простуды или гриппа. Теперь я понимаю, что люди болеют, потому что употребляют недостаточно воды или едят слишком много сахара. Никогда в жизни я не чувствовала себя и не выглядела лучше, а мне уже 43 года. Как жаль, что я не узнала об этом 25 лет назад. Сейчас я выпиваю по три с половиной литра теплой воды в день, причем литр перед завтраком. Кто знает, сколько болезней можно будет предотвратить благодаря только одному этому простому средству. Ваша книга открывает фантастические перспективы. Спасибо вам за обучение людей этому абсолютно необходимому и жизненно важному предмету.

*С уважением, Конки Аллен,
дипломированная медсестра*

** * **

Аллергии, астма

С самого детства меня мучили хроническая аллергия и астма. Сейчас мне 35 лет, и до тех пор, пока два года назад отец не прислал мне экземпляр вашей книги о воде, я полностью зависела от бронхорасширителей.

В детстве мне давали жидкий "Маракс", подростком я принимала "Теофиллин" орально, а в зрелом возрасте сидела на комбинации стероидных ингаляторов и бета-агональных бронхорасширителей (преднизон и "Вентолин"). Я устала бороться за каждый вздох, а побочные эффекты медицинских препаратов вконец расшатали мою нервную систему.

И вот два года назад я начала следовать инструкциям, изложенным в вашей замечательной книге. Прошло уже больше двух лет, как я не только забыла об астме, но и безо всяких лекарств могу совершать пробежки, что и делаю по 3–4 раза в неделю.

Вы вернули меня к жизни. Да благословит Господь вас и ваши труды.

Искренне ваша, К. К. Б.

** * **

Нефроз, аллергии, мерзнущие руки и ноги, затуманенность сознания

Больше 10 лет я страдала детским нефрозом. (Гормоны надпочечников дают почкам команду на удержание соли и выведение белков с мочой, что становится причиной отечности.) В зрелом возрасте я страдала аллергиями. Примерно 20 лет назад я начала ежедневно пить воду в больших количествах (4–8 л). Это помогло, но не избавило меня от аллергий. Кроме того, долгие унылые зимы, когда я слишком мало бывала на открытом воздухе, приводили к эпизодическим обострениям водянки. У меня постоянно мерзли руки и ноги, я ощущала тупые боли во всем теле и очень туго соображала. Летом все было иначе, я ощущала прилив сил, а сознание прояснялось. В

моем летнем рационе было больше соли. Годы поисков информации о здоровье в современных медицинских и альтернативных источниках запутали меня окончательно. Но однажды мне в руки попала ваша книга. Я увеличила потребление соли до рекомендованного уровня, и все мои недуги испарились. Назову только самые значительные результаты: появилась ясность мышления, пропала водянка, прошли тупые боли в мышцах, руки и ноги стали теплыми, прекратились аллергии и закупорки носовых каналов. Повысился уровень энергии, нормализовалось мочеиспускание в течение дня, улучшился сон. Теперь я быстро засыпаю и просыпаюсь с ощущением свежести. Тяга к сладкому осталась в прошлом. Нервная энергия трансформировалась в продуктивную. Улучшилась память.

Мне повезло что преднизон и бессолевая диета, которыми меня пытались лечить в детстве, не убили меня. Мне кажется, что меня спасли больничные курсы лечения, которые включали внутривенные инъекции. С каждым годом мое здоровье улучшается, и мне почти никто не дает моих лет.

Спасибо за простой и чудесный способ лечения. Я считаю вашу работу частью "Сознания Христа", божественным откровением, призванным помочь человечеству. С метафизической точки зрения вода – это понижающий преобразователь многомерной духовной энергии в физическую плоскость. Когда наши тела насыщены водой, мы намного острее ощущаем реальность Святого Духа. В этом суть одного из великих эзотерических таинств. Да благословит вас Господь!

Ф.А.Р.

Примечание. Автором следующих двух писем является еще один врач, сын которого страдал астмой, а теперь вылечился. Второе письмо можно считать послесловием к первому. Доктор Кристофер – семейный врач, работает в Балтиморе. Она использует в своей практике курс лечения водой и готова помочь каждому из читателей, кто пожелает к ней обратиться. Только, пожалуйста, не звоните из простого любопытства. Слово ринит используется в значении "инфекция верхних дыхательных путей".

* * *

Аллергический ринит, астма

По вопросу Джереми Кристофера

Я пишу, чтобы поблагодарить вас за любезную помощь, которую вы оказали Джереми в лечении его аллергий. Как вы знаете, Джереми – это мой восьмилетний сын, который на протяжении последних 3–4 лет страдал от тяжелых аллергических симптомов, вызванных аллергическим ринитом и астмой.

Совсем недавно у него обострились связанные с астмой насморк и кашель. 28 апреля 1995 года мы приступили к выполнению программы регидратации, предусматривающей прием двух чашек воды перед едой или физическими занятиями при полном исключении другой жидкости. В дополнение к этому он принимает с пищей по половине чайной ложки соли, чтобы компенсировать увеличение приема воды.

Уже на третий–четвертый день в его состоянии наступило явное улучшение: прекратилось интенсивное и чрезмерное образование слизи, кашель практически прошел, а насморк и другие аллергические симптомы исчезли полностью. Поэтому мы решили отказаться от "Бенадрила" и Албутерола и продолжать программу его гидратации.

Джереме придерживается этой программы уже примерно четыре с половиной недели, почти четыре недели не принимает лекарств и чувствует себя достаточно хорошо. Я говорю не только о видимом исчезновении симптомов. Проведенные анализы показали, что максимальный дыхательный объем пришел в норму. От постоянной сонливости, вызванной лекарствами, не осталось и следа, он стал живым и активным, а его успеваемость в школе повысилась.

Этот способ лечения оказался для Джереми действительно очень эффективным, и я хочу пожелать вам успехов в деле распространения этой недорогой и результативной программы.

Еще раз благодарю вас, доктор Батмангхелидж, за то, что вы посоветовали мне применить новую программу лечения аллергий и астмы моего Джереми.

С глубочайшим почтением, Черил Браун–Кристофер, доктор медицины

По вопросу Джереми Кристофера – последние новости

Еще раз пишу вам, чтобы поблагодарить и рассказать о последних результатах использования вашего бесценного совета, касающегося приема воды при лечении аллергий моего сына Джереми. Как вы, возможно, помните, четыре года назад, когда Джереми было восемь лет, у него появились острые симптомы аллергического ринита: слезотечение, постоянный насморк, кашель и ослабленное внимание. Вдобавок ко всему у него диагностировали астму. Ингаляторы и антигистамины не дали почти никакого эффекта, и врачи собирались назначить ему курс десенсибилизационных инъекций (противоаллергических уколов). К счастью, именно в это время мы познакомились с вами, и вы посоветовали мне начать лечение Джереми по вашей методике, принимая 6–8 стаканов воды и половину чайной ложки соли в день. Всего за две недели симптомы Джереми полностью исчезли, а показания пневмотахометра повысились на 50 процентов. По сути дела, объем легких Джереми нормализовался, а его сенная лихорадка прошла без всяких лекарств!

Сейчас Джереми двенадцать лет, и он превратился в подающего большие надежды семиклассника, которому никогда не делали противоаллергических уколов и который прекрасно себя чувствует после четырех лет лечения по "водной методике Батмана". Говоря откровенно, доктор Батмангхелидж, мой сын время от времени все же пьет газировку или соки, и у него даже бывают кратковременные насморки, если одновременно с употреблением этих напитков он подвергается воздействию полыннолистной амброзии, пыльцы или пыли. К счастью, эти симптомы очень быстро проходят, стоит ему выпить два стакана воды с чуточкой соли или съесть что-нибудь соленое.

Теперь, когда у Джереми уже четыре года нет никаких симптомов астмы, мы с мужем проверяем объем его дыхания на пневмотахометре только изредка, и показания всегда бывают нормальными. Доктор Батмангхелидж, меня настолько впечатлили эти результаты, что я советую всем пациентам моей ортопедической и семейной практики использовать вашу методику. Я стала свидетелем того, как применение этой методики помогло добиться реальных улучшений в состоянии пациентов, страдающих аллергиями, в том числе и астмой, расстройствами дефицита внимания, диабетом, болями в спине, артритом, гипертензией и многими другими хроническими болезнями.

Доктор Батман, я пришла к выводу, что благодаря вашим выдающимся исследованиям лечебных свойств воды мой сын Джереми полностью вылечился от астмы и аллергического ринита. Ваш революционный подход к лечению аллергий и других хронических заболеваний эффективен, удобен и доступен всем. Я несказанно благодарна вам как мать и как врач. Да благословит Господь вашу неустанную деятельность по распространению ваших знаний среди людей.

Искренне ваша,
Черил Браун–Кристофер, доктор медицины,
член Американской ассоциации врачей
и Американской академии семейных врачей.

* * *

Избыточный вес, астма, аллергии, бронхит, тяга к алкоголю, угревая сыпь, артрит

Я уже не первый раз пишу вам, чтобы сообщить о моих успехах в лечении водой. Как вы знаете, я точно выполняю все предписания вашей программы с 1997 года.

За 31 день я сбросила 15 кг, избавилась от всех симптомов астмы, аллергий и бронхита, от которых страдала 19 лет, и перестала испытывать всякое влечение к алкоголю. Я помню, как люди начали говорить, что моя кожа "светится", что само по себе было чудом, так как раньше угревая сыпь покрывала не только мое лицо, но и плечи, спину, руки. Вдобавок ко всему у меня артритом скрутило пальцы рук. Эта боль мешала мне украшать торты и пирожные, по части которых я была большой мастерицей. Этой проблемы тоже больше не существует.

А теперь о главном. При росте 160 см я весила примерно 86 кг. Теперь мой вес стабилизировался на уровне 72 кг (плюс–минус килограмм в зависимости от количества праздников). Сейчас я свободно влезаю в вещи, которые давно не носила, но не выбрасывала, поскольку была уверена, что в один прекрасный день смогу в них покрасоваться. Вы не можете себе представить, как приятно, когда мои дети и знакомые называют меня худышкой, после того как раньше за глаза называли банкой жира! Но самое приятное ощущение я испытываю в объятиях Боба, когда его рук не только хватает, чтобы сомкнуть их у меня за спиной, но кое–что еще остается.

Когда я впервые познакомилась с вами, я так страдала от аллергий, что по утрам не могла раскрыть заплывшие глаза. Зуд в глазах был таким сильным, что глазной крем, который прописывали мне врачи, стал для меня чем–то вроде наркотика. После того как вы посоветовали мне использовать чай со льдом для компрессов, проблемы с глазами исчезли. Я решительно отказалась от всех напитков с кофеином, но поначалу не смогла лишить себя удовольствия пить пиво. С пивом я покончила немного позже. Дважды в год у меня разыгрывался чудовищный бронхит. Обострения, как правило, приходились на конец лета – начало осени и конец зимы – начало весны. Мой врач, наверное, давно считает меня покойницей, потому что уже несколько лет я не обращаюсь к нему за антибиотиками и лекарствами от кашля. Кстати, у меня настолько омолодилась кожа лица, что на последнем Дне Благодарения кто–то спросил меня, каким чудодейственным лосьоном я пользуюсь.

Теперь, когда все мои проблемы в прошлом, я знаю, как трудно объяснить кому–то, что все дело только в гидратации и питании.

Я буду вечно благодарна вам, доктор Батман, за ваше открытие и вашу помощь. Надеюсь, Бог поможет нам разнести весть об этом открытии по всему миру.

Примечание. Я оставил полное имя Конни, потому что она, как и я, живет ради того дня, когда информация о воде станет доступна людям во всех уголках земного шара.

* * *

Волчанка, боли в мышцах и суставах

Я хочу выразить самую искреннюю признательность за вашу книгу "Ваше тело просит воды". Первый раз я прочитал ее в марте этого года, одолжив у друга, и сразу же стал убежденным сторонником вашей теории.

Все кому не лень готовы советовать нам, что нужно делать для решения конкретных проблем, но никто не объясняет, почему это нужно делать. Но лично я всегда считаю своим долгом докопаться до причин любой проблемы. Ваши доводы, подкрепленные точными научными данными, побудили меня купить эту книгу, а вместе с ней и еще две – "Вы не больны, у вас жажда" и "Как лечить боли в спине и ревматические боли в суставах". Моя жена страдает бронхиальной астмой, а мне отравляет жизнь системная эритематозная волчанка. Мы с женой внимательно изучили ваши книги, сделали для себя выписки самых важных практических моментов и с начала марта пьем только воду – по 8 стаканов в день – и употребляем немного больше соли, чем раньше.

Первым положительным результатом этой программы стал поразительный прилив энергии (теперь я гораздо меньше устаю) – с этим у меня всегда были большие проблемы. Кроме того, у меня почти полностью исчезли боли в суставах и мышцах. От волчанки пока избавиться не удалось (я все еще принимаю в день по 71Л мг преднизолона, который уменьшает пятна), но тонус мышц и кожи лица стал гораздо выше.

Мне, как и вам, 71 год, и в юности я серьезно занимался теннисом, иногда по 4–5 часов в день. Вспоминая те времена, я понимаю, что пил слишком мало воды. Примерно в 28 лет у меня появились боли в плечах, настолько сильные, что я мог выполнять подачи только снизу и в конечном итоге был вынужден оставить теннис. Врач–консультант, к которому я тогда обратился, ввел мне в оба плеча примерно по кубику кортизона. После этого у меня появились тяжелая экзема и боли в суставах, которые продолжались очень долго, но после применения множества разных способов лечения их удалось несколько ослабить. В 1984 году мне поставили диагноз "ревматическая полимиалгия" и, наконец, в 1996 году – "системная эритематозная волчанка". Размышляя о ваших наблюдениях, исследованиях и открытиях, я чувствую, что мой случай типичен для тех, кто долгие годы находится в состоянии произвольного обезвоживания, не принимая необходимых мер для поддержания оптимального баланса растворенных веществ. В этом я вижу главную причину катастрофической потери веса и истощения моих энергетических ресурсов.

Спасибо за ваши самоотверженные усилия в распространении сведений о вашем открытии среди нас, рядовых граждан этой страны.

Что касается моей жены (она страдает астмой), то в начале этого года (январе–феврале) она пережила тяжелейшее обострение, пролежала в постели около шести недель, прошла четыре или пять курсов лечения антибиотиками и, что интересно,

могла пить только воду. Ей не хотелось никаких других напитков. Она не ела почти ничего, кроме легких салатов, и процесс выздоровления тянулся до середины февраля, когда у нее перестала отхаркиваться слизь. Она сильно потеряла в весе, но понемногу начала набирать его снова. К тому времени, как я проштудировал ваши книги и начал лечение водой (в конце марта), у нее снова начал усиливаться кашель. По утрам и в течение дня слизь отхаркивается у нее легче, чем раньше, но, похоже, она засела в легких так глубоко, что избавление от нее требует огромных усилий.

В 68 лет я смирился с мыслью, что человек, всю жизнь страдающий тяжелой болезнью, может не дожить до полного исцеления, но если у вас найдется свободная минутка, то, возможно, вы не сочтете за труд помочь нам советом. Если следовать вашим рекомендациям (30 мл воды на каждый килограмм веса), то моей жене нужно выпивать 1,5 л воды в день. (Она весит 51 кг.) Как вы считаете, стоит ли ей увеличить потребление соли и, возможно, воды для того, чтобы быстрее избавиться от застоя слизи в легких? В последнее время структура и эластичность ее кожи значительно улучшились, а щеки снова приобрели нормальный цвет. У нее нет других проблем со здоровьем, сердце, почки и кровяное давление у нее в норме. Обычно она пользуется дискхалерами с "Вентолином" и "Фликсотидом", но совсем недавно врач добавил к ним ингаляции салметерола 25. Буду чрезвычайно признателен за ответ на мой вопрос и любую помощь, которую вы сможете ей оказать в лечении астмы.

Надеюсь, что ваш тур по стране пройдет с большим успехом, и еще раз благодарю за решительность и настойчивость в желании донести информацию о ваших открытиях до широкой публики, невзирая на сопротивление медицинских авторитетов.

С наилучшими пожеланиями, Д. Р.

Примечание. Я включил это письмо с вопросом, чтобы еще раз подчеркнуть огромное значение соли для здоровья и благополучия организма. Соль играет ключевую роль в обеспечении нормальной физиологии легких. Когда вы пьете воду в необходимом для организма количестве, она постепенно вымывает минералы, растворенные в жидкостях тела. Потерю этих минералов необходимо постоянно компенсировать. Хорошим источником некоторых из этих минералов является морская соль.

Однако в морской соли мало йода, необходимого для щитовидной железы. Поэтому вам обязательно следует принимать минеральные добавки, содержащие йод.

Примечание. Автор следующих двух писем – врач Хозе А. Рибейра. Он занимал должность адъюнкт профессора в Капитолийском университете интегративной медицины в Вашингтоне, округ Колумбия. Теперь он практикует комплементарную медицину в Южной Каролине.

* * *

Аллергия на кошек, астма

С момента моего последнего письма, 6 января 1995 года, я больше не знаю, что такое астма. Прошло уже примерно четыре года с тех пор, как вы подарили мне рецепт здоровья, посоветовав принимать воду и соль в качестве профилактических средств, и со временем они полностью излечили меня от приступов астмы. Вы также посоветовали мне следить за симптомами стресса и усталости (результатом которых может стать сужение бронхов), что является частью

естественной программы удержания и рационализации воды в организме. Это очень важно, потому что именно в такие моменты человек не понимает, какие физиологические процессы происходят в нем на самом деле.

Прислушиваясь к собственному телу, люди получают возможность предотвратить то, что когда-то было обычным явлением: сужение бронхов, постепенно приводящее к астме. Только следуя этим простейшим рекомендациям по насыщению тела водой и регуляции уровня содержания соли, человек может предотвратить и победить астму и исцелить свое тело, нуждающееся в усиленной гидратации.

Ваш рецепт здоровья – это самая лучшая памятка выздоравливающим астматикам.

Благодарю вас за ваше внимание и постоянную помощь.

Искренне ваш, Хозе А. Рибейра, доктор медицины

К письму прилагаются истории болезней нескольких пациентов, которые прошли курс лечения водой в рамках общего терапевтического лечения.

Пациент № 1: астма

Ребенок мужского пола в возрасте 12 лет с тяжелой формой астмы (проявляющейся при отсутствии физической нагрузки). Пациента обследовал педиатр и назначил ему аэрозольный препарат "Провентил". Мать пациента была дезинформирована педиатром, который рекомендовал в момент приступа проводить ингаляции "Провентилом" до тех пор, пока приступ не пройдет.

Эта ошибочная рекомендация привела к тому, что во время следующего приступа мать сделала пациенту шесть ингаляций "Провентила", который не только не улучшил состояние больного, но, наоборот, вызвал обострение и появление таких симптомов, как астматическое дыхание, чувство стеснения в груди, головокружение и беспокойство. Пациента уложили в постель, но сильные хрипы при дыхании продолжались. Мать позвонила нам примерно в 22:30 с жалобой на хрипы и стеснение в груди у сына. Мы рекомендовали ей немедленно дать сыну два стакана воды и положить ему на язык щепотку соли, а через 5 минут перезвонить нам, чтобы получить дальнейшие инструкции. К нашему удивлению, хрипы у сына прекратились, а стеснение в груди уменьшилось. После этого он смог заснуть. Было рекомендовано в случае повторения у пациента приступа продолжать пить воду и принимать соль. Мать предупредила о том, что при возникновении потребности в других лекарствах следует принимать их согласно инструкциям.

Пациент № 2: гипертензия, отеки

Женщина 67 лет с историей болезни, в которой инфаркт миокарда, инсульт, диабетическая ретинопатия (дегенерация сетчатки), гипертензия. Первоначально обследование пациентки проводилось в связи с симптомами диабетической ретинопатии. Все вышеперечисленные болезни пациентки находились под контролем, но мы посчитали, что в связи с периодическими скачками кровяного давления и односторонним опуханием ног ей следует несколько изменить схему приема жидкости. Пациентке посоветовали выпивать два стакана воды перед каждым приемом пищи и сократить потребление кофе и других обессахаренных напитков. Через несколько дней пациентка заметила, что мочиться ей стало намного легче, а кровяное давление начало стабилизироваться. Кроме того, она сообщила, что стала чувствовать себя гораздо лучше и что отек на ноге заметно уменьшился. Пациентка

продолжает принимать воду, сделав ее частью своего обычного ежедневного рациона.

Все наши пациенты разрешили сообщить вам о первых результатах наших наблюдений. В настоящее время мы рекомендуем практически всем пациентам исключить из рациона кофе, газированные и другие напитки, заменив их водой. Главным препятствием в нашей работе стала консервативность мышления пациентов, но наш энтузиазм поддерживают те из них, кто соглашается следовать нашим рекомендациям, а затем приходит с хорошей новостью об улучшении своего состояния.

Мы надеемся, что сможем и дальше сообщать вам о наших успехах по мере их достижения.

Благодарю вас за внимание.

Искренне ваш, ХозеА. Рибейра, доктор медицины.

** * **

Волчанка, юношеские угри

Пишу, чтобы поблагодарить вас за открытия, результаты которых изложены в книге "Вы не больны, у вас жажда". Моя дочь (ей 15 лет) была энергичным, здоровым (по крайней мере, так мне казалось) подростком; летом она работала спасателем в бассейне загородного клуба.

В начале осени она уехала в спортивный лагерь для групп поддержки. После того как она провела несколько дней в манеже при температуре +42°C, дочь серьезно заболела. Ко времени возвращения домой у нее начался сильный жар, моча стала кроваво-красной, и она жаловалась на боль при дыхании. Температура поднялась до 40,6°C и продержалась несколько часов. Я отвезла ее к врачу, где ей четыре раза делали анализ на мононуклеоз и острый фарингит, поскольку обнаружили в горле большие белые пятна, которые ошибочно посчитали признаками инфекции. Кроме того, у нее взяли анализы на гепатит А, В и С. Все анализы дали отрицательные результаты.

Понимая, что моя дочь находится в критическом состоянии, причину которого медики объяснить не могут, я отправилась в библиотеку, чтобы отыскать там какую-нибудь информацию, способную ей помочь. Несмотря на то что врачи со мной не соглашались и говорили, что у моей дочери не может быть такого изнурительного дегенеративного заболевания, как волчанка, я заметила, что многие из ее симптомов совпадают с теми, которые мой медицинский справочник называет характерными для этой болезни. Девочка с детства страдала синдромом Рейно, а сейчас появились боли в груди при дыхании (которые врач принял за симптом пневмонии), покраснение мочи, головная боль, усталость, скуловой румянец; температура поднялась выше 38°C. Еще одним симптомом, который ввел врачей в заблуждение, стало очень низкое содержание лейкоцитов в крови.

Я снова отправилась в библиотеку, чтобы узнать как можно больше о волчанке и ее причинах. Единственной публикацией на эту тему оказалась книга "Вы не больны, у вас жажда". Уже через несколько минут после того, как я открыла вашу книгу, мне стало ясно, что моя дочь страдала от хронического обезвоживания и недостатка соли в ее организме. Она никогда не любила соленую пищу, хотя мы замечали, как после лапши "Рамен", единственного соленого блюда в ее рационе, она начинала

смеяться и получала то, что молодежь называет натуральным кайфом. Мы немедленно заставили ее пить воду и есть соль, чтобы восполнить запас жидкости, потерянной организмом не только в спортивном лагере, но и летом во время работы спасателем, а также за весь предшествующий год в школе, где ее единственным напитком была диетическая кола. Я сама выпивала всего несколько маленьких чашек воды в день, но даже не подозревала, что кроме диетической колы дочь выпивала всего лишь стакан апельсинового сока за завтраком и стакан молока за ужином.

Уже через несколько дней она стала чувствовать себя настолько лучше, что на нее было приятно смотреть. В пятницу у нее взяли кровь на анализ. Кровь брала та же медсестра, что и в понедельник, перед тем как я взяла в библиотеке вашу книгу. В понедельник она провела процедуру молча, но в пятницу сказала, что кровь "прямо хлещет из вены", а в понедельник "еле-еле капала". За эти дни у Дженни исчезли все симптомы болезни, а анализ крови снова стал нормальным.

Сейчас нам кажется, что Дженни полностью выздоровела. Помимо прочего, мы увеличили количество белков в ее рационе, так как раньше она употребляла белковую пищу в минимальных количествах. Когда Дженни была больна, врачи запретили ей принимать лекарства от юношеских угрей, и представьте себе, мы обнаружили, что с тех пор, как Дженни стала пить гораздо больше воды, эти антибиотики ей больше не понадобились. Ее лицо почти полностью очистилось от прыщей безо всяких лекарств.

Увеличение приема воды и соли помогло всем членам нашей семьи. Мой сын занимается спортом. Раньше он страдал от острых болей в спине и головных болей; сейчас он на спину вообще не жалуется, а голова у него стала болеть гораздо реже. Мои головные боли тоже стали слабее, а выглядит я стала намного лучше. У моей младшей дочери, после того как она начала выполнять ваши рекомендации, стало заметно меньше проблем с аллергией и синуситом. Даже мой муж говорит, что ему стало легче сбрасывать вес, когда он получает воду и соль в достаточном количестве.

Спасибо вам за ваши исследования и работу в этой области. Возможно, вы спасли мою дочь от тяжелой болезни или даже от мучительной смерти. Вы помогли мне понять, что многие болезни, в том числе тяжелые и хронические, тесно связаны с водно-солевым балансом нашего организма. Еще раз спасибо.

После этого случая я купила себе ваши книги "Ваше тело просит воды" и "Вы не больны, у вас жажда". Я рассказывала об этих книгах нашим друзьям и родственникам, и каждый из них говорил, что знает кого-то, кому может помочь эта информация. С нетерпением жду выхода обещанной вами книги "Все, что нужно знать о раке и депрессии".

С уважением, М. Л.

Примечание автора

Как-то раз, когда я зашел в интернет, чтобы посмотреть, сколько сайтов занимается распространением информации о лечебных свойствах воды, мне попала статья, которая приведена ниже. Я связался с автором и попросил разрешения рассказать о его опыте читателям этой книги. В ответ он прислал мне следующее письмо, в котором любезно разрешил познакомить вас с историей о том, как он открыл для себя способность воды снимать боль. Письмо и статья публикуются без каких-либо изменений.

Доктор Батмангхелидж!

Вы уже давно являетесь моим героем. Я постоянно говорю людям, что никто в мире не тратит столько сил, сколько тратите вы, чтобы рассказать людям об опасных последствиях обезвоживания и о потребности человеческого организма в воде. Конечно, вы можете использовать мою историю в вашей новой книге. Эта история взята из моей книги "Без боли на всю жизнь". Она была издана в этом году тиражом 80 тысяч экземпляров. В ней я несколько раз ссылаюсь на вас, доктор Батмангхелидж. Вы окажете мне большую честь, если используете мою историю.

Даррелл Smoddapd,
основатель Института исследования боли.

**Лучше мочиться в штаны,
чем жить с хронической болью**

*Вода, которой вы запиваете таблетку,
приносит больше пользы, чем сама таблетка.*

Даррелл Дж. Стоддард, © 1998

Просыпаясь утром, я не мог дойти до двери спальни, даже если бы мне платили по сотне долларов за каждый шаг. Левая лодыжка, которую я повредил, болела так сильно, что я чуть ли не терял сознание каждый раз, когда наступал на нее. Затем, попрыгав какое-то время по дому на одной ноге, я уже чувствовал, что как-нибудь смогу дохромать до вечера. Моя травма была тем более обидной, что я специалист по снятию боли, который избавил от боли более девяти тысяч пациентов, но оказался не в силах помочь самому себе.

С утренними пробежками, которые я совершал ежедневно в течение 26 лет, пришлось распрощаться. Заветная цель – бегать, как мой знакомый Лари Льюис (который в 103 года пробегал каждое утро по 10 км, перед тем как отправиться на работу), стала недостижимой.

Я сделал рентген стопы. Снимок не выявил никаких переломов и трещин. Я попробовал использовать мои собственные средства, биоэлектрическую терапию и аурикулотерапию, но безрезультатно. Я испробовал биопротезирование, пытался накладывать на лодыжку тугую повязку, выполнял все рекомендованные ортопедом упражнения, накачивал стопу витаминами B6 и B12, вводил во все триггерные точки прокаин. Я принимал всевозможные витамины и минералы, пробовал принимать сульфат глюкозамина, гидрохлорид глюкозамина, фенилаланин, сине-зеленые водоросли, рыбий жир, льняное масло, пизногинал, употреблял обезжиренный йогурт и много чего еще.

Когда все естественные препараты не дали результата, я переключился на аспирин, "Тайленол" и ряд других нестероидных противовоспалительных препаратов. Некоторые из них уменьшали боль до терпимого уровня, но когда я прекращал их принимать, боль начинала терзать меня с удвоенной силой. Я понял, что просто загоняю боль вглубь и только повышаю свою уязвимость. За девять месяцев я перепробовал все мыслимые и немыслимые средства от боли за исключением наркотиков. В конце концов я начал впадать в отчаяние. Моя цель и мечта бегать до 100 лет развеялась как дым. Люди со всех концов света приезжали ко мне снимать боль, а я не мог помочь себе.

Однажды я прочитал книгу "Ваше тело просит воды" доктора Ф. Батмангхелиджа, которую настоятельно рекомендую всем моим читателям. После этого я стал пить больше воды (или мне казалось, что стал), но делал это нерегулярно, и боль продолжала меня терзать.

Один из моих пациентов, инженер по специальности, разработал систему смягчения и очистки воды, в которой вместо хлорида натрия использовался хлорид калия. Вместе с несколькими коллегами он приехал ко мне домой, чтобы проверить жесткость воды и продемонстрировать свое изобретение. В ходе демонстрации он наполнил большую миску водой и показал, сколько в ней хлора. Затем меня попросили опустить в миску руку и взбалтывать воду в течение пяти минут. После взбалтывания воду проверили снова, и хлора в ней больше не было. Мне сказали, что хлор впитала моя рука, и по этой причине мне нужно проводить очистку всей воды в доме, а не только питьевой, поскольку хлор – это ядовитое вещество, которое впитывается телом, когда человек принимает душ или ванну.

Я рассказал об этой демонстрации своему коллеге, доктору Ремингтону, и он только рассмеялся: "Какая-то часть хлора могла впитаться, но большая часть его просто испарилась. Тебе нужно продолжать добавлять в бассейн хлорку". Затем он добавил: "Если ты желаешь решить эту проблему, оставь питьевую воду на ночь в открытой посуде и хлор полностью испарится".

Я последовал его совету и в конце дня обнаружил, что часть положенной нормы воды осталась невыпитой. С тех пор эта процедура постоянно напоминает мне о необходимости пить больше воды. И подумать только, боль в стопе, которая не давала мне бегать и на девять месяцев превратила в инвалида, стала ослабевать.

Теперь я могу снова каждое утро совершать пробежки – так же, как перед травмой. Благодаря этому опыту я узнал о борьбе с болью не меньше, чем за долгие годы своих исследований. Доктор Батмангхелидж прав: когда у нас что-то болит, это значит, что наше тело "просит воды". Помимо избавления от боли в стопе, в моей жизни произошло другое интересное изменение. Мне, словно маленькому ребенку, приходится по несколько раз в день бегать в туалет, чего я не делал уже лет пятьдесят, если не больше. Если так пойдет дальше, то однажды я не успею добежать, но уверен, что не пожалею об этом.

Я хорошо помню одну из любимых поговорок моего отца: "Вода, которой ты запиваешь таблетку, приносит тебе больше пользы, чем сама таблетка".

Астма и слепота: какая связь может быть между ними?

Я страдала астмой и три года лечилась у аллерголога и терапевта. Каждый раз, когда я простужалась (а это случалось часто), у меня начинался этот ужасный кашель. Если не считать простуд и астмы, я была совершенно здоровой.

В прошлом году после очередной простуды и приступов кашля у меня начался неврит зрительного нерва левого глаза, в результате чего удалось сохранить всего 20 процентов зрения. В этом году, тоже после простуды и мучительных приступов кашля, неврит поразил правый глаз. Вы не можете себе представить степень отчаяния, охватившего меня после того, как в самых лучших глазных клиниках Восточного побережья мне сказали, что не могут определить причину этого неврита (хотя я прошла все мыслимые обследования) и предложить какое-нибудь лечение. Не было никакой надежды.

Врачи прописали мне стероиды и спасли зрение в правом глазу. В то же самое время мне рассказали о программе лечения от астмы водой, и я ухватилась за нее, как

утопающий за соломинку. (Представьте одинокую вдову, лишенную способности водить машину, содержать в порядке дом, не имеющую возможности устроиться на работу и обратиться за помощью к родственникам и друзьям. Мне казалось, что это конец.) Я сразу же начала выпивать по два литра воды в день, и через два дня перестала кашлять. Уже пять месяцев я не кашляю и даже не простужаюсь, а для меня это настоящее чудо.

Теперь я могу водить машину, работать, подстригать траву, расчищать снег и совершать прогулки, так что если не считать повреждения левого глаза, живу совершенно здоровой, нормальной жизнью. Мне кажется, что зрение понемногу начинает улучшаться, и надеюсь, что если кашель не вернется еще какое-то время, то я смогу вернуть еще какую-то часть зрения.

Мы все привыкли думать, что, употребляя большое количество кофе, чая, газировки или сока, получаем необходимое нам количество жидкости, но не осознаем, что почти все эти напитки обезвоживают наш организм. Вода – это самое дешевое, безвредное и полезное лекарство.

Искренне ваша, С. П.

* * *

Астма, аллергия на молоко и пыльцу, бессонница, избыточный вес

Год назад, в апреле 1999 года, мы прочитали книгу "Ваше тело просит воды", которую заказали на сайте <http://www.watercure.com>. Мы надеялись на чудо, которое позволит нашей семье, и особенно нашему ребенку–астматику (ему 11 лет), жить нормальной жизнью, и поэтому решили попробовать вашу программу. Что мы теряли? Даже если бы нам удалось получить десятую часть обещанных результатов, это все равно было бы для нас огромным достижением и обошлось бы совсем недорого.

Прошло всего несколько дней, и мы получили первые результаты, особенно в лечении астмы и связанных с ней проблем. Ежедневные обращения к врачу кого-нибудь из членов нашей семьи плюс сотни потраченных на лекарства долларов остались в прошлом. Ниже приведен список перемен (иногда поразительных), которые мы заметили в здоровье нашей семьи. Все они стали результатом простого перехода на питьевую воду, которая стала почти единственным нашим напитком, и употребления этой воды в большом количестве.

- * Все раны заживают намного быстрее.
- * В лодыжки и запястья вернулась потерянная сила.
- * Исчезли аллергии – как на молоко, так и на пыльцу.
- * Астма осталась в прошлом– больше никаких лекарств, отхаркивающих средств, антигистаминов или ингаляторов.
- * Боль в ребрах от жесткой постели прошла – раньше требовалась специальная подушка.
- * Волосы стали сильными и блестящими.
- * Исчезла пиодермия.
- * Кожа стала более гладкой, уменьшилось число морщин на лице, а локти больше не нуждаются в лосьонах.

- * Кожа чернокожих детей стала более темной и здоровой, и это почти без применения лосьонов.
- * 11-летний ребенок сбросил 4,5 кг лишнего веса.
- * Больше никаких ушных инфекций.
- * Великолепный сон после 20 лет бессонницы.
- * Значительно улучшился аппетит у ребенка, страдающего астмой.
- * Больше никакого укачивания в транспорте.
- * Больше никаких антибиотиков от бронхиальных проблем, связанных с астмой.
- * Прибавилось энергии и бодрости духа.
- * Прошел артрит, в пальцах рук.

Нам потребовалось какое-то время, чтобы приучить детей к новой программе, но труднее всего заставлять их каждый день пить воду в достаточном количестве. Некоторые из нас стали добавлять в рацион значительное количество соли для предотвращения головных болей, избыточного слезовыделения и улучшения сна. Употребление воды не привело к снижению веса, но во всех остальных отношениях мы совершенно довольны. За исключением потери веса все включенные в книгу рекомендации, которые мы смогли проверить на себе, оказались эффективными.

Мы с удовольствием поговорим с каждым, кому будет интересен наш: опыт. Мы поддерживаем любые усилия, направленные на то, чтобы убедить производителей медицинских препаратов и безалкогольных напитков в незаменимости воды для человеческого организма и заставить их прекратить бесчеловечную атаку на наше здоровье, продиктованную коммерческими интересами.

Спасибо вам, К. С. Х.

* * *

Инфекционный синусит

Прежде всего хочу выразить самые высочайшие почести и похвалы вам как автору книги "Ваше тело просит воды". Эту книгу дал мне почитать один мой друг, который живет по соседству. Недавно он написал вам, насколько благотворной оказалась для него рекомендованная вами программа употребления воды. Он поразительно быстро избавился от хронического синусита, который преследовал его с юношеских лет.

Теперь пришла моя очередь оценить эффективность вашей программы. Под влиянием переизбытка авторитетов, ратующих за полное исключение соли из рациона питания, я практически отказался от нее, если не считать того мизерного количества, что попадало в организм с нормальной пищей. С самого детства я страдал хронической катаральной гиперемией и уже смирился с мыслью, что она останется у меня до конца жизни. Прислушавшись к вашему настоятельному совету включать в рацион соль в умеренно малых количествах, я решил попробовать – и получил потрясающие результаты! Больше мне не приходится шмыгать носом, и я намерен впредь неукоснительно следовать этому правилу. Кроме того, ваша книга заставила меня радикально изменить мое мнение относительно ежедневной нормы потребления воды.

Спасибо за вашу информацию и за все, что вы делаете для ее распространения по всему миру.

С совершенным почтением, Дж. Р. П.

* * *

Астма, сильный кашель

С самого раннего детства я страдала астмой, но со временем болезнь отступила. Тем не менее каждую зиму у меня повторялись изнурительные приступы бронхита. Не припомню ни одного года, когда упорный, сухой кашель не мучил бы меня с начала осени до конца марта. Однажды этот кашель усилился до такой степени, что меня положили в больницу скорой помощи. Иногда непрекращающийся спазматический кашель становился причиной растяжения мышц, а один раз даже привел к повреждению ребра. Врачи продолжали прописывать мне антибиотики, которые не давали абсолютно никакого положительного эффекта, а только вызывали другие симптомы, которые лишь ухудшали мое состояние.

В октябре прошлого года я уже содрогалась при мысли о предстоящих шести месяцах страданий для меня и моего мужа (который из-за моего кашля ночами не спит). Во время утренней медитации (это мой способ молиться) я попросила указать мне выход из этой ситуации. В ответ я услышала слово "вода" и сразу же поняла, что, если стану пить больше воды, это мне поможет, хотя мне не было ясно, как именно это произойдет.

Я никогда не была водохлебом и поэтому стала заставлять себя пить больше воды. Я увеличила норму приема воды до обычных 6–8 стаканов в день, как часто рекомендуют врачи. И, к моему изумлению, признаки бронхита не появились. Все же у меня оставались сомнения в том, что услышанный мною внутренний голос дал мне правильный совет. Я усомнилась в существовании связи между увеличением приема воды и улучшением моего здоровья. Полагаю, что разум всегда ищет факты и цифры, способные подтвердить то, что божественная наша часть уже знает наверняка.

Так или иначе, но в самом начале периода сомнений кто-то на работе рассказал мне о вашей книге, и я заказала ее по почте. Она-то и оказалась тем доказательством, которое я искала! Ваше объяснение того, как обезвоживание приводит к астме и бронхиту, не оставило у меня никаких сомнений и укрепило мою решимость продолжать пить воду в большом количестве. Кроме того, я стала добавлять в рацион соль.

Признаюсь, я соблюдаю рекомендованный вами режим не так строго, как хотелось бы. Но когда я отступаю от него, то почти сразу замечаю, что в легких начинается застой, и снова начинаю относиться к приему воды с должным вниманием. Я сама поражаюсь, как мне удалось первый раз в жизни пережить зиму без бронхита и без упорного сухого кашля, беспокоившего меня с тех пор, как я себя помню.

Я очень благодарна вам за книгу, и надеюсь, вы найдете способ рассказать о вашем открытии всему миру, так как считаю, что, когда люди поймут значение воды для нормального функционирования организма, это поможет облегчить огромное количество страданий и сэкономить громадное количество напрасно потраченных на лекарства денег.

С выражением сердечной благодарности, Р. С.

* * *

Аллергии, бронхит, слезящиеся глаза,

грыжа пищеводного отверстия диафрагмы

Я получила ваши кассеты и книги и уже восемь дней выпиваю по восемь полных стаканов воды. Я всегда пила много воды – больше, чем мои родственники и друзья. Меня часто удивляло, как они вообще могут жить, не испытывая потребности в воде. Но все же, как мне теперь кажется, я пила недостаточно много. С тех пор как я начала пить столько, сколько советуете вы, мое самочувствие намного улучшилось. Недавно я стала добавлять в рацион морскую кельтскую соль. Я никогда не пользовалась магазинной солью, но кельтская соль мне так сильно понравилась, что я заказала ее по почте из Северной Каролины. Я уже сумела уговорить дочь и сестру начать пить больше воды, а еще одна моя сестра из Аризоны тоже собирается последовать нашему примеру.

Мне кажется, ваша теория о пользе употребления воды – это самое важное открытие в медицине за многие годы, и я верю в то, что вы говорите. Большинство профессиональных медиков, фармацевтических компаний и ученых занимаются лишь поиском новых способов набить свои карманы, и поэтому действительно простые и полезные вещи их не интересуют. Возможно, мои слова покажутся вам слишком резкими, но именно так я выражаю свое разочарование в тех, кто давал врачебную клятву, а потом ее нарушил. Конечно, в медицине есть немало достойных профессионалов, благодаря которым мы достигли больших успехов. Я благодарю Господа, который дает миру таких людей, как вы и все, кто действительно стремится приносить пользу человечеству.

С уважением, А. С.

*** * ***

Астма

Пишу; чтобы рассказать вам о моей ситуации и предложить информацию, которая может оказаться полезной для вас, а также для тех, кого вы любите и о ком заботитесь.

Три недели назад у моего десятилетнего сына Арона врачи обнаружили аллергию (почти на все, кроме продуктов питания) и астму. Практически всю осень и зиму его мучили закупорки носового канала, кашель и постоянные позывы прочистить горло. От этих симптомов не удалось избавиться с помощью традиционных методов лечения, и педиатр направил нас к специалисту–аллергологу. Он прописал пять разных препаратов в форме аэрозоля, которые нужно было использовать по три раза в день, и снабдил нас брошюрой, в которой говорилось о том, как нам следовало изменить нашу жизнь и окружающую обстановку. После такого приговора мой всегда активный и жизнерадостный ребенок выглядел испуганным и подавленным.

Я отвезла его обратно в школу, а по дороге домой услышала по радио конец рассказа Пола Харви о докторе, который лечит астму и аллергию водой! Поначалу я отнеслась к этому скептически. Но каждый раз, когда я давала сыну лекарства, то вспоминала об этой передаче. Через два дня после начала приема лекарств сын почувствовал себя хуже. Рот и горло буквально горели огнем. Кроме того, лекарства вызвали у него раздражительность, вялость и болезненную реакцию на солнечный свет. И тогда я решила узнать об этой передаче побольше. Я позвонила в головной офис радиостанции "Paul Harvey News", и одна добрая женщина просмотрела

программу передач и дала мне контактный телефон организации "За простоту в медицине". Я немедленно связалась с ними, и они тоже отнеслись ко мне очень доброжелательно. Я заказала книгу доктора Ф. Батмангхелиджа "Ваше тело просит воды". Кроме того, мне дали номер телефона, по которому я могла связаться с самим доктором Батмангхелиджем. Книгу доставили через пять дней. Я стала лечить сына по рекомендованной доктором Батмангхелиджем программе регидратации с добавлением небольшого количества соли, и меньше чем через неделю симптомы астмы у него почти полностью исчезли. Сейчас он чувствует себя великолепно и не принимает НИКАКИХ лекарств!

Информация и помощь, полученные от доктора Батмангхелиджема, спасли нашу семью от эмоционального и финансового бедствия, которое обещало растянуться на долгие годы. Пожалуйста, передайте эту информацию другим людям. Мой сын был болен, и это оказалось для нас тяжелым ударом, но только подумайте, сколько детей каждый год УМИРАЕТ от этой болезни!

В интервью газете "Connecticut Post" за 24 января 1994 года Пол Харви сказал: "Я не знаю, стоит чего-нибудь идея доктора Ферейдуна Батмангхелиджа или нет, – и добавил: – Возможно, этот врач всего лишь очередной авантюрист, желающий разбогатеть на своих книжонках, но если ему на самом деле есть что сказать, давайте послушаем..." Так вот, я могу с полной уверенностью заявить, что его "идея" ЦЕНЫ НЕТ! В ней есть большая доля смысла, она чрезвычайно проста и исключительно эффективна. Кроме того, могу вас уверить, что его никак нельзя назвать авантюристом, промышляющим продажей книжек. Признаюсь, поначалу я сама была настроена скептически. Но после получения его книги я послала ему открытку, и вскоре он лично позвонил мне и предложил свою помощь и содействие в любое время. Через несколько дней он позвонил снова, чтобы справиться о состоянии здоровья моего сына, и еще раз предложил помощь. **НО САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЕГО РЕЦЕПТ СРАБОТАЛ!**

Доктор Батмангхелидж возложил на себя миссию по распространению этой информации среди населения всеми доступными ему способами. Медицинское ведомство отказалось его слушать, хотя он долго пробовал до них достучаться. Только преступники могут заставлять столько людей страдать, когда решение оказывается таким простым и доступным каждому. Исследования доктора Батмангхелиджа и его преданность своей идее – это поистине подарок для всех нас!

Пожалуйста, передайте эту информацию всем, кому сможете! Лично я намерена сделать для этого все, что в моих силах.

Искренне ваша, К. У. Б.

* * *

Астма

Уважаемый доктор Батмангхелидж!

Я хочу рассказать вам, как ваша методика лечения питьевой водой помогла мне вернуть здоровье. Вы можете использовать это письмо, как посчитаете нужным.

Всю жизнь я страдал тяжелой астмой и аллергией. В детстве мне назначали противоаллергические уколы, которые не приносили никакого облегчения. Ингаляторы стали моими постоянными спутниками. Я не мог отправиться куда-нибудь без

ингалятора, так как острый приступ астмы мог начаться в любой момент. Одновременно с этим у меня появился чудовищный аллергический ринит.

Каждую весну, лето и осень я чувствовал себя ужасно. Я поступил в медицинскую школу и с помощью стероидных ингаляторов смог добиться некоторого облегчения. Ингаляторы делали мою жизнь более-менее сносной, но все же я не мог ни дня прожить без ингалятора.

За все время обучения в медицинской школе никто ни разу не говорил мне о важной роли питьевой воды в борьбе с этими болезнями (или любыми другими болезненными состояниями). Зато в меня вдалбливали море информации о фармакологии и "чудесах" медикаментозного лечения. Вскоре после окончания ординатуры я прочитал аннотацию на вашу книгу "Ваше тело просит воды". И хотя я сильно сомневался, что ваши рекомендации помогут мне избавиться от моей болезни, все же решил купить эту книгу.

После ее прочтения мне открылся глубокий смысл вашей простой гипотезы. Как только я осознал, что кофе и газированные напитки, которые я пил, обезвоживают мой организм, мне стало ясно, почему меня мучили астма и аллергии. Я немедленно увеличил норму питьевой воды и прекратил употреблять другие напитки.

Прошло совсем немного времени, и я почувствовал себя лучше. Приступы астмы стали не такими острыми, а аллергические реакции ослабли. И хотя мне все равно приходилось пользоваться ингаляторами, я смог значительно уменьшить дозу лекарств. Меня настолько вдохновили результаты, что я начал рекомендовать этот способ лечения своим пациентам.

Примерно через два года я готовился к лекции по иглотерапии. Я решил рассказать аудитории о пользе воды и поэтому снова перечитал вашу книгу. На этот раз я обратил особое внимание на раздел о значении соли. До этого момента я почти совсем не употреблял ее. Стоило мне добавить в рацион щепотку морской соли, как **ВСЕ МОИ СИМПТОМЫ АСТМЫ И АЛЛЕРГИИ ИСЧЕЗЛИ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ ДНЕЙ!** Впервые в жизни я узнал, что значит вообще не принимать лекарств и чувствовать себя великолепно. Ваше открытие в корне изменило мой метод работы и помогло мне вырасти как врачу.

Огромное вам спасибо.

Искренне ваш, Дэвид Браунстейн, доктор медицины

Мигрень, запор, кровотечение из носа, аллергия, астма

Я живу в городке Вилламетт-Вэлли, штат Орегон. Мой врач говорит, что для аллергиков это самое ужасное место в нашей стране. Много лет я постоянно принимал антигистамины от многочисленных аллергий на окружающую среду, а также использовал стероидные спреи и ингаляторы от астмы. Пять лет мне делали противоаллергические уколы. Тем не менее симптомы аллергии продолжали преследовать меня весной, летом и осенью, как только я прекращал прием антигистаминов. В прошлом году у моей дочери, которой было всего два с половиной года, тоже обнаружили аллергию и астму, после чего ее стали пичкать антигистаминами и ингаляциями вместе со мной.

Затем мне в руки попала книга "Ваше тело просит воды". Когда моя жена подсунула ее мне в августе 1998 года, я отнесся к этой затее скептически. Я имею степень магистра по социальной реабилитации клинических пациентов, и меня учили,

что медицинские препараты являются неотъемлемой частью программ лечения большинства хронических заболеваний. Однако ваша теория относительно важной роли воды и обезвоживающего действия лекарств показалась мне достаточно убедительной. В моем случае запор, кровотечение из носа и мигрени оказались типичными побочными эффектами обезвоживания, усиленными аллергией и противоастматическими препаратами.

После того как я прочитал вашу книгу, мы с дочерью перестали принимать лекарства. Теперь мы каждый день пьем воду в рекомендованных количествах, дополняя ее щепоткой морской соли. Кроме того, я где-то прочитал о том, что молоко способствует обострению астмы и аллергии, и мы исключили из рациона молочные продукты. У дочери симптомы астмы и аллергии пропали сразу, а мое самочувствие намного улучшилось. Теперь, когда я тщательно соблюдаю нормы потребления воды и соли и не употребляю молочных продуктов, симптомы аллергии и астмы проявляются у меня очень редко. Я больше не испытываю неприятных побочных эффектов от применения лекарств.

Спасибо вам за то, что рассказали миру об этом разумном и практичном способе лечения.

Искренне ваш, Дж. Б.

Аллергия, гипертензия

Хочу сообщить вам о последних успехах, которых я добился, следуя программе гидратации в течение нескольких лет. Я почти полностью избавился от острых аллергических реакций, которые мучили меня всю жизнь. Теперь если они появляются, то протекают в легкой форме и быстро проходят. Благодаря этой программе теперь я почти никогда не болею гриппом и простудами. Но больше всего меня радует возможность удерживать свое кровяное давление в приемлемых пределах. Ваш совет, который вы дали мне несколько лет назад, значительно продлил мою жизнь и улучшил ее качество. Я стал благодарным и преданным сторонником вашей программы гидратации. Хочу поблагодарить вас за самоотверженную деятельность в области изучения роли оптимальной гидратации для организма.

С уважением, М. А. П.

* * *

Повышенный холестерин, аллергия

Я больше года страдал от осложнений аллергии, когда познакомился с предложенной вами новой парадигмой в современной медицине, научной системой укрепления здоровья, основанной на употреблении необходимого количества воды в день.

Я следую вашим рекомендациям почти полгода. Сейчас моя норма воды составляет 8–10 стаканов в день. Я снова включил в диету соль (которая, по вашим словам, особенно важна для аллергиков и астматиков) и изменил программу физических упражнений, включив в нее ежедневные прогулки пешком. Кроме того, я полностью отказался от кофе с кофеином.

Полученные результаты вселяют самые радужные надежды. Я ощущаю в себе больше сил и энергии, а совсем недавно меня поразило и обрадовало известие, что мой

уровень холестерина в крови упал с 5,9 до 4,1 ммоль/л. Кроме того, меня приятно удивил тот факт, что даже после возвращения соли в рацион полгода назад кровяное давление не превысило уровня 108/70.

Спасибо вам за те огромные усилия, которые вы предпринимаете, чтобы привлечь к вашим идеям внимание профессиональных работников здравоохранения и широкой общественности.

С уважением, У. М.

* * *

Аллергия, повышенное выделение слизи

Я обнаружил вашу удивительную книгу о воде как лекарстве на трехмесячных курсах торговых агентов в компании Кена Робертса. В список многочисленных деловых интересов этого человека входит предприятие "Four Star Books" (которое издает главным образом литературу духовного содержания). Рекламная листовка этой фирмы соблазнила меня заказать книгу "Ваше тело просит воды".

Я написал Кену письмо, в котором говорилось, что одной вашей книги хватило, чтобы полностью оправдать стоимость его курсов. Позвольте объяснить подробнее.

В тот момент меня уже почти полтора года беспокоили осложнения аллергии. Примерно с восьми лет я страдаю сезонным аллергическим ринитом, что было связано (как мне казалось) с высоким содержанием пыльцы в долине Санта-Клара, районе Северной Калифорнии, который сейчас больше известен как "Силиконовая долина". В феврале прошлого года я подхватил один из бродивших по долине вирусов. В числе симптомов оказался кашель с выделением повышенного количества слизи, которая вызывала ощущение "комка в горле". Поскольку я никогда особо не жаловался на здоровье (за 15 лет я всего раз пять-шесть пользовался услугами медицинской программы "Kaiser Health Plan" – при прохождении регулярных медосмотров, вазэктомии и аллергии), то обратился к врачу только в апреле. Я надеялся, что эти симптомы пройдут сами собой.

Врач сказала мне, что этот вирус широко распространен, очень заразен и она сама переболела им как минимум трижды. Она прописала мне три разных лекарства (два вида таблеток и ингалятор для носа). Я попробовал принимать таблетки, но их побочные эффекты вызывали у меня новые проблемы, и облегчение было незначительным. Такое положение дел меня не устраивало, и недели через три я бросил принимать лекарства. Я еще раз сказал себе: "Они лечат только симптомы! Мне нужно лекарство, которое устранил причину болезни".

Я стал вносить изменения в рацион питания – включил в него больше фруктов, овощей и не образующих слизи продуктов, сократил количество мяса и молочных продуктов. Это помогло, но лишь отчасти.

К февралю 1997 года проблема с избытком слизи в легких не решилась, и поэтому я был вынужден еще раз воспользоваться услугами программы "Kaiser", обратившись к специалисту по внутренним органам, которая прописала мне пероральные ингаляции. Они помогли мне снять некоторые начальные симптомы весенних аллергий, но слизь в легких по-прежнему накапливалась. К тому времени я уже больше года боролся с последствиями сильного обезвоживания, и измученные этой борьбой легкие стали заявлять о своем состоянии острыми болями. В придачу к этому избыточное выделение слизи привело к снижению аппетита, и я потерял за это время больше 7 кг,

в результате чего стал весить 61 кг при росте 175 см. По всем признакам мое здоровье было в опасности.

Сейчас июль 1997 года. Три недели назад я прочитал вашу книгу и начал применять многие из ваших рекомендаций. Первым делом я отказался от кофе. Теперь я выпиваю только одну чашечку кофе без кофеина по утрам. Еще я вдвое сократил употребление вина и увеличил количество соли в рационе. Интересно отметить, что я много лет практически не использовал соль, поскольку современная медицинская наука утверждает, что соль повышает кровяное давление и вообще вредна для здоровья. Но самое главное – я строго следую вашему совету и ежедневно выпиваю по 8–10 стаканов, воды. К тому же я исправно совершаю по две прогулки в день.

Результат просто потрясающий! Правда, от избытка слизи я пока не избавился, но ее выделяется примерно в два раза меньше, чем в последние полтора года. Сейчас в самый плохой день я чувствую себя гораздо лучше, чем в самый хороший день раньше. У меня улучшился аппетит, постоянно повышается уровень энергии, и мне стало легче концентрировать внимание на происходящем "здесь и сейчас". Я знаю, что если не откажусь от этого стиля жизни и продолжу регидратацию организма, то со временем буду чувствовать себя еще лучше. Я не устаю повторять себе, что от проблем, которые преследовали меня всю жизнь, нельзя избавиться за несколько недель. Сейчас мне 49 лет. От обезвоживания я страдаю, наверное, с юности. У меня нет сомнений, что мои осложнения были не чем иным, как попыткой организма сообщить мне о катастрофической нехватке воды.

Кроме ослабления симптомов болезни, у этой программы есть еще один положительный результат – ко мне вернулось ощущение общего здоровья. Разочарование в деятельности медицинских учреждений, которые пытаются лечить симптомы, не понимая коренных причин болезни, причиняет человеку почти такой же вред, как сама болезнь.

Прошу прощения за то, что так много говорю о себе, но я подумал, что подробный отчет о моем случае может оказаться полезным для вас. Главная цель моего письма – поблагодарить вас за ваши усилия в распространении информации о лечебных свойствах воды, а также за исключительную настойчивость и упорство в осуществлении этой цели. Ваши попытки изменить статус-кво в медицине, невзирая ни на какие трудности, можно назвать поистине героическими. Я знаю, что ваша деятельность изменила к лучшему не только мою жизнь, но и жизнь бесчисленного количества людей.

Еще раз спасибо за ваш ценный вклад в индивидуальное и коллективное оздоровление всех, кто живет на этой земле.

С глубочайшим уважением, У. М.

* * *

Депрессия, аллергия

Сколько я себя помню, у меня всегда был аллергический ринит, от которого долгие годы меня периодически пытались лечить антигистаминными препаратами. Кроме того, последние четыре года я страдал от депрессии, которая на какое-то время уходила, но потом опять возвращалась. От одного друга я услышал о докторе Батмане, который открыл поразительную способность воды избавлять от множества разных болезней. Вспомнив, что в прошлом, когда я увеличивал

потребление воды и ограничивал количество кофеина, мне становилось намного лучше, я решил испробовать его рекомендации на себе.

Всего пять дней новой здоровой жизни и я почувствовал себя новым человеком. Аллергический ринит, похоже, исчез полностью, а депрессия... меня так и подмывает сказать, что от нее я тоже избавился. Совершенно невероятный результат!!!

Огромное вам спасибо, доктор Батман, за ваши исследования и неутомимую деятельность по привлечению к ним внимания общественности. Это удивительное "лечение" способно полностью изменить жизнь людей – и при этом совершенно бесплатно!

Еще раз спасибо.

Искренне ваш, Дж. Дж. Дорсет, Англия

* * *

Бронхит, затрудненное дыхание

Хочу еще раз поблагодарить вас за то, что вы помогли мне по достоинству оценить значение воды для моего здоровья. В мае этого года у меня началось инфекционное воспаление синусов, осложнившееся в июне бронхитом. Оба заболевания лечили медикаментозно и вполне успешно. В следующем месяце, когда я отдыхала на высокогорье в штате Нью-Мексико, у меня возникли большие проблемы с дыханием, так что я была вынуждена прервать отпуск и обратиться к моему врачу.

По всей видимости, проблема была связана с одышкой или недостаточным поступлением воздуха при вдохе. Принимая во внимание трудности с дыханием, а также предшествовавшие им проблемы с синусами и бронхит, мой врач немедленно направил меня в больницу для прохождения серии обследований. В больнице мне сделали рентген легких, анализ крови на содержание кислорода, ЭКГ, провели тест на стресс, мониторинг сердца в течение 24 часов и сканирование легких. Обследования не выявили ровным счетом ничего. На третий день меня выписали и прописали "Ксанакс", который следовало принимать в случаях "нарушения дыхания". Дышать от этого легче не стало.

Друг моего мужа, которому тот рассказал о моем пребывании в больнице и моей проблеме, пришел к нам в гости и принес информационный сборник "Последний шанс обрести здоровье". Там я нашла статью Сэма Байзера "Истинная причина и новый способ лечения астмы", написанную на основе взятого у вас интервью.

Я начала лечиться водой сразу же, как только прочитала статью, и занимаюсь этим с начала августа. Хочу особо отметить, что к тому времени я отказалась от физической активности и старалась как можно меньше разговаривать, потому что любые движения и разговоры усугубляли проблемы с дыханием. После всего одной недели приема как минимум восьми стаканов воды в день мне стало гораздо легче дышать. Ко мне вернулась обычная энергичность. Уже больше трех недель я прохожу пешком 5 км утром и столько же вечером. Я даже не стала покупать "Ксанакс", потому что ненавижу транквилизаторы, и не принимаю никаких других лекарств. Я раздобыла вашу книгу "Ваше тело просит воды", прочла ее от корки до корки и теперь даю почитать друзьям и родственникам.

Молю Бога, чтобы другие люди, у которых есть проблемы с дыханием, тоже узнали о вас и опробовали на себе лечение водой, которое так помогло мне.

С наилучшими пожеланиями!

Искренне ваша, М. А.

** * **

Астма

Я весьма признателен вам за то, что вы разрешили мне звонить, но чувствую, что это письмо сможет лучше передать все мои впечатления, чем мое невнятное бормотание по телефону.

*У меня для вас потрясающая новость: после 30 лет страданий от астмы мне кажется, что я вылечился... Я не шучу... **ВЫЛЕЧИЛСЯ!***

Как-то раз, бродя по интернету, я наткнулся на сайты watercure.com и watercure2.com.

Там было сказано, что астму можно вылечить с помощью воды и соли. Я отнесся к этому скептически, но мое положение было безвыходным, поскольку я страдал от этой изнуряющей болезни почти всю жизнь. Хрипы в груди были такими сильными, что мне оставалось либо попробовать это лечение, либо вызывать "скорую"... в очередной раз...

*Не прошло и двух дней, как мои симптомы исчезли. Сегодня восьмой день без астмы. За все это время мне ни разу не понадобился ингалятор, и то, что я испытал, **НЕЛЬЗЯ НАЗВАТЬ ИНАЧЕ, КАК ЧУДОМ.***

*Я уверен, что ваши открытия – это результат самых добрых побуждений... и я убежден, что они мне помогут... но как астматик с огромным стажем **УМОЛЯЮ ВАС:** если вас действительно волнуют страдания людей, адресуйте их к упомянутым сайтам и убеждайте их пробовать это лечение водой и солью. Оно не требует денег, но зато **ДАЕТ РЕЗУЛЬТАТ.***

*Как я уже сказал, для меня это было чудом. **НИКОГДА** я не добивался таких впечатляющих результатов; преднизон, ингаляторы, пульверизаторы – что угодно – никогда не давали мне такого облегчения, как вода и соль.*

Кстати, хочу отметить, что я не принадлежу к числу обыкновенных астматиков. За свою жизнь я побывал в больницах скорой помощи не меньше 100 раз и раз 30 был госпитализирован. Я перепробовал все лекарства, какие только существуют. Это первый из испробованных мной "естественных" методов лечения, который оказался результативным. Я чувствую себя так, словно заново родился. Надеюсь, вы расскажете о моем открытии вашим пациентам.

Я не жду от этого никакой выгоды для себя. За лечение водой деньги платить не нужно. Я прошу только о том, чтобы вы рассказывали каждому, кто захочет слушать, о чуде лечения водой и солью. Я хочу внести свой вклад в ваше дело и надеюсь, что благодаря мне в мире станет хотя бы одним астматиком меньше.

Надеюсь на продолжение наших отношений.

С наилучшими пожеланиями, Майк.

** * **

Астма, затрудненное дыхание

Какое счастье, что мне попалась ваша книга "Ваше тело просит воды"! Я работаю в публичной библиотеке и однажды чисто случайно взяла в руки один из последних номеров журнала "Pub-lisher's Weekly", где увидела рекламу этой книги. Она привлекла мое внимание, и я даже не сразу поняла почему. Мне 60 лет, и почти всю жизнь у меня не было особых поводов жаловаться на здоровье. Несколько лет назад у меня появились симптомы астмы: затрудненность дыхания, приступы кашля и, конечно, множество ночей почти или вообще без сна. Я испробовала лекарства от кашля, мятные пастилки, специальные диеты, но все бесполезно.

Прошлой зимой (в феврале 2000 года) у меня обнаружили легкую форму пневмонии, что причиняло мне немалые боли и неудобства. Сильные антибиотики помогли, в конце концов, избавиться от пневмонии, но симптомы астмы остались. Когда несколько недель назад я получила экземпляр вашей книги, меня в первую очередь заинтересовала тема обезвоживания и ваши выводы показались мне весьма разумными. В течение многих лет я вообще не пила воды, а только кофе, соки и чай, считая, что этого для меня достаточно. По мере чтения книги я все больше узнавала о механизме развития астмы, мне стало ясно, что это не так.

Пошла уже четвертая неделя "водной терапии", и, должна сказать, мое самочувствие заметно улучшилось. Кашель и выделение слизи постепенно проходят, ночью я сплю восемь часов не просыпаясь, а общее состояние стало НАМНОГО лучше! Я не забыла и об увеличении потребления соли. Не могу выразить, как я вам благодарна за это простое решение чрезвычайно серьезных проблем, от которых страдает так много людей. Огромное спасибо за ваши исследования в этой области, а также за мужество и самоотверженность, с которыми вы продолжаете ваше дело в явно недружественных, даже враждебных условиях.

Можете быть уверены, что я буду распространять ваши идеи всеми доступными мне способами, так как верю, что следование вашим рекомендациям сможет реально изменить жизнь многих людей.

С выражением искренней благодарности, С. К.

P.S. Я буду счастлива, если вы поместите мое письмо на вашем веб-сайте или опубликуете его в ваших изданиях.

** * **

Бронхоэктазия, кашель, сыпь, одышка

Огромное вам спасибо за вашу книгу "Ваше тело просит воды". Я узнала о ней от работников компании Кена Робертса. Я пишу вам по поводу моего мужа Джина. Ему 58 лет, и у него бронхоэктазия. С 1984 года ему регулярно делают операции на пазухах, и все это время у него не прекращались проблемы с дыхательными функциями. В июне прошлого года его состояние резко ухудшилось. Он не мог свободно вздохнуть, постоянно чувствовал усталость и непрерывно кашлял. Ему сделали рентген, но снимки ничего не показали. Хождение по специалистам требует времени, и в этом хаосе медицинских организаций не так легко добраться до нужного человека. Но все же в сентябре мой муж, наконец попал на прием к специалисту, который заявил, что Джин ходит с воспалением легких с июня. Кроме того, у него по всему телу выступила сыпь. Я никогда не видела ничего подобного – он был весь покрыт сплошной коркой! Джин жил на антибиотиках много лет, и теперь они

перестали на него действовать. Специалист направил его в больницу для внутривенного введения антибиотиков.

И вот тут появились вы, доктор Батмангхелидж. Я прочитала вашу книгу, когда Джин лежал в больнице, и прямо там начала испытывать на нем программу лечения водой. Результаты стали проявляться прямо у меня на глазах, в течение 24 часов! Самым заметным стало уменьшение кашля. Я вдруг обратила внимание на то, что он больше не кашляет непрерывно, разве что иногда покашливает, и при этом его кашель уже не такой глубокий и грудной. С этого момента дела мужа пошли в гору! Я уверена, что антибиотики тоже помогли, но все равно считаю, что только вода смогла вернуть его к жизни так быстро. Он продолжает курс лечения по вашей программе, кроме воды включая в рацион соль.

Я рассказала об этом врачу, который согласился с тем, что вода полезна, но больше к этой теме не возвращался. Вы совершенно правы: человек начинает принимать меры против обезвоживания только после того, как оно приводит его на край пропасти. Врачи никогда даже не задумывались о необходимости насыщения тела моего мужа водой, но это сделали вы, и за это вам огромное–преогромное спасибо! Теперь я надеюсь, что в один прекрасный день мой Джин сможет обходиться вообще без лекарств, и полна решимости этого добиться.

Еще раз спасибо, искренне ваша, М. М.

* * *

Бурсит, аллергии, изжога

Прошу считать следующее заявление подтверждением эффективности лечения водой.

Я начал курс лечения водой, чтобы избавиться от ноющей боли в пояснице. Благодаря ей я вылечил не только поясницу, но и бурсит в плече, избавился от необходимости принимать антациды от проблем с желудком и антигистамины от хронических аллергий. Мало того, у меня пропала перхоть, понизился уровень холестерина и нормализовалось кровяное давление. Если кто-то скажет, что я преувеличиваю, знайте, это чистая правда! Спасибо.

С уважением, Т. Дж.

* * *

Повышенный уровень холестерина

Единственная цель этого письма – выразить вам мое глубокое чувство благодарности за то, что вы рассказываете читателям о целебных свойствах самого простого из всех природных элементов – воды. Это на самом деле эликсир жизни! Я ничуть не преувеличиваю, называя вас благодетелем человечества. Вашим невероятным открытием должны воспользоваться миллионы и миллионы людей.

В мои 75 лет мне удалось удивительным образом улучшить состояние здоровья и привести в норму холестерин только благодаря тому, что я строго следовал вашему совету, тем более что в нашей деревне можно пить одну из самых лучших вод в Европе – эвианскую воду прямо из источника...

Еще раз сердечно благодарю вас за всю ту пользу, которую принесла ваша книга. Да благословит вас Господь.

*Профессор Рене Лежен
Франция*

P.S. Я распространяю эту добрую весть посредством своих публикаций.

** * **

Повышенный уровень холестерина

Этим письмом я хочу поблагодарить вас за помощь в избавлении от множества проблем. С 1982 года у меня повышен уровень холестерина. Когда это впервые обнаружилось, он составлял 7,2 ммоль/л. В то время я находился в Германии; мне предписали такую строгую диету, что я сбросил 7 кг веса меньше чем за два месяца, а уровень холестерина снизился только до 5,6 ммоль/л. Я отказался и дальше принимать лекарственные препараты, тем более что в Египте врачи не считают подобный показатель особенно опасным.

Мне необходимо постоянно общаться с прессой, поэтому приходится устраивать приемы и присутствовать на деловых обедах так часто, что это много даже по дипломатическим меркам. В результате уровень холестерина регулярно подскакивал до 6,7, после чего я сбивал его до 5,6 ммоль/л с помощью строгой диеты. Тут следует отметить, что вынужденные нарушения диеты имели место только вне дома; в домашних условиях я не позволял себе никаких излишеств. Собственно говоря, даже в ресторанах я старался по возможности выбирать блюда, в которых меньше жира.

В прошлом году я с ужасом обнаружил, что уровень холестерина подпрыгнул у меня до 7,2 ммоль/л. Именно тогда мне посчастливилось познакомиться с вами. Когда вы "прописали" мне вместо лекарства, которое я уже собрался принимать, простую воду – два полных стакана перед каждым приемом пищи, – я воспринял это с большим скепсисом, тем более что вы не придавали особого значения диете. Однако после двух месяцев почти полного отказа от старых "правил", которые довели меня до такого жалкого состояния, мой холестерин упал до 5,2 ммоль/л, в первый раз за девять с лишним месяцев! К тому же я незаметно для себя сбросил 4 кг и с тех пор полностью контролирую свой вес.

Теперь, когда я впервые за много лет получил возможность наслаждаться едой (правда, в умеренных количествах) и освободился от терзавшей меня подсознательной тревоги, мне кажется, самое время сказать вам огромное СПАСИБО!

*Искренне ваш, М. В.,
дипломатический посланник,
директор информационного пресс-бюро*

** * **

Мигрень, боль в шее и плечах, боли в животе

Мне 37 лет; я никогда не испытывала жажды. В 22 года обнаружилось, что у меня повышен уровень холестерина (6,6 ммоль/л) без каких-либо прочих "симптомов". Я в шутку говорила подругам, что в прошлой жизни, наверное, принадлежала к "народам

пустыни", поскольку мне никогда не хотелось воды. Шутки кончились несколько недель назад, когда я почувствовала такую слабость, что почти не могла двигаться. У меня болели бедра, плечи, поясница и шея, голова раскалывалась, а язык распух! Когда я лежала пластом и спрашивала себя "Почему я?", до меня вдруг дошло, что я уже больше трех дней вообще не пила простой воды! В этот момент я осознала, что могу выбрать жизнь (воду) или продолжать умирать медленной и мучительной смертью.

Первый стакан заставил меня почувствовать себя чем-то вроде поникшего цветка, который возвращается к жизни. Я задумалась о причинах отсутствия у меня жажды, причинах уменьшения запасов воды в организме и, наконец, хронического обезвоживания. Я была шокирована тем, как просто объяснялись многочисленные проблемы со здоровьем, от которых я страдала все эти годы. У меня уже был опыт обращения к медицинским специалистам по таким поводам, как мигрени, повышенный уровень холестерина, боль в левом колене, боли в животе при язве и тому подобное. На этот раз я предпочла заказать и прочитать книгу "Ваше тело просит воды". Спасибо вам за такой человеческий и нужный подход к проблеме здоровья! Я заставляю себя каждый день выпивать требуемое количество воды. Она все еще чужда моей натуре! В первые дни необходимая норма воды вызывала у меня странное головокружение, я чувствовала себя слегка "навеселе". Мой организм приспосабливается к увеличению приема воды довольно медленно, и иногда мне не удается полностью выполнить норму, но теперь я точно знаю, сколько воды мне нужно. Мое самочувствие улучшилось, и, похоже, я ощущаю в себе больше энергии, хотя знаю, что полностью насытить организм водой смогу не раньше чем через два месяца.

Я независимая журналистка и сейчас пишу статью о хроническом обезвоживании для одного спортивно-оздоровительного женского журнала. Мне хотелось бы получить кое-какую информацию о способах расчета оптимальной ежедневной нормы потребления воды. Я использую базовую формулу 30 мл воды на 1 кг веса тела, но боюсь, что она не учитывает дополнительные потребности женского организма. Я имею в виду: а) разные фазы менструального цикла, б) интенсивные физические упражнения и в) период беременности и кормления грудью.

И еще один вопрос (и возможно, тема статьи для семейного журнала): как правильно рассчитать оптимальную норму воды для ребенка или грудного младенца? Я искренне верю, что если мы сумеем приучить наших детей к употреблению необходимого количества воды, то они смогут избежать многих болезненных состояний, портивших жизнь прошлым поколениям.

Буду весьма признательна за любую помощь с вашей стороны.

С глубоким уважением, Р. Б. Л.

Примечание. Ребенку нужно больше воды, чем взрослому. Причина очевидна: 75 процентов объема каждой новой клетки организма растущего ребенка должны быть заполнены водой. Заполнение водой каждой клетки и есть процесс "роста". Беременная женщина должна пить больше высококачественной воды, чтобы поставлять воду плоду. Высокое качество воды подразумевает отказ от искусственных и алкогольных напитков, вызывающих обезвоживание организма. Обезвоживание организма будущей матери может вызвать у плода стресс или спровоцировать у

ребенка "химические невроты" даже после рождения. Вот почему у детей алкоголиков гораздо чаще возникают серьезные проблемы со здоровьем.

С момента рождения до полного развития организму ребенка требуется больше воды, чем взрослым людям. Как видно из писем об астме, вода необходима для предотвращения болезней, связанных с обезвоживанием, в том числе и аутоиммунных заболеваний, таких как инсулинозависимый диабет, фиброкистозный аденоматоз и волчанка. Грудные младенцы тоже нуждаются в воде. Если материнское молоко имеет достаточно низкую концентрацию, то искусственные молочные смеси могут содержать недостаточное количество воды и вызывать целый ряд проблем, таких как боль в ушах и респираторные заболевания, которые, по сути, являются младенческими формами астмы. Именно их я считаю причиной СВДС (синдрома внезапной детской смерти, известного как "смерть в колыбели"). У детей ощущение жажды развито очень сильно. Главная проблема в том, что простой воде они предпочитают другие "жидкости", на усвоение которых детский организм не рассчитан.

Воду следует включать в рацион грудных младенцев, чтобы обезопасить их организм от обезвоживания, которое химически и физиологически, прямо и косвенно подавляет иммунную систему на уровне функций костного мозга. Чтобы предотвратить обезвоживание грудного ребенка, много воды не нужно – 50–100 мл, добавленных в молочную смесь в течение дня, вполне достаточно. Матери должны прививать детям вкус к простой воде – именно это с полным основанием можно считать высшим проявлением их заботы о своем потомстве. Вода, которую вы добавляете в искусственное молоко, становится источником энергии и роста – да, вода – это главный источник энергии для всех химических реакций в организме. Она генерирует гидроэлектрическую энергию в мембранах всех клеток тела, после чего организм получает возможность использовать твердые компоненты молока для формирования новых тканей.

На одной медицинской конференции, где я выступал с докладом на тему связи между недостаточным потреблением воды и отложением холестерина в сердечных артериях, один английский терапевт рассказал мне о результатах аутопсии младенцев, погибших в автомобильных катастрофах. У тех из них, кого кормили материнским молоком, артерии оказались совершенно чистыми. У младенцев, которых кормили молочными смесями, была выявлена довольно серьезная закупорка некоторых артерий сердца. Уже это говорит о необходимости давать младенцам больше воды, чем принято.

* * *

Гипертензия, диабет

Спасибо за ваш совет. Благодаря воде и соли мои пациенты поправляются гораздо быстрее. Я назначаю это лечение при повышенном кровяном давлении и получаю отличные результаты, но должен признаться, что в первый раз мне было немного страшно. Теперь, когда моя вера в эту методику укрепилась, я стал применять ее при лечении диабета I и II типа. Еще раз спасибо.

Марко Виничио Веласкес Монг

* * *

Диабет, избыточный вес, бессонница, беспричинное беспокойство

Кроме вас мне некого благодарить за то, что я чувствую себя потрясаяще. Несколько месяцев назад я прочитала статью о ваших исследованиях воды. Поскольку в тот момент я была здорова, то пропустила ваш совет мимо ушей. Однако 1 июня, после того как я сказала отцу, что мой организм, по всей видимости, обезвожен, он сделал мне анализ крови на сахар и получил цифру 25,5 ммоль/л. Я тут же бросилась к врачу, но она безжалостно констатировала, что в моем случае таблетки вряд ли помогут. Я вспомнила о вашей статье и решила лечиться самостоятельно с помощью воды. Но сколько воды мне было нужно? Этого я не знала и поэтому выбрала для начала три с половиной литра в день. С огромной радостью сообщаю, что через две с половиной недели потребность в таблетках отпала! Я рассказываю об этом каждому, кто соглашается слушать. Мой отец, инсулинозависимый диабетик, пьет воду уже целый месяц и говорит, что тоже отлично себя чувствует. Теперь у меня сахар держится на уровне 6,8 и ни разу не превысил 7,6 ммоль/л. Я сбросила вес, лучше сплю, меньше беспокоюсь и вообще чувствую себя великолепно.

Примите мою бесконечную благодарность за ваше неустанное упорство в распространении сведений о пользе воды и о новом подходе в медицине.

Да благословит вас Господь, Л. Л.

** * **

Диабет, избыточный вес

Никак не могу связаться с врачом, который пишет книги о лечении водой, но, может быть, вы сможете передать ему мое большое–пребольшое спасибо!

Я заболел диабетом II типа. Уровень глюкозы в районе 30 ммоль/л стал для меня нормой. Мой лечащий врач чуть не убил меня завышенными дозами инсулиновых инъекций. Новый врач прописал мне "Глюкофаж" два раза в день. Затем во время туристической поездки в Англию я услышал о программе "Лечение водой". Помнится, доктор Батмангхелидж говорил, что лечение займет два месяца– оно заняло три. Теперь уровень глюкозы "у меня в пределах нормы – 4,7–6,3 ммоль/л натощак. Я просто не могу поверить, что избавился от диабета.

У меня все еще есть проблемы с закупоркой артерий, которые возникли еще до диабета, но я над этим работаю. Меня поражает, как много людей страдает и умирает от диабета, когда его можно вылечить. Я выпиваю не меньше 10 стаканов воды в день. Как приятно сознавать, что я могу жить и не бояться умереть от диабета, сердечного приступа или кровоизлияния в мозг.

Это простое лечение спасло мне жизнь, за что я вам глубоко благодарен. Моя жена теперь тоже пьет воду. Она страдала от ожирения, но теперь стабильно сбрасывает лишний вес.

Спасибо за все, что вы делаете для людей.

Да благословит вас Господь, Шон

** * **

Избыточный вес, диабет, астма, боль в спине

Один из наших специалистов следует программе лечения водой уже около семи недель. Он весил 133 кг; на сегодняшний день он сбросил 18 кг. У него пропали все симптомы диабета, астма стала создавать ему заметно меньше проблем, а его кожа приобрела нормальный тонус.

Теперь он играет в гольф, не ощущая боли в спине, и это для него очень важно. Он самый инициативный человек в нашей компании и по роду деятельности ежедневно встречается с клиентами нашего трастового страхового фонда, специализируясь на наркомании и алкоголизме. Он внимательно изучил многие ваши кассеты и книги и использует возможность общения с людьми для популяризации вашей программы.

Я сам уже довольно "давно" следую вашим рекомендациям и могу сказать, что я избавился от многих проблем с пищеварением, у меня обострились вкусовые ощущения, а общее самочувствие заметно улучшилось. Такой же эффективной ваша программа оказалась для Р. Г., одного из наших менеджеров, мужчины в возрасте тридцати с небольшим, и, насколько я знаю, он пока чрезвычайно доволен результатами лечения водой. Мы будем и дальше держать вас в курсе. Еще раз спасибо вам за все ваши усилия и преданность своему делу.

С уважением, А. С.

* * *

Диабет

Через шесть месяцев после того, как я прочитал материалы о лечении водой, которые дал мне Боб Баттс, у меня обнаружили диабет. Я позвонил Бобу, и он уговорил меня использовать эту методику лечения. Конечно, так же как многие другие, я поначалу сомневался, что вода сможет оказать мне существенную помощь. Кроме повышения уровня глюкозы в крови до 13,2 ммоль/л, меня беспокоили частое мочеиспускание, постоянное чувство голода и жажда. Я поступил так, как вы советовали, и обратился к врачу. Он порекомендовал таблетки, но я убедил его сначала попробовать ваш способ, а если через пару месяцев результатов не будет, то перейти на лекарства.

За десять недель такого лечения я сбросил 18 кг, а уровень сахара в крови стабилизировался до 6–6,8 ммоль/л. Я провожу анализ на сахар как минимум один или два раза в день. Я до сих пор не принимаю никаких лекарств, но внимательно слежу за своим рационом питания.

Пожалуйста, сообщайте мой телефон всем, кто пожелает обсудить мои результаты.

Искренне ваш, Дж. Б. П. III,
"Lubeco Inc."

* * *

Диабет

Прилагаю к этому письму подробную и полную таблицу утренних показателей сахара в крови натоцка моей 40-летней нетрудоспособной дочери Сьюзан, у которой

в этом году обнаружили диабет зрелого возраста и которая, начиная с 14 мая 1998 года, перешла на рекомендованный вами режим потребления воды и соли. Как видно из таблицы, мы впервые узнали о проблеме с сахаром в ее кров*и 5 мая 1998 года, когда обычный анализ крови показал содержание сахара на уровне 16,3 ммоль/л. Проведенный через два дня повторный утренний анализ натощак дал результат 10,3 ммоль/л, а еще один (тоже натощак), сделанный 20 мая, показал 8,7 ммоль/л. Тут нужно отметить, что после получения первых результатов она сразу же, не дожидаясь повторных анализов, перешла на воду и соль. А1С–тест (анализ на гликозилированный гемоглобин), сделанный 7 мая 1998 года, дал результат 9,4 процента и не оставил у врача никаких сомнений в том, что у моей дочери диабет.

В течение первых трех месяцев на воде и соли ее анализы на сахар в крови натощак показывают в среднем 7,3 ммоль/л, что свидетельствует о довольно стабильной для диабетика регуляции сахара, а в конце этих первых трех месяцев результат А1С–теста, проведенного 3 сентября, показал улучшение до 7,1. После этого она больше не сдавала анализов на А1С, но ее анализы на сахар в крови и по сегодняшний день продолжают улучшаться и показывают в среднем 6,3 ммоль/л, а это является веским доказательством того, что следующий А1С–тест выявит значительное дополнительное улучшение.

Важно отметить, что Сьюзан добилась такого улучшения результатов анализа без помощи инсулина или других лекарств и что вместо соблюдения строгой диеты она придерживалась тех же самых "нормальных" пищевых привычек, что и все остальные члены семьи, правда, с одним исключением. Она, а вместе с ней и моя жена старались питаться вне дома еще реже, чем мы, хотя никто из нас не делал этого чаще, чем один раз в 4–6 недель, даже до того, как у Сьюзан обнаружили диабет. С тех пор мы питаемся вне дома еще реже.

Неделю назад я побывал на собрании группы взаимной поддержки больных диабетом, где выступал приглашенный лектор, бывший эндокринолог, который до ухода на пенсию несколько лет возглавлял отдел диабета в местном управлении здравоохранения. Темой его лекции была дегенерация нервной системы у диабетиков, способы ее минимизации и так далее. После собрания я показал ему анализы крови на сахар моей дочери. Они его чрезвычайно заинтересовали, и он назвал эти результаты феноменальными. В ответ на его расспросы я сказал, что Сьюзан использует программу, которую мы нашли в книге "Ваше тело просит воды". Когда он спросил, где можно купить эту книгу, я достал собственный экземпляр, и он тут же его у меня купил. Надеюсь, этот подробный отчет о течении болезни моей дочери окажется полезным для ваших научных исследований. Сьюзан охотно согласилась, чтобы вы использовали эти сведения в ваших исследованиях, а также в любых ваших публикациях. Огромное вам спасибо за помощь.

С уважением, Т. П.

* * *

Гипертензия

Вы написали небольшую статью о "лечении водой" для сборника "Удивительные лекарства", который вышел в издательстве "Medical Research Publication". Материалы этого сборника помогли мне значительно улучшить мои анализы крови и понизить кровяное давление.

Огромное вам спасибо за все ваши добрые дела.

С уважением, Б. М.

** * **

Гипертензия, повышенный уровень холестерина

Пишу вам, чтобы рассказать, как увеличение ежедневной нормы потребления воды помогло мне укрепить здоровье. Я пью по 8–10 стаканов воды с июля 1994 года, после того как прочитал вашу книгу "Ваше тело просит воды". Благодаря этому за шесть месяцев мое давление снизилось со 140/80 до 110/70. Кроме того, уровень холестерина упал с 5,2 до 4,4 ммоль/л. Еще я заметил, что у меня стабилизировался вес. Раньше я всегда набирал за осень 1,5–2,5 кг. В последний раз этого не случилось. Единственное, что изменилось в моей диете, – это количество воды.

Интересно отметить, что теперь я каждый вечер ставлю на ночной столик стакан воды. Почти каждую ночь перед рассветом мой организм требует воды. Я просыпаюсь от сильной сухости во рту и утоляю жажду.

Хотелось бы получить вашу книгу с автографом. Мне кажется, так будет легче убеждать людей в том, что вода может реально изменить их жизнь.

Искренне ваш, Б. П.

** * **

Гипертензия

После моего письма от 24 мая 1994 года и вашего ответа по телефону все мое время было занято переездом на новое место жительства.

Однако все связанные с переездом хлопоты волновали меня гораздо меньше, чем наблюдение за тем, как водопроводная вода реально помогала мне понижать артериальное давление. Сначала апреля 1994 года я положил конец многолетнему употреблению мочегонных средств и блокаторов кальция и в течение примерно трех месяцев в соответствии с вашими рекомендациями выпивал как минимум восемь стаканов воды в день, а иногда даже больше. Кровяное давление, которое раньше удавалось удерживать на нормальном уровне только лекарствами, постепенно снизилось. Теперь мое давление вместо прежнего 150–160 систолического на 95–98 диастолического стабильно держится на среднем уровне 130–135 систолического на 75–80 диастолического.

Моя жена измеряет мне давление дома и всегда перепроверяет показания по два–три раза. За все это время давление несколько раз опускалось до уровня 120/75 и изредка поднималось до 140/90. Однако средний уровень остается таким, как я уже упомянул выше.

В сочетании с витаминами и минералами этот безлекарственный подход, основу которого составляют водопроводная вода и соль, помогает расслабиться всем системам моего организма и убедительно доказывает, что вы стали автором поистине революционной концепции в медицине.

Поскольку вы собираетесь издать книгу достоверных результатов применения методики гидратации, в качестве благодарности предлагаю использовать в ней рассказ о моем личном опыте.

Гипертензия

Я узнал о значении воды и соли для человеческого организма в июне 1997 года, когда не смог пройти медкомиссию для продления лицензии пилота коммерческих линий. Мое давление в состоянии покоя было 230/110. Меня списали на землю и посоветовали обратиться к личному врачу. Тот сказал, что мне нужно пройти курс лечения от гипертензии, но я решил пока не принимать никаких лекарств.

Запрет на полеты стал для меня жестоким ударом. Всю жизнь у меня было давление 120/80. Когда через несколько недель лечения чесноком, травами, витаминами, после физических упражнений и медитации я снова пришел к врачу, давление все равно осталось высоким – 180/100. Врач сказал, что если я не начну принимать лекарства, то мне грозит увеличение сердца, а это чревато сердечным приступом или инсультом во время управления автомобилем.

Я вернулся домой в полном отчаянии. Я не хотел становиться стариком в 54 года. Когда мы обсуждали мое положение с одним моим другом, услышавший наш разговор пенсионер–хиропрактик рассказал мне о вашей книге "Ваше тело просит воды". Он одолжил мне эту книгу и посоветовал на неделю полностью отказаться от всех напитков с кофеином, выпивать в день по 10 стаканов воды и включить в рацион питания еще половину чайной ложки соли.

Я смотрел на него как на сумасшедшего. Уже несколько лет я придерживался бессолевой диеты. Теперь я благодарю Бога за вашу книгу, доктор Батмангхелидж, а доктора Ли Хобсона – за уделенное мне время и внимание.

Теперь у меня давление 117/75. Я не принимаю никаких лекарств и в свои 58 лет чувствую в себе неисчерпаемый запас энергии. Я забыл про головные боли и боли в пояснице; больше никаких насморков и запоров.

С благодарностью, Джим Болен

Примечание. Я не стал прятать имя Джима за инициалами в благодарность за неистощимый энтузиазм, с которым он уже столько лет распространяет сведения о целебных свойствах воды среди людей, с которыми его сводит жизнь. Джим дальнбойщик, и у него есть возможность колесить по всей Америке с севера на юг и с востока на запад и завязывать контакты на стоянках грузовиков, в церквях, местах доставки товаров и во время переговоров по радио с коллегами, которую он использует для того, чтобы делиться своими знаниями о воде с каждым, кто готов его слушать. Он владеет этим предметом в таком совершенстве, что во время наших встреч поражает даже меня.

На сегодняшний день количество его контактов измеряется десятками тысяч человек. Он тратит значительную часть своего заработка на покупку книг, видео– и аудиокассет, которые дарит церквям и людям, нуждающимся в дополнительной информации. Он дает эти учебные материалы как бы в долг, но редко получает их обратно. Он взял на себя бремя бескорыстного миссионера, помогающего ни в чем не повинным, лишенным медицинских страховок людям укрепить здоровье естественным способом и избежать острых когтей кровожадной системы "заботы о болезнях". Многих из спасенных Джимом людей я знаю лично. Он приобрел большую

известность среди своих собратьев по профессии. Да поможет ему Господь в его благородной деятельности.

* * *

Боль в спине, кровяное давление

Приветствую вас, коллега, и хочу еще раз поблагодарить за ваши усилия, направленные на спасение мира от хронического обезвоживания. За последние пять недель я смог на себе убедиться в полезности этой методики. Сейчас я активно занимаюсь распространением ваших идей среди членов моей пенсионной общины и уже привлек на нашу сторону несколько человек. К моему заказу на две книги я приложил письмо, адресованное лично вам, но не знаю, получили вы его или нет. Поэтому с этим новым письмом посылаю вам копию предыдущего.

Вот какие изменения я заметил с того момента, как начал выпивать в день около 2,5 л воды.

В течение первых 48 часов моя потребность в ацетаминофене уменьшилась с 2 г в день до нуля. Примерно на третий день я ощутил легкое головокружение, а когда измерил себе давление оказалось, что оно упало до 92/45. Я сразу же уменьшил дозировку "Моноприла" с 15 до 10 мг в день, после чего давление стабилизировалось на уровне 110/55. Я немного потерял в весе (за счет уменьшения отечности) и поэтому уменьшил дозу мочегонного (я принимаю "Максид") с 75/37,5 до 37,5/25. В настоящее время я чувствую себя отлично и обсуждаю с моим лечащим врачом возможность дальнейшего уменьшения дозировки медицинских препаратов. До этого почти всю жизнь давление у меня держалось стабильно на уровне 120/70.

Сейчас я принимаю в день 0,125 мг "Ланоксина", 37,5/25 "Максид", 10 мг "Моноприла", 50 мг атенода, 20 мг "Правахола" и 80 мг аспирина. Надеюсь, со временем я смогу уменьшить дозировку некоторых лекарств, а может, даже полностью отказаться от приема этих препаратов.

У меня обнаружили недостаточность левого желудочка, вызванную заметным увеличением объема сердца (результат двух тяжелых инфарктов миокарда в 1980 и 1990 годах). В 1990 году мне сделали шунтирование шести сосудов. Уровень отечности колеблется между 1 и 2, несмотря на то что я несколько часов в день провожу с поднятыми вверх ногами, а в те дни, когда мне приходится много времени проводить на ногах, уровень отечности поднимается до 3–4. Подъем по лестнице на один этаж вызывает у меня одышку, я с трудом могу пройти пешком один километр, но зато у меня нет стенокардии.

Думаю, вам будет небезынтересно узнать о том, что для меня очень хорошим индикатором обезвоживания служит боль в шее. Когда в какой-то день я не получаю достаточного количества воды, то на следующее утро боль возвращается, а через час или два после того, как я выпиваю несколько стаканов воды, она пропадает. С тех пор как я начал курс лечения водой, мне ни разу не пришлось принимать обезболивающие.

Желаю успехов в вашей работе, и да благословит Господь ваши усилия.

Дональд П. Джексон, доктор медицины

* * *

Гипертензия, аллергия, астма

Решил черкнуть вам пару строк, чтобы поблагодарить за книгу "Ваше тело просит воды". Я прочитал ее залпом и сказал жене: "Этот парень просто гений!" Кто бы мог подумать, что все эти на первый взгляд никак не связанные медицинские проблемы могут быть результатом обезвоживания?

Многие годы мое давление оставалось на опасно высоком уровне, и все это время я пил слишком много кофе и слишком мало воды. Через несколько дней, после отказа от кофе кровяное давление значительно понизилось. Увеличение ежедневной нормы воды нормализовало его еще больше. Всего за месяц давление упало со 134/93 до 118/78.

' Мне кажется, что обезвоживание было причиной и других моих проблем, таких как аллергия и астма. Я с нетерпением жду момента, когда смогу увидеть, насколько улучшится мое здоровье с помощью вашего "режима".

Один маленький вопрос, если не возражаете. Недавно я заинтересовался, могут ли стать чеснок и/или пищевые добавки с чесноком эффективным средством защиты от сердечных и других заболеваний. Мне кажется, что главное противопоказание тут – их мочегонные свойства. Могу ли я использовать чеснок в этих целях, если кроме большого количества воды я не употребляю никаких других жидкостей типа кофе, чая, содовой и тому подобное?

Еще раз огромное вам спасибо за вашу книгу. Вы рассказали мне то, чего я не смог узнать за долгие годы хождения по врачам. Я искренне верю, что вы спасли меня от необходимости доживать мой век под гнетом ненужных недугов!

С наилучшими пожеланиями, Д. Б.

* * *

Гипертензия, избыточный вес

Считайте это письмо еще одним доказательством необходимости включения воды в повседневный рацион питания. Я следую вашим рекомендациям уже пять лет и воспринимаю положительные результаты приема воды как нечто само собой разумеющееся.

Когда я решил испробовать эту программу, у меня был избыточный вес, повышенное кровяное давление, а также астма и аллергия, которыми я страдал с раннего детства. Чем только меня не лечили. Сегодня я полностью контролирую свой вес и давление (вес снизился примерно на 14 кг, а давление – на 10 единиц). Благодаря этой программе уменьшилась частота приступов астмы и аллергических реакций – они практически сошли на нет. Помимо этого есть и другие результаты. Я реже простужаюсь и меньше болею гриппом, а если это происходит, то болезнь протекает гораздо легче.

Я убедил в достоинствах этой программы свою жену, которая четыре года принимала лекарства от давления, а благодаря увеличению потребления воды недавно смогла отказаться от всех своих лекарств.

Еще раз спасибо за вашу программу, М. П.

* * *

Полицитемия, гипертензия

Несколько месяцев назад я закончил читать вашу увлекательную книгу "Ваше тело просит воды". Должен признаться, что не мог оторваться, пока не прочел от корки до корки. Некоторые из моих друзей и членов семьи тоже ее прочитали. Мой брат – он медик – тоже прочитал ее и нашел очень интересной.

У меня болезнь Ослера, или истинная полицитемия. Мой организм производит слишком много красных кровяных клеток. Я принимаю лекарство, которое называется гидроксурея или гидроксимочевина. Кроме этого, время от времени мне делают кровопускания, по-научному – флеботомию. Эту болезнь у меня обнаружили девять лет назад, когда мне было 33 года, но мой врач сказал, что, по всей вероятности, я заболел несколькими годами раньше. Эта редкая болезнь обычно встречается у людей гораздо старше моего возраста. В моем возрасте этой болезнью обычно не болеют. Причин этой болезни никто не знает. Мне сказали, что, возможно, это как-то связано со стрессами. Кроме того, я несколько лет проработал охранником на разных заводах и наверняка подвергался воздействию каких-нибудь химикатов или токсичных веществ. За годы болезни мое состояние понемногу ухудшалось и мне прописали гидроксурею. Говорят, длительный прием гидроксуреи может привести к лейкемии и другим болезням.

Примерно восемь месяцев назад я прочитал вашу книгу и начал пить больше воды. Я выпивал примерно два с половиной литра в день. В придачу ко всему последние годы у меня было очень высокое давление, и все это время мой врач пытался заставить меня принимать лекарство от гипертонии. Поначалу давление не превышало предельно допустимого уровня, но со временем мне становилось все хуже. Я отказывался от лекарства сколько мог, но так не могло продолжаться до бесконечности. Я начал выпивать по два с половиной литра воды в день восемь месяцев назад. Теперь мое давление в пределах нормы. Между прочим, во время последнего анализа крови одна из медсестер пошутила, что у меня давление, как у подростка.

Что касается моей полицитемии, то и тут тоже улучшение налицо. Как я уже говорил, мое состояние понемногу ухудшалось. Я начал пить больше воды восемь месяцев назад. Теперь я чувствую себя намного лучше. Примерно через три месяца я прохожу обследование, и каждый раз они берут у меня кровь для лабораторных исследований. Как сказал мой брат, в числе прочего они исследуют мою кровь на какое-то RDW* (* Разброс размеров эритроцитов, Прим. ред.) Из того, что объяснял мне брат, я понял только, что RDW показывает, насколько здоровы мои клетки и не начали ли они мутировать. Если мутация зайдет слишком далеко, это может привести к лейкемии и другим болезням. Так вот, этот показатель RDW тоже понемногу ухудшался. Сейчас RDW соответствует норме.

Вскоре я хочу посоветоваться с моим доктором насчет того, можно ли постепенно отменить назначенные мне лекарства и оставить только флеботомию. Я знаю, они уже говорили об этом с моим братом.

Я постарался как можно лучше описать обе мои болезни и то, как благодаря большому количеству воды они стали быстро отступать. Это ужасно, что медицинские авторитеты не относятся серьезно к лечению большим количеством воды. Лично я жалею, что не узнал об этом лечении много лет назад. Я решил

рассказывать о нем всем моим друзьям и родственникам. Хочу сделать все, что в моих силах, чтобы помочь вам распространять ваши теории.

С наилучшими пожеланиями, преданный вам, Айвен.

** * **

Аллергия, головная боль

Мои дела идут великолепно! Весь последний месяц содержание пыльцы в Коннектикуте держится на небывало высоком уровне. Вода и соль оказали мне неоценимую помощь. В прежние годы в такое время я каждый день глотал бы лекарства от воспаления синусов. Но с тех пор как я строго следую программе лечения водой, мне больше не нужны никакие лекарства. Как-то вечером я даже устроил себе испытание. Я провел целый день за баранкой, доставляя клиентам молоко и другие продукты с восьми утра до шести вечера. Домой я вернулся совершенно измученным и едва мог пошевелить руками и ногами. Плюс ко всему в воздухе было особенно много пыльцы, а за ужином я выпил бокал шардоннэ. Короче говоря, в четыре утра я проснулся от жуткой головной боли. Я не знал, чем именно она была вызвана, и поэтому выпил полный стакан воды со щепоткой соли и вернулся в постель. Я проснулся примерно через полтора часа; головная боль исчезла полностью, правда, небольшая слабость все-таки осталась. Раньше в подобных случаях я принимал антигистамины, но в книге было ясно сказано, что соль – это природный антигистамин, и теперь я уверовал в это.

Одна из моих клиенток, пожилая женщина, как-то пожаловалась на язву и кислотный рефлюкс. Я рассказал ей о лечении водой, после чего мы вычислили необходимую для нее норму и я сказал ей: "Попробуйте". Когда мы встретились через неделю, она сказала, что вода ей действительно помогает. Я дал ей экземпляр книги о воде, а еще через несколько месяцев она сообщила, что все симптомы ее болезней полностью исчезли.

Я благодарю вас за e-mail и обязуюсь сообщать обо всех, кого смогу убедить испробовать ваш метод.

С уважением, Б. Т.

** * **

Головные боли, боль в суставах

Недавно я прочитала книгу "Ваше тело просит воды". С тех пор как я последовала вашему совету и стала употреблять необходимое количество воды, я полностью избавилась от острых головных болей, мучивших меня ежедневно на протяжении последних лет пятнадцати. Я годами ежедневно принимала максимальные дозы "Солпадеина" (смеси кодеина и парацетамола), а теперь совершенно в нем не нуждаюсь. Кроме того, я перестала пить чай, кофе и отказалась от шоколада.

В числе других улучшений, замеченных не только мной, но и окружающими, назову в первую очередь улучшение состояния моих кожи и волос, а также прилив энергии. Кроме того, раньше у меня сильно болели суставы стоп, а теперь эти боли стали гораздо слабее. Все это произошло довольно быстро, после того как я начала пить только воду, и в том количестве, в котором вы рекомендуете.

С благодарностью и теплыми пожеланиями,

Мигрень

Много лет я страдала головными болями. Я обращалась к невропатологам и хиропрактикам, тратила сотни долларов на сканирование головы и рентгеновские снимки, но все напрасно. Порой только вера в Бога удерживала меня от желания умереть, когда я целыми днями лежала пластом на кровати, не в силах выносить боль. Ни одно лекарство ни разу даже не остановило боль; казалось, она просто мучает меня положенное время, а потом проходит. Мне никак не удавалось установить связь между употреблением конкретных продуктов и головными болями; единственная закономерность, которую мне удалось вывести, — голова начинала болеть через пару часов после приема пищи.

В один прекрасный день один мой знакомый сказал, что мои головные боли могли быть вызваны тем, что я никогда не пила воду в достаточном количестве. Я, конечно, знала, что воды в моей диете было немного, но думала, что зеленый чай и фруктовые соки в сочетании с большим количеством свежих фруктов полностью удовлетворяют мою потребность в жидкости. Три днями позже, когда я листала журнал о здоровье, мой взгляд невольно остановился на рекламе вашей книги "Ваше тело просит воды". Я заказала эту книгу.

о Когда книга пришла, я с огромным интересом прочитала ее, а затем перечитала еще раз, чтобы лучше разобраться в этой новой концепции о воде. Я поняла свои ошибки в потреблении воды и быстро начала их исправлять. Может ли кто-нибудь, кто сам не испытал таких мучений, в полной мере оценить состояние человека, чьи заполненные болью дни сменились удивительными днями без боли, когда ты можешь заниматься тем, чем хочешь, вместо того чтобы лежать пластом с головной болью? Это такое счастье, за которое я никогда не устану благодарить Господа. Процесс оптимального насыщения моего организма водой занял несколько месяцев, но зато теперь боль из обычного состояния превратилась в редкую гостью. Я благодарю Господа, который с любовью и заботой вел меня шаг за шагом к постижению этой удивительной истины. Без сомнения, он пытался сделать это намного раньше, но я была слишком слепа. Спасибо вам, доктор, за ваш титанический труд и упорство в донесении этой истины до людей.

Я веду вечерние курсы для взрослых по программе "Здоровые продукты и пищевые пристрастия", где я сразу же посвятила одну из моих лекций потребности организма в воде. Благодаря этому знанию я смогла указать многим людям путь к улучшению здоровья и к уменьшению количества боли в их жизни. Как-то один мой знакомый рассказал, что собирается на несколько дней лечь в больницу, чтобы пройти курс лечения; у него были проблемы с желудком и язва. Я уговорила его отказаться от этого решения и попробовать лечение водой, которое рекомендуете вы. С явной неохотой он поддался на мои уговоры. Вы бы видели, как он был изумлен и благодарен мне, когда у него сначала прекратились боли, а спустя еще какое-то время он узнал, что его язвы полностью зарубцевались — без всяких лекарств.

Пожалуйста, позвольте мне еще раз выразить глубокую благодарность и помолиться за то, чтобы Господь благословил вас и ваших сотрудников и помог в ваших трудах, направленных на оздоровление человечества.

Искренне ваша, М. Б.

** * **

Головные боли

Одна моя подруга посоветовала мне прочитать вашу книгу "Ваше тело просит воды", чем я и занимаюсь последние несколько месяцев. На протяжении 15 лет я страдаю головными болями, и дело дошло до того, что стала винить в этих болях лекарства, которые принимала, и перестала верить в возможность разорвать этот зловещий круг. В сентябре прошлого года я прочитала книгу "Естественные альтернативы гормонозаместительной терапии", где больным предлагалось отказаться от чая и кофе. Поскольку я уже много лет не пью кофе, заменяя его чаем, то подумала, что сделать это будет трудно. Однако все оказалось намного проще, и теперь вместо чая я пью горячую воду. Заодно я исключила из рациона рафинированный сахар. Я никогда не подозревала, в скольких продуктах содержится сахар, пока не начала внимательно изучать информацию на этикетках.

В течение первых двух месяцев такого "оздоровления" у меня постоянно болела голова. Но я держалась стойко, и головные боли исчезли. Теперь голова болит у меня только изредка, и я всегда знаю причину—бокал вина за обедом. Но если выпить воды, то от головной боли обычно удается избавиться без всяких лекарств. Поскольку теперь у меня нет таких резких перепадов уровня сахара в крови, я не испытываю прежней тяги к сладкому (хотя раньше мне казалось, что в моей диете сахара совсем не много).

С сентября я сбросила больше 6 кг. Я всегда была активной и энергичной, а сейчас сил у меня еще прибавилось. Теперь я лучше контролирую свои эмоции и вышла из привычного состояния туго сжатой пружины, готовой развернуться в любой момент. Поначалу мои подруги говорили: "Ты похудела, как тебе это удалось?" Я рассказывала про свои головные боли и про то, каким способом от них избавилась. Теперь они говорят: "Ты так прекрасно выглядишь, в чем твой секрет?"

Короче говоря, благодаря вам и Мерилин Гранвилль, автору книги, о которой я упоминала выше, я чувствую себя совершенно другим человеком, более счастливым по сравнению с предыдущими пятнадцатью годами. За это я говорю вам обоим огромное спасибо. Сейчас я планомерно приобщаю членов моей семьи и всех знакомых к вере в безграничные целебные возможности питьевой воды.

С глубочайшим уважением, Л. С.

** * **

Несварение желудка, мигрень

Я хирург—офтальмолог, живу в городе Коламбус, штат Джорджия. Я хочу лично поблагодарить вас за вашу серию аудиолекций о потребности организма в воде.

Еще много лет назад я заметил, что стоит мне выпить пару стаканов воды, как у меня проходит расстройство пищеварения, с которым я, по всей видимости, родился. Однако я ничего не сделал, чтобы передать это знание людям. Кроме того, на протяжении десяти лет меня мучили мигрени, причем так часто, что иногда голова

болела каждый день. Я заметил, что если пить воду до тех пор, пока не приходится бегом бежать в туалет, то головная боль проходит. Похоже, в моей диете присутствовало нечто такое, что провоцировало головную боль, а вода вымывала из моего организма это вещество, которое действовало заодно с обезвоживанием – главной причиной моей проблемы.

Этим я хочу сказать, что мои наблюдения во многом совпадали с вашими. Поэтому факты, изложенные в ваших лекциях, заставили меня сразу же принять новую точку зрения, свободную от привычных предубеждений. Я благодарю вас и даже тюремную систему Ирана, которая позволила вам выжить, приехать в Америку и поделиться этой информацией с нами.

С уважением, Д. Стивен Холлис, доктор медицины

* * *

Мигрень

Наконец-то собралась черкнуть вам пару строчек, чтобы рассказать, как увеличение приема воды помогло мне справиться с зависимостью от препарата "Экседрина". Прочитав вашу книгу, я решила попробовать заменить обезболивающее водой. Ежедневно я принимала от двух до восьми таблеток этого лекарства, с тех пор как тридцать семь лет назад окончила колледж, и много раз пыталась бросить их прием. Самое большое, что мне удавалось, – это продержаться два или три дня, после чего у меня начиналась мигрень, так что в течение нескольких дней приходилось глотать по шесть–восемь таблеток, только чтобы оправиться от последствий такой попытки.

Два месяца назад я начала выпивать по десять или больше чашек воды в день, постепенно увеличивая норму, и за две недели довела потребление воды до шестнадцати или больше чашек в день. В первую неделю регидратации мне все еще приходилось принимать по две таблетки в день, чтобы избежать острых приступов головной боли. Вторую неделю мне удалось пережить, принимая в день всего по одной таблетке. Как правило, боль появлялась ближе к полудню, но одной таблетки было достаточно, чтобы ее унять. На третьей неделе мне уже было достаточно всего половины таблетки. Я просто не верила своему успеху и уже начала мечтать о том, как я откажусь от лекарства полностью.

Четвертую неделю я прожила без единой таблетки, а также без кофе, чая и газировки. Каждый раз, как только появлялись первые признаки головной боли (обычно несколько раз в день), я выпивала два или три стакана воды, и неприятные ощущения исчезали сами по себе. Самое поразительное, что в этот период я вела такую же напряженную и полную стрессов жизнь, как обычно. Мы с мужем скульпторы, работаем с бронзой и живем на ранчо; у нас пятеро детей. Сначала мы выполняем макеты в глине, затем готовим литейные формы, делаем бронзовые отливки, доводим их до кондиции и самостоятельно продаем. В эти недели мне нужно было выполнить необычно большой объем работы – изготовить литейные формы и покрыть их воском. Раньше такая работа вызывала сильное напряжение глаз, боль в мышцах шеи и обязательный трехдневный приступ невыносимой головной боли.

Жизнь без "Экседрина" и кофеина продлилась двенадцать дней, прежде чем я сдалась и приняла одну таблетку после особенно утомительного дня, потраченного на изготовление форм. За следующую неделю я приняла три таблетки (по одной в

день за три дня). Сегодня идет уже десятая неделя, и мне почти месяц удается предотвращать головную боль с помощью воды. Мой организм уже привык к увеличенному потреблению воды. Поначалу я набрала пару килограммов, но теперь вес стал таким же, как и полтора месяца назад.

Какое счастье, что мой восьмидесятилетный отец, А. Н., рассказал мне о вашей книге "Ваше тело просит воды". Я до сих пор не перестаю удивляться тому, что вода остановила мои головные боли. Мне захотелось, чтобы вы узнали, какую помощь оказало мне лечение водой в избавлении от "Экседрина". Я много читала о головных болях, являющихся следствием сильного возбуждения, но нигде не встречала упоминания о воде как о безболезненном лекарстве. Все эти годы я выпивала в день по несколько стаканов воды и считала, что этого достаточно. Но теперь я понимаю, что мой организм все равно был обезвожен. Огромное вам спасибо за ваши исследования и за то, что написали эту книгу.

С уважением, Р. Х., скульптор

* * *

Мигрень

Я пью воду пол-литровыми бутылками. Я вешу 61 кг и страдаю мигренями, а когда недавно зашла на ваш сайт, то поняла, что мой организм получает недостаточно соли. Спасибо за вашу помощь. Вы меня просто спасли.

Благодарю Господа за ваш сайт. Сорок девять лет я страдаю хроническими мигренями. В четыре года я упала с балкона, пролетела девять метров, приземлившись на голову и спину. Я жила в аду. Мои учителя, врачи и родители считали, что я притворяюсь, потому что у пятилетних детей не может быть мигрени. Я помню свой первый приступ мигрени; мне казалось, что я умираю.

Хронические боли, похожие на боли от похмелья, терзали меня по шесть-семь дней подряд. Я обращалась к докторам, затем к натуропатам и хиропрактикам. Но облегчения не наступало. Одна из моих подруг прислала по электронной почте адрес вашего сайта и сказала: "Почему бы тебе не попробовать?" Я была в отчаянии. Ваш сайт стал ответом на мои молитвы. Я пила воду, но без соли. Когда я выпила первую бутылку воды с солью, то сразу же почувствовала разницу и сказала: "Слава тебе, Господи". Я рассказала мужу, что чувствую себя новым человеком.

Теперь я живу в раю. Чувствую себя прекрасно. Когда я пишу эти строки, у меня текут слезы. После 2 августа 2001 года моя жизнь стала просто замечательной. Можете ли вы представить, какое счастье быть свободной от боли? Я думала, что она загонит меня в могилу.

Да благословит вас Господь за ваш сайт. Теперь я действительно живу. Жизнь прекрасна!

Огромное вам спасибо, Н. Р.

* * *

Мигрень, тошнота, рвота, ринит, опухание глаз

Недавно прочитала вашу книгу "Ваше тело просит воды" и решила сообщить вам, что многое из того, о чем вы говорите, имеет прямое отношение ко мне. Много лет я страдала от опухания глаз, постоянного ринита и приступов мигрени. Большие всего

страданий причиняла мигрень, которая нанесла серьезный урон моей личной жизни и карьере учительницы.

Боль, обычно сопровождавшаяся тошнотой, рвотой и искрами в глазах, часто укладывала меня в постель на два–четыре дня, после которых еще как минимум день я чувствовала себя очень плохо. Мой врач прописывал мне "Парму", эрготамин, "Сандомигран", метоклопрамид, "Имигран" и "Прозак", но все они только ослабляли боль, а приступы мигрени продолжались. Мой терапевт–кинезиолог посоветовал мне пить больше воды и дал почитать вашу книгу.

Я начала выпивать в день около двух литров воды, хотя и не верила, что это мне чем–то поможет. Почти сразу же я стала чувствовать себя по–другому, глаза стали меньше слезиться, отеки век уменьшились. Теперь у меня нет аллергии ни на что, а значит, и никаких хрипов в легких, насморка, боли в глазах и так далее. Но самой разительной оказалась перемена в характере приступов мигрени. Хотелось бы сказать, что они пропали совсем, но это было бы неправдой. Недавно у меня был один такой приступ, но длился, он не два дня, как обычно, а восемь часов, после чего я смогла нормально есть, пить и вернуться к своим повседневным обязанностям, словно ничего не случилось.

Меня это просто поражает! Приступы мигрени всегда были связаны со стрессами и обычно начинались тогда, когда я начинала расслабляться после сильного стресса или волнения. Последний приступ случился, когда, мне несколько недель подряд пришлось решать множество серьезных проблем, и в прежние времена я могла ожидать, что мигрень уложит меня в постель дня на четыре, не меньше. Я намерена продолжать придерживаться вашей программы и, конечно, собираюсь обсудить ее с моим врачом во время очередного обследования. Кроме того, я уже начала подбивать мужа и четырех моих сыновей последовать моему примеру и пить больше воды.

Теперь я убедилась, что благодаря воде — простой воде! — мое здоровье значительно улучшилось, и я благодарна судьбе, которая вложила мне в руки вашу книгу. Примите мои пожелания любви и мира вместе с благодарностью за ваши труды.

С уважением, Л. К. М.

* * *

Утомляемость, аллергия

На прошлой неделе я услышал по радио ваше интервью, в котором речь шла о книге "Ваше тело просит воды". Я хотел ее купить, но не нашел ее ни в одном книжном магазине. Тогда я заказал ее по почте и сегодня наконец получил. Книга оказалась потрясающей.

В ожидании книги я стал потреблять не менее двух литров воды в день. Меня поразило, как быстро проявились перемены в моем общем самочувствии. Уровень энергии повысился, и к концу дня я больше не чувствую себя измотанным. Раньше я очень уставал и постоянно хотел спать. Весь день приходилось пить кофе, чтобы не задремать. Положенные восемь часов сна ночью не давали никакого эффекта; я чувствовал себя так, словно поспал всего часов пять. Даже когда мне удавалось поспать девять или десять часов, меня все равно одолевала усталость. Дело дошло до того, что жена стала уговаривать меня сходить к доктору. Кроме того, порой меня просто шатало от слабости, и мне казалось, что я вот–вот упаду в обморок. Обычно

в таких случаях я съедал шоколадку, и все проходило. Однако всю последнюю неделю это ощущение не появлялось. Я даже перестал пить кофе и не почувствовал никаких головных болей, связанных с отказом от кофеина. Я заметил, что даже аллергия перестала меня беспокоить. Перемены, которые произошли за эту неделю, меня просто поражают.

Я никогда не понимал политику системы здравоохранения. Почему она так печется о прибылях компаний? Могу только надеяться, что вы сумеете изменить систему. Вы настоящий доктор!

С уважением, Т. Э. А.

** * **

Головные боли, депрессия

За последний месяц я значительно увеличил норму потребления воды. Раньше я никогда не ощущал жажды или сильного желания напиться воды. Я пил очень мало воды, да и других напитков тоже. Почти ежедневно меня мучили головные боли разной степени тяжести; я часто засыпал днем и никогда не чувствовал себя отдохнувшим. Несмотря на плохое самочувствие, я не принимал никаких лекарств от головной боли и от того, что большинство врачей называет депрессией (и слава Богу!).

С радостью сообщаю, что с тех пор, как я прочитал вашу фантастическую книгу "Ваше тело просит воды" и увеличил потребление воды, у меня вообще нет никаких головных болей, а депрессия практически прошла. Я живу без головных болей неделями; я замечаю в себе больше энергии, вернулся к занятиям физкультурой и вообще чувствую себя отлично. Теперь я знаю, что такое жажда, и у меня регулярно возникает желание напиться воды.

Я высоко ценю ваше стремление убедить людей в полезности воды. Я рассказываю об этом всем своим знакомым, но понял, что далеко не каждый желает слушать. Мне самому понадобилось какое-то время, чтобы внять голосу разума.

Успехов вам в вашей работе, и, если хотите, можете опубликовать мое письмо везде, где сочтете нужным.

Искренне ваш, С. Р.

** * **

Мигрень, пищевые аллергии, опухоль голеностопного сустава

Мне несказанно повезло в тот день, когда я наткнулась на вашу книгу "Ваше тело просит воды". Больше 20 лет я страдала мигренями. Так же как другие мои товарищи по несчастью, я пыталась найти облегчение с помощью средств традиционной медицины, акупунктуры, акупрессуры, йоги, тайцзи, медитации и разных специализированных диет. Неудивительно, что мне ничего не помогало – все это время мой организм был обезвожен. Я последовала вашим рекомендациям, и через несколько дней ночные мигрени сначала поутихли, а затем и вовсе прошли. В дополнение к этому вода помогла мне справиться с кучей других проблем.

** Колено, с которого 30 лет не сходила опухоль, вернулось в нормальное состояние.*

* *Возобновилось выделение вагинальной смазки. (Мне 61 год, из которых около 40 лет сухость была причиной постоянного дискомфорта и даже болей.) Пищевые аллергии (особенно на пшеницу) стали менее интенсивными. Пока я не начала употреблять воду в рекомендованных вами количествах, я не могла проглотить ни одного кусочка хлеба; теперь я удовольствием съедаю два ломтика белого хлеба – впервые за 15 с лишним лет!*

Как вы можете догадаться, я с горячим энтузиазмом принялась распространять полученные от вас, хорошие новости. Я рассказала о вашей удивительной книге подругам, родственникам и своему врачу. Теперь я понимаю, как разочарованы бывают те, кто сталкивается с отсутствием интереса со стороны признанных медицинских авторитетов. Поэтому прошу вас всегда помнить о "маленьких людях", которые живут рядом с вами и будут вечно благодарны вам за то, что вы не падаете духом и продолжаете свои исследования ради нашего блага.

Спасибо, спасибо и еще раз спасибо.

Искренне ваша, С. К.

** * **

Рассеянный склероз, онемение

Меня зовут Ф. Т. У меня рассеянный склероз. Этот страшный диагноз мне поставили в апреле 2000 года. Магнитно-резонансное исследование (МРИ) выявило у меня разрушения миелиновой оболочки и наличие бляшек на головном мозге. Невропатолог просмотрел мою историю болезни и сказал, что первым выраженным симптомом этой болезни был случай полного онемения и покалывание в правой части тела, произошедший 18 лет назад. После первого обострения врач назначил мне полное обследование; он взял даже пункцию спинномозговой жидкости, но в больнице потеряли результаты анализов. Онемение и покалывание полностью не прошли; мне пришлось научиться с этим жить. В тот раз я был вынужден оставить работу на шесть месяцев. Через 12 лет обострение повторилось; на этот раз онемение поразило верхнюю половину тела. Врач снова назначил мне МРИ, но ничего не нашел ни в шее, ни в головном мозге. В течение последующих двух лет я прошел серию тестов на нервную проводимость. Очередное обострение произошло в апреле 2000 года, и тут уже МРИ выявило признаки рассеянного склероза в шее и головном мозге. В список симптомов вошли онемение, покалывание, боли, невнятность речи, частичная потеря контроля над правой рукой, проблемы с равновесием, расстройство отправления организма и постоянное ощущение усталости.

Врач прописал мне препарат "Авонекс". Лекарство я принимал раз в неделю, а действовало оно только три дня. Но когда я начал пить воду с морской солью, действие "Авонекса" стало более длительным. Кроме того, я принимал льняное масло холодной выжимки, В-комплекс, лецитин, поливитамины и калий. Через два с половиной месяца после начала лечения водой онемение и покалывание пропали; в последующие месяцы я стал лучше ходить и удерживать равновесие, а отправления организма пришли в норму. В декабре 2001 года я пришел на обследование к невропатологу. Я сообщил ему, что собираюсь прекратить прием "Авонекса" и лечиться только водой. Он ответил, что кое-что об этом слышал. Я рассказал, что мне нужно будет только пить воду с солью и полностью отказаться от алкоголя и кофеина. Врач согласился, что отказ от кофеина – это хорошая идея, поскольку

кофеин подавляет некоторые неврологические функции мозга. Он направил меня на полное обследование для больных рассеянным склерозом, которое показало, что я совершенно здоров. В июне этого года мой семейный врач собирается снова провести магнитно-резонансное исследование, чтобы убедиться, что я окончательно избавился от рассеянного склероза. Помимо рассеянного склероза, последние семь лет у меня была увеличена простата. В ходе последнего обследования семейный врач проверил ее и сказал, что она пришла в норму. На всякий случай он сделал анализ крови, и результаты подтвердили его вывод.

Чтобы борьба с рассеянным склерозом дала результаты, необходимы оптимизм и мужество. Уже 20 лет я не чувствовал себя так хорошо, как сейчас.

Спасибо вам!

Ф.Т.

* * *

Рассеянный склероз

Я страдала рассеянным склерозом лет пять. Из-за болезни я месяцами была прикована к постели, а задержка жидкости практически лишила меня способности передвигаться. Мой вес увеличился до 79 кг, а при моем маленьком росте это сильно сказывалось на моем состоянии. Вдобавок ко всему я с трудом могла говорить. В то время я еще не знала, что со мной. Мой муж был обеспокоен и не знал, что сделать для меня или со мной. Еще одной моей проблемой было хроническое нарушение функций мочевого пузыря. Меня возили по врачам и больницам в Канаде, Нью-Йорке и Пенсильвании. Мне назначали всевозможные анализы и обследования, чтобы выяснить, что происходит с моим кишечником и мочевым пузырем. Мне сказали, что это болезнь, с которой я должна буду научиться жить, и что дело кончится колостомией. У меня диплом медицинской сестры, и я долгое время проработала в медицине.

Я принимала все, что мне прописывали, в надежде, что лекарства помогут. Окончательный диагноз "рассеянный склероз" мне поставили врачи института Гейзингера в Денвилле в прошлом марте. Они сказали, что я больна рассеянным склерозом уже около 5 лет и следующий год будет очень тяжелым.

Я начала лечение водой, только когда мне стало совсем плохо. Мой муж попробовал его раньше и за месяц сбросил 18 кг. У него даже улучшился характер и пропала нервозность. Я отказалась от всех лекарств, которые принимала. В моем случае вода оказала положительное воздействие на интеллект и память; у меня улучшилась координация и пропала одышка. Проблемы с верхними дыхательными путями тоже исчезли. Застойные явления в кишечнике и мочевом пузыре еще продолжались, но постепенно эти органы начинали функционировать как положено.

Я несколько месяцев не была у лечащего врача. Когда я вошла в его кабинет на своих ногах, он не поверил собственным глазам и смог произнести только три слова: "Вы замечательно выглядите". Он поинтересовался, чем я лечилась. Я рассказала, что использую разработанный доктором Батмангхелиджем курс "Лечение водой" и что моими лекарствами стали вода и соль! Его это заинтересовало. Я объяснила ему, что каждому человеку необходимо ежедневно выпивать два с половиной литра воды и употреблять с пищей половину чайной ложки соли. Он сказал, что в этой программе явно что-то есть, поскольку в моем случае результат налицо, и добавил: "Мерилин,

вы еще никогда не были так здоровы". Он считает, что ничего более потрясающего никогда не видел.

Этого врача зовут Джон Кэйри. У него клиника здесь, в Кингстоне, и еще одна в Далласе. Он даже испытал программу лечения водой на себе и с ее помощью сбросил довольно много лишнего веса. Он сказал, что этот способ лечения настолько прост и уникален, что о нем обязательно должно узнать как можно больше людей. Он всегда относился к той категории врачей, которые стремятся помочь каждому пациенту и готовы использовать любое средство, способное принести пользу пациенту, независимо от происхождения этого средства. Если лекарство помогает – он его применяет. Чтобы появилось такое Открытие, должно было произойти что-то трагическое вроде заключения доктора Батмангхелиджа в тюрьму с перспективой расстрела. Мне пришлось заболеть рассеянным склерозом, чтобы получить возможность делать то, чем я занимаюсь сегодня, а именно – рассказывать об этом лечении всем, кого я знаю. В Библии часто повторяются слова "вода" и "соль". Мы все должны есть, пить и вести себя так, как это делал Иисус во время своего пребывания на этой земле, а все мы знаем, что он пил воду и, по всей видимости, должен был солить пищу. Мы соль земли, и если соль была хороша для Него, то она должна быть достаточно хороша и для нас. Я уверена в этом, потому что это СПАСЛО МНЕ ЖИЗНЬ!

Разрешаю вам использовать это письмо так, как вы пожелаете.

Искренне ваша, М.Ф.

Примечание. Срочная необходимость доставить содержащуюся в крови воду жизненно важному органу, который находится в состоянии прогрессирующего обезвоживания, может порой приводить к микроскопическому истечению крови в окружающие кровеносные сосуды ткани. Такой способ получения свежей воды, составляющей 94 процента объема крови и ее красных клеток, называется васкулитом. Когда этот процесс происходит в желудке, медики именуют его гастритом. Часто такое происходит и в почках, которые в результате начинают терять белок и другие важные вещества, выделяя их в мочу (это заболевание носит название нефроз). Аналогичный процесс может протекать в легких и в мышечных тканях. Когда он происходит в коже, его именуют багрянницей или пурпурой. Твердые частицы, остающиеся в тканях после таких микроскопических кровотечений из кровеносных сосудов, не причиняют большинству органов никакого вреда. Этот "осадок" постепенно вовлекается в процесс обмена веществ. Но когда такое происходит внутри мозга, кровеносная система которого является замкнутой, то осадок "спекается" и начинает образовывать бляшки. Образование таких бляшек наблюдается при болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона и рассеянном склерозе. Первые сканирования мозга медсестры Н. Ф. выявили у нее большое количество таких бляшек, что явилось подтверждением диагноза "рассеянный склероз". Примерно через год лечения водой сканирование ее мозга показало полное исчезновение бляшек и позволило констатировать полное излечение от рассеянного склероза. В течение последних нескольких лет обследования не выявили у нее никаких признаков этой болезни.

* * *

Рассеянный склероз

Я страдал рассеянным склерозом с 1989 года. Периоды обострений знаменовались частичным параличом или неприятным дрожанием мышц. Пока я не слез с рассеянным склерозом, я никогда не пил воду, а жил на одном кофе. Теперь я не пью кофе вообще, а моим основным напитком стала вода. О лечении водой мне рассказала моя девушка в 1995 году. Я посчитал это нелепицей. В апреле 1996 года из-за рассеянного склероза я ослеп на один глаз. Я совершенно обессилел и постоянно хотел спать. После полутора недель лечения водой я начал замечать перемены в своем состоянии. К концу третьей недели ко мне вернулось зрение, и я ощутил такой невероятный прилив сил, какого никогда раньше не испытывал. Мой врач не мог поверить, что я смог так быстро вернуть себе зрение. Он никогда не встречал ничего подобного. Он даже не стал спрашивать меня о том, что мне помогло. Мое пожелание всем, кто страдает рассеянным склерозом: попробуйте лечение водой и не сдавайтесь.

С уважением, Б. В. Л.

* * *

Ожирение, кислотный рефлюкс

Большую часть моей жизни я страдал от избыточного веса. В каждой семье есть "жирный ребенок"; в нашей семье таким ребенком был я. Мне говорили, что у меня просто "широкая кость" и я должен радоваться, что таким уродился. Затем я услышал о программе "Лечение водой" от Боба Баттса и Конни Гиблин. Поначалу я был настроен скептически, потому что не представлял, как чай со льдом и кола могут вызывать такие проблемы. Но все же я решил, что мне нечего терять, кроме своего веса. За полтора года я сбросил примерно 45 кг, и теперь я уже не тот "жиртрест", которого все знали.

Кроме того, я заметил, что кислотный рефлюкс, который мучил меня большую часть жизни, теперь исчез. Сейчас я могу наслаждаться такой пищей, от которой раньше меня тошнило. Еще я заметил, что меня больше не тревожат ушные инфекции, которые прежде казались мне неизбежными спутниками моей жизни.

Теперь я не так быстро устаю, у меня гораздо больше энергии, и я чувствую себя так, словно стал совершенно новым человеком. У меня хватает сил на такие вещи, которые раньше быстро меня изматывали.

Спасибо вам, доктор Батман, за то, что помогли мне!

С уважением, М. С.

* * *

Ожирение, боль в спине

Мы с женой следуем вашим рекомендациям по употреблению воды уже примерно полтора года. Хотя у нас и раньше не было особых причин жаловаться на здоровье, мы чувствуем, что ваше открытие продлевает нашу жизнь и улучшает ее качество. Кроме того, мы заметили два явных положительных результата, которые получили практически без всяких усилий. Моя жена сбросила более 14 кг и говорит, что это ей

ничего не стоило, особенно после того, как она перепробовала много других способов снижения веса, которые нельзя назвать иначе, как издевательством над организмом. Я тоже сбросил 7 кг и тоже без всякого труда. Уникальное достоинство этой программы в том, что можно есть все что угодно, но при этом не испытывать сильного голода, особенно если каждый раз перед едой выпивать стакан или два воды. Не кривя душой мы можем заявить, что вы сделали снижение веса пустяковой задачей.

Другой результат имеет отношение к моей больной спине, с которой я мучился почти 30 лет. Каждый раз после того, как я помогал грузчикам на складе таскать тяжести, несколько дней я хромал и испытывал серьезные боли, особенно вечером того же дня и на следующий день. Хотя мне не удалось добиться чудесного исцеления за несколько недель или за пару месяцев, как некоторым из моих друзей, через 15 месяцев моя спина стала здоровой на 99 процентов, и сейчас я могу без боли выполнять все работы, которые выполнял до моей травмы. Я считаю – это невероятный успех!

Я рассказываю о достоинствах вашей программы огромному количеству людей и своими глазами видел, как многим хватало всего несколько дней для того, чтобы избавиться от серьезных проблем со здоровьем. Ваше открытие поразило меня до такой степени, что моя компания стала рассказывать о нем десяткам тысяч людей, включать эту информацию в тысячи рекламных объявлений в газетах (некоторые из которых занимали целую страницу), на телевидении и радио. Одних только объявлений по радио мы даем более 400 в месяц. Многие из наших клиентов, которые после шестидесяти лет ушли из бизнеса по возрасту или из-за проблем со здоровьем, уже через несколько недель лечения по вашей программе вернулись к работе, а некоторые даже расширили свой бизнес.

Если бы я захотел, то мог бы написать целую книгу о том, что мне довелось увидеть своими глазами. Каждому, кому эта программа каким-то образом помогла, я говорил, что их моральный долг передать эту информацию как минимум десяти человекам, чтобы те тоже получили возможность значительно улучшить свое здоровье.

Результатом этих усилий стали многочисленные сообщения в прессе, и мы даже основали фонд "Круг света", чтобы помогать жителям северо-восточной части Пенсильвании улучшить качество жизни в сфере здоровья, человеческих отношений и образования. Я беседовал со многими врачами, которые хотели получить у меня дополнительную информацию по телефону, и даже провел на местном радио интервью с двумя докторами, которые обещали использовать в своей врачебной практике программу лечения водой.

Ваше открытие вызвало во мне невероятный энтузиазм, который не ослабевает, пока большинство жителей нашей страны не станут считать ваши идеи продуктом здравого смысла. Я искренне признателен вам за предоставленную мне возможность посвятить мою жизнь исключительно полезной общественной деятельности. Благодаря вам, доктор Батмангхелидж, десятки тысяч человек в северо-восточной Пенсильвании смогли значительно улучшить свою жизнь.

Хочу, чтобы вы знали, как высоко я ценю ваше "Лечение водой"; мой опыт применения этой программы должен помочь другим людям изменить свой образ жизни на более здоровый. Ваша книга навсегда изменила мою жизнь! Спасибо!

Искренне ваши, Боб Баттс

Примечание. Боб верит в чудо исцеления, скрытое в стакане воды, настолько сильно, что его компания за последние годы потратила больше 400 тысяч долларов на то, чтобы убедить жителей северо-восточной Пенсильвании в целебных свойствах простой воды. Он даже назначил вознаграждение в 50 тысяч долларов для тех молодых людей, страдающих астмой, которые попробуют применить программу лечения водой и не избавятся от своей болезни. Эта акция широко освещалась во многих газетах и радиопрограммах. Поразительно, что никто не явился требовать свою долю денег, зато бесчисленное множество людей не сочли за труд позвонить и сообщить ему, что излечились от астмы благодаря его инициативе. Он взвалил на себя благородную и бескорыстную миссию – донести до сознания людей своего региона тот факт, что большинство проблем со здоровьем – это не болезни, а последствия жажды. Теперь у него целая армия последователей. Его слово доходит до тысяч людей и спасает их от страданий, вызванных проблемами со здоровьем. Да пребудет с ним благословение Господа!

* * *

Избыточный вес

В августе 1995 года, когда мне исполнилось пятьдесят, мой вес приблизился к отметке 180 кг. Я поклялся себе, что никогда не перешагну этот порог. Жизнь превратилась в чрезвычайно болезненный процесс. Я боролся за выживание в условиях, когда каждое движение причиняло боль. Кроме того, у меня появились боли в суставах, настолько сильные, что даже простое рукопожатие вызывало невероятно болезненные ощущения. В придачу ко всему у меня выскочил диск в позвоночнике, так что можете представить, каких усилий мне стоило просто слезть с кровати.

Я легко впадал в депрессию и раздражался. Глядя на людей и на себя самого, я видел гораздо больше отрицательных моментов, чем положительных. И вот когда боль достигла порога переносимости, я услышал радиопередачу, в которой вы рассказывали об оздоровлении с помощью воды. Хвала Господу, пославшему мне это откровение. Я уже кое-что слышал об этой программе и захотел узнать о ней подробнее. Прочитав вашу книгу, я решительно захотел изменить свою жизнь и тут же взялся за дело. Мой вес остановился на отметке 179,5 кг, а потом начал снижаться. Чем больше я пил воды и ел соли, тем лучше себя чувствовал и лучше выглядел. В результате я сбросил 70 кг и стал носить штаны на 14 размеров меньше. И всего этого я добился благодаря тому, что пил воду в рекомендованных вами количествах, использовал столовую соль и совершал прогулки пешком.

Вместе с уменьшением веса снизилась нагрузка на суставы и пропали боли в спине. Если бы год назад вы сказали мне, что я могу чувствовать себя так хорошо, я назвал бы вас сумасшедшим. Но ваше лечение дало эффект, и я сам стал живым и наглядным доказательством вашей правоты. Теперь я часто ловлю себя на том, что рассказываю всем и каждому о вашей книге и о величайшем в истории открытии! Надеюсь, это письмо подвигнет других на то, чтобы испробовать на себе вашу теорию лечения водой и солью. Этот способ исключительно прост и основан на

здоровом смысле. Надеюсь, люди поймут, что лучше так пробовать улучшить свое здоровье, чем становиться добровольным подопытным кроликом для производителей лекарств.

Огромное спасибо за ваше открытие.

С уважением, Л. Д.

* * *

Приступы панического расстройства, астма

Вы не представляете, что это за мука целый год спать в вертикальном положении, сражаясь за каждый вздох, и каждую ночь переживать приступы астмы и паники! Так я жила еще пять месяцев тому назад! 27 марта 1993 года меня госпитализировали с тяжелым приступом астмы, осложнившимся бронхиальной пневмонией. Содержание газов у меня в крови поднялось до 40 единиц, и я оказалась на грани жизни и смерти!

После выписки из больницы мне назначили большие дозы теофиллина и преднизона. Мой вес начал стремительно расти, а лекарства стали причиной враждебности к окружающим и дезориентации. Дошло до того, что мне больше не хотелось жить! Затем один мой очень хороший друг дал мне рекламную аннотацию книги доктора Батмангхелиджа "Ваше тело просит воды". Я тут же отправила чек и письмо к доктору с просьбой выслать книгу экспресс-почтой. К моему полному изумлению, он сам позвонил мне и начал давать советы по телефону. Он порекомендовал мне прекратить прием лекарств, которые могли только усугубить мое состояние, попросил выпивать по меньшей мере три литра воды в день и употреблять небольшое количество соли. Еще он попросил каждый день гулять по 15 минут в крытом торговом пассаже. Сейчас я могу гулять 30 минут в день, а мое дыхание улучшилось на 100 процентов!

На сегодняшний день, 31 октября 1994 года, я не принимаю никаких лекарств от астмы. Я не пользовалась ингалятором уже больше пяти месяцев! Когда при дыхании у меня появляются легкие хрипы, я просто выпиваю стакан воды, кладу на язык чуточку соли и чувствую себя великолепно!

И знаете, что еще? Эта чудодейственная вода и прогулки помогли мне сбросить 16 кг. Я снова вернулась к своему оптимальному весу и снова выгляжу молодой, свежей и здоровой!

Эта информации нужна как воздух миллионам американцев. Они страдают от СПИДа, астмы, артрита, синдрома хронической усталости и множества других болезней. Книги доктора Батмангхелиджа способны принести пользу каждому человеку в Америке!

С выражением искренней благодарности, П. П.

* * *

Кровяное давление, избыточный вес, аллергия, боль в спине

Еще раз хочу поблагодарить вас за вашу доброту и за то, что помогли мне и моей жене правильно оценить значение воды для нашего здоровья.

Мы чувствуем, что сознательное увеличение количества потребляемой воды сыграло важнейшую роль в нашем избавлении от лишнего веса, к чему нас годами призывали наши лечащие врачи. После уменьшения веса на 20 кг у меня значительно понизилось кровяное давление. Моя жена вместе с весом избавилась от многолетних болей в спине. В дополнение к этому она уверена, что снижение веса ослабило остроту ее недомоганий и аллергических реакций.

С наилучшими пожеланиями и уважением, Э. М. П.

** * **

Избыточный вес, диабет

12 февраля мне позвонил врач, чтобы сообщить результаты моего анализа крови и сказать, что у меня диабет II типа, поскольку уровень гликозилированного гемоглобина ALC составил 7,3 процента, а мой вес к тому времени вырос до 157 кг. На следующий день я приступил к реализации программы лечения водой. Я выпивал в день по 5 л воды и потреблял с пищей чайную ложку соли. Сегодня, 2 июля, я сдал последний анализ крови, и теперь вы можете сравнить результаты.

Дата	12.02.2002 г.	02.07.2002 г.
Вес, кг	157	133
Триглицериды, ммоль/л	3,25	1,55
Холестерин, ммоль/л	6,4	4,8
Глюкоза, ммоль/л	10,5	5,9
Гликозилированный гемоглобин ALC, %	7,3	5,4

Все это время из-за проблем со спиной я не мог заниматься физическими упражнениями. Так что эти результаты были достигнуты исключительно благодаря программе употребления воды и соли. Я ем все обычные продукты. Сейчас я начинаю включать в программу физические упражнения, используя рекомендации из книги доктора Батмангхелиджа о болях в спине, и с нетерпением ожидаю результатов. Я бы никогда не смог добиться такого успеха без воды и соли и бесконечно благодарен вам, доктор Батмангхелидж. Теперь я рассказываю о лечении водой всем, кого знаю. Большое спасибо.

Спасибо еще раз, Дж. К.

** * **

Избыточный вес, кровяное давление

Как приятно сесть за стол, чтобы дать объективную и субъективную оценку результатов изменения образа жизни. Как профессионалу, мне пришлось столкнуться с программой лечения водой, когда исполнительный директор AWANE (Ассоциации оптовых торговцев автомобилями в Новой Англии) попросил меня прослушать кассету с записью книги "Ваше тело просит воды".

Кассета вызвала у меня желание сразу же последовать советам автора. Я приступила к изменению образа жизни 10 июня и начала каждый день выпивать

намного больше воды, чем раньше. С того знаменательного дня я добилась следующих результатов:

- * мой вес уменьшился на 20 кг;
- * кровяное давление нормализовалось – отпала необходимость в приеме лекарств;
- * кожа снова стала эластичной;
- * пропал грибок на ногах;
- * уменьшилась потребность в противоастматических препаратах;
- * прекратилась боль в пояснице;
- * исчезла боль в ступнях.

Я исключила из рациона упомянутые в книге продукты, обладающие мочегонными свойствами, и полностью потеряла к ним вкус.

С уважением, Дж. Р.

* * *

Бессонница, головные боли, боль в суставах, раздражительность и нетерпимость к окружающим

Хочу поблагодарить вас за вашу самоотверженность в распространении информации о воде среди широкой общественности. Всего за какие-то две недели я добилась поистине поразительных результатов. Раньше я каждый день выпивала по четыре бутылки кока-колы и всего пол-литра или литр воды, ела много шоколада. Все вокруг умоляли меня отказаться от колы, но я не обращала внимания на их слова, пока не услышала ваше выступление в программе Арта Белла.

Следующий день я начала с 10 стаканов воды и четверти чайной ложки соли. Количество кока-колы я сократила всего до двух бутылок в день, но отказаться от нее совсем пока не получается, настолько я к ней пристрастилась. Раньше я была очень нервной и раздражалась по малейшему поводу. Похоже, такое обилие стрессов в моей жизни грозило закончиться нервным расстройством. По ночам мне не давали спать боли в суставах. Кроме того, я замечала, что каждый раз, когда мне приходилось подниматься по ступенькам или перенапрягаться, у меня начинало страшно колотиться сердце и перехватывало дыхание. Воспаление синусов вызывало головные боли, и я ежедневно принимала по две капсулы "Sine-Aid", которые явно не помогали. Когда моя дочь окончила колледж и вернулась домой, я обнаружила, что не могу терпеть в доме присутствия другого человека.

Мои родственники и друзья были очень обеспокоены тем, что я все больше теряла контроль над собой. Но уже первые дни лечения водой и солью дали просто невероятные результаты. Нервное напряжение спало, и я обрела прежнее спокойствие. У меня наладились отношения с родственниками и друзьями, которые сразу же заметили эту перемену и, представьте себе, тоже начали пить воду! Без всякой диеты я похудела на 3 кг и ощущаю огромный прилив энергии. Он выражается не в тех всплесках отрицательных эмоций, которые захлестывали меня раньше, я больше не ощущаю смертельной усталости, когда возвращаюсь с работы за

четверть часа до полуночи. Небольшой резерв сил у меня всегда остается. К тому же теперь, когда я сильно устаю, я засыпаю мертвым сном, вместо того чтобы мучиться бессонницей, не в силах остудить кипящую от мыслей голову. Раньше я не знала, что такое жажда; сейчас я открыла для себя вкус воды и пью ее потому, что мне этого хочется, хотя раньше всегда пила воду через силу. Я намерена продолжать в том же духе и отказаться от двух бутылок кока-колы и капсул "Sine-Aid", чтобы чувствовать себя еще лучше. Я заказала вашу кассету о лечении рассеянного склероза для трех своих друзей, которые страдают этим тяжелым недугом. Как только получу от них какие-то новости, сразу же сообщу вам.

С уважением, М. Л.

* * *

Ожирение

В ноябре 2000 года я весил 236 кг. Сейчас январь 2003 года, и я вешу 101 кг. Вот как я этого добился.

Моя история проста. Тридцать два года моей жизни я поглощал все вредные продукты и напитки, какие только попадались. Тридцать два года я чувствовал себя счастливым человеком. У меня было много друзей, хорошая работа и замечательная, но слабая здоровьем мать. Для человека моих размеров я чувствовал себя превосходно. Я вел активный образ жизни, занимался разными видами спорта, добился неплохих успехов в каратэ – короче говоря, старался вести здоровый образ жизни и похудеть. Однако при этом я ел все, что вредно для здоровья, ел очень много, ел в неподходящее время и запивал все это литрами содовой или пива.

Оглядываясь назад, могу честно признаться, что порой за целый месяц я не выпивал ни капли воды. Вода всегда казалась мне невкусной и, сколько себя помню, от нее у меня всегда болел живот. Может быть, причиной этих болей действительно была вода. Возможно, это была психологическая проблема, поскольку я никогда не испытывал потребности и желания ее пить. Мне нравилась содовая, и я мог запросто осушить двухлитровую бутылку за легким ужином. Легким ужином для меня могла быть большая пицца с какой угодно начинкой и куриные крылышки в половине одиннадцатого вечера. Помню, я имел обыкновение два-три раза в неделю заказывать в соседней пиццерии громадный сэндвич с бифштексом, запеченный в двойной порции сыра, сэндвич из половины французского батона с тефтелями под двойным сыром и запивать их двумя литрами содовой, опять же поздно вечером. Но больше всего я ел, когда вечерами оставался один или просто поздно возвращался с работы и у меня еще оставались силы, чтобы подкрепиться. Я ел, даже если не был голоден. Есть перед сном стало для меня привычкой.

По утрам я вел себя тоже не лучшим образом. По дороге на работу я каждый день заезжал в "McDonald's", чтобы захватить с собой пару-тройку сэндвичей и, конечно же, мою любимую содовую. Недавно я задумался о том, как я жил; этого режима питания я придерживался годами и даже не смог вспомнить, когда именно занялся активным разрушением своего организма. Не помогали даже верные друзья, люди такого же крупного сложения и такие же любители поесть. Мы с друзьями регулярно совершали набеги на все закусочные в городе. Дело дошло до того, что нас стали узнавать на улице, а наши имена стали нарицательными, чем-то вроде толстяка Нормы, героя анекдотов из серии "Привет, как дела".

Вряд ли этим стоило гордиться. Только что я заявил, что был счастливым человеком и у меня было много замечательных друзей. Но, несмотря на это, я чувствовал себя очень одиноким. Мне не с кем было разделить радость жизни.

Почти у всех моих друзей были жены или подруги, которые всегда ждали их дома. Мне тоже всегда хотелось иметь свою семью, но из-за моих габаритов я не мог даже мечтать об этом. Возможность снижения веса казалась мне невероятной. У моей матери были очень больные легкие, и ее то и дело увозили в больницу. Несколько раз дело чуть не кончилось трагически. Я очень боялся за ее жизнь, и этот страх стал еще одним оправданием для моего обжорства. Со временем матери стало немного лучше, и мне уже не нужно было постоянно находиться при ней.

В ноябре 2000 года, когда мне исполнилось тридцать, передо мной встал вопрос, как жить дальше. Мне нужно было сбросить вес, и я начал всерьез подумывать о том, чтобы пойти на ушивание желудка. Я понимал, что с таким весом долго не протяну.

Огромная нагрузка на суставы все чаще становилась причиной серьезных проблем, и меня много раз госпитализировали с тромбозом глубоких вен. Мне было очень страшно и очень одиноко. Я знал, что пора серьезно браться за снижение веса или умереть. Думаю, вам интересно, сколько же я весил. Так вот, я весил 236 кг. Я носил рубашки размера XXXXXXL и имел 180 см в обхвате. 21 января 2001 года я сделал первый шаг на очень длинном пути к новой жизни.

У меня был один очень хороший друг, который в течение трех месяцев каждый вечер силком тащил меня за собой в спортзал и следил, чтобы я ел здоровую пищу в положенное время. Но главное – нужно было пить много воды. "Много" – это не литр и не два. Я ненавидел воду, но знал, что если действительно хочу сбросить вес, то мне нужно выполнять все, что от меня требуется, и не искать никаких отговорок. Именно тогда я впервые в жизни поверил в себя и почувствовал, что смогу сбросить столько килограммов, сколько будет нужно. Примерно тогда же, в самом начале пути к здоровью и относительной стройности, мне посчастливилось познакомиться с одной замечательной женщиной. Мой друг внимательно следил за мной и поддерживал меня всякий раз, когда я уже готов был сдаться. Я решил полностью отказаться от всех жидкостей, кроме воды и одного популярного диетического напитка. Это мне сильно помогло. Каждое утро я начинал с небольшой бутылки диетического напитка и 700-граммовой кружки воды. До обеда я выпивал еще три такие кружки и одну небольшую бутылку диетического напитка, а между обедом и ужином выпивал еще столько же. Перед самым ужином я выпивал еще одну 700-граммовую кружку воды, чтобы наполнить желудок и меньше съесть.

Я радикально изменил режим и рацион питания. Я перестал есть после шести вечера и только пил воду, чтобы заполнить желудок. Стоит ли говорить, что я постоянно бегал в туалет? Я полностью отказался от хлеба, макарон, картошки и всего, что содержало углеводы. Но самое главное – я перестал пить содовую, даже диетическую без кофеина. Моя суточная норма углеводов составляла около 20 г, а норма насыщенных жиров – 2–3 г. Знаю, вы скажете, что организму для выживания необходимы жиры. Вы абсолютно правы. Прежде чем садиться на диету, я постарался досконально изучить, что способствует снижению веса, а что нет. Я проштудировал горы книг о витаминах и пищевых добавках и позаботился о том, чтобы обеспечить организм всем, что ему нужно. Кроме того, я регулярно обследовался у врача. Я начал ежедневно принимать незаменимые жирные кислоты в

капсулах, мультивитаминный комплекс, В-комплекс 150, кальций, витамин С, а также витамин В12 под язык. Полученные мной знания помогли поддерживать на необходимом уровне энергетический обмен и ускоряли расщепление жировых запасов, углеводов и сахара.

Один замечательный человек, а теперь мой лучший друг, владелец местного магазина принадлежностей для фитнеса, списал кое-что из оборудования и подарил мне. Когда мой вес начал быстро уменьшаться, мне стало легче выполнять упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы и мышц. Я сбрасывал почти по полкилограмма в день. Такие темпы вызывали беспокойство у моих знакомых, но я упорно продолжал питаться полезными продуктами и пить воду в огромных количествах. Мой врач внимательно наблюдал за моим состоянием и не слишком тревожился по поводу быстрого снижения веса. Мое кровяное давление улучшалось, вместе с ним снижался сердечный ритм в состоянии покоя и, слава Богу, мне удалось избежать сахарного диабета.

Наверное, вам интересно, что я ел. Отвечаю: питался я главным образом консервированным тунцом и курицей. Белки, белки и еще раз белки, чем больше, тем лучше, горы салата без заправки, котлеты из индейки, овощные котлеты и еще раз как можно больше курицы и тунца. Да, признаюсь, меня мучило от необходимости каждый день есть одно и то же. Но я постоянно напоминал себе, что рацион питания и физические упражнения явно идут мне на пользу, мой вес снижается. Я пытался внушить себе, что макароны, пицца, содовая, чизбургеры и другая неполноценная пища значат для меня ничуть не больше, чем моя жизнь. И кстати, позвольте сказать пару слов о той замечательной женщине, о которой я упомянул чуть раньше. Я продолжал видеться с ней и ее двумя чудесными мальчуганами. Желание поддерживать это знакомство так мотивировало меня, что вы и представить себе не можете. Я полюбил, но гораздо важнее то, что нашелся человек, который полюбил меня. Да, она полюбила такого жирного типа, как я, и поэтому стала для меня еще дороже.

Месяц за месяцем я продолжал с неустанным упорством выполнять упражнения и соблюдать водный рацион. За это время я ни разу не болел и больше не возникало никаких проблем с венами на ногах. Окружающие начали замечать происходившие со мной перемены. Не заметить их было невозможно. Объем моей талии уменьшался вместе с размером рубашек. Если вы забыли, раньше я весил 236 кг. К концу первого года моей диеты, 21 января 2002 года, я весил уже 112 кг. Я сбросил 124 кг благодаря напряженным тренировкам в обществе друзей и в одиночку. Сегодня, в канун нового 2003 года, мой вес составляет 101,5 кг. Я убедился, что такой вес мне отлично подходит. Я нарастил неплохую мускулатуру, свободно влезаю в рубашку 54-го размера, а моя талия уменьшилась до 95 см. У меня много лишней кожи, но я надеюсь со временем избавиться от нее с помощью хирургической операции. Обмен лишнего жира на лишнюю кожу кажется мне очень выгодной сделкой.

Думаю, мне будет несложно сохранить вес на этом уровне, поскольку теперь я полон энергии, много двигаюсь, а пробежки по 5 км на "бегущей дорожке" еще больше облегчают эту задачу. Сейчас я ем все, что ел раньше. Чизбургеры, пиццу, картошку и иногда конфеты. Все дело в одном слове – умеренность. Никогда в жизни я больше не буду пить содовую. Вода... Вода... Вода... (Ну, пожалуй, еще диетический зеленый чай и диетические напитки.)

Неужели я действительно смог настолько уменьшить свой вес? Мне до сих пор иногда не верится. Когда я смотрюсь в зеркало, то порой не верю, что это я.

Впервые я почувствовал себя действительно худым, когда однажды шел впереди группы детишек, направлявшихся в школу. Никто из них не стал пялиться на меня, не засмеялся и не назвал меня толстяком. Я понял, что только что сдал самый трудный экзамен, на котором оценку выставляют маленькие дети. Когда я был толстяком, у меня было много возможностей убедиться, что маленькие дети – это самые строгие и самые честные судьи. Сегодня в моей жизни есть все, о чем я мечтал. Теперь это больше не мечта. Я женился на женщине, о которой рассказывал, и стал отцом двум ее прекрасным сыновьям. Сегодня мы живем в прекрасном мире, в красивом доме, мы счастливы и здоровы. Если бы меня попросили дать совет тем, кто читает эту историю, я бы посоветовал им только одно: никогда не сдавайтесь. Сны могут стать реальностью. Следуйте хорошим советам и помогите себе сами. Когда я сидел на диете, у меня в бумажнике лежало одно знаменитое изречение, и оно лежит там до сих пор. Это слова Мартина Лютера Кинга: "Мы должны признавать существование ограниченных трудностей, но никогда не должны терять безграничной надежды". Я ЕЕ НЕ ПОТЕРЯЛ И НИКОГДА НЕ ПОТЕРЯЮ!

Д. К.

Примечание. Д. К. живет в северо-восточной части Пенсильвании – он земляк Боба Баттса, а там люди очень много знают о целебных свойствах воды, в том числе и о потрясающих результатах ее применения в программах снижения веса.

* * *

Пчелиный укус

Мне 66 лет, я бывший учитель и бывший солдат морской пехоты (участник Второй мировой и войны в Корее). В нашем поселке закрытого типа есть плавательный бассейн и горячий источник. Мы пользуемся ими почти каждый день.

Год назад, вылезая из бассейна, я ухватился за поручень, что бы помочь себе подняться по ступенькам. Я почувствовал острую боль в ладони и сразу же увидел, что у меня из руки выпала пчела. (В детстве у меня была аллергия на пчелиные укусы, но уже много лет я не сталкивался с этой проблемой.) Вскоре кисть руки начала распухать и очень сильно болеть. Я вспомнил совет одного врача, который в какой-то телепрограмме рассказывал о необходимости пить много воды для того, чтобы насыщать ею все системы организма и вымывать токсичные вещества. Я тут же решил воспользоваться этим способом и быстро пошел домой.

Дома я залпом выпил 350-граммовый стакан воды и продолжал делать это через каждые 15 минут. После шестого стакана боль внезапно прекратилась, а опухоль спала. Этого урока я не забуду до конца своих дней.

Сейчас я выпиваю шесть стаканов воды в день – независимо от того, есть у меня проблемы или нет. Интересно, а патент на воду получить можно?!

С наилучшими пожеланиями, Дж. Б.

* * *

Аллергия, головные боли

Спасибо вам за выступление в телепрограмме "Под прицелом" в начале этого года. С той поры я увеличила потребление воды и чувствую себя намного лучше. Я чувствую в себе больше энергии, и хотя однажды я подхватила простуду, она продлилась недолго и не переросла, как обычно, в бронхит. К тому же за все это время я простужалась только один раз. Мой врач советует мне похудеть, и я обнаружила, что сделать это намного легче, когда целый день пьешь воду.

Я живу в долине реки Огайо, и у нас часто свирепствуют аллергии; но этим летом у меня не было с ними никаких проблем. Моя голова стала совершенно ясной, а головные боли прошли. Как мне кажется, самыми лучшими ответами являются самые очевидные. Спасибо вам, и да благословит вас Господь.

Е.О.

* * *

Угри, проблемы с кожей

Уже две недели я следую рекомендациям из вашей книги "Ваше тело просит воды" и хотела бы поделиться своими наблюдениями. Почти сразу я заметила, что моя кожа, даже грубая кожа на пятках, стала мягче. Я посмотрелась в зеркало, и первым делом мне бросилось в глаза, что морщины, которые начали появляться на шее – мне скоро стукнет сорок, – разгладились; то же самое произошло с морщинками в уголках рта, складками между бровей и "бороздами" на лбу. Не могу передать, как я была счастлива! Но еще важнее то, что количество угрей, с которыми я боролась большую часть жизни, примерно с 12 лет, уменьшилось процентов на 70, и надеюсь, что это не предел. Я обращалась ко многим дерматологам и принимала слишком много антибиотиков, что не могло не сказаться на моем здоровье. "Ретин-Ф" и "Акутан", которые мне прописывали, "высушили" мои сальные железы, и это действительно помогло избавиться от угрей, но кожа при этом покрылась ужасной сыпью; я стала похожа на женицу-аллигатора, не говоря уже о том, что чуть, не посадила печенку. Я очень испугалась и сразу же прекратила принимать лекарства, а через шесть месяцев угри снова покрыли мое лицо. В конце концов я решила, что лучше жить с угрями, чем подвергать себя таким мучениям. Я уверена, вы знаете, как влияют угри на самооценку и уверенность в себе. Если бы ваша книга попалась мне в руки лет в двенадцать! Моя жизнь могла бы сложиться совсем иначе. Но лучше поздно, чем никогда! У меня нет слов, чтобы выразить вам всю свою благодарность.

Доктор Батмангхелидж, еще раз спасибо вам за вашу удивительную книгу. Она полностью изменила мою жизнь. Да благословит вас Господь!

С уважением, Т. К. Х.

* * *

Изжога, камни в почках

Спасибо вам за ваше упорство, с которым вы отстаиваете концепцию простоты в медицине. Ваша книга доставляет мне огромное удовольствие (я перечитываю ее снова и снова), и, пожалуй, пришла пора рассказать вам о моем опыте следования вашей теории.

Мне 37 лет. Еще до того, как я услышал о вашей книге, врач посоветовал мне увеличить потребление воды. У меня были все симптомы инфекции мочевых путей, но анализы не показали ничего, кроме повышенной концентрации мочи.

В ожидания дня, назначенного для повторных анализов, я начал выпивать почти по четыре литра воды в день. Вскоре мы с семьей отправились в двухнедельную поездку; боль при мочеиспускании стала просто невыносимой. В дополнение к этому я начал ощущать легкое покалывание в почках. После возвращения домой у меня вышел очень большой, по словам врача, почечный камень, и я почувствовал себя новым человеком! Кроме того, последние 15 лет мне приходилось ежедневно принимать антациды от изжоги; после увеличения суточной нормы воды я в них больше не нуждаюсь.

Еще одним своим успехом я считаю избавление от двадцатилетнего пристрастия к сигаретам. Раньше я неоднократно пытался бросить курить, но с помощью воды это оказалось гораздо легче.

Спасибо, Д. Л.

** * **

Опухание ног, избыточный вес

Спасибо за присланную статью из "Science in Medicine Simplified Journal" о том, что СПИД – это одна из форм нарушения обмена веществ. За последний год в моей жизни было много стрессовых ситуаций, и я решила, что пора уже отнестись к своему здоровью со всей серьезностью. Кроме того, я решила получить диплом магистра по вэллнесу, чтобы расширить собственные познания о здоровом образе жизни и делиться полученными знаниями с другими людьми. Одним из самых интересных и важных курсов в этой школе и одним из самых любимых является программа применения воды в сочетании с физическими упражнениями и потреблением необходимого количества белков.

По мере того как я все больше узнаю о воде и делаю ее неотъемлемой частью своей жизни, общее состояние моего здоровья стабильно улучшается. Я чувствую в себе больше энергии, я стала более выносливой, перестала нервничать, сбросила лишний вес и замечая, что у меня стали меньше отекать ноги.

Я не сомневаюсь в огромной ценности ваших идей и ежедневно стараюсь растолковывать людям значение воды и другой информации, которую вы так доходчиво излагаете в своих книгах.

Выражаю вам мою сердечную благодарность и заверяю, что буду всеми силами стараться донести до людей информацию о пользе воды.

С самыми теплыми пожеланиями, Дж. П.

** * **

Избыточный вес, головная боль, изжога, боль в спине, повышенное давление, мышечные спазмы, нарушение работы почек

Хочу поблагодарить вас за такие нужные книги, как "Ваше тело просит воды" и "Вы не больны, у вас жажда". Благодаря этим книгам я стал живым доказательством полезности воды и соли. После того как пять лет назад мне пересадили почку, мое состояние постоянно ухудшалось до того счастливого дня, 22

августа 2002 года, когда один мой клиент, мистер Джеймс Болен, взглянул на меня и сказал, что мой организм страдает от обезвоживания. Он посоветовал мне выпить два стакана воды и положить на язык маленькую щепотку соли. Поначалу я не хотел этого делать, но ему удалось меня уговорить. Через пять минут моя слабость прошла. Головная боль исчезла, я ощутил заметный прилив сил. Я почувствовал себя новым человеком.

Мистер Болен сказал, что мне нужно отказаться от всего, что содержит кофеин, – чая, кофе, содовой и шоколада. Я спросил почему. Он пообещал прислать мне ваши книги и отправить по факсу список полезных продуктов и программу лечения водой и солью. Однако мой врач всегда убеждал меня в том, что соль мне вредна, и постоянно прописывал мочегонное. Мистер Болен сказал, что хотя он всего лишь водитель грузовика, но много раз перечитывал ваши книги, Он посоветовал мне прекратить принимать мочегонное и постепенно перейти на программу лечения водой и солью, обращая особое внимание на пропускную способность моей почки. Количество выводимой из организма воды должно было соответствовать количеству выпитой; в противном случае мне следовало немедленно прекратить лечение водой. Я поблагодарил мистера Болен за совет и за потраченное на меня время, но не торопился последовать его рекомендациям, поскольку они противоречили предписаниям врача. Вернувшись домой, я обнаружил, что мистер Болен успел переслать мне по факсу кое-какую дополнительную информацию о программе "Лечение водой" и даже прислать ваши книги. Я начал их читать и все-таки решился испытать эту программу.

С тех пор как я начал следовать этой программе, у меня больше не бывает изжоги, головных болей, а кровяное давление вернулось в норму. Я ощущаю в себе намного больше энергии, гораздо лучше сплю, меньше ем и сбросил целых 18 кг! Боль в спине прошла. А мышечные спазмы исчезли без следа! Результаты последнего медосмотра оказались просто отличными. Улучшение моего состояния и снижение веса произвели огромное впечатление на моего врача, который сказал, что, похоже, мои почки постепенно начинают работать как положено.

Выход так прост, но мы его не видим, потому что ослеплены тотальной коммерциализацией. Я бесконечно благодарен Богу за то, что в тот день Он прислал ко мне на работу Джима Болен, а с ним – книги и материалы исследований доктора Батмангхелиджа. Да благословит Господь вас обоих и да поможет вам в ваших трудах!

С уважением А.К.Б.

* * *

Повышенное давление, повышенный холестерин, дивертикулит, запор.

Мне пошел 69 год. Уже много лет повышенное кровяное давление, высокий уровень холестерина и дивертикулит заставляют меня внимательно следить за тем, что я ем, какие упражнения выполняю и что делаю. Я бы уже 10 лет мог сидеть на лекарствах, если бы не решил прожить жизнь без таблеток. За эти годы я несколько раз пытался заставить себя пить больше воды, но ни как не мог довести дневную норму до восьми стаканов, пока в феврале этого года один мой знакомый не дал мне почитать вашу книгу.

Несмотря на то что я по-прежнему принимаю смеси из растительной клетчатки, которые для меня оказались поистине божьим даром, после двух недель приёма 6-8 стаканов воды в день я заметил, что мой стул никогда не был таким хорошим, как сейчас. С тех пор как я стал выпивать восемь стаканов в день, боли в животе, которые периодически вызывали у меня обмороки прямо на унитазе, полностью прекратились.

Я знаю. Что вы приписываете Творцу все свои успехи в работе, и умножаете мою веру в возможность воздаяния должного тому, кто это действительно заслуживает. Распространение бесплатных экземпляров вашей книги "Ваше тело просит воды" доставляет мне огромное удовольствие. Обычно я рассылую по почте или раздаю людям лично рецензию на книгу и прошу их сообщить мне, хотят ли они получить бесплатный экземпляр. Такой метод оказался достаточно эффективным. Примерно в 20 процентах случаев люди просят прислать им книгу, и мне особенно приятно сообщить, что одним из них оказался мой лечащий врач. Надеюсь, я не нарушаю закон об авторских правах тем, что снимаю копии с рецензии вашей книги. Если же я что-то нарушаю, пожалуйста, сообщите мне об этом. Я убежден, что ваш новый подход к здоровью открывает перед человечеством поистине неограниченные возможности, и прошу принять мои наилучшие пожелания и сердечную благодарность.

Искренне ваш, Б. Д.

* * *

Аллергии, изжога

Спасибо, что ответили на мое письмо. Я – дипломированная медсестра. Меня долгое время убеждали, что лекарства – неотъемлемая часть жизни. Среди руководителей и преподавателей в системе переподготовки медперсонала очень много представителей фармацевтических компаний. Мне самой больше 10 лет пришлось ежедневно принимать такие препараты, как "Зантак", "Прилосек", "Превасид", "Маалокс" и "Гавискон". Я прочитала книгу "Вы не больны, у вас жажда" и должна признаться, что первая моя реакция была крайне скептической. Единственное, что мне понравилось, – это отсутствие корыстных интересов в попытке убедить людей следовать предложенному режиму потребления воды.

Программа лечения водой не требует никаких финансовых затрат. А я понемногу приходила в отчаяние, поскольку лекарства больше не давали никакого эффекта. Мой врач завел разговор о том, чтобы хирургическим путем перерезать в желудке нервы, отвечающие за производство желудочного сока. Перспектива необратимого вмешательства в мой организм меня совершенно не привлекала. Поэтому я решила сначала испробовать воду. Прошло уже почти две недели, как я следую вашей программе, и с того дня я не принимаю никаких лекарств. Дополнительной наградой для меня стало исчезновение привычных осенних аллергий. Результаты меня совершенно потрясли. Я рассказываю о них моим пациентам. Кроме того, мне всегда было очень трудно соблюдать диету и бороться с лишним весом. Но только не сейчас. Я сбросила за 10 дней 2,5 кг, и мне стало гораздо легче подавлять желание что-нибудь пожевать. Хочется только, чтобы об этом узнало как можно больше людей.

С уважением, Д. Б.

* * *

Алкоголизм, избыточный вес

Мой отец познакомил меня с вашими открытиями, касающимися воды, в самый критический период для меня и моего маленького сына. Мне 35 лет, и уже почти пятнадцать из них я страдаю алкоголизмом. Так же как у большинства людей, подверженных этой болезни, мои отношения с мужчинами были недолгими, и за спиной у меня остался развалившийся брак. Кроме того, совсем недавно мой последний роман закончился провалом, и я была в полном отчаянии, поскольку у меня не было больше сил жить в незнакомом городе. Я записалась в Общество анонимных алкоголиков, чтобы избежать возможных повторений моих запоев.

Как раз в этот момент отец дал мне вашу книгу и посоветовал отнестись к ней со всей серьезностью. Я послушалась его и ухватилась за то, что показалось мне возможностью неожиданного избавления – чем-то вроде спасительной руки Господа. Мне посчастливилось открыть для себя силу воды, способную подавить тягу к спиртному. Вскоре я осознала, что алкоголизм – это, в сущности, СИГНАЛ ЖАЖДЫ, которую я привыкла утолять алкоголем, ничего не зная о его обезвоживающих свойствах. Алкоголика можно сравнить с собакой, которая гонится за своим хвостом. Обезвоживание алкоголем – это процесс, который может тянуться бесконечно, если не начать утолять жажду водой.

Строго соблюдая необходимую норму потребления воды и отказавшись от напитков с кофеином, я сумела успешно справиться со своим жизненным кризисом. Я нашла в себе силы собрать все свои вещи и мебель, взять напрокат грузовик, погрузить все мое добро, сесть за руль и уехать с сынишкой из Лас-Вегаса в родную Калифорнию. Я снова поселилась в Калифорнии, вернулась к прежней работе косметолога и полностью посвятила себя воспитанию сына.

Разумеется, у меня, как и у всех, все еще есть обычные житейские проблемы, но алкоголь уже не входит в их число. Вода сняла с меня это проклятье. Сейчас, когда я пишу это письмо, прошло уже десять месяцев с тех пор, как я не беру в рот ни капли спиртного и занимаюсь переустройством своей жизни. Ежедневное потребление достаточного количества воды – это прочный фундамент, на котором можно перестроить разрушенную алкоголем жизнь и помочь другим сделать то же самое. Кроме того, у воды есть и другие достоинства, обладающие огромной притягательностью, особенно для женщин, страдающих от алкоголизма.

Из-за алкоголизма я начала терять красоту молодости. Из-за постоянного отравления и обезвоживания организма алкоголем моя кожа стала тускнеть и стариться. В последние годы я начала неуклонно набирать вес по причинам, которые вы так ясно излагаете в вашей книге. Я стала грузной и мертвенно-бледной. Тем большей оказалась моя радость – даже восторг, – когда благодаря регидратации набранный мной вес просто растаял. Не только я, но и все мои подруги не могли поверить своим глазам, когда я снова обрела идеальную фигуру, которой так гордилась в юности. Для этого мне даже не пришлось "потеть" в спортивном зале, все произошло само собой! Моя кожа начала приобретать прежний изумительный, девичий блеск, который восхищает моих знакомых и нравится моему отцу. Именно этот вернувшийся блеск в немалой степени способствовал успеху моего косметологического кабинета. Снижение веса и достаточное ежедневное потребление воды в буквальном смысле вдохнули новую жизнь в мое тело. Мой

организм переключился на новый источник энергии, которую вы в своей книге называете гидроэлектрической.

Эти перемены изменили и мои взгляды на мир. Я продолжаю помогать другим, активно работая в Обществе анонимных алкоголиков. На меня начали обращать внимание целеустремленные и состоятельные мужчины, а не те ничтожества, которые способны терпеть рядом с собой алкоголичку. В детстве мне очень нравилось прислуживать в церкви, и теперь я решила снова этим заняться. Я надеюсь, что в дальнейшем моя жизнь станет еще лучше, и делаю все, чтобы эта надежда оправдалась. Оценив свое прошлое с точки зрения теперешней, нормальной жизни, я извинилась перед отцом за все свои многолетние выходки и за все страдания, которые причинила ему, пользуясь его безоглядной любовью ко мне. Отец уже почти не надеялся увидеть мое возвращение на путь истинный, но ваша книга, которую я получила из его рук, сыграла ключевую роль в моем исправлении.

Мой отец рассказывает всем, что вы – один из величайших в истории мира врачей. Я думаю, он прав. Спасибо вам, доктор Батмангхелидж, за все, что вы сделали не только для меня, но и для всего человечества.

С глубочайшим уважением, Д. Р. Е.

* * *

Соль предотвращает тошноту

Я всегда был водохлебом до такой степени, что порой мое пристрастие к воде вызывало насмешки, но далеко не всегда я выпивал 8–10 стаканов воды в день. В пору моего детства другие ребята почти каждый день пили газировку, но мне позволялось пить ее только по праздникам. В конце 1950–х. годов я одно время ухаживал за стариками, которым приходилось соблюдать бессолевую диету. Глядя на них, я подумал, что и мне тоже не мешало бы попробовать обходиться без соли. В ноябре 1993 года я прочитал вашу книгу "Ваше тело просит воды" и начал выпивать не меньше 10 стаканов воды в день. Ваш совет выпивать по два стакана сразу помог облегчить эту задачу. Через месяц у меня начались приступы тошноты и рвоты. Тогда я стал каждый день добавлять в воду четверть чайной ложки соли, и должен сказать, что после этого мое самочувствие заметно улучшилось.

Я уже пять лет не знаю, что такое простуда. Спасибо за ваши усилия.

Искренне ваш, И. Дж. К.

* * *

Экзема

Я решила попробовать лечение водой, потому что хотела ускорить снижение веса. Об этой методике я прочитала в интернете на форуме сторонников питания по Аткинсу. Просто захотелось, чтобы вы знали, что в данный момент меня не волнует, помогает это сбрасывать вес или нет, – после всего шести дней на воде я стала чувствовать себя лучше. У меня почти прошла экзема, вызванная стрессом. Я избавилась от кожного зуда, у меня даже перестали выпадать волосы. Многие из друзей Аткинса сообщают, что лечение водой помогает не только сбрасывать вес, но и решать другие проблемы. Спасибо, что выслушали.

Памела.

* * *

Головные боли, звон в ушах

Я уже рассказывала вам, что после того, как я стала пить больше воды, у меня прекратились головные боли. Сейчас мое сердце бьется почти не слышно, а цвет лица намного улучшился. Вена, выступавшая на левой ноге, почти не видна, и на правой тоже. Теперь я работаю над уменьшением отеков век и звона в ушах. Прошло уже четыре месяца с тех пор, как я стала пить больше воды. Мне 52 года, и я прихожу к выводу, что не стоит тратить столько денег на лекарства в стремлении избавиться от проблем, которые можно решить с помощью воды.

Искренне ваша, Д. П. P.S. Большое спасибо за то, что написали эту книгу.

* * *

Нарколепсия

Меня зовут К. Дж. Более 15 лет назад мне поставили диагноз "нарколепсия" (неврологическое расстройство сна). Примерно месяц назад я занялся водолечением и уже смог отказаться от приема лекарства (сильного CNS-препарата). Аллилуйя!

Просто подумал, что следует поделиться хорошей новостью.

С уважением, К. Дж.

* * *

Закупорка кишок, кислотный рефлюкс

Ваша книга об обезвоживании "Ваше тело просит воды" сильно изменила мою жизнь. У меня нет слов, чтобы сказать, как я вам благодарен за все ваши изнурительные исследования и бесконечные часы, которые вы, должно быть, потратили на сбор данных.

Меня зовут Д. С, мне 53 года. Я работаю строительным подрядчиком. Я всегда пил много содовой, кофе, чая и пива. Я ошибочно считал, что эти напитки обеспечивают поступление в организм достаточного количества жидкости. Два года назад я свалился с высокой температурой и рефлюксом желудка и пищевода. Ночью мое состояние ухудшилось, и меня отвезли в больницу. Мне поставили диагноз "илеоинтестинальная блокада" (закупорка подвздошной кишки). Мое состояние усугублялось, с одной стороны, аспирационной пневмонией, а с другой – рвотой. В довершение ко всему проблемы с кишечником вызвали сбой в работе иммунной системы, и у меня развился синдром Гийена–Барре, или восходящий полиневрит. В мае 1997 года меня положили на операционный стол, чтобы очистить проход в кишечнике. Из-за пневмонии и тяжелого состояния я пролежал в больнице две недели. За время болезни я страшно похудел.

Симптомы желудочного рефлюкса, постоянная диарея и рвота возобновились в марте этого года. Мне назначили "Пепсид", "Зантрак", "Маалокс" и "Прилосек". Кроме того, я снова начал терять вес, по ночам страдал от мышечных спазмов и у меня даже появились проблемы с недержанием мочи. Мой врач направил меня на обследование верхнего и нижнего отделов кишечника, которое выявило еще одну частичную закупорку кишечника и мне, естественно, снова назначили операцию. За

неделю до операции один мой друг настоял, чтобы я прочитал вашу книгу. Доктор Батмангхелидж, я проглотил вашу книгу за один вечер – и на меня снизошло просветление. Я выпил четыре стакана воды, маленькими глотками, один за другим. В эту ночь ни рефлюкс, ни судороги в ногах меня не беспокоили. После этого я продолжал выпивать по 8–10 стаканов воды в день, и на третий день спазмы в животе и диарея полностью прекратились.

Я смог нормально принимать пищу, не ощущая никакого дискомфорта. На пятый день я снова начал набирать вес и силу. На шестой день я позвонил хирургу и попросил отменить операцию.

Доктор, сейчас я чувствую себя намного лучше, чем несколько последних лет, и думаю, единственное, что мне было нужно, – это ВОДА. Теперь я знаю, что страдал от внутреннего обезвоживания, но никто из терапевтов, хирургов или других специалистов не понял, что со мной происходит.

Еще и еще раз спасибо вам за заботу о людях и преданность вашему делу. Если когда-нибудь окажетесь в Филадельфии и вам понадобится живое доказательство вашей правоты, буду рад оказать посильную помощь.

С самыми теплыми пожеланиями, Д. С. С.

* * *

Головные боли, потеря памяти

Недавно я прочитал вашу книгу о воде и решил откликнуться на вашу просьбу присылать свои свидетельства.

Мне 39 лет. Всю жизнь я страдал от тех или иных проблем – психических, эмоциональных, иногда физических. У меня много избыточного веса, и я неправильно питаюсь. Я на себе узнал, что такое анорексия, булимия, суицидальные настроения и почти все, что только можно себе представить.

Аллергии и синуситы мучили меня лет двадцать, ежедневные головные боли – лет восемь. Лет шесть назад я с тревогой отметил, что у меня появились признаки проблем с памятью, достаточно серьезные, чтобы обратиться к моему семейному врачу; я подозревал у себя "раннее наступление болезни Альцгеймера". Хотите знать его диагноз? Мозг может удерживать только определенное количество информации, и чтобы воспринять что-то новое, он должен освободиться от старого. К счастью для меня, он не прописал никаких новых лекарств; я уже принимал пять или шесть разных препаратов. Теперь о моих головных болях. Сначала я принимал "Адвил", "Тайленол" или "Экседрин". Со временем я стал принимать по 7–8 таблеток 2–3 раза в день. Чтобы не сжечь таблетками желудок, я принимал их с молочно-шоколадным напитком. Затем вместо этого курса мне прописали

800 мг "Тайленола", который позже заменили ибупрофеном. Я принимал всего одну таблетку в день, пока в ноябре 1999 года не пришлось снова увеличить их количество. Я стал принимать по 2–3 такие таблетки четыре раза в день. К этому следует добавить, что последние 20 лет я каждый день пил диетическую пепси и никогда не пил воды!

17 апреля 2000 года я начал пить воду, как минимум два литра в день, а когда мог, то и больше. Через два дня у меня пропало желание пить диетическую пепси, а через неделю полностью прекратились головные боли. С тех пор я не принимаю никаких

лекарств. За последний месяц у меня полностью изменилось настроение, ни разу не было насморка, и всего один раз немного болела голова. Стоит ли говорить, что моя жизнь не просто изменилась, а радикально изменилась к лучшему благодаря ВОДЕ! Единственной моей проблемой стали два непонятных случая головокружения, объяснение которым я нашел в вашей главе о соли.

Надеюсь, больше никогда в жизни не проглочу ни одной таблетки. Спасибо вам,
С наилучшими пожеланиями, В. Х.

* * *

Асцит

Пару лет назад я прочитал вашу книгу "Ваше тело просит воды" и написал вам письмо с вопросом: как можно пить так много воды и не распухнуть? (Я сообщил вам о расстройстве печени, о кавернозной трансформации воротной вены, о портальной гипертензии и о периодическом обострении асцита, вызывающем распухание желудка.) Вы ответили мне лично и рассказали, как следует пить воду, чтобы избежать этой проблемы. Я рад сообщить, что, как это ни удивительно, мой организм приспособился к добавочному количеству воды и теперь живот распухает у меня только в тех случаях, когда я пью слишком мало воды. Я только хотел сказать, что вы оказались правы и что немного позже я наткнулся на описание других способов водной терапии при лечении асцитов и других заболеваний в книге Роберта Рут–Бернстейна "Мед, грязь, личинки мух и другие медицинские чудеса".

С наилучшими пожеланиями, Т. М. Р.

Примечание. Асцит – это состояние, при котором в животе скапливается вода, образующая "океан" вокруг органов брюшной полости. Вы слышите, как она плещется при движении тела. Это может быть связано с серьезными инфекционными поражениями печени, алкогольным фиброзом печени или вторичным ростом опухолей на конечных стадиях рака. Я считаю, что причиной асцита может стать сильная отечность при обезвоживании, когда организм всеми силами старается удержать воду для обратного осмоса, в ходе которого свободная вода отфильтровывается и впрыскивается в жизненно важные клетки. Обычная чистая вода сама по себе, словно сифон, откачивает застойный отек, который состоит из воды, содержащей большое количество растворенных веществ и токсинов.

* * *

Обезвоживание

В 1991 году я почувствовал странное недомогание, и "неотложка" отвезла меня в ближайший армейский госпиталь скорой помощи. Медсестра скорой помощи сказала, что не может найти вену для внутривенной инъекции, потому что все вены пропали. Врачи тоже не смогли найти вену, чтобы поставить мне капельницу с глюкозой. Я провел в таком состоянии 12 часов и ни разу не захотел помочиться. Затем я выпил 2–3 кувшина воды и только тогда почувствовал себя настолько лучше, что смог передвигаться. Немного позже я узнал о вашей книге "Ваше тело просит воды". Ваши идеи показались мне очень толковыми.

Я начал курс лечения водой. Мне уже за восемьдесят, и я, сам того не зная, страдал от обезвоживания большую часть своей жизни. Я настоятельно рекомендую всем водную программу доктора Батмана. Он помог мне сохранить здоровье на закате жизни, отказаться от лекарств, антибиотиков, прививок, обезболивающих препаратов, а также от всей той дряни, что продается без рецепта, – и при этом отлично себя чувствовать. Все знакомые говорят, что я выгляжу моложе моих 83 лет.

С сердечным гавайским приветом, М. Р.

** * **

Запор

Спасибо за ваш веб-сайт. Я высоко ценю здравый смысл и научную обоснованность вашей теории. Недавно я перенес инфекцию мочевого пузыря и значительно увеличил потребление воды. Запор, вызванный потреблением лекарств, совершенно прошел, и я чувствую себя как никогда хорошо. Почему мой врач не посоветовал мне пить воду в достаточном количестве, когда я страдал тяжелым запором и испытывал постоянный дискомфорт? Этому учат даже на уроках здоровья в начальной школе; думается, терапевт мог просто напомнить мне о необходимости пить воду! Кроме того, я страдаю возвратно-ремиссионным рассеянным склерозом и надеюсь, что эта новая привычка поможет поддержать мое здоровье. Я почти не сомневаюсь, что причиной этого заболевания могли стать длительное злоупотребление алкоголем и вызванное им обезвоживание. Я бесконечно благодарен вам за здравый смысл и научное обоснование такого простого способа лечения.

Электронное письмо, присланное на <http://watercure.com/>

** * **

Плохой сон

Хочу выразить вам самую глубокую благодарность за то, что написали книгу "Ваше тело просит воды". После знакомства с ней я пью воду с религиозным рвением и замечаю существенные изменения в своем теле и разуме. Одна из самых важных перемен – это то, что я сплю дольше и крепче, чем раньше, и такой сон прибавляет мне здоровья.

В 1994 году мне удалили молочную железу. Через несколько месяцев после этого я почувствовала легкую покалывающую боль в плече. Однако с тех пор, как я последовала вашему совету и стала пить воду с солью, это ощущение исчезло. Кроме того, у меня улучшилось общее состояние здоровья.

Оглядываясь назад, я вспоминаю, как раньше меня одолевали усталость и слабость, которые сопровождались сильной жаждой. Наверное, мой организм был обезвожен большую часть моей жизни. Если бы я только знала, как важна вода для работы каждой клетки, органа и системы организма, то, возможно, не заболела бы раком груди, по крайней мере, не в этом возрасте.

Еще раз хочу поблагодарить вас за такое потрясающее открытие. Разве не странно, что самые простые вещи, которые находятся прямо перед нашими глазами, – это как раз то, что большинству людей труднее всего увидеть?

С уважением, Л. Л.

Примечание. Исследования патологических последствий непроизвольного обезвоживания организма, которые я проводил на протяжении 22 лет, выявили прямую и неоспоримую связь между стойкой нехваткой внутриклеточной воды и развитием раковых процессов в этих клетках. В некоторых случаях устранение обезвоживания и его метаболических осложнений может обратить вспять процесс развития болезни и естественным образом предотвратить рецидивы рака. Вы читали об этом в письме Дрю Баумана. Мои открытия в этой области уже получили признание. Меня дважды приглашали выступить на конференциях Общества контроля над раком с объяснением механизма этого процесса. Видеокассета с моей лекцией "Обезвоживание и рак" есть в продаже, и вы можете заказать ее на сайте www.watercure.com.

* * *

Астма

Хочу сказать вам спасибо за то, что рассказываете людям о значении воды. Ваши рекомендации по употреблению воды принесли мне огромную пользу.

В моем здоровье произошли заметные изменения. Раньше меня больше всего беспокоила астма. Однако после того, как я стала выпивать достаточное количество воды, я могу дышать свободно, не принимая никаких лекарств. Вам не передать, как сильно это изменило мою жизнь! Кроме того, вода принесла и другие положительные результаты, такие как смягчение кожи и улучшение психической ориентированности.

Я бесконечно счастлива, что смогла прочесть вашу книгу, и теперь рассказываю о ваших рекомендациях всем, кому только могу. Еще раз спасибо за помощь.

С уважением, Дж. У.

* * *

Затуманенность зрения, проблемы с кожей, мигрень

Осенью 1983 года у меня начались проблемы со зрением. Я обратилась к доктору Сэвиджу в Кингстоне, штат Пенсильвания, и мне поставили диагноз "летающие мушки". Болезнь начала прогрессировать, и я не на шутку встревожилась. Доктор Сэвидж стал подозревать у меня другие заболевания, такие как болезнь Лайма или что-нибудь в этом роде, но ничего не нашел, а между тем мне становилось все хуже. В январе 1994 года я поехала в глазную клинику Уиллса, в Филадельфию.

Врачи решили, что моя проблема вызвана язвенным колитом, которым я страдала уже почти 30 лет, и поставили новый диагноз "воспаление слизистой оболочки глаз". Мое зрение было неясным и расплывчатым, словно перед глазами колыхалась на ветру тюлевая занавеска или в воздухе плавали какие-то веревочки. Мне назначили 80 мг "Преднизона" – нового производного кортизона. Затем врачи принялись корректировать дозировки, и в итоге я просидела на "Преднизоне" два года.

Между тем моя тревога все росла. Меня пугали самыми печальными исходами. Они решили, что у меня может быть лимфома, поскольку она сразу же дает осложнения на глаза. Зрение по-прежнему оставалось затуманенным, мне было трудно читать – приходилось надевать очки. Лечение истощило меня эмоционально и обошлось в

тысячу долларов. Каждый визит к врачам оказывался для меня финансовой катастрофой.

В конце концов врачи сказали, что если зрение не вернется в норму, то со временем станет еще хуже. Они обрадовали меня тем, что я не ослепну, но рассказали о серьезных проблемах в будущем, особенно с вождением машины в темное время суток. В декабре 1994 года совершенно случайно я наткнулась на статью, посвященную Бобу Баттсу, который рассказывал людям о докторе Батмане и его программе лечения водой. Суть программы была в том, что если выпивать в день два с половиной литра воды, принимать с едой половину чайной ложки соли и отказаться от всех напитков, где есть кофеин, то можно избавиться от большинства болезней. Я решила, что от воды вреда не будет, и занялась гидратацией своего организма. Примерно через две недели после того, как я начала старательно пить воду, у меня был назначен очередной визит к доктору Сэвиджу. Он нашел значительные улучшения в моем состоянии. Я рассказала ему о лечении водой, но он отмахнулся от такого объяснения. Он посчитал, что на меня в конце концов подействовало лекарство. Но я — то чувствовала, что причина в воде. Он попросил меня продолжить прием воды и показаться ему через месяц. С каждым месяцем мне становилось все лучше! К началу четвертого месяца я полностью отказалась от лекарства, которое принимала два года. Последние полгода мой врач постоянно держал меня под наблюдением. И вот впервые за такое долгое время мне не пришлось ехать к нему на ежемесячное обследование! В придачу ко всему теперь я чувствую себя просто великолепно! У меня перестала сохнуть кожа, морщины начали разглаживаться и почти прекратились мучившие меня раньше мигрени.

Яна себе убедилась в том, что вода — замечательное лекарство. Я рассказываю о лечении водой всем и каждому. Она действительно не может никому причинить вреда! И уж наверняка вода безопаснее, чем химикаты, которых слишком много в содовой, кофе и лекарствах. Лично я теперь пью только воду.

Я знаю еще одну женщину с такой же проблемой: ей тоже стало лучше. Я собираюсь связаться с ней, чтобы сравнить наши результаты. Я познакомилась с ней по телефону, когда узнала, что у нее были такие же симптомы и что она была очень расстроена. Она тоже лечилась в глазной клинике Уиллса. Она обратилась к тому же врачу, что и я, поскольку разочаровалась в местных специалистах. Когда я рассказала доктору Джордану из Скрантона о моей ситуации, он сказал, что случай интересный, но не поверил, что все дело в воде. Собственно говоря, я тоже не уверена, что исцелилась только благодаря воде и соли. Так или иначе, но у меня теперь почти нет морщин. У меня были крошечные морщинки, но они пропали. Вода влияет на работу организма в целом и каждой физиологической системы в отдельности. Организм начинает функционировать совсем по-другому. Сейчас, если я не пью воды, то на третий или четвертый день у меня снова ухудшается зрение. Вода поддерживает мое зрение в нормальном состоянии. Я стараюсь рассказать о вашей книге "Ваше тело просит воды" как можно большему количеству людей.

Искренне ваша, М. У.

* * *

Кашель, запор, боль в животе

Я прочитала книгу "Ваше тело просит воды" и захотела написать доктору Батмангхелиджу, чтобы поблагодарить его и сообщить о том, как простая вода

улучшила мое здоровье. Она излечила меня от сухого кашля, который не давал мне спать по ночам, от болей в животе и запора. Сегодня я сдала анализ мочи, чтобы зарегистрироваться в местном отделении Государственной службы здравоохранения (я только что вернулась на родину, в Англию), и впервые в жизни моя моча оказалась чистой. Кроме того, с тех пор как я увеличила потребление соли на щепотку в день, у меня больше не бывает обмороков после горячей ванны. Хочу поблагодарить доктора Батмангхелиджа за то, что он делится с нами своими глубокими познаниями, и сказать, что я, в свою очередь, передаю эту информацию своим родственникам, друзьям и коллегам, помогая ему как можно скорее вылечить нашу планету.

Пожалуйста, направьте этот e-mail в отдел издательства "Tagman", который занимается связями с авторами.

Заранее благодарю, У. Т.

* * *

Боль в спине, сужение бронхов, гипертензия

Спасибо вам за книгу "Ваше тело просит воды". Изложенные в ней рекомендации помогли мне решить многие проблемы со здоровьем.

Вот список моих прежних соматических проблем:

- * боль в пояснице; .
- * боль в шее;
- * сужение бронхов;
- * боль в колене;
- * гипертензия.

Вода и соль полностью избавили меня от них! .

Чтобы в полной мере оценить значение вашей книги, мне пришлось прочесть ее дважды. Я рад, что сделал это! Я достал эту книгу через компанию Кена Робертса и с тех пор постоянно одалживаю ее и вашу видеокассету своим родственникам и друзьям. Люди действительно нуждаются в этом знании.

Препятствия, которые мешают внедрению этой идеи в повсеместную практику, кажутся непреодолимыми, но все же вода подточит камень и ваша идея восторжествует.

Салютую вам как настоящему лидеру в сфере здравоохранения.

С наилучшими пожеланиями, Т. Э.

* * *

Стенокардия, изжога, подагра

Пишу это письмо в ответ на вашу просьбу ко всем, кому помогли ваши рекомендации, присылать вам письма с рассказами о том, как увеличение приема воды помогает людям.

Впервые я услышал о вас в радиопрограмме Барбары Симпсон "От побережья до побережья". Она беседовала с вами и с Бобом Баттсом. В тот раз речь шла об астме, от которой страдает мой внук, и я заказал вашу книгу "Вы не больны, у вас жажда". Прочитав первую главу, я сразу же заказал еще несколько экземпляров книги для моих родственников и друзей, а также кассету с записью той радиопередачи. Мне стало ясно, что причина многих проблем со здоровьем, с которыми мне пришлось

столкнуться, могла оказаться не в возрасте (мне 71), а в обезвоживании. Я стал убежденным сторонником вашей новой парадигмы, начал использовать вашу, программу лечения водой и солью и всего за неделю добился поразительных результатов.

Я избавился от дерматита, пересыхания и шелушения кожи, отечности ног, так называемой грибковой инфекции под ногтями ног, подагры, стенокардии, изжоги (которую раньше я ошибочно считал следствием грыжи пищеводного отверстия диафрагмы) и диспепсии! Я похудел на 2,5 кг без всяких диет и чувствую себя лучше как в физическом, так и в умственном плане, по всей видимости, благодаря нормализации обменных процессов.

Моя жена долгие годы страдала от распухания нижних конечностей, а врачи так и не смогли поставить ей диагноз. После нескольких дней лечения водой опухоль пропала, и она снова может есть свой любимый бекон!

Поэтому, пожалуйста, примите мою бесконечную благодарность за то, что вы рассказываете о вашем открытии всему миру.

С совершенным почтением, Р. Г.

** * **

Изжога

Всего лишь коротенькое уведомление: употребляя ежедневно два литра воды и половину чайной ложки соли, я всего лишь за семь дней добился невероятного успеха в решении моих желудочных проблем – язвы, изжоги и рефлюкса. У меня больше нет изжоги. Похоже, что астма тоже начала отступать. Недели через четыре пришлю вам подробный отчет. Огромное спасибо за то, что рассказали о вашем удивительном открытии мне и всему миру.

Спасибо, Л. Л.

Примечание. Я получил от А. К. два следующих письма и включил в книгу оба, для того чтобы объяснить связь предменструального дисфорического расстройства с нарушением водного метаболизма.

** * **

Предменструальные расстройства, суицидальные настроения

Мы с мужем – убежденные сторонники здорового образа жизни и активные члены Общества зерна и соли.

Почти три года назад выяснилось, что у меня острое предменструальное дисфорическое расстройство (ОПДР) и клиническая депрессия. Я перепробовала все рекомендованные средства: лекарства, чудо–кремы, травяные сборы и многое другое. Ни одно из них не помогло. После двух с половиной лет невыносимых страданий мы с мужем узнали о докторе медицины Ф. Батмангхелидже и его удивительной программе "Лечение водой". После того как мы прочитали его книгу "Ваше тело просит воды", нам стало совершенно ясно, где искать решение моих проблем. Я начала курс самолечения с помощью воды, морской соли "Natural Ocean", очищенного L-триптофана, физических упражнений и пищевых добавок. Прошло шесть месяцев, и сегодня я могу с полной уверенностью заявить, что все мои симптомы полностью

исчезли. К вашему сведению, перед лечением у меня наблюдались следующие симптомы:

- * острый предменструальный синдром (переменчивость настроения, раздражительность, неконтролируемый гнев);
- * клиническая депрессия;
- * хроническая усталость;
- * вздутие живота;
- * нарушения менструального цикла;
- * гормональный дисбаланс (результаты анализов свидетельствовали о том, что у меня повышен уровень пролактина, что могло быть признаком наличия аденомы, секретирующей пролактин);
- * менструальные мигрени;
- * тяга к некоторым продуктам;
- * сезонные аллергии.

Воодушевленная невероятным успехом в лечении моих расстройств такими простыми и естественными методами, я создала веб-сайт для женщин, страдающих ОПДР, где всеми силами пропагандирую это натуральное, простое и эффективное лекарство. Кроме того, для заинтересованных лиц я поместила на главной странице сайта координаты Общества зерна и соли и ссылку на сайт доктора Батмангхелиджа www.watercure.com.

Я хочу поделиться этой информацией с максимально возможным количеством людей, поскольку ОПДР – это чрезвычайно изнурительное состояние и от его последствий страдает гораздо больше женщин, чем известно статистике. Надеюсь, доктор Батмангхелидж и организация "За простоту в медицине" посчитают мою инициативу полезной, и буду очень признательна, если они заглянут на мой сайт, ознакомятся с его содержанием и помогут мне пропагандировать это натуральное лекарство.

Собственно говоря, мне было бы очень любопытно услышать профессиональный комментарий доктора Батмангхелиджа по поводу моей истории о самолечении по его программе. На мой взгляд, традиционная медицина оказывает недостаточную помощь женщинам с таким расстройством, и многие из них направляются по ложному пути, который указывают им фармацевтические корпорации. Эти корпорации занимаются дезинформацией; они заинтересованы в продвижении на рынок проблемных лекарств, не проводят необходимых исследований или утаивают от общественности истинные причины этого заболевания и эффективные способы его лечения. С нетерпением жду ваших замечаний.

Искренне ваша, А. К.

Ваше письмо очень обрадовало меня, большое спасибо, что ответили. Да, разумеется, вы можете использовать мое письмо в вашей новой книге, это будет просто замечательно! Кстати, из чистого любопытства хотелось бы узнать, как она будет называться? Сейчас мой муж читает вашу книгу "Вы не больны, у вас жажда", а я терпеливо жду своей очереди.

Что касается получения триптофана без рецепта, это длинная история. Мы с мужем искали очищенный триптофан в большой и малой дозировке; как вы знаете, достать его без рецепта очень трудно, но все же возможно. Мы знали, что можем получить его по рецепту врача, но поскольку мы еще недолго живем в этом городе,

нам пока не удалось завязать с моим доктором настолько тесных отношений, чтобы свободно обсуждать с ним нетрадиционный метод лечения моих заболеваний. Дело в том, что за последние три года традиционная медицина принесла мне столько разочарований, что я хотела по возможности обойтись без участия эскулапов. Может быть, кое-кто сочтет мое решение неразумным, но я чувствовала, что тут нет никакого риска. Я и мой муж, которого я очень люблю, тщательно выполнили домашнее задание и были совершенно уверены, что выбрали правильный путь. Так или иначе, но в конце концов мы нашли в Калифорнии компанию, которая продает очищенный фармацевтический триптофан по определенной цене за пузырек. И ни центом меньше! Но результат должен был с лихвой окупить затраты, а это для нас гораздо важнее. Мы провели проверку компании (просто так, на всякий случай), и когда оказалось, что с ней все в порядке, мы выложили денежки и купили триптофан без рецепта.

Если у вас есть время прочитать маленькую повесть, то я хотела бы рассказать, что произошло перед тем, как я начала принимать триптофановую добавку. Возможно, эта история вас заинтересует.

Месяцев шесть тому назад, еще до того, как мы нашли компанию, у которой можно было купить триптофан напрямую, но уже после того, как мы прочитали вашу книгу, я экспериментировала с "лечением" и принимала триптофан со стаканом теплого молока ежедневно перед сном и еще с одним стаканом утром. После завтрака я совершала часовую прогулку быстрым шагом, чтобы помочь триптофану преодолеть гематоэнцефалический барьер (как вы объясняли в вашей книге), и еще одну часовую прогулку днем. Параллельно я продолжала насыщать организм водой. Результаты даже таких простых действий произвели на нас с мужем очень сильное впечатление. Моя депрессия стала проходить, и я снова почувствовала заметный прилив энергии (о полном излечении речь не шла, но облегчение болезненных симптомов было налицо). Дело в том, доктор, что мы пережили такие тяжелые времена и столько раз были на грани развода, что не могли поверить в такое простое решение всех моих проблем со здоровьем, и поэтому действовали очень осторожно. Нам казалось, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Я продолжала пить теплое молоко примерно месяц, но затем слизеобразующие компоненты молока вызвали обострение моей аллергии, и мне пришлось отказаться от молока. В течение следующего месяца или около того я чувствовала себя более-менее сносно, питаясь продуктами, содержащими естественный триптофан. Однако мое самочувствие было далеко не таким хорошим, каким, на мой взгляд, должно было стать, после того как я начала принимать чистый фармацевтический L-триптофан. Как я и ожидала, настоящие результаты этого лечения начали проявляться сразу же, как только я стала принимать триптофан в виде добавки (начиная с 1000 мг в течение двух недель, затем такое же время по 500 мг и так далее, чередуя дозировку).

Вам не передать, доктор Батмангхелидж, как замечательно снова стать самой собой. Когда мы с мужем обсуждаем ваши книги и вашу работу, то называем вас доктор Батман. Мы используем это ваше прозвище как ласковое обращение и испытываем глубокое уважение к вашей деятельности. Я хочу персонально сказать вам большое-пребольшое спасибо, дорогой мой доктор Батман! Ваши исследования не только спасли мне жизнь в самом прямом смысле (одно время, когда ОПДР и депрессия так измотали меня, что у меня появились мысли о самоубийстве), но и сыграли огромную роль в сохранении нашего брака, моего психического здоровья и не в

последней степени – психологического здоровья одного чудесного шестилетнего мальчика. Нашему сыночку больше нечего бояться необъяснимых перемен в настроении мамы. В настоящее время я занимаюсь изучением некоторых психологических проблем, имевших место в моем детстве, которые, на мой взгляд, играют большую роль в развитии ОПДР у некоторых женщин со слабой нервной системой (об этом свидетельствуют результаты некоторых проведенных мной изысканий). Наконец–то я ступаю по твердой почве, а не барахтаюсь в бурных водах, боясь утонуть из-за потери сил.

Доктор Батман, что вы, как профессионал, думаете о предменструальном дисфорическом расстройстве? Мне кажется, главной причиной этого расстройства является стресс, который может быть вызван как жизненными обстоятельствами, так и хроническим обезвоживанием. Традиционная медицина утверждает, что у некоторых женщин причиной ОПДР становится ненормальная реакция на нормальные гормональные изменения. На взгляд непрофессионала, коим я являюсь, эта теория очень далека от истины и только вводит людей в заблуждение. К ней очень подходит выражение "пальцем в небо". Знаете ли вы что-нибудь об ОПДР? Можете ли вы провести какие-то исследования, касающиеся этого расстройства, и опубликовать их результаты? Этим вы помогли бы огромному количеству женщин.

Вряд ли я ошибусь, если скажу, что предменструальный синдром (ПМС) и предменструальное дисфорическое расстройство (ОПДР) становятся причиной огромного количества разводов и других семейных проблем. В конце концов, я испытала это на себе. И будучи женщиной, вы наверняка знаете пару анекдотов на тему ПМС и вам наверняка известно, как наше общество воспринимает это женское состояние. Лично я считаю ОПДР чрезвычайно серьезной проблемой, даже опасным для жизни состоянием, поскольку в своих крайних проявлениях оно может совершенно реально привести к самоубийству или человекоубийству. Любой, кому приходится какое-то время общаться с женщинами, страдающими ОПДР (а также с их супругами и детьми), понимает, что это состояние чревато самыми серьезными последствиями не только для самих больных, но и для окружающих. Чем дольше такая больная не получает лечения (а я уверена, что традиционные методы здесь бессильны), тем серьезнее становится ее проблема, и это может привести к еще более тяжелым депрессиям. На мой взгляд, люди (и медицинское сообщество) относятся к этому недостаточно серьезно. Думаю, вам понятно, почему я принимаю это так близко к сердцу.

Но, наверное, моя болтовня уже отняла у вас слишком много вашего драгоценного времени.

Еще раз спасибо вам, доктор Батман, за ту огромную пользу, которую приносит человечеству ваша работа. Пусть удача и успех сопутствуют вам во всех ваших начинаниях.

Искренне ваша, А. К.

Примечание. Физиологическая подготовка к критическим дням означает увеличение потребления воды для уменьшения концентрации крови по меньшей мере на 15–25 процентов. Кровь должна быть разбавленной (более жидкой по консистенции), для того чтобы предотвратить дисбаланс кровообращения при выделении какого-то количества крови из внешнего слоя слизистой оболочки матки. Этот процесс активизирует регулятивные функции гистамина и подчиненных ему

регуляторов воды. Данные химические вещества не только вызывают боль, но могут также влиять на нейропсихологическую и физиологическую активность мозга. В книге Карла Пфейффера "Питание и умственное здоровье: ортомолекулярный подход к поддержанию химического баланса в организме" показано, каким образом гистамин влияет на эмоциональное состояние. Дополнительным доказательством этого тезиса служит тот факт, что все трициклические антидепрессанты являются очень сильными антигистаминами. Однако с точки зрения антигистаминных свойств вода и соль являются более эффективными, естественными и менее вредными средствами и способны быстрее устранять проблемы со здоровьем, связанные с чрезмерной активностью гистамина в организме, что и отметила А. К. в своих наблюдениях.

* * *

Опухание ног

Примерно восемь месяцев назад я познакомился с Бобом Баттсом, владельцем фирмы "See-Keu Auto", в городе Моосик, штат Пенсильвания. Когда Боб стал рассказывать мне о лечении водой, я рассмеялся, рассмеялся от всей души. Дело в том, что у меня были большие проблемы с ногами. Мои ноги очень сильно распухли, а из-за артрита и подагры я едва мог ходить. Я обратился к врачу, который прописал мне противовоспалительные таблетки. Эти таблетки сожгли мне желудок, и я перестал их принимать. Затем, когда Боб снова заговорил о вашей программе, я решил рискнуть и попробовал. За шесть месяцев следования этой программе я буквально омолодился. Мне 54 года, а чувствую себя на 20.

С тех пор как я начал пить воду, у меня очень сильно изменилось отношение к жизни. Когда вы живете с постоянной болью, то не можете думать ни о чем другом. Я уже собирался избавиться от моего бизнеса и признаться себе, что не в силах делать столько, сколько раньше. Обычно я работал по 10–15 часов в день. Я чувствовал, что пришла пора уходить. Затем я начал пить воду и добавлять в пищу немного соли. За последние четыре–шесть месяцев мое здоровье значительно улучшилось. Я не пытаюсь утверждать, что это произошло исключительно благодаря воде. Может, да, а может, нет. Знаю только, что с того момента, как начал "лечение водой" и стал строго придерживаться этого режима, я действительно чувствую себя намного лучше, а если не верите мне, то спросите у моей жены. Раньше я, был откровенным типом, с которым было очень трудно жить, но теперь все изменилось. Вместо того чтобы утром, как всегда, выпить кофе или молока, я прихожу завтракать домой и выпиваю 350-граммовую кружку воды. Во время еды я не пью кока-колы, пива и ничего другого, а выпиваю только 350-граммовую кружку воды. Если потом мне хочется пива, то я позволяю себе одну баночку.

Забавно, но людям, у которых опухают ноги, советуют пить поменьше жидкости и держаться подальше от соли, а я делал все наоборот, и мои ноги почти пришли в норму. Я снова могу носить ковбойские сапоги, которые не надевал с тех пор, как мне было 44 года, как раз тогда моя подагра разыгралась не на шутку. Я стал глотать разные таблетки, пока не нажил себе язву желудка, и с тех пор я никаких таблеток не принимаю.

Боль в суставах почти прошла. Время от времени она все-таки появляется. В этом виновата моя работа. Все зависит от нагрузки, особенно на плечи. Мне приходится выполнять много тяжелой работы; целыми днями таскать тяжеленные покрышки и запчасти. Иной раз вечером плечи болят страшно, но это просто от усталости.

Если оценить мое состояние перед лечением водой по шкале от единицы до десятки, то оно было равно нулю, как у мертвеца. Я хотел умереть, но теперь чувствую себя как минимум на семерочку или восьмерочку. Сейчас работаю над тем, чтобы подняться до десятки. Когда я до нее доберусь, дам вам знать.

Спасибо, М. Г.

** * **

Кровоточащий язык

О книге "Ваше тело просит воды" мне рассказал несколько лет назад коллега по работе, но я отнесся к его рекомендациям скептически, поскольку всю жизнь страдаю от проблемы, причину которой не может определить ни один медик. Все специалисты, к которым я обращался, только разводили руками. Мне казалось, что чрезмерная сухостью во рту связана с гипертонией (повышением тонуса) мышц и тканей, поскольку за 54 года жизни я ни разу не видел, не слышал и не читал ничего о подобных случаях. Теперь я пришел к выводу, что это один из симптомов обезвоживания.

Впервые белые пятна омертвевшей кожицы на языке появились у меня в 17-месячном возрасте. Стой поры до самого последнего времени у меня регулярно проявлялись многочисленные признаки обезвоживания, которые теперь для меня кажутся очевидными (но я этого не понимал, пока не прочитал вашу книгу): хронический насморк, слезотечение, отечность век, подверженность простудам и гриппу. После того как примерно шесть недель назад я увеличил норму потребления воды, эти признаки исчезли практически сразу. Когда я пошел в школу, мой язык уже полностью был покрыт белой пленкой, которая отрывалась полосками, часто вместе с кожицей (покровной мембраной), открывая совершенно голый, иногда кровоточащий язык. Никто не предлагал мне воду – разве что йод или дрожжи, но воду – никогда. У меня хватило ума не позволять докторам проводить эксперименты с медикаментозным лечением болезни, природу которой они не могли определить. Если не считать явно ослабленной иммунной системы, я был совершенно здоров и поэтому просто смирился со своей участью и перестал искать ответы.

В вопросе питания я пробовал следовать принципам "естественной гигиены", изложенным в книге Харви и Мэрилин Даймонд "Приспособься к жизни и живи здоровым". Их программа основана на употреблении продуктов с высоким содержанием воды, отказе от мяса, молочных и пищевых концентратов. Однако жизненные обстоятельства не позволили мне придерживаться этого рациона, и признаки обезвоживания вскоре снова вернулись. Весь последний год мой язык был похож на змеиный – тонкий, длинный, твердый, блестящий и с утолщением на кончике. Жить с таким изъяном было больно и неудобно, особенно из-за трудностей с дикцией, вызванных распухшим кончиком языка и чрезмерным выделением слюны.

С июня 2001 года я с удовольствием выпиваю каждый день по восемь 300-граммовых стаканов воды с морской солью. Хотя боль и слюноотечение прекратились, некоторые участки языка все еще остаются распухшими, несмотря на ежедневный

местный массаж и улучшившееся кровообращение. Под белой пленкой и мертвой кожей начинает формироваться здоровый розовый слой покровной мембраны.

Спасибо вам, доктор Батмангхелидж, за вашу последовательность и настойчивость в изучении хронического обезвоживания как причинного фактора многих болезненных состояний. Вы продемонстрировали незаурядное мужество и упорство в борьбе с бюрократизмом медицинских "авторитетов". Примите мою искреннюю благодарность и восхищение.

С уважением, Р. Э. Н. Оттава, Канада

* * *

Боль в груди, запор

Мне хочется, чтобы вы знали, каким счастливым даром стала для меня ваша замечательная книга о воде. Я консультировался у многих врачей, но ни один не обнаружил у меня никаких болезней. Результаты всех анализов показывали, что я на 100 процентов здоров, но при этом мое состояние было поистине жалким. Еще полгода назад я страдал от болей в груди и не мог сходить в туалет без слабительного. Я уже смирился с тем, что мне придется терпеть такое положение вещей до конца жизни или пока не появится нечто такое, что сможет мне помочь; и как раз в этот момент пришло ваше письмо. Огромное вам спасибо!

Я начал пить воду в больших количествах сразу же после того, как прочитал вашу книгу. Она перевернула всю мою жизнь, и уже на следующий день я почувствовал разницу.— У меня пропало ощущение полной измотанности, и я даже стал подниматься посреди ночи. Раньше я никогда не вставал ночью, чтобы сходить в туалет, но все равно наутро чувствовал себя измученным. Теперь, хотя я и встаю по ночам, но утром чувствую себя свежим и полным сил. Ваша программа просто великолепна. Уже через неделю после увеличения приема воды (6–8 стаканов) я впервые смог опорожнить кишечник без слабительного и с тех пор могу делать это постоянно. Никогда за мои 43 года я не думал, что буду так сильно радоваться хорошему стулу, но сейчас благодаря этой перемене в работе моего организма я чувствую себя на седьмом небе. Мне захотелось написать вам и поблагодарить за ваши фантастические книги. Вы спасаете людей, а это очень редкий талант.

Успехов вам в вашей работе!

Искренне ваш, Дж. П. А.

* * *

Запор

Пару недель назад я прочитал вашу книгу и сразу же попробовал выпивать по стакану воды через каждый час в течение всего времени бодрствования.

Мне 68 лет, и уже много месяцев я чувствовал себя хуже некуда. Укладываясь вечером спать, я скрипел, как несмазанная машина. После беспокойной ночи я просыпался с ощущением, что меня переехал грузовик. В течение дня мой запас энергии быстро истощался, и любые движения требовали напряжения всех сил.

Полтора года назад мне удалили пораженную раком почку вместе с воспаленным желчным пузырем. Контрольные анализы не выявили признаков рака. Поэтому я

думал, что боли и недостаток энергии были связаны с моим возрастом и стрессом от перенесенной операции.

Я был неправ! После примерно четырех дней лечения водой я ощутил, что мое самочувствие улучшилось, мне стало хватать энергии на то, чтобы активно прожить день и хорошо выспаться ночью. После двух недель я снова почувствовал себя вполне пригодным к жизни человеческим существом!

Спасибо вам и вашей книге за то, что вернули меня к жизни!

Кстати, книгу "Ваше тело просит воды" я нашел через веб-сайт доктора Лоррейн Дэй (www.drday.com).

Искренне ваш, Дж. Л. С.

* * *

Потение по ночам, приливы (ощущение жара в климактерический период)

Я купила рекомендованную мне книгу "Ваше тело просит воды" и серьезно увеличила потребление воды. В результате у меня значительно уменьшилась интенсивность приливов, и я стала гораздо меньше потеть по ночам. Мне 55 лет, у меня постменопауза, и упомянутые недомогания заметно осложняли мою жизнь. Теперь я потею так мало, что могу спокойно спать; кроме того, мне не приходится вставать по многу раз за ночь. Как только я ощущаю приближение прилива, я выпиваю немного воды и мое состояние нормализуется. Было бы неплохо поместить мое послание на вашем веб-сайте, ведь многим женщинам в таком возрасте назначают гормонозаместительную терапию. Если вы захотите получить какую-нибудь дополнительную информацию, свяжитесь со мной по электронной почте.

С наилучшими пожеланиями, М.

* * *

Сухость в глазах

Бесконечно признателен вам за ваши удивительные исследования. После стольких лет мучений с глазами я отправился к своему офтальмологу, чтобы измерить окклюзию слезных сосудов. Он измерил содержание воды на поверхности глаз и сказал, что при оценке по 20-балльной шкале результат 10 баллов считается показателем синдрома сухих глаз, а мой результат не превышает 4 баллов. Он диагностировал синдром Сьегрена. Затем он поставил в слезные каналы одного глаза временные пробки – они должны были рассосаться через пять дней, и назначил еще один прием, чтобы узнать, станет ли мне легче, прежде чем ставить постоянные пробки.

Я проштудировал литературу о синдроме Сьегрена и обнаружил, что у меня другие симптомы. Через пару дней после анализа мне на глаза попала брошюра о ваших теориях. Я немедленно начал пить воду, как вы советуете; раньше мой рацион включал три стакана воды в день плюс содовую и кофе. Во время следующего посещения врача, через три недели, я попросил, перед тем как ставить пробки, сделать мне еще один анализ; один глаз показал результат 8, а другой – 10! Врач сказал, что при таких результатах никакие пробки не нужны, и спросил, что я делал. Я дал ему вашу книгу. Он попросил меня прийти через 90 дней на новый анализ. Еще он сказал, что синдром сухих глаз доставляет многим пациентам множество неудобств

и проблем. Надеюсь, он расскажет о моем случае другим пациентам. А пока я с нетерпением жду повторного анализа, чтобы на практике оценить эффективность моих действий.

Кроме того, я давно не чувствовал себя так хорошо, как сейчас. Частые кровотечения из носа прекратились. Я не испытываю тяги к кофеину и избавился от запоров. Я заметно похудел, и уверен, что только начинаю пожинать плоды вашей программы. Я купил несколько книг для друзей, страдающих астмой и гипертензией. Все, о чем вы пишете, кажется мне очень разумным.

Большое вам спасибо, Л. А.

* * *

Потеря зрения

Как я уже сообщала вам примерно месяц назад, мой бойфренд Боб потерял зрение из-за рассеянного склероза. Так вот, теперь он снова видит (зрение восстановилось на 20/40 процентов). Ему помогли ваши рекомендации по приему воды, морковный сок и витамины Е и В.

Врач в офтальмологическом институте Новой Англии не мог поверить, что к Бобу вернулось зрение.

Спасибо за вашу помощь, К: С.

* * *

Соль

С чего мне начать? Как выразить мою благодарность за спасение жизни моей матери? Не сомневаюсь, что если бы не наши разговоры по телефону и не ваши советы, как правильно использовать материалы вашей книги, то моей матери уже не было бы в живых. Я искренне верю, что только благодаря вашей программе лечения солью и водой и вашим регулярным консультациям она получила второй шанс выжить и поправиться.

Когда уровень натрия у нее упал до 108 (нормальным считается 140), ваши рекомендации помогли поднять его до 127 и фактически вырвать ее из объятий смерти. Когда она заболела пневмонией, ваша компетентность спасла ей жизнь. Когда ее врач сказал, что у нее есть выбор из двух вариантов: пить как можно меньше воды и ждать отказа почек или пить больше воды и снова довести показатель натрия до опасного уровня, вы предложили третий – использовать луковый экстракт, чтобы помочь почкам удерживать натрий. Благодаря этому совету я помог ей удерживать уровень натрия на отметке 130 и одновременно увеличить потребление воды почти до 2900 см³ в день. Даже несмотря на лекарство, которое она принимала, и на 40 мг "Лазикса" два раза в день, соль и вода значительно улучшили состояние ее здоровья и помогли в борьбе с отечностью.

А мне вода помогает справляться с тем невероятным стрессом, который я испытываю каждый день. Спасибо вам, доктор Батмангхелидж, – от всего сердца и от нас обоих.

Искренне ваши, Джон и его мама

* * *

Мнение

Спасибо за ваши подарки! Лучший из них – это полученное от вас знание. Теперь пациенты, которым я рассказываю о воде, возвращаются ко мне, чтобы похвастаться своими успехами. Они выздоравливают. Я верю в ваши идеи, но вы сами знаете, как приятно получать подтверждения правоты из уст пациентов.

Что касается Джозеля Д. Уоллача, бакалавра естественных наук, доктора ветеринарной медицины и доктора медицины, то он до сих пор не удостоил меня Ответом. Похоже, что его заявления не имеют под собой никаких научных обоснований. Надеюсь, что я все-таки ошибаюсь. Ваше имя часто упоминается рядом с именем доктора Уоллача; возможно, вам следует проявить осторожность, поскольку в его безапелляционных утверждениях слишком много спорных моментов. У вас хорошая репутация, и не следует ее портить.

Вообще-то я человек широких взглядов, но я не верю, что появятся какие-то научные свидетельства, способные заставить меня изменить свое мнение.

Так или иначе, но я желаю вам больших успехов в исследовании области, указанной вам самим Господом. Я специализируюсь на болезни Лайма, кишечных дрожжевых грибах, биоэлектрических средствах активизации обменных процессов и некоторых других заболеваниях. Ваши исследования облегчают мне работу.

Спасибо.

Чарлз Л. Крист, доктор медицины

* * *

Мигрень, проблемы со зрением

Спасибо, спасибо и еще раз спасибо! Спасибо, что открыли самое простое и самое чудодейственное лекарство на свете. И спасибо за все годы вашего напряженного труда – у меня просто нет слов, чтобы оценить его по достоинству. Мигрени, которые 35 лет разрушали мою жизнь, и опустошали мой кошелек, пропали, исчезли, испарились, улетучились (о чем я даже никогда не мечтала).

Практически всю жизнь я ношу очки (теперь бифокальные), и каждый год мне приходилось менять их на более сильные. Две недели назад я снова почувствовала, что стала хуже видеть в очках, – и снова отправилась к окулисту в полной уверенности, что он пропишет мне новые, еще сильнее прежних. К моему полному изумлению, проверка показала, что оба показателя (близорукости и дальнозоркости) улучшились. Впервые в жизни мне прописали очки с меньшим количеством диоптрий, а мое зрение улучшилось. |

Произошли и другие неожиданные изменения: я стала лучше себя чувствовать, лучше выглядеть, спать, думать и так далее и тому подобное. Сегодня я вспоминаю о своем обезвоживании как о чем-то нереальном, а ведь сильное обезвоживание было и остается истинной трагедией рода человеческого. Я ВИЖУ его признаки почти у всех, кого знаю и с кем сталкиваюсь. Вот поэтому я рассказываю всем о докторе Батмангхелидже и его методе лечения и молюсь о том, чтобы о нем быстрее узнал весь мир, ведь ВОДА – это воистину самое чудесное из всех лекарств, ниспосланных нам Господом.

Спасибо вам, дорогой доктор Батмангхелидж, спасибо за мою жизнь.

Искренне ваша, М. А В.

* * *

Гиперактивность ножных мышц, соль

Недавно я прочитала вашу книгу "Ваше тело просит воды". Единственное, что я могу сказать, – это СПАСИБО! Лет 15–20 я страдала от гиперактивности ножных мышц, причем иногда доходило до того, что приходилось просыпаться посреди ночи и делать физические упражнения. Я обращалась к моему постоянному врачу и к неврологу, но они ничем не смогли мне помочь. Они составляли для меня комплексы упражнений, но мне не становилось легче. Я пробовала носить стимулятор TENS, принимать разные лекарства и хининовую воду. Ничего не помогло! Затем мой сын дал мне вашу книгу. С особым интересом я прочитала ваш: рецепт крепкого сна. Теперь я каждый день выпиваю по 8–10 стаканов воды, а перед тем как лечь спать, кладу на язык щепотку соли. В свое время я уменьшила потребление соли почти до нуля, потому что врач моего мужа посоветовал ему низкосолевою диету и я решила составить мужу компанию. Прочитав вашу книгу, мы оба увеличили потребление соли. Теперь приступы нервного возбуждения в ногах бывают у меня всего раз или два в месяц, тогда как раньше они случались по два–три раза за ночь. Я очень рада, что прочитала вашу книгу, и уже рассказала многим людям о моих поразительных результатах.

С уважением, Р. Б.

* * *

Мнение

Вас обязательно выдвинут на Нобелевскую премию, но вот в какой области? Это не должна быть медицина, потому что мы не хотим, чтобы воду и соль объявили лекарственными препаратами! Управление по контролю за продуктами и лекарствами и Американская медицинская ассоциация захотят, чтобы их выдавали "только по рецепту".

Примерно с 1930 года американские лекарства, искусственные продукты и химическое загрязнение окружающей среды (вкуче с оупляющей системой образования) превратили уверенных в себе и трезвомыслящих граждан в ничтожных и жалких зомби. Спасибо, что выбрали эту терпящую бедствие страну полем для широкомасштабной кампании медицинского просвещения.

Возможно, вам присудят Нобелевскую премию за окончание всех войн, когда каждый человек насытит свой организм настолько, чтобы быть спокойным, здоровым и довольным.

С уважением, Дж. Р.

* * *

Мнение

"Ваше тело просит воды" – это, несомненно, лучшая из всех книг, которые я прочитал за свои 75 лет. Мой собственный опыт борьбы с такими новыми заболеваниями, как туннельно–кистевой синдром, электрочувствительность и

детская лейкемия, свидетельствует о далеко не случайной связи между потреблением воды и уязвимостью для электромагнитных полей.

В прилагаемой копии исследования одного шведского ученого рассказывается о том, как электромагнитные поля разрушают клетки, а мой опыт показывает, что те, кто потребляет много воды, подвержены этим разрушениям в гораздо меньшей степени. Клетки, сталкивающиеся друг с другом примерно 60 раз в секунду, могут защищаться, выдавливая из себя воду.

Я всегда пил много воды, и в мои 75 лет чувствую себя здоровым и энергичным. Я ни разу не лежал в больнице с тех пор, как в 15 лет мне вырезали аппендицит. А вот моя жена, которая почти не пьет воды, чувствует себя вялой, перенесла операцию по шунтированию пяти артерий и сердечный приступ, страдает артритом и так далее. Уже через пару недель после того, как я стал следовать вашим инструкциям, у меня заметно повысились уровень энергии, острота ума и сила духа.

Если вас это интересует, у меня собраны данные многих исследований и библиография источников, которые я с удовольствием переishлю вам.

Буду весьма признателен, если вы выскажете свое мнение по поводу моих предположений. Еще раз поздравляю с такой потрясающей книгой.

С глубоким уважением, Дж. А. Ф.

* * *

Хроническая усталость

Прежде всего хочу выразить вам глубокую признательность за книгу "Ваше тело просит воды", которую недавно дал мне мой муж.

Последние семь лет я страдала от синдрома хронической усталости. Применяя различные альтернативные способы лечения, я смогла пережить эти годы, несмотря на сильно ограниченные физические возможности. По вашему совету я увеличила количество потребляемой воды, и с тех пор – прошло уже четыре недели – у меня заметно повысился уровень энергии, а болей стало меньше, даже, можно сказать, не стало совсем! Подводить итоги еще рано, но я так довольна первыми результатами, что подумала, вам будет приятно узнать об этом.

Я уже рассказала о вашей книге многим своим друзьям и соседям. Кроме того, я хочу послать экземпляр вашей книги своей очень близкой подруге, которая только что выписалась из больницы – она попала туда с сердечным заболеванием.

Еще раз спасибо за вашу помощь.

С искренней благодарностью, М. Ф.

* * *

Аллергия, сухость кожи

Моя норма потребления жидкости всегда была достаточно большой, но я пил НЕ воду. Теперь я знаю точно, что именно ВОДА – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ. Помимо того что я избавился от изжоги и аллергий, я заметил и другие результаты. Например, как-то утром я подумал, что как раз в это время года моя кожа становилась настолько сухой, что это вызывало боль. Сильнее всего это было заметно на лбу и на тыльной стороне кистей рук. В таких случаях я брал у жены лосьон для лица и рук, чтобы увлажнить кожу, но кожа была настолько сухой, что болела даже после лосьона.

И вот лишь недавно до меня дошло, что этой зимой у меня нет такой проблемы. Кроме того, теперь у меня возникает меньше проблем с контактными линзами. Раньше, когда я долго носил их, у меня возникало ощущение дискомфорта. Теперь мои глаза не устают настолько, чтобы появилось желание снять "эти чертовы линзы". Состояние моей кожи тоже улучшилось (стало меньше прыщей и угрей). Трудности со стулом остались в прошлом. Что еще? Ах да, мои колени. Я думал, что это возрастное. Если я даже ненадолго садился, скрестив ноги или подобрав ноги под себя, то, когда я вставал и выпрямлял ноги, у меня появлялась сильнейшая боль в коленях. Выпрямляться я мог только очень медленно. Так вот, раньше я считал, что все это старость. Но в прошлом месяце я заметил, что мои колени снова становятся гибкими. Теперь они сгибаются намного легче.

Поговорка о том, что здороветь лучше, чем стареть, полностью относится ко мне! Вода произвела в моей жизни столько положительных перемен, что теперь я верю в актуальность этой поговорки для всех, кто пьет воду в достаточном количестве.

Ощущать эти перемены настолько приятно, что я готов делиться с окружающими всем, чему научился у доктора Батмангхелиджа. Я обязательно напишу вам, что скажут мои врачи о моих успехах и о книге доктора Батмана, которую я дал им почитать.

С уважением, Т. Л.

** * **

Рак предстательной железы

Пишу, чтобы поблагодарить вас за то, что провели меня по всему пути излечения от рака простаты.

В июле 1999 года я проходил медкомиссию; оказалось, что мой показатель ПСА (простатоспецифического антигена) поднялся до уровня 4,6. Я обратился к урологу, и дело кончилось тем, что в октябре он направил меня на биопсию. Мне был поставлен диагноз "рак". В январе 2000 года я проходил контрольное обследование в медицинском центре Уолтера Рида. К тому времени ПСА поднялся до 5,7; врачи подтвердили диагноз "рак".

Когда я приехал домой на Рождество, моя мать принялась расхваливать вашу книгу "Ваше тело просит воды". В конце концов я попросил ее закрыть эту тему – я хотел спокойно провести праздник с внуками, но обещал прочитать материалы, которые она мне дала, когда буду лететь назад в Германию. Пока я лежал в центре Уолтера Рида в Вашингтоне, я узнал все, что мог, о возможных способах лечения, а также о больницах и клиниках, которые можно было использовать в качестве альтернативных вариантов, поскольку все, к кому я обращался, уговаривали меня ложиться на операцию. Фактически мне предложили три варианта: ждать и наблюдать, пройти курс лучевой терапии или согласиться на хирургическую операцию. Последний вариант мне рекомендовали особенно настойчиво.

Я начал пить воду еще в центре Уолтера Рида, после того как скачал информацию с вашего сайта www.watersure.com. Я отправил вам по электронной почте несколько уточняющих вопросов, а когда вернулся в Европу, нашел в ящике приглашение позвонить вам в офис и сразу же им воспользовался. Вы задали мне множество вопросов и порекомендовали начать пить воду, морковный и апельсиновый соки, добавлять в пищу соль (чего я не делал уже лет двадцать) и включать в рацион как

можно больше овощей и фруктов. Единственным ограничением стал запрет на все жареное. Кроме того, вы попросили меня отказаться от кофе, алкогольных напитков и содовой и посоветовали обязательно гулять по часу утром и по полчаса вечером. Мне было позволено звонить вам по всем возникающим вопросам, а когда я спросил, сколько это будет стоить, вы сказали, что платить ничего не придется... Я даже не знал, что сказать!

С того момента я стал звонить регулярно, поначалу раз в неделю, а с недавних пор примерно раз в месяц. Я ежемесячно сдавал анализы на ПСА и, начиная с февраля (через месяц после начала программы лечения водой), их результаты, как правило, не вызывали особых беспокойств. В марте я отправился в Панаму, а оттуда во Вьетнам и не мог строго соблюдать режим но продолжал выпивать ежедневную норму воды. В апреле я снова сдал анализ; ПСА оказался немного выше обычного. Я снова стал придерживаться режима, и в следующем месяце ПСА снова снизился.

Конец июля и начало августа я провел в Панаме, где встретились все мои родственники; там мне пришлось позволить себе немного пива и кофе, поэтому после возвращения в Европу анализ снова показал повышение ПСА. Это меня встревожило, и я позвонил вам, чтобы посоветоваться по этому поводу. В ходе нашего разговора вы очень настойчиво расспрашивали меня об употреблении алкоголя, и я признался, что, находясь в Германии, где производят самое лучшее пиво в мире, я обычно не могу себе отказать в кружечке—другой за ужином. Вы потребовали, чтобы я не употреблял никакого алкоголя, и я обещал это выполнить. Еще вы сказали мне, что высокий уровень ПСА свидетельствует о повышенной кислотности организма, и рекомендовали мне есть побольше овощей, особенно зеленых, чтобы повысить уровень pH. В следующем месяце мой ПСА снизился до 3,3.

Сначала, когда я рассказывал врачам о лечении водой, они отмахивались от моих слов, но недавно мне посчастливилось найти несколько человек, которые проявили интерес к этому. С самого начала выполнения предложенной вами программы я стал чувствовать себя лучше, чем раньше. Я был в достаточно хорошей форме, но через три недели заметил, что при выполнении тех же самых упражнений для сердечно—сосудистой системы мне приходилось значительно увеличивать нагрузку, чтобы поднять частоту сердечного ритма до 150. При прежних нагрузках мой пульс поднимался только до 130. Я спросил вас, в чем дело, и вы сказали, что, по всей видимости, мои сердечные мышцы раньше были обезвожены, а теперь им не приходится так напрягаться. Сейчас такие же нагрузки повышают мой пульс только до 115 или 120.

В течение четырех лет я ощущал боль в коленях и в тазобедренном суставе, которая появлялась во время ходьбы или бега, а когда я вставал со стула и делал несколько шагов, у меня болели колени... Через три месяца лечения водой все эти боли полностью прошли. Ноющая боль в пояснице исчезла, и сейчас я действительно чувствую себя отлично. Мне 60, и, если честно, я чувствую себя примерно так же, как в 40 лет, и к тому же я вылечился от рака простаты.

Я рос на ферме, летал на истребителях, строил дома, в зрелом возрасте владел несколькими консалтинговыми фирмами в сфере строительства и, как человек с практическим складом ума, считаю, что теория лечения водой основана на здравом смысле. Я могу с полной ответственностью подтвердить эффективность вашей методики и только поражаюсь тому, что так много моих друзей считает ее слишком простым решением. Особенно меня разочаровывает неосведомленность,

которую демонстрируют представители традиционной медицины. Похоже, когда речь заходит о том, чтобы принять к сведению вашу информацию, образование и профессиональное высокомерие не позволяют им видеть самые очевидные вещи. Большое вам спасибо, доктор Батмангхелидж. Я молюсь за то, чтобы НАМ С ВАМИ удалось довести эту полезную информацию до сведения людей, которым она может быть полезна.

Пожалуйста, не стесняйтесь рассказывать о моем случае всем, кому это принесет пользу.

С совершенным почтением, В. Дж.

* * *

Рак миндалевидной железы

Прежде всего хочу от всего сердца поблагодарить вас за создание этой книги! Ваша борьба с медицинским истэблишментом напоминает мне мои собственные поиски альтернативы таким традиционным методам лечения, как химиотерапия, лучевая терапия и хирургическое вмешательство, а также те муки, которые мне пришлось вытерпеть от так называемой "западной медицины", но это уже другая история.

Я не знаком с вами лично, но горжусь вами! Вы настоящий герой!

Короткая предыстория. В апреле 1997 года в результате обследования в Стэнфордской опухолевой клинике у меня обнаружили плоскоклеточную карциному левой миндалевидной железы с метастазами в лимфатические узлы шеи. Мне сказали, что случай очень тяжелый и вероятность выживания составляет 15–30 процентов, и то если я соглашусь на рекомендованный протокол лечения – радикальное рассечение шеи с удалением 11-го черепного нерва, части челюсти и большого количества тканей в горле, после чего я должен был пройти курс лучевой терапии и 16 недель химиотерапии. В случае отказа от предложенного протокола мне осталось бы жить не больше пяти недель! Никто не хотел прямо ответить на вопрос, сколько это будет стоить, но затем неохотно и неофициально была названа цифра 350 тысяч долларов, НЕ СЧИТАЯ химиотерапии. (Надо сказать, что у меня была отличная медицинская страховка, которая так сильно разжигала аппетиты врачей, что чуть не стала моим смертным приговором.)

После внимательного изучения возможных вариантов я наотрез отказался от операции, химиотерапии и облучения. Я сел на органическую, макробиотическую (вегетарианскую) диету, избавился от токсинов в доме и вокруг него, стал вести здоровый образ жизни, использовать лекарственные травы, упражнения цигун, а впоследствии – гипербарический кислород, который оказался очень эффективным.

В течение последних четырех с половиной лет рак, похоже, находился в фазе ремиссии, но через пару лет я понемногу стал нарушать диету. Рак снова начал прогрессировать, и у меня появились четыре новые опухоли. С помощью того же режима я сумел остановить его развитие, но повернуть процесс вспять не удавалось. Один врач убедил меня в необходимости исключить из рациона соль, и через несколько месяцев к прежним опухолям добавилось еще шесть. До последнего времени у меня не было сильных болей и я ни одного дня не провел на больничном. Двадцать дней назад рак предпринял решительную атаку. Опухоли начали быстро увеличиваться и стали давить на сонную артерию и, возможно, на периневрй (оболочку нерва). На миндалине появились некротические ткани, которые за три дня покрыли ее полностью. Я,

по-видимому, потерял часть костной ткани на челюсти; но самым худшим было появление мучительной острой невралгической боли, которую невозможно было выносить. Врачи сказали, что либо через несколько дней эта боль заставит меня сдаться на милость медицинской системы, либо я умру от кровотечения.

Как раз перед этим я прочитал книгу "Ваше тело просит воды" в переиздании 1992 года и поверил в то, что рак – это следствие длительного обезвоживания организма. Раньше я пил очень мало воды. Для снятия боли мне прописывали "Оксиконтин" и "Перкосет". У меня не было желания испытать медикаментозный шок, и поэтому я решил выпивать по два литра воды со щепоткой соли, как было рекомендовано в вашей книге. К моему изумлению, вода оказалась более сильным средством от боли, чем лекарства! Всего через 12 дней в опухолях начались изменения. Похоже, они начинают понемногу уменьшаться, во всяком случае, становятся более мягкими и гладкими по форме. Боль резко пошла на убыль.

Может, еще рано об этом говорить, но некротических тканей на миндалине, похоже, становится меньше. Надеюсь, что благодаря вашей книге я успел вовремя узнать, что мне всего лишь не доставало обычной воды. Если я смогу избавиться от рака с помощью лечения водой, разве не станет мой случай веским доказательством вашей правоты? Мое выздоровление идет полным ходом.

Пока я выпивал по полтора литра воды в день, боль продолжала диктовать мне свои условия. Это заставило меня довести норму воды до 3–4 л в день. Мне 52 года, я капитан чартерного катера для подводных экскурсий, и у меня отличное здоровье, если не считать этого проклятого рака.

Спасибо!

С уважением, Э. К.

* * *

Мышечная дистрофия

К 1 ноября 1994 года у меня стало совсем плохо с ногами. От колена до бедра они покрылись черно-синими пятнами и невероятно болели. Я пошел к врачу, и он сказал, что у меня уровень мышечных ферментов поднялся до 660 (нормальным считается 90). Другой врач сказал, что у меня мышечная дистрофия.

Я связался с вами, и вы посоветовали мне выпивать по 2,5 л воды в день. Я сделал, как вы сказали, и почувствовал себя намного лучше, а через два месяца все симптомы полностью исчезли. Кроме того, я стал щедро солить еду морской солью.

Недавно я снова побывал у врача и сдал дополнительный анализ крови. Уровни ферментов в мышцах вернулись в норму, а врач не мог понять, как это могло случиться. На сегодняшний день, 15 марта 1995 года, я избавился от всех симптомов и ощущений, вызывавших у меня дискомфорт. Я даже не помню, когда еще я был таким энергичным и чувствовал себя таким здоровым.

С уважением, Э. Д.

Примечание. До настоящего времени (май 2003 года) у Э. Д. продолжается ремиссия и не было ни одного рецидива первоначальных симптомов.

* * *

Простатит, плохой сон, грибковая инфекция

Недавно прочитал вашу книгу "Ваше тело просит воды" и с первого января строго следую вашему совету выпивать в день по 8–10 стаканов воды.

После того как я начал неукоснительно выполнять ваши рекомендации, в моем физическом состоянии произошли три изменения. Во-первых, с простатой, которая беспокоит меня уже больше восьми лет, проблем стало намного, намного меньше. Я живу в горной, засушливой местности и раньше не мог спать по ночам из-за сухости в носу и во рту. После того как я прочитал вашу книгу, я избавился от проблем со сном. И наконец, у меня пропал грибок под ногтями на ногах, который я подцепил еще на корейской войне!

Я знаю, что вам пишут о гораздо более серьезных вещах, но я рассказал о том, что важно для меня. Я высоко ценю то, чем вы занимаетесь.

Желаю всего хорошего, Р. Д. Б.

** * **

Рак костного мозга

В ноябре 1988 года у меня обнаружили рак костного мозга, мне сказали, что эта болезнь смертельна. За двенадцать лет я не прошел ни одного курса химиотерапии.

Врачи не понимают, как мне удастся так долго жить со смертельной формой рака. Большинство пациентов с таким диагнозом живут, как правило, не более трех–шести лет, и мне в свое время обещали столько же. Они не могут понять, почему у меня в костях до сих пор не образовались дырки.

4 августа 2000 года меня доставили в отделение скорой помощи медицинского центра "Parkway" со следующей клинической картиной:

- * бессознательное состояние;*
- * дыхательная недостаточность;*
- * температура 40,5°C;*
- * пульс 222 удара в минуту;*
- * кровяное давление 200/130;*
- * пневмония;*
- * бактериальный менингит (воспаление спинного мозга и оболочки головного мозга);*
- * сильная агглютинация крови;*
- * кровотечение из носа;*
- * множественные меланомы (рак кости);*
- * нулевая иммунная реакция (из-за рака кости).*

Чуть раньше на той же неделе по телевизору сообщили, что двое здоровых молодых мужчин, 17 и 21 года, умерли от менингита. Врачи сказали, что если бы меня привезли в больницу на два часа позже, то я умер бы сразу по прибытии. Бактериальный менингит – это самая худшая из всех форм менингита.

Десять дней я пролежал в отделении интенсивной терапии без сознания и на принудительной вентиляции легких. Врачи не надеялись, что я выживу. Врач, оказавший мне первую помощь, сообщил моим родным, что мне, скорее всего, сделают трахеотомию, введут зонд для искусственного кормления и подключат к аппаратам искусственного поддержания жизнедеятельности. Моей семье сказали, что если я приду в сознание, то, возможно, превращусь в то, что медики называют

"растением". Врачи сказали, что у большинства пациентов, которые долгое время лежат без сознания в таких условиях, мозг обычно умирает.

Милостью божьей, когда на одиннадцатый день я очнулся, у меня сохранились способность самостоятельно дышать, все физиологические функции и здравый рассудок. С того дня прошло уже девять недель, а я, несказанной милостью Всевышнего, продолжаю жить и воссылать Ему славу и хвалу. Я исцелился, и ко мне вернулся божественный дар здоровья. Кроме того, я по-прежнему продолжаю выпивать по пять с половиной литров воды с одной чайной ложкой соли в день. Спасибо за ваши исследования!

Искренне ваш, М. Джей

* * *

Рак предстательной железы

Прочитав это письмо, вы поймете, почему мы с Кеном больше заботились о том, чтобы использовать любые доступные нам средства борьбы с его запущенным раком простаты, чем о том, чтобы тщательно вести историю его болезни. Я постаралась как можно точнее восстановить события по инвойсам поставщиков, документам "Medicare", счетам от врачей и прочим бумагам.

Результаты анализов на простатоспецифический антиген (ПСА), сделанных 4 и 9 июля, а также биопсии, взятой 9 июля, подтверждают прогноз доктора Сайперда, который сказал, что, несмотря на все лечебные мероприятия, Кен умрет через 18 месяцев от рака простаты. 6 июля я заказала ваши книги, видео – и аудиокассеты, которые мне прислали примерно 14 июля. 13 июля я заказала минеральные капли "Concep Trace" и получила их, кажется, 21 июля.

Кен увеличил потребление воды уже после получения результата второго анализа на ПСА (50,8). Насколько я помню, Кен перешел на этот режим уже на следующий день после получения вашей книги и видеокассет. В течение пяти дней моча Кена была темно-коричневого цвета и так омерзительно пахла, что мы не на шутку встревожились. "Это раковые клетки выходят", – пыталась приободрить я его. Кен буквально обливался потом, у которого тоже был сильный, отвратительный запах. Ему приходилось по несколько раз в сутки менять постельное и нательное белье (каждый раз после душа). Кен выпивал по 11–13 стаканов дистиллированной в домашних условиях воды. Внезапно, после обеда на пятый день, моча Кена стала светлой, интенсивность потения уменьшилась, а пот приобрел нормальный запах.

Я не могу сказать точно, когда именно Кен стал добавлять в дистиллированную воду "Concep Trace". Кену не нравился вкус жидкости, которая получалась при разбавлении 30 капель средства в 4 л воды, и несколько дней он экспериментировал с концентрацией, остановившись, в конце концов, на 18 каплях на 4 л воды.

Несколько лет назад мы купили домашний дистиллятор фирмы "Sears", и с тех пор я постоянно твердила ему о необходимости усиливать действие воды минералами. В 1967 году я слегла с клинической депрессией, которую в 1970 году признали следствием дисбаланса кальция и магния, вызванного потреблением воды, пропущенной через водоумягчительную установку фирмы "Culligan". С тех пор я стала убежденной сторонницей минеральных добавок. Однако Кен ничего не предпринимал для возмещения минералов, потерянных в процессе дистилляции воды.

Когда в клинику Бужински в Хьюстоне пришли результаты предоперационного анализа на ПСА, Кена спросили, как могло случиться, что его уровень ПСА настолько уменьшился. Он переадресовал вопрос мне, и только через несколько дней до меня дошло, что единственной разницей между вторым и третьим анализом на ПСА было многократное увеличение количества выпиваемой им воды. Раньше Кен всегда пил много кофе, но выпивал за день только один стакан воды, обычно за ужином.

Похоже, что опухоли у Кена потерпели полное поражение, а раковые клетки в его костных тканях быстро отступают. Кен продолжает выпивать по восемь стаканов воды каждый день.

Вы можете использовать все эти документы, как сочтете нужным.

С уважением, С. Б.

** * **

Депрессия, аллергия, избыточный вес, упадок сил

Несколько недель назад я прочитала интервью с доктором Батмангхелиджем, и оно произвело на меня очень сильное впечатление. Я отказалась от всех напитков, содержащих кофеин. Несмотря на то что я придерживаюсь этой программы всего пару недель, я чувствую себя новым человеком!

Хочу рассказать вам о некоторых успехах, которых я добилась. Большие всего меня поразили и обрадовали не столько физические результаты, сколько результаты эмоциональные и психологические. Конечно, физические результаты тоже оказались очень хорошими: у меня уменьшился вес, исчезли симптомы аллергии и я ощутила огромный прилив энергии; но гораздо больше я довольна (и удивлена) победой в многолетней борьбе с депрессией и прочими эмоциональными и психологическими проблемами.

Я дошла до такого состояния, когда моя нервная система оказалась на грани распада. Я остро реагировала на самые незначительные раздражители. Любую мелкую неприятность воспринимала как глобальную катастрофу. Я не могла справляться даже с обычными житейскими проблемами, не говоря уже о настоящих стрессовых ситуациях. Я заводилась с пол-оборота и выходила из себя по самым незначительным поводам, а потом впадала в депрессию, ненавидела сама себя и хотела умереть. Я разорвала отношения с самыми близкими людьми и не раз подумывала о самоубийстве.

Я начала верить в то, что психически больна. Я обращалась ко многим психиатрам и социальным работникам, но мое состояние практически не менялось. У меня все чаще случались резкие перепады настроения, и я жила так, словно надо мной нависла огромная черная туча. Но после того как я начала выполнять рекомендации доктора Батмангхелиджа, эта огромная черная туча стала быстро удаляться. И вот из-за нее наконец выглянуло солнце. Я ощутила спокойствие, умиротворение, стала более уравновешенной, рассудительной – и просто счастлива.

Я больше не выхожу из себя по каждому пустячному поводу, и мою душу начинает заполнять ощущение радости и облегчения. Мне больше не кажется, что со мной происходит что-то ужасное. Теперь я могу держать голову высоко поднятой и смело смотреть на окружающий меня мир, вместо того чтобы вести себя как человек, одержимый параноидальной агорафобией.

Не знаю, смогут ли другие люди с такими же проблемами ощутить такое же облегчение, но, как вы говорите, что если человек перепробовал все возможные способы и не получил результата, то ему не мешает попробовать что-нибудь в этом роде. Я знаю многих людей, которые не выпивают за день и одного стакана воды. Не могу представить, что увеличение количества потребляемой воды не принесет кому-нибудь пользы.

Большое вам спасибо за публикацию этого увлекательного интервью. В нем больше здравого смысла, чем во всем, что я до сих пор читала о здоровье (а читала я достаточно много), и оно помогло мне больше, чем все, что я пробовала (а я перепробовала достаточно много!).

Кстати, стакан воды не стоит ничего, а мой последний психиатр брал по 65 долларов за 45 минут беседы. Еще раз спасибо.

С уважением, К. М.

* * *

**Боль в колене, артритическая боль, депрессия,
суицидальные настроения, стенокардия, кислотный рефлюкс,
соли, приступы тревоги, избыточный вес, астма**

Мне 67 лет, я мать и домохозяйка. С тех пор как мне перевалило за 40, мое здоровье оставляет желать лучшего, хотя я ни разу не лежала в больнице. После травмы колена меня уже больше 30 лет мучают артритические боли. Я не верю в болеутоляющие лекарства. Поэтому я всю жизнь стараюсь по возможности уклоняться от визитов к врачам.

Последние 20 лет я придерживалась низкосолевой диеты, так как верила, что соль вредна для здоровья. Я страдала от мышечных спазмов, кислотного рефлюкса, постоянной усталости, одышки, остеопороза (выявленного в результате анализа плотности костей), стенокардических болей, боли в ногах при ходьбе, мигреней, приливов, диплопии, артрита, повышенного холестерина, депрессии и много чего еще.

В ноябре 2000 года я впала в глубочайшую депрессию. Я чувствовала, что больше не могу выносить тяготы повседневной жизни, не могла ни есть, ни спать и была близка к самоубийству. От отчаяния я обратилась к своему врачу и начала принимать антидепрессанты. Несколько дней они вроде как помогали, но затем мое состояние начало неуклонно ухудшаться. В придачу к депрессии меня стали одолевать приступы тревоги. Врач сказал, что у меня нарушился химический баланс в мозге, и поэтому мне, видимо, придется жить на лекарствах до самой смерти.

Я не поверила его объяснениям. Через три недели после начала лечения антидепрессантами я полностью прекратила принимать лекарства и больше не ходила к врачу. Я молила Господа, чтобы он послал мне ответ. Три дня спустя, в мае 2001 года, я случайно увидела по телевизору интервью с доктором Лоррэйн Дэй. Она рассказывала о том, как вылечилась от рака груди. Своим выздоровлением она была обязана главным образом потреблению большого количества воды, поскольку никогда раньше не была водохлебом.

В тот момент меня осенило, что, возможно, и у меня тоже все проблемы связаны с обезвоживанием, ведь и я раньше не пила много воды. Я всегда утоляла жажду фруктовыми соками, чаем, молоком и свежими фруктами, в том числе арбузами. Простой воды я пила очень мало. Я немедленно купила вашу книгу и начала выпивать

в день по два литра воды с половиной чайной ложки соли. Все остальные жидкости я вычеркнула из списка средств утоления жажды. Через два дня у меня пропала депрессия, и я почувствовала необычайный прилив энергии. Я заметила, что пища стала лучше усваиваться. Внезапно я снова ощутила себя живым человеком. За шесть месяцев постепенно пропали и все другие симптомы. Я не могла поверить в такие перемены!

Уровень холестерина доходил у меня до 7,7 ммоль/л. К сентябрю 2002 года он опустился до 4,6. Вот уже два года, как я избавилась от всех болей и хожу в день от пяти до десяти километров пешком. Кроме того, я изменила свою диету и за последний год сбросила приличное количество лишнего веса, похудев с 68 до 58 кг. Мой рост 153 см, так что для меня это вполне нормальный вес. Я стала счастливым человеком с позитивным и благодарным отношением к жизни, и мне нравится рассказывать людям о своем опыте лечения водой, пользе здоровой диеты и физических упражнений. Рост моего мужа 170 см, он тоже похудел с 81 до 68 кг, и для мужчины 71 года выглядит просто идеально. Мы не принимаем никаких лекарств, что довольно необычно для людей нашего возраста.

Мой внук, которому сейчас 12, страдал сильной астмой, аллергиями и ушными болями с 5 лет. Два года назад я приобщила его к лечению водой и солью. Теперь он свободен от всех этих болезней. Сегодня он здоровый и счастливый ребенок. Моя внучка, которой 9 лет, тоже пьет воду с небольшим количеством соли и смогла избавиться от астмы на самых ранних стадиях.

Большое спасибо доктору Батмангхелиджу за то, что он открыл роль воды и соли в организме. Его книга "Ваше тело просит воды" показалась мне исключительно разумной. У меня нет слов, чтобы в полной мере выразить свою благодарность. Вы действительно посланник Божий. Еще раз спасибо. Можете использовать мое письмо, как сочтете нужным.

Искренне ваша, М. Ф.

* * *

Изжога, депрессия, головные боли

Хочу рассказать вам о том, насколько улучшилось мое здоровье после перехода на вашу методику лечения водой. Последние 10 лет я страдал хронической изжогой. Я обращался ко многим докторам, сдавал многочисленные анализы, мне даже удалили желчный пузырь и прописали несколько лекарств, но это не принесло никакого облегчения. Кроме того, почти все время я пребывал в состоянии депрессии, перепробовал множество видов терапевтического лечения, психогенных препаратов и даже лежал в психбольнице. У меня есть хороший гомеопат, доктор Джеймс Беррихил, который не раз помогал мне в трудных ситуациях.

Он прислал мне копию вашей статьи в сборнике "The Last Chance Health Report" и посоветовал купить книгу "Ваше тело просит воды". Он сказал, что эти материалы могут оказать мне большую помощь. В то время я как раз лежал в больнице, где мне сделали дополнительные анализы и начали курс лечения сильными препаратами, причем некоторые из них имели потенциально опасные побочные эффекты.

24 августа 1993 года я начал пить воду в большом количестве, в среднем по 12 стаканов в день, и почти сразу заметил существенное улучшение в своем состоянии. Изжога появлялась с прежней частотой, но я заметил, что уже через семь минут после выпитой воды она проходит. Несмотря на все мои, мягко говоря, сомнения, я

решил не принимать никаких лекарств и посмотреть, что будет. Примерно через неделю я заметил, что у меня пропала депрессия. Это показалось мне очень странным, принимая во внимание все, что мне говорили на психотерапевтической консультации. Еще через несколько дней я поймал себя на мысли, что меня стали меньше мучить ставшие привычными головные боли. Приступы головной боли повторялись не чаще одного раза в день и были довольно слабыми. Кроме того, я заметил, что у меня стала быстро очищаться кожа, прибавилось энергии и просто улучшилось общее самочувствие.

Я потратил кучу денег, времени и энергии на врачей и на больницы, но не получил почти никакого облегчения. Теперь я тоже порой испытываю очень сильные стрессы, но уже могу с ними справиться. Я не принимаю никаких лекарств от изжоги и депрессии. Приступы изжоги появляются у меня все реже и реже. Единственным изменением в моем рационе стало потребление большого количества воды. Я пока еще не придерживаюсь других ваших рекомендаций, касающихся апельсинового сока и прочего, но намерен вскоре этим заняться.

Я чувствую себя новым человеком, способным более эффективно, чем раньше, контролировать свою жизнь. Прошло уже два месяца, и от моего скептицизма не осталось и следа. Я верю в ваш метод лечения и хочу сказать вам спасибо за него. Теперь я уговариваю друзей и коллег хотя бы попробовать этот метод и часто получаю от них положительные отзывы. 13 сентября 1993 года у меня состоялась контрольная встреча с гастроэнтерологом.

Когда я сказал ей, что чувствую себя намного лучше, и дал почитать вашу статью, она совершенно растерялась и не знала, что ответить.

Я очень сердит на представителей медицинской профессии. Врачи по большей части даже не интересуются тем, чем питаются их пациенты и сколько воды они выпивают. Их методы гарантируют человеку только регулярные повторные обращения к врачам с хроническими болезнями и не дают пациенту возможности позаботиться о себе. В отличие от них, ваш метод простой, недорогой и, главное, эффективный! Но для врачей он представляет серьезную угрозу, поскольку лишает их возможности часто вас видеть и зарабатывать на вас деньги. То, через что мне пришлось пройти, меня просто возмущает и оскорбляет.

Большое вам спасибо за бесценную информацию о том, как я могу почувствовать себя лучше, не испытывая разочарований, боли и побочных эффектов, которые мне пришлось пережить.

С уважением, С. М.

* * *

Депрессия, онемение и покалывание

Недавно я купила книгу "Ваше тело просит воды". Без сомнения, это одна из лучших книг, которые мне когда-либо доводилось читать. Читая ее, я ощущала, как ваша вера в свою правоту задает тон всей книге. Содержащаяся в ней информация помогла мне в написании обзорной статьи о пищевых добавках, которую я только что закончила и отослала в один популярный журнал. Я уверена, что она поможет мне вернуться к работе специалиста по холистической медицине, которую я вынуждена была временно оставить в связи с тем, что одна воспитываю детей.

Около шести лет назад я в течение двух месяцев получила две травмы, которые стали причиной возникновения целого ряда болезненных симптомов, включая

каждодневное онемение и покалывание в руках по утрам, рецидивирующую депрессию и тягу к углеводам и сладостям. В какой-то степени мне удавалось справляться с ними благодаря соблюдению строгой диеты. После прочтения вашей книги я решила выпивать не меньше трех литров воды в сутки; я постоянно держала бутылку с водой на рабочем столе днем и у кровати ночью. Уже в начале этой программы я заметила существенное ослабление симптомов. Приступы депрессии стали не такими частыми и не такими продолжительными, болезненные ощущения в руках стали менее острыми, уровень энергии заметно возрос, и я ощутила в себе достаточно сил для соблюдения диеты. В число моих проблем никогда не входил избыточный вес, но иногда мой мышечный тонус падал, и тело становилось вялым. Я заметила, что если в какой-то день забываю выпить положенное количество воды, то на следующий ко мне возвращаются болезненные симптомы или улучшения становятся менее выраженными. Поэтому я стараюсь потребление воды ввести в привычку.

Ваши замечания по поводу аспартама очень помогли мне при подготовке статьи. Я поняла, что это вещество и другие пищевые добавки крайне опасны для здоровья и что разрешение на их производство основано на исследованиях, результаты которых вызывают большие сомнения. Из материалов, с которыми я познакомилась, следует, что аспартам и мононатрийглутамат действительно повинны в развитии многих неврологических и поведенческих симптомов, и меня очень интересует, подвергаются ли воздействию этих химикатов машинисты поездов и игроки в американский футбол. Лично я всегда избегала их, после того как в 1976 году чуть не умерла, отведав китайского рагу.

Ваша книга мне особенно нравится тем, что ваш метод лечения не подавляет естественный оздоровительный потенциал организма. Предоставляю вам полное право использовать мое имя и замечания как свидетельство в пользу лечения водой.

С уважением, Д. Р. Х.,
бакалавр гуманитарных наук,
дипломированный гомеопат

* * *

Мигрень, депрессия, астма, боль в суставах, синусит, хроническая усталость, непереносимость к клейковине

Недавно я прочитала вашу книгу "Ваше тело просит воды". Она произвела на меня огромное впечатление – как будто с моих глаз упала пелена и теперь я могу видеть!

Мне 39 лет, и почти всю жизнь меня преследовали симптомы обезвоживания: мигрени, боли в суставах, синусит, астма, рецидивирующая пневмония, хроническая усталость, депрессия, непонятные аллергии (недавно выяснилось, что они вызваны непереносимостью к клейковине), ослабленная функция щитовидной железы. С детства меня лечили от ипохондрии, пичкали "Валиумом", говорили, что мне придется свыкнуться с синуситом, и запрещали есть продукты из пшеницы. Но после провала очередного курса лечения мне приходилось оставаться один на один с моими мигренями и терпеть упреки семьи в "нежелании выйти из депрессии и апатии". Но я все же продолжала искать причину всех этих симптомов, потому что в глубине души считала их ненормальным явлением. Я была уверена, что они являются всего лишь последствиями стрессов, и поэтому не собиралась "смириться и жить дальше". Вы подарили мне недостающий фрагмент мозаики.

Раньше я старалась поддерживать свои синусы в относительно чистом (свободном от инфекций) состоянии, строго ограничивая в рационе питания количество клейковины. Уже через два дня увеличения потребления воды и соли мои синусы очистились на 100 процентов (замечательное ощущение!), дышать стало намного легче (я даже не представляла, насколько затрудненным было прежде дыхание!), я ощутила небывалый прилив энергии и необычайную ясность в голове. Сегодня шестой день программы, и я чувствую себя великолепно. А самое главное – все эти дни я ем столько продуктов из пшеницы, сколько хочу. Выходит, что непереносимость к клейковине исчезла благодаря увеличенному приему воды и соли! Я была настолько поражена и взволнованна, что написала моему врачу–натуропату и рассказала ей о вашей книге и моих результатах – у нее много пациентов с таким же диагнозом.

Моим детям и мужу вода и соль тоже пошли на пользу. В частности, мой младшенький (ему 6 лет) стал чувствовать себя гораздо лучше. С самого рождения ребенка я пыталась найти причину его хронического утомления, анемии, синусита, пневмонии и ушных инфекций. Его врач постоянно твердил, что "он просто болезненный ребенок, так что смиритесь с этим и живите дальше".

У моего мужа хроническое повышенное кровяное давление, и недавно ему прописали мочегонное. Когда первоначальная доза не смогла понизить давление, его врач удвоил дозировку, но и это ничего не дало. Кроме того, муж пытался сбросить вес с помощью "диетических продуктов". Теперь он пьет воду с солью, и у него явно улучшился цвет лица, а белки глаз уже не так сильно наливаются кровью. И при этом никаких диетических напитков!

Пошел всего шестой день, и впереди у нас еще долгий путь, но даже те перемены, которые я успела заметить у себя и у членов моей семьи, просто поразительны. Я почти смирилась с мыслью, что меня ждет что–нибудь ужасное вроде волчанки или синдрома хронической усталости, но вместо этого наконец–то нашла путь к здоровью. Неисповедимы пути Господни: я молила Его указать мне путь к здоровью и отправилась в книжный магазин, чтобы поискать там книгу о волчанке, но не смогла найти ничего достойного и поэтому просто бродила между стеллажами, пока мой взгляд не привлекла ваша книга.

Меня так воодушевили результаты вашей программы, что я рассказываю о ней всем своим друзьям и родственникам.

Я дипломированный специалист по лечебному массажу. Мои пациенты – это люди с различными проблемами релаксационного и медицинского характера. Ваша информация открывает новые горизонты в моей работе. В вашей книге меня особенно заинтересовала глава о стрессе и обезвоживании. Поскольку мне очень часто приходится снимать у людей стресс, то, естественно, я рекомендую им вашу книгу. Я даже связалась со школой, где проходила подготовку, так как считала, что нам будет очень полезно использовать вашу книгу в процессе обучения. Я призываю руководство школы включить вашу книгу в список рекомендованной литературы.

Моя сестра работает физиотерапевтом в Южной Африке, и я не преминула поделиться вашими исследованиями с ней тоже. По ее словам, многие жители Южной Африки чувствуют прилив сил после употребления солевых таблеток, однако преобладающая тенденция к сокращению приема натрия привела к тому, что солевые таблетки стало трудно достать.

Ваши рекомендации сколь очевидны, столь и поистине бесценны. Я буду молиться, чтобы у вас хватило сил и духа донести ваши идеи до всего человечества.

*Искренне ваша, Д. С,
магистр естественных наук*

** * **

Депрессия, суицидальные настроения

В августе 1995 года я впервые услышал о вашей книге "Ваше тело просит воды". До конца моих дней не устану благодарить вас за исследования роли воды в функционировании человеческого организма. Глава, посвященная депрессии, помогла мне победить в борьбе, на которую я потратил больше десяти лет жизни.

Ваша простая формула – как минимум 2–3 л (8 стаканов) воды плюс половина чайной ложки соли в сутки – помогла мне избавиться от депрессии. Правда, чтобы насытить водой каждую клеточку моего довольно тучного тела, пришлось использовать дополнительную формулу – 30 мл воды на каждый килограмм веса. При этом я строго слежу за тем, чтобы за те же сутки принимать вместе с пищей не меньше половины чайной ложки столовой соли (хлорида натрия).

Мне 68 лет, я инженер–химик на пенсии. Я боролся с симптомами" депрессии с 1985 по 1995 год. Моя жена – она была медсестрой – покинула этот мир в 1984 году. В 1985 году я был вынужден преждевременно выйти на пенсию, после того как проработал 33 с половиной года в одной крупной нефтяной компании. Тот, кто знаком со схемой обезвоживания организма в условиях сильного стресса, поймут, в чем заключалась моя проблема. Вдобавок к этому я поверил в идею о пользе малосолевой диеты. Все это в комплексе и привело к депрессии. Теперь я знаю, что большинство антидепрессантов, которыми пичкают страдающих депрессией пациентов, обладают мочегонными свойствами. После приема антидепрессантов у меня появилась постоянная сухость во рту. Следом за этим появилась тревожность, вызванная дополнительной потребностью организма в воде. Стоит добавить сюда таблетки от беспокойства, и пациент (то есть я) летит в химическую пропасть, из которой невозможно выбраться и вернуться к нормальной жизни. Плюс ко всему в "Настольном справочнике терапевта" в описании побочных эффектов вышеуказанных лекарств встречается чудное словечко "самоубийство". Пока я сидел на лекарствах от депрессии и беспокойства, мне постоянно приходилось бороться с периодически возникавшим желанием свести счеты с жизнью. Слава Богу, у меня не хватило мужества поддаться этим минутным настроениям. Мне было суждено найти другое радикальное решение – вода и соль, простое и эффективное средство.

Короче говоря, вот уже больше года, как я не испытываю потребности ни в каких лекарствах. В декабре 1995 года я прошел медкомиссию для пилотов–любителей и был признан годным без ограничений. К тому же ежегодная проверка зрения показала, что мое периферийное зрение улучшилось по сравнению с результатами всех предыдущих проверок. Теперь я могу читать без очков и убежден, что все это произошло благодаря оптимальной гидратации клеток глаз.

Хочу пожелать, чтобы ваши исследования и методика лечения как можно быстрее распространились и были признаны во всем мире.

С уважением, Ч. Д., бакалавр химического машиностроения

Примечание. Ч. Д. чувствует себя хорошо и успешно справляется с жизненными невзгодами. Он потерял свой бизнес, но это никак не сказалось на состоянии его здоровья. Теперь он читает лекции в домах для престарелых.

* * *

Депрессия, суицидальные настроения

Спасибо вам, спасибо Господу за то, что вы появились на этой земле! Ваша книга "Ваше тело просит воды" произвела в моей жизни потрясающие изменения.

Более 22 лет я страдала клинической депрессией. История моих скитаний по безумным лабиринтам медицинской системы началась с психолога, который лечил меня гипнозом. Другой эскулап пытался избавить меня от "этого" с помощью бесконечных разговоров. Мой психиатр перепробовал на мне массу всевозможных препаратов, включая "Памелор", литий, "Прозак", "Паксил", "Невронтин", "Депакот", "Веллбутрин" и "Эффлек-сор". Но ни одно из них не помогло так, как ваш рецепт на воду. Уже несколько месяцев я не принимаю лекарств и наслаждаюсь великолепными "побочными результатами". У меня значительно повысился уровень энергии, улучшился сон (пропали кошмары), затуманенная лекарствами голова прояснилась, кожа стала мягче, а аппетит заметно уменьшился. Но важнее всего то, что у меня появилось желание жить. Лекарства только помогали мне удержаться от самоубийства. Но даже это им удавалось не очень хорошо. Однажды мне пришлось четыре дня пролежать в больнице (по собственной инициативе) из-за того, что перспектива наложить на себя руки стала казаться мне очень привлекательным вариантом решения проблем.

Я рассказываю и буду рассказывать всем о вашем рецепте на воду и о том, что больше не следует терять ни одной минуты на бессмысленные физические или психические страдания. Лекарства не стоят того, чтобы отдавать за них ваши деньги и вашу жизнь.

С уважением, С. М. К.

Примечание. Литий используется в лечении некоторых эмоциональных состояний как заменитель соли. Однако он не так эффективен во всех химических реакциях, как обычная соль.

* * *

Депрессия

Пишу, чтобы поделиться своими впечатлениями и поблагодарить вас за ваши исследования и книгу "Ваше тело просит воды". Мне она показалась логичной по манере изложения и полезной по содержанию.

Пару слов о том, как я себя чувствовала с того момента, как прочитала вашу книгу и начала пить воду в большом количестве. Я не замечала у себя никаких физических недугов и не жаловалась на здоровье, но в то же время всю свою жизнь я боролась с депрессивными состояниями. Эти состояния непредсказуемы, и я не нашла почти никаких эффективных средств борьбы с ними. Приходилось просто терпеть и ждать. Не углубляясь в описание моей депрессии, скажу только, что она часто выматывала меня так, что поневоле приходилось постоянно экспериментировать в поисках возможного облегчения. В разное время я перепробовала множество способов

лечения – как аддитивных, так и субтрактивных. Из аддитивных методик назову акупунктуру, гомеопатию, китайские травы, западные травы, хиропрактику, свето–, звуко– и цветотерапию, химические препараты, витамины, незаменимые жиры, гидротерапию кишечника, озон и кислородные добавки, медитацию, индивидуальную и групповую психотерапию, макробиотическую диету и физические упражнения. В список субтрактивных мероприятий вошли удаление амальгамовых зубных пломб, отказ от кофеина, мяса и сахара, алкоголя и лекарств, а также лечебное голодание. Оценивая эффективность этих попыток, могу сказать, что только длительное пребывание на солнце и прием лекарственных препаратов антидепрессивного действия заметно улучшали мое состояние. Я до сих пор стараюсь больше бывать на солнце, но отказалась от лекарств, опасаясь побочных эффектов и перспективы попасть в зависимость от этих препаратов.

Месяца три назад я прочитала вашу книгу "Ваше тело просит воды", а спустя месяц после этого я начала выпивать в день по восемь стаканов воды. Я могу с относительной уверенностью заявить, что за это время мое настроение заметно улучшилось, а депрессивные состояния меня не беспокоили. Должна признаться, что временами я еще ощущаю подавленность, но в целом чувствую себя намного лучше. Ко мне вернулось чувство юмора и оптимизм. Я заметила, что даже один день без воды ухудшает мое состояние.

Чувствую себя обязанной поблагодарить вас за вашу работу и за желание довести ее результаты до сведения широкой общественности. Мне трудно судить об эффективности применения воды в лечении других болезней, но я без колебаний готова рекомендовать вашу книгу и программу потребления воды всем, кто страдает депрессией.

Искренне ваша, Дж. У.

* * *

Последствия травмы, боль, депрессия

Сколько раз нам нужно повторять одно и то же, чтобы до нас дошло очевидное. В то же время мне приятно сознавать, что Создатель никогда не лишает меня милости своей и что истина в конечном итоге торжествует!

13 июля в нашу машину врезался какой-то лихач, и мы с Джеком получили травмы. В тот момент я повернулась, чтобы наблюдать за встречным движением, и получила сильный удар в бок. Поначалу я не ощутила особой боли, но уже через три дня чувствовала себя так, словно меня жестоко избили! За этим последовали визиты к хиропрактику, массажисту и иглотерапевту; их усилия периодически приносили мне облегчение. Кстати, все они советовали мне пить воду, но я никак не связывала боль с обезвоживанием!

Я никогда не принимала столько арники и даже пробовала "Эдвил"; иногда приходилось использовать пузырь со льдом или грелку, тазовый или поясничный пояс. Результат – глубокая депрессия. Что могло ожидать меня дальше! И вот 10 дней назад в одной из местных газет появилась статья местного массажиста об исследованиях доктора Батмангхелиджа, доказывающих существование связи между болью и обезвоживанием. Я подумала, что мне нечего терять.

Проснувшись на следующее утро, я сразу же выпила почти литр воды, а затем в течение дня продолжала пить воду, чтобы довести ее общее количество до двух с

половиной литров. Примерно через три дня я ощутила, что боль стала уменьшаться. Все это время я использовала разные способы лечения; они приносили некоторое облегчение, но не избавляли от боли полностью. В течение всего пятого дня на воде я почти не чувствовала боли! На шестой день боль вообще не появилась и не появляется до сих пор – явно благодаря воде, к тому же я сбросила пару килограммов без всяких упражнений и диет. Ко мне вернулась прежняя энергия, я избавилась от депрессии и снова стала прежним жизнерадостным человеком. Теперь я рассказываю об этом всем. Я безумно рада, что вы проделали такую значительную работу.

С любовью, Джин

* * *

Хроническая усталость, депрессия

С самого начала следования вашей изумительной программе лечения водой и солью я читаю и перечитываю вашу выдающуюся книгу "Ваше тело просит воды" и не устаю поражаться: ваша новая парадигма действительно проливает свет на подлинную этиологию многих распространенных заболеваний.

С каждым днем меня все больше воодушевляют происходящие перемены: я ощущаю прилив энергии и чувствую себя здоровой.

После почти десятилетней борьбы с изнурительным синдромом хронической усталости и глубокой депрессией хочу выразить вам свою бесконечную благодарность за ваши удивительные открытия и настойчивость в осуществлении благородного желания донести эту информацию до широкой общественности и медицинских работников.

Я решила заказать целую пачку ваших книг в бумажном переплете, чтобы рассылать их друзьям и знакомым, которые страдают от неправильно поставленного диагноза.

Дай вам Бог долгих лет жизни, чтобы вы могли продолжать ваши исследования и распространять их по всему миру.

С глубочайшим почтением,
Д. Г., доктор гуманитарных наук

* * *

Изжога, астма, депрессия, аллергия

До того как я прочитал вашу книгу "Ваше тело просит воды", меня беспокоили:

- * изжога и грыжа пищеводного отверстия диафрагмы;
- * астма;
- * многочисленные аллергии;
- * ослабление памяти;
- * артрит;
- * депрессия.

Я редко выходил из дома без упаковки антацидов в кармане; я пил эти таблетки после каждого приема пищи. Приступы астмы повторялись у меня по нескольку раз в неделю, как правило, после стресса и в холодную погоду.

У меня начала слабеть память. Я тридцать лет проработал преподавателем; и вот теперь неспособность сразу же вспомнить нужную информацию, запоминать

имена, вспомнить, куда я положил очки, и подобные проблемы вызывали у меня раздражение, разочарование и дистресс.

В течение многих лет меня мучили артритические боли разной степени тяжести, и единственное, что мне помогало, – это "Прозак", хотя он буквально высушивал мой организм и вызывал неодолимую сонливость.

Прочитав вашу замечательную книгу, я сразу же приступил к выполнению рекомендаций по ежедневному потреблению воды и всего через пару дней получил поразительные результаты. Изжога исчезла. С тех пор я ни разу не принимал антациды – и сомневаюсь, что они мне еще когда-нибудь понадобятся!

Приступы астмы тоже прекратились. Память явно улучшается – стремительными темпами!

Вдобавок ко всему я избавился от артритических болей и отдыхаю от "Прозака".

Раньше я редко пил простую воду. Обычно я выпивал около восьми чашек чая в день, не употреблял никаких газированных напитков и почти не пил ничего алкогольного. Теперь я пью очень мало чая. Конечно, восемь стаканов воды в день значительно увеличили мою норму потребления жидкости, но зато я чувствую себя просто великолепно. Я нахожусь в отличной форме и, как это ни удивительно, избавился от болезней, которые преследовали меня долгие годы.

Я глубоко благодарен вам за вашу книгу, ваши исследования, открытия и идеи, за то, что не пожалели вашего драгоценного времени на разговор со мной, а также за дарованную мне невероятную возможность почувствовать себя совершенно здоровым человеком. Я рассказываю о вашей книге всем, кого знаю.

С совершенным почтением, К. С.

Пептическая язва, астма

Я стараюсь ежедневно выпивать 6–8 стаканов воды с того момента, как получил третий том пятого номера сборника "Last Chance Report", и с удовольствием сообщаю о замечательных результатах.

Моя застарелая пептическая язва перешла в стадию ремиссии. Впервые за долгие годы мне не нужно постоянно принимать таблетки от повышенной кислотности – разве что изредка. Я больше не принимаю "Тагамет" и тому подобные препараты. Раньше у меня была неодолимая тяга к газированным напиткам типа кока-колы. Сейчас с радостью могу сообщить, что это прошло уже после первых дней следования программе лечения водой. Кроме того, меня стала гораздо меньше беспокоить астма. Я чрезвычайно доволен прогрессом, которого достиг благодаря простой воде.

Мне 65 лет, недавно я вышел на пенсию, чувствую себя очень хорошо и намерен продолжать пить воду, как вы советуете. Я уверен, что вода в таком количестве, которое я выпиваю сейчас, приносит мне много пользы.

Вряд ли будет достаточно просто сказать вам спасибо, но я действительно очень, очень благодарен вам за это откровение.

С наилучшими пожеланиями, Дж. У.

P.S. Честно говоря, я уже много лет знал, что мне нужно пить больше воды, но думал, что это будет слишком сложно, да и не испытывал особого желания этим заниматься, пока не прочитал вашу статью.

Пептическая язва, колит, гипертензия

Прочитав вашу книгу "Ваше тело просит воды", я пришел к выводу, что мои собственные проблемы похожи на те, о которых пишете вы. У меня была язва желудка, колит, повышенное кровяное давление, от которого ничего не помогало. Кратковременное улучшение, которое наступало после приема лекарств от давления, давало больше побочных эффектов, чем помощи, и поэтому можете представить, как я обрадовался, когда мне на глаза попала аннотация вашей книги в информационном бюллетене Сэма Байзера "Health Newsletter".

Прошло всего несколько месяцев, а я уже не принимаю никаких лекарств, лишь выпиваю в день не меньше восьми стаканов воды и чувствую себя великолепно!

Спасибо, М. Х.

** * **

Пептическая язва

Три с лишним года назад я обещал написать и рассказать вам о том, как вода действует на мою язву. Сегодня у меня все просто замечательно! Я действительно верю в то, что вы спасли мне жизнь. Четыре раза я лежал с язвами в больнице; последние три раза с кровоточащими. Затем я прочитал вашу книгу и дважды поговорил с вами по телефону. Вы заверили меня в том, что лечение водой поможет, и оно действительно помогло. Уже три года, как у меня нет никаких проблем с язвой (которая мучила меня 40 лет). Я продал больше 200 экземпляров книги "Ваше тело просит воды" клиентам моего магазина (я торгую экологически чистыми продуктами). Надеюсь встретиться с вами лично. Возможно, когда-нибудь я тоже смогу сделать для вас что-нибудь полезное.

С глубоким уважением, доктор Джордж К. Рид

** * **

Пептическая язва, кислотный рефлюкс

С 18 лет у меня были проблемы с желудком и пищеварением. Поначалу мой врач направил меня на УЗИ желудка и желчного пузыря. Они не нашли ничего, кроме двух маленьких язвочек, и поэтому прописали мне "Зантакс" и сказали, что за шесть недель язвы зарубцуются. В течение шести последующих лет меня беспокоили острые боли в желудке, я страдала изжогой и часто вынуждена была вызывать рвоту, чтобы только избавиться от изжоги. К 25 годам я могла есть только детское питание и мороженое. Каждый раз, когда я пыталась съесть что-нибудь другое, пища словно застревала у меня в горле. Я обратилась в больницу скорой помощи, но единственное, что они сделали, – это анализ крови, который обошелся мне в 400 долларов.

Затем я сходила к своему врачу, но тот сказал, что это у меня от нервов, и отослал домой, выписав рецепт на "Зантакс" и "Буспар", которые должны были помочь мне расслабиться. Стоит ли говорить, что ни одно из этих лекарств не помогло, зато у меня начались приступы тревоги по поводу того, что я ничего не могла есть. Тогда я решила обратиться к отоларингологу; он вставил мне в нос какую-то хитрую штуку, протолкнул ее до самых голосовых связок, ничего не нашел,

сказал, что это, наверное, какая-то аллергия, и отправил меня домой, прописав спрей для носа и таблетки. Но к тому времени мои нервы были уже на пределе, поэтому я позвонила своему знакомому – он хиропрактик – и стала ходить к нему лечить шею и плечи. Мои мышцы были так сильно напряжены, что с одной стороны шеи образовались твердые узелки, которые вызывали острые спазмы и удушье.

Благодаря тому что я старалась избегать стрессов и ходила на процедуры, мое самочувствие улучшилось, но меня по-прежнему мучила изжога, а к вечеру мое горло пересыхало так, что голос становился хриплым. Я не могла даже читать вслух книжки моим дочуркам. Я рассказала об этих проблемах моему врачу, и он посоветовал провести обследование верхнего отдела желудочно-кишечного тракта, чтобы посмотреть, нет ли у меня там грыжи. Я выложила еще 200 долларов, а они обнаружили только острый кислотный рефлюкс и сказали, что он вызван, скорее всего, стрессом. В очередной раз я подумала: "Ну вот, опять все сначала, снова анализы, снова деньги на ветер и никакого облегчения".

Я объяснила ситуацию моему хиропрактику, и он решил, что мне следует сделать полный анализ крови и проверить щитовидку. Еще 200 долларов за анализ, который показал, что у меня повышен уровень кальция, а все остальное в норме, за исключением красных кровяных клеток – их оказалось слишком много. Хиропрактик сказал, что это не страшно, надо только пить больше жидкости. Когда муж разговорился о моих проблемах с Бобом Баттсом, тот дал ему несколько видеокассет и статей о пользе воды и посоветовал мне попробовать это "естественное лекарство". Честно говоря, я не верила, что вода поможет мне решить проблему с едой и что у меня не раздуется шея, но теперь на себе убедилась, что она действительно ПОМОГАЕТ! Я выпиваю в день почти два с половиной литра воды (никакой содовой, никакого чая, никакого кофе!) и сегодня ем ВСЕ, ЧТО ХОЧУ, даже огурцы, которые я всегда очень любила, но не могла есть, потому что после них у меня всегда появлялись жжение в желудке и изжога. С той же самой поры у меня больше не бывает сухости во рту, болей в горле и сильной изжоги.

Прошел уже примерно месяц с начала программы, и сегодня я впервые за долгие годы чувствую себя действительно хорошо. Я правильно питаюсь, пью воду, избегаю стрессов и собираюсь наслаждаться здоровой жизнью, а не жаловаться на пищеварение.

Приезжайте на мой 26-й. день рождения в июле – каждый из нас произнесет хороший тост, держа в руке высокий стакан ледяной воды.

С уважением, М. Г.

* * *

Аллергия, раздражимость кишечника, боль в суставах, стенокардия

Большое спасибо вам за великолепную книгу "Ваше тело просит воды". Я, словно губка, впитал в себя все, о чем вы рассказываете. Всю жизнь я искал способы поправить свое здоровье, которое сильно подкосили аллергии, три обходных сосудистых шунта, боли в суставах, полная потеря волос, установка кольца митрального клапана, синдром раздражения кишечника. Но, несмотря на все эти проблемы, меня никогда не покидало желание выжить. Несколько лет назад, когда мне было 56, мы с другом поспорили, кто быстрее сможет сбросить лишнего веса. Я проиграл спор, но зато мы оба полюбили ездить на велосипеде.

Мы начали с коротких прогулок по 15 км, а примерно через полгода решили совершить велопробег от Сан-Антонио до Эль-Пасо, то есть проехать 950 км. Мы одолели это расстояние за семь дней, проезжая в среднем по 135 км в день. За четыре года до этого пробега я перенес сердечный приступ, и поэтому доктор прописал мне препарат "Прокардия" от сердца, блокатор кальциевых каналов и преднизон от астмы, которая появилась у меня после того, как меня еще раньше посадили на "Индерал". Я послушно принимал эти токсичные химические вещества, хотя в глубине души понимал, что это не доведет до добра. В 1987 году у меня возобновились стенокардические боли. Мне сделали ангиопластику. Я продолжал кататься на велосипеде, но у меня уже не было такой выносливости, как в 1986 году. В 1990 году я перенес еще один приступ стенокардии, который закончился еще одной ангиопластикой, после чего мне сказали прекратить прием "Прокардии" и перевели на "Кардизем", другой блокатор кальциевых каналов. В 1991 году у меня на работе было много стрессов, но на этот раз врачи сказали, что все обошлось без новых закупорок. В 1994 году у меня обнаружили скопление жидкости в грудной полости, положили в больницу и вывели через почки 9 л жидкости. После выписки из больницы я весил 79 кг. Врач хотел сделать еще одно шунтирование, но я сказал, что не пойду на это.

В 1996 году стенокардические боли резко усилились и снова начала скапливаться жидкость. Я согласился на шунтирование и установку кольца митрального клапана. Меня стал лечить новый доктор. Он назначил мне "Козаар" от повышенного давления, дважды в день мочегонное "Ласикс", калиевую пищевую добавку, коэнзим Q10, магниевую добавку и попытался уговорить меня принимать "Липитор" и "Зоктор" для понижения холестерина. От последних лекарств я отказался, потому что где-то прочитал, что эти средства понижают уровень коэнзима Q10. На вопрос, стоит ли мне увеличить потребление воды, он ответил "нет". Все эти годы меня бессовестно обманывали. Я знал, что минеральные добавки должны укреплять ослабленный организм, но как они могли это сделать, если я пил слишком мало воды? В день я выпивал не больше трех стаканов воды, но зато имел обыкновение осушать пару бокалов вина и пару пол-литровых банок пива.

Пиво и вино я пил всегда; налегать на воду я начал только на этой неделе и сразу же заметил, что мое кровяное давление упало со 150/90 до 128/80. Такой результат вселил в меня надежду, что вода не будет скапливаться в легких и в лодыжках. Я поражен тем, что мои почки начали нормально выводить воду.

Самое удивительное, что за эту неделю я ни разу не принимал "Ласикс" или "Козаар". Я в полном восторге, если не сказать больше! Вчера я проехал на велосипеде 10 км, а сегодня начал заниматься на "бегущей дорожке". Я отшагал на ней в быстром темпе целых полчаса. Кроме того, я слушаю аудиокассету с лекцией "Идеальное здоровье", записанную доктором Полом Шили из "Learning Strategies Corporation". Это великолепная психотерапия для людей, которым врачи сказали, что их болезни неизлечимы. Я верю в ваши слова о том, что организм способен вылечить сам себя, если человек будет правильно питаться, потреблять достаточное количество воды и позитивно относиться к жизни. Мне всего 71 год, и теперь я учусь играть на гитаре. Какой я был дурак, когда в 1954 году, проучившись два года на хиропрактика, бросил обучение только потому, что страховые компании отказывались оплачивать счета этих специалистов. Я верю вам: ваша книга должна лежать у каждого человека рядом с Библией. Да благословит вас Господь!

С уважением, Ч. Э.У.

Алкоголизм, гипертензия, нарушения стула, "крокодиловая кожа"

Два месяца программы "Лечение водой" изменили мою жизнь. В катастрофе 5 октября 1954 года я получил перелом позвоночника, вывихи плеча и коленных суставов, у меня была раздроблена стопа и трещина в черепе. С тех пор меня постоянно беспокоили острые боли, я ощущал постоянный дискомфорт. Я принимал "Лазикс" – мочегонное средство от отеков ног. Кроме него мне прописали "Атенолол" и "Лизиноприл" от давления и посоветовали отказаться от соли. Большую часть жизни я злоупотреблял алкоголем. Дошло до того, что я стал каждый день выпивать по одному–два блока из шести банок пива, а иногда даже целый ящик. Я молил Господа помочь мне избавиться от пьянства.

Впервые я услышал о курсе "Лечение водой" в передаче "Позитивная пресса в прямом эфире". Мои жена и дочь отправились в компанию "See-Kay Auto", чтобы поговорить с Бобом Баттсом о лечении водой. Я остался сидеть в машине. Мне было трудно заставить себя пойти с ними. Я прочитал все, что они принесли. Идея лечения водой показалась мне разумной, и я решил попробовать. С тех пор как я начал выпивать 4 л воды в сутки и щедро солить еду морской солью, я больше не употребляю алкоголя. Я просто не испытываю никакой тяги к спиртному, даже в компании пьющих друзей. Мои боли значительно уменьшились – я даже перестал парковаться на стоянках для инвалидов. Теперь я не принимаю никаких обезболивающих препаратов. Отек на лодыжках прошел за два дня. Через две недели давление вернулось в норму, и с тех пор я не принимаю лекарств (у меня было давление 166/126, лекарства помогли снизить его до 156/83). Сейчас оно нормализовалось на уровне 146/78. Кроме того, я почувствовал огромный прилив энергии. Просто не верится, насколько изменилась к лучшему моя жизнь всего за два месяца. Я рекомендовал программу "Лечение водой" моей дочери Келли, которая страдала от слишком твердого стула. Через пять дней она полностью избавилась от этой проблемы. У нее значительно улучшилась кожа на лице. Раньше лицо у нее было покрыто пятнами, а кожа была чешуйчатой, как шкура аллигатора. За пять дней она почти вернулась в нормальное состояние. Теперь дочка чувствует себя и выглядит на все сто. Пожалуйста, не стесняйтесь рассказывать о моих успехах вашим слушателям и читателям. Можете использовать мое имя, адрес и номер телефона.

С уважением, М. К.

*Рука упрямо чертит приговор.
Начертан он? Конец? И с этих пор
Не сдвинут строчки и не смоют слова
Все наши слезы, мудрость и укор.*

Омар Хайям

Американская медицинская ассоциация и члены этой ассоциации, имеющие отношение к медицинскому образованию, должны признать вопиющие факты, обнародованные недавно в прессе.

The Washington Post

Среда, 15 апреля 1998 года

Правильно назначенные лекарства уносят множество жизней

*Миллионы людей страдают
от токсических реакций*

Рик Вейсс,
штатный сотрудник "The Washington Post"

Авторы одного из последних исследований пришли к выводу, что токсические реакции на правильно прописанные и правильно принимаемые медицинские препараты ежегодно вызывают тяжелые заболевания более чем у 2 миллионов американцев, а 106 тысяч человек от этих реакций умирает. Такая невероятно высокая цифра выводит побочные эффекты лекарств по меньшей мере на шестое, а может быть, даже на четвертое место среди самых распространенных причин смертности в этой стране.

Врачи аллопатической медицины демонстрируют поразительное невнимание к симптомам хронического обезвоживания и приносят основополагающие принципы физиологии и питания, разработанные медициной прошлого, в жертву прибыльным махинациям фармацевтической индустрии, наживающейся на здоровье людей. Встав на сторону приверженцев химического подхода в решении проблем, вызванных обезвоживанием, эти врачи невольно позволили использовать себя в качестве агентов 007, превратив когда-то достойную уважения лицензию целителя в лицензию на убийство. Эта шокирующая реальность привела к кризису здравоохранения во всех развитых странах, который необходимо будет разрешить в XXI веке.

Никто, кроме Господа, не сможет помочь человечеству, если включенные в эту книгу свидетельства реальных людей не вдохновят читателей пойти против господствующего медицинского истеблишмента, правительства и конгресса, чтобы заставить их встать на сторону широкой общественности, против медицинского обмана, которым ежедневно занимается система защиты болезней в этой стране.

**Ф. Батмангхелидж,
доктор медицины**

<http://watercure.narod.ru/simple.html> - сайт Артура Байкова

<http://vodalechit.forum24.ru/> - форум «Вода для здоровья»

<http://progrev.com/forum/index.php> - форум «Русская печь»

Arbat19

