

# Гладуването може да спаси живота ви

## Хърбърт Шелтън

### *За автора*

Никой не разполага с по-голяма практика, достойна за написване на книга за гладуването и здравето, от д-р Шелтън. Провел наблюдения при повече пациенти, предприели гладуване, отколкото всеки друг свой съвременник, Хърбърт М. Шелтън се нарежда сред най-изтъкнатите авторитети в тази област. Повече от половин век той ръководи собствено здравно заведение, където хора от цял свят, в различно здравословно състояние и с различен стадий на болестите, от които страдат, идват да предприемат гладуване и да се научат как да запазят здравето си. Роден през 1895, Д-р Хърбърт М. Шелтън е ревностен и безкомпромисен ученик на природната хигиена и пропагандатор на нейните методи. Много рано той открива грешките и несъстоятелността на всички добре познати лечебни терапии и започва сам да изследва метода, доказващ, че здравето се поддържа единствено чрез правилен начин на живот.

Продуктивен писател, Д-р Шелтън е автор на голям брой статии и повече от 40 книги, сред които се открояват бестселърите, превърнали се в класика на популярната здравна литература: „Гладуването може да спаси живота ви“, „Науката и изкуството на гладуването“, „Науката и изкуството на храненето“, „Здраве за милиони хора“, „Човешкият живот - неговата философия и закони“. Редактор и издател на „Хайджиник ривю“ в периода 1939-1980 година, Д-р Х. М. Шелтън повече от 50 години е директор на Здравната школа на д-р Шелтън и неотклонно преследва благородната цел в живота си: да избави хората от страха и невежеството им по отношение на болестите и да ги научи как могат сами да си помогнат по пътя към доброто здраве, което е рождено право на всекиго.

### *За книгата*

Всяка клетка носи в себе си мъдростта на организма и той може да се излекува сам, ако му позволим. Гладуването е метод,

който дава възможност на тялото да се изчисти, осигурява почивка на телесните органи, които често са претоварени от погрешния ни начин на живот, хранене и свръхактивност.

Гладуването е мъдра постъпка - има мъдрост в покоя, тишината, правилния начин на живот, правилния начин на хранене и правилния начин на мислене; мъдро е, наистина, да се избягват многобройните отрови, с които мнозина изпълват самите себе си, ума и действията си.

В тази книга няма медицински догми, нито гладуването само по себе си е определено като лек за всичко. То е само начин да си осигурим покой, докато дадем на тялото - тази сложна, удивителна система - шанса да извърши само дейността, позволяваща самовъзстановяване на здравето и доброто състояние, без напрежение или намеса, в тишина и мир и целебно спокойствие.

### **Посвещение**

Авторът посвещава тази книга на милионите страдащи и агонизиращи цял живот в търсене на здраве, незнаещи къде и как да го намерят, с твърдото убеждение, родено през годините практически опит от прилагането на гладуване при здравни проблеми, че гладуването и здравословният начин на живот са пътят към крепкото здраве.

### **Научни и практически основи на гладолечението**

Откакто медицината съществува, в нея има две направления. Едното абсолютизира ролята на лекаря или лечителя, аптеките и лекарствата, външните грижи за тялото и духа на пасивния болен. Другото разчита основно на собствените възстановителни ресурси на човека, предлагайки му диети и разтоварващи режими, самостоятелни методи за регулиране на дейността и съня, физическа активност, домашна физиотерапия и фитотерапия, за дихателни техники и психорегулация. Изглежда обаче, че в днешния век това второ течение, което можем да наречем ПРИРОДОСЪОБРАЗНА ХИГИЕНА (в най-общия смисъл на думата) няма достатъчно шансове да бъде оценено по достойнство. То е твърде тихо и скромно, ненатрапчиво и некомерсиално. Медицината на проф. д-р Хърбърт Шелтън и на други големи авторитети със сходни възгледи не се рекламира достатъчно. Някои хора още не са и чували за нея; други смятат, че могат да я игнорират или пък прибягват до услугите ѝ едва при развити крайни стадии на тежки заболявания, когато нищо друго не е помогнало. А тя би следвало да бъде в основата на предпазната ни здравна стратегия, както и на лечението в самото начало на болестта, когато ефектите ѝ са бързи и категорични, съпроводени с по-леки приспособителни кризи.

## **ГЛАДЪТ НЕ Е ЛЕКАРСТВО ЗА ВСИЧКО, НО ПОМАГА НА ОРГАНИЗМА ДА СЕ БОРИ С МНОГО ЗАБОЛЯВАНИЯ.**

Въздействието на гладуването е подобно на физическите упражнения, които не са целенасочено лекарство за някаква определена диагноза, а водят до общо повишаване на съпротивителните сили на тялото - подобно е също така на универсалната сила на положителната душевна нагласа, доказала себе си за подобряване на прогнозата при повечето сериозни болестни изпитания. В известен смисъл гладуването е по-бърз метод в сравнение с продължителната работа над физиката и психиката, но сложността му се състои в изискването за едновременни усилия и подходящо разбиране, както от страна на човека, който го прилага, така и от обкръжаващите го. Липсата у нас на специализирани заведения, а много често и негативното отношение на близките, дори когато самият ентузиаст на лечебния глад, твърдо е решил да го проведе, са пречки, поради които не може да се разгърне пълният потенциал на добрите резултати. Също така, някои от препоръките на автора, като например да не се използват промивки на червата и захранването да се започва с плодове, вместо със сокове, се оспорват не само теоретично, но и от някои практики с многогодишен стаж в различните форми на хранителното разтоварване. Това показва, че все още има въпроси, по които науката и практиката очакват от бъдещето доказателства за най-доброто становище.

И все пак, тази книга полага основите на една **ЦЯЛОСТНО БИОЛОГИЧНА КОНЦЕПЦИЯ**, включваща познанието за саморегулиращите свойства на сложния човешки организъм, за важността да отдадем значимото на основни фактори от всекидневие - като храна, движение и почивка, бани и емоционална настройка - вместо да търсим причините за здравните си неблагоприятния единствено в генетичните, вирусните или още неизвестните на науката фактори. В строгата си форма, известна у нас като „гладуване на вода“, а в други страни - като „постене“ или „пълно въздържание от храна“, класическото диетично разтоварване е било практикувано и препоръчвано още от древните лекари и религиозни учители на Изтока и Запада, а у нас досега е известно главно благодарение на проф. д-р Юри Николаев и книгата му „Гладуване за здраве“. Проф. Хърбърт Шелтън има завиден практически опит и под негово пряко или косвено ръководство са намерили своето облекчение от страданията десетки хиляди души, а немалко от тях действително дължат живота си на този радикален способ. Както обаче изтъква той, а и повечето други специалисти, работили в тази област, **БЕЗ СЪОТВЕТНИТЕ ПОЗНАНИЯ, ФИЗИЧЕСКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ УСЛОВИЯ И НАБЛЮДЕНИЕ ОТ ПОЗНАВАЧ НА МЕТОДА, НЕ БИ СЛЕДВАЛО ДА СЕ ПРИЛАГА САМОСТОЯТЕЛНО ЗА ПЕРИОД, ПО-ДЪЛЪГ ОТ 3-4 ДНИ.**

Особено рисковано може да бъде неправилното захранване след продължително гладуване. Поемайки своята отговорност за изхода от такова едно начинание във връзка с липсата на организирани институции в тази област у нас, немалко хора са постигали добри резултати, но други поради незнание, импулсивност или груби намеси откън са били подлагани на опасни за живота им изпитания. Независимо от факта, че собственият ми и този на колегите ми опит като цяло е положителен, липсата на възможност да се следи непрекъснато състоянието на гладуващите ме е накарала да бъда предпазлив в препоръчването на дълги срокове, най-вече на хора, които не са запознати основно със специфичните особености на този привидно елементарен процес.

Ето защо у нас се появява тази книга - поредното ценно начинание на издателство „Кибеа“ - да постави **ОСНОВИТЕ НА КЛАСИЧЕСКОТО ПЪЛНО ВЪЗДЪРЖАНЕ ОТ ХРАНА** в лечебен и профилактичен план, което може и трябва да бъде съобразено с най-новите научни открития в областта на медицината и човекопознанието, с цел да се направи този невероятно ефективен, напълно естествен и масово достъпен метод наистина оптимално приложим за всеки един от нас.

**Д-Р ДИМИТЪР ПАШКУЛЕВ**

*Специалист по диетология, фитотерапия, източна медицина и комплексно природолечение\**

### **Бележка на американския издател**

В **КНИГАТА СЕ ОПИСВА** ролята на лечебното гладуване като начин да се погрижим за здравето; начин, оказал благотворен ефект в лечението на много здравни проблеми при хиляди хора, приложили метода под наблюдението и грижите на д-р Шелтън.

Целта на книгата не е да постановява методи на лечение или да дава каквито и да било съвети. И най-вече, тъй като всеки човек реагира различно към метода на гладуване, силно ударение е поставено върху обстоятелството, че ако някой изпита необходимост да гладува, дори за кратък период от време, трябва да се консултира с лекар и да остане под медицинско наблюдение, както и да следва напътствията на лекаря по време на гладуването, също и по време на възстановителния период след това.

Чрез преиздаването и многобройните публикации на *Гладуването може да спаси живота ви* Американското общество за природна хигиена цели да направи достъпна за читателската публика информацията за методите на Хърбърт М. Шелтън. Д-р Шелтън развива собствени теории и учения, които не винаги а в съгласие с тези на Американското общество на природните хигиенисти.

### **Въведение**

Колкото и невероятно да звучи, гладуването може да спаси живота ви.

За хората, изправени пред голяма криза в здравно отношение или пред медицинска терапия, носеща значителен риск от странични ефекти, гладуването, проведено под грижата и наблюдението на специалист, обучен в тази област, представлява по-безопасна и ефективна алтернатива. Това е така, защото методите на традиционната медицина, лекуващи *симптомите* на болестта с медикаменти или по оперативен път, не премахват *причините*. Ако причините останат неоткрити, те ще продължат да увреждат организма и в бъдеще. Лечебното гладуване, обаче, съчетано със здравословен начин на живот, *премахва* причините на болестта и *може* драматично да повлияе на оздравителния процес.

Много книги са написани за „гладуването на сокове“, „религиозните пости“, „гладуването за намаляване на теглото“ и т.н., но те не разглеждат гладуването от чисто физиологическа гледна точка. *Гладуването може да спаси живота ви* дава точно описание на физиологическия процес. Гладуването представлява спиране на консумацията на всякаква храна и течности, с изключение на чистата вода, за период от време, в който запасите на организма от хранителни вещества са достатъчни за поддържането на жизнените функции на органите и системите. Само така проведеното гладуване може да активира максималния потенциал на тялото да се лекува.

С присъщия си вдъхновяващ стил и език, позовавайки се на собствения си несравним опит, придобит от наблюденията над повече от 40 000 души, изпитали метода на гладуването, Хърбърт М. Шелтън разглежда главните въпроси, свързани с този лечебен метод. Той обяснява как чрез гладуване често могат да се постигнат резултати, които за мнозина изглеждат невъзможни. Дава изчерпателен отговор на погрешните теории, споделяни от непосветените. И най-важното: описва гладуването не като изолирана практика, а като част от цялостна, всеобхватна система на грижа за здравето, която той нарича Природна хигиена.

Разбиранията на д-р Шелтън за гладуването и Природната хигиена се коренят в трудовете на редица прогресивни лекари от 19 век, в това число д-р Исак Дженингс, д-р Хариът Остин, д-р Сузана Уей Додс, д-р Ръсел Такър Трол и д-р Джон Гилдън. Тези мъже и жени са били едни от първите медици, приели, че *здравето се постига чрез здравословен начин на живот*. Те са разбрали, че пълният със здраве живот зависи от чистата околна среда - чист въздух, чиста вода и слънчева светлина; природен вегетариански начин на хранене - на първо място плодове, зеленчуци, ядки, семена и пълноценни зърнени храни; продуктивна активност - оптимално натоварване и адекватна почивка; също и емоционална уравновесеност и самоуважение. Тези идеи са били породени от здравия разум и наблюденията върху Законите на природата, но са били преоткрити и научно обосновани от постоянно увеличаващите се на брой съвременни реформатори на здравните концепции, работещи в областта на храненето, екологията, физиологията и психологията.

*Гладуването може да спаси живота ви* не е предназначена да бъде самоучител в методите на гладуване. Читателите не бива да забравят, че гладуване трябва да се провежда задължително под наблюдението на лекар-специалист, обучен в прилагането на тези методи.

През 1978 г. д-р Шелтън даде своя принос да бъде учредена Международната асоциация на професионалните природни хигиенисти, която определя стандартите за практикуване и провеждане на гладуване, осигурява материали и насърчава изследванията в областта на този благотворен процес. Асоциацията приема за членове дипломирани лекари (медици, остеопати, хиропрактици и хомеопати), които минават курс на обучение и получават сертификат, позволяващ им да провеждат гладуване с лечебна цел.

Д-р Шелтън е и един от учредителите на Американското общество за природна хигиена - организация, чиято дейност е посветена на целта хората да бъдат посветени в принципите на природосъобразния начин на живот. От основаването си през 1948 г. организацията е нараснала неимоверно и към нея се присъединяват нови членове от цял свят.

За читателите е важно да не забравят, че гладуването не е панацея. Гладуването трябва да бъде неразделна *част* от здравословния начин на живот. Тя не може да *го замести*. И за да се запазят благотворните резултати, човек трябва да продължи да води здравословен начин на живот и след периода на гладуване.

Д-Р РОНАЛД Г. КРИДЛАНД

## **Предговор към второто издание**

Изтече много вода, повечето мръсна, откакто първото издание на *Гладуването може да спаси живота ви* излезе от печат. Много вестници и списания публикуваха статии, бяха издадени и няколко книги за гладуването, изразяващи толкова противоречиви мнения върху темата, че читателската публика е безпомощно обърквана. Голяма част от този огромен по обем противоречив материал обсъжда темата за прилагането на гладуването като средство за отслабване. Друга, също обширна част от тази литература, поставя ударение върху големите въображаеми опасности от гладуването. В голяма част от материалите се подчертава необходимостта от наблюдение от квалифицирани медици, за предпочитане в болница, при всяко гладуване с продължителност повече от три дни. Някои от книгите и статиите запознават читателя със „също толкова добри“ или подобри заместители на глада. Съществува и голямо несъгласие в мненията за начина, по който трябва да се провежда гладуването. Какво се очаква да направи бедният читател, когато специалистите не могат да постигнат съгласие?

Един „научен“ изследовател допринесе объркването да се засили, след като в рамките на кратката статия, няколкократно употреби термина „*гладна терапия*“. Някои хора на *науката* използват термините *лечебно гладуване* и *гладуване* като синоними, докато простата истина е, че когато човек гладува с лечебна цел, той не „умира“ от глад, а когато човек не се храни и наистина умира от глад, той не гладува с лечебна цел. Небрежната и непрецизна употреба на тези термини като еднозначни понятия и подразбиращото се предположение, че двата процеса не се различават, ако това не е направено със съзнателното намерение да се създадат предубеждения, е показател за наличие на неразбиране от страна на авторите.

фразите „неблагоприятни странични ефекти“ и „неблагоприятни реакции“ се появяват толкова често в писанията научените-експериментатори, че докато четете материала, човек остава с впечатлението, че става дума за лекарства. Когато започне курса на гладуване и спре употребата на чай, кафе, алкохол, газирани напитки, подправки, гарнитурни, сосове, горчица, хранителни добавки и други дразнещи и възбуждащи продукти, които е привикнал да поема с храната и между отделните хранения и прекрати не особено наложителната употреба на аспирин или други лекарства на различни интервали, човек започва да изпитва главоболие, виене на свят, слабост, треперене, болки в корема, гърба и ставите; може да му прилошее; може да почувства гадене и дори да повръща. Тези ефекти на отказването не са „странични ефекти“ на гладуването, а продължение на действието на същите симптоми, които са създавали неприятности на този човек, докато се е хранел, и които често той е притъпявал с цигари, кафе или някои популярни стимулиращи десерти. Така наречените „странични ефекти“ на гладуването не са причинени от самото гладуване, а от навика да насищаме организма си с токсини, превръщайки го в част от всекидневието, и това се доказва от факта, че ако периодът на гладуване продължи, всички тези симптоми изчезват.

Друга причина за „неблагоприятните странични ефекти“ е практиката на учените, експериментирани в тази област, да насърчават хората в процес на гладуване да задоволят потребността си от течности (вода), като пият чай, кафе, газирани напитки, бира, вино и бульони или прецедени супи. Съществуват и практики, включващи употребата на лекарства за потискане на всеки възможен дискомфорт, и дори допускащи тютюнопушене.

Съществува огромна разлика между гладуването, наситено с токсини, и гладуването, свободно от токсини. Докато хората на науката не подложат на задълбочено изследване гладуването, освободено от токсини, няма да бъдат в състояние да оценят правилно постиганите при този метод резултати. Ако жена с наднормено тегло предприеме гладуване за триста дни и през цялото това време задоволява потребностите на организма си от течности с чай и кафе - напитки, съдържащи кофеин, който е дразнител за сърцето, и обвиним за влошеното състояние на сърцето глада, а не кофеина, това не е смислено. По същия начин предписването на щедри дози синтетични витамини и микроелементи в таблетна форма по време на гладуването съсипва резултатите от целия метод.

Непрекъснато се поставя прекалено силно ударение върху опасността от протеинова недостатъчност и по този начин се създава страх от гладуването. Пагубните последствия от протеиновата недостатъчност, представени с несъстоятелни доводи, са създали страх у много хора. При гладуване, проведено за оптимален период от време, няма опасност от протеинова недостатъчност. Възможно е това да се получи при гладуване, предприето за период от двеста, триста или-повече дни, но при тези прекалено дълги периоди на гладуване далеч по-голяма е опасността от токсините, приемани с течности и лекарства.

Трудно е да се направи пълна преценка на физиологичната вреда от повтарящите се

изследвания, представляваща неизменна част от гладуването, провеждано в болнични условия. Подтискащият ефект от всекидневното измерване на пулса, кръвното налягане, прегледа на сърдечната дейност, изследванията на кръвта и урината, измерването на температурата и други подобни дейности, създаващи неприятен психологически ефект, е разбираем. За да бъдат постигнати най-добри резултати, човекът, предприел гладуване, трябва да бъде обкръжен от спокойна, тиха, бодра атмосфера. Има нужда да се отпусне и да погледне на живота със спокойствие. Непрекъснатите досадни притеснения съсипват вътрешното равновесие и сигурност. Вътрешното равновесие и чувството за сигурност се нарушават също и ако умът на човека непрестанно е зает с мисълта за неизбежната смърт.

В допълнение към съществуващото обкръжение се прави опит да бъде възобновена старата практика с прилагането на клизми. И до днес се вярва в истинността на популярната заблуда, отнасяща се до реабсорбцията на отпадъчни хранителни продукти от дебелото черво. При нито една от дискусиите по този въпрос не съм срещнал цитиране на факта, че когато човек гладува, червата му функционират, ако има необходимост от действие. Дори може да се развие и диария.

Поддръжници на прилагането на клизми предупреждават за сериозните усложнения, които могат да се разбият в резултат от автоинтоксикацията, получаваща се от реабсорбцията на отпадъчните хранителни продукти, изхвърлени в дебелото черво. Това е неоспоримо доказателство, че човек, правещ такова предупреждение, никога не е наблюдавал гладуване, при което не са били прилагани клизми, в противен случай щеше да си даде сметка колко безпочвени са твърденията му.

И накрая, има хора, които поддържат теорията, че периодът, в който се консумират плодове или плодови и зеленчукови сокове, води до същите или дори по-благоприятни резултати, отколкото пълното гладуване. Те наричат тези периоди „гладен режим с плодове и сокове“, докато, всъщност такива периоди е по-правилно да се определят като пиршества с плодове и сокове. Например човек, който е на гроздова диета, е насърчаван да консумира огромни количества грозде. Човек на диета от сок от моркови е насърчаван да поглъща големи количества сок от моркови. Създателката на терапията със сок от зелено жито\* (\* Не само от пшеница, но и от ечемик, трескот и други житни култури. -Бел. ред.) е категорична в твърдението си, че „гладуване със сок от млада пшеница“ превъзхожда пълното гладуване и въздържание от всякаква храна, или това, което упорито се нарича „гладуване на бода“.

Първенството в погрешната употреба на термини държат лекарите, които използват термина „*терапевтично изгладняване*“. Думата „изгладняване“ (на англ. „starvation“) означава смърт поради липса на условия, необходими за живота, като топлина, бода или храна. Процесът на умирање не може в никакъв случай да бъде определен като терапевтичен процес.

Разтоварващите периоди със сокове намират мястото си в природната медицина. Ще бъде обаче сериозна грешка да изключим пълното гладуване и да се уповаваме единствено на разтоварващите периоди със сокове. Гладуването е биологичен процес и е неизменна част от живота.

ХЪРБЪРТМ.ШЕЛТЪН

Сан Антонио, Тексас юни, 1978 г.

### **Предговор към първото издание**

Малко от нещата, водещи началото си от зората на човешката цивилизация, са така погрешно разбирани, както гладуването. Важната роля, която то има и е имало, често е изопачавана в резултат на неоснователни страхове, нямащи нищо общо с истината и базиращи се на предразсъдъци, неточна „научна“ информация и липса на достоверни сведения.

Тази книга се основава на собствения ми опит, проучвания и наблюдения в продължение на 45 години практика на *хигиенист* - контролиращ процеса на гладуване при много хора. Целта ѝ е да разкрие истинската роля на гладуването в поддържането на добро здраве, живот без болка, намаляване и контролиране на теглото и дълголетие.

Ролята на гладуването ще обяснявам и дискутирам в детайли не като лекарство, тъй като гладуването само по себе си не е лекарство, а като средство, позволяващо на ресурсите на организма да се възстановят; като средство, което допринася за по-добър лечебен ефект при оздравителния процес; като средство, което позволява да се намалят килограмите до ниво, непостижимо по никакъв друг начин.

Една от основните идеи на тази книга е да отговори на многото въпроси относно гладуването, които заливат кабинетите на журналисти и лекари, които пишат за вестници и списания по проблемите с наднорменото тегло. Усиленото търсене на информация за безопасно сваляне на килограми е наболял проблем в днешно време, тъй като преяждането и наднорменото тегло са се

превърнали в основен здравен проблем в Америка и в някои европейски страни.

Същевременно живеят интерес към средствата за поддържане на здравето на тялото и ума, разработени от вярващите в *Природната хигиена*, насочва към теориите и откритията на *хигиенистите*, работили по този проблем повече от век и половина.

Очевидна е борбата на лекарите, възпитани в духа на традиционната медицина, срещу тези теории. Голяма част от напредъка ни през последните десетилетия се дължи на упоритата борба срещу обвиненията и „добре обосноващите“ медицински становища.

Постигнатият от нас прогрес в областта на целесъобразното хранене и здравословния начин на живот беше бавен и труден процес, извършващ се стъпка по стъпка, макар че гладуването датира от векове като метод, приложим не само към здравните проблеми, но също и като религиозен ритуал. През последните години голям принос за този напредък имаха изследователите д-р Хенри С. Танер, Силвестър Греъм, д-р Робърт Уолтър, д-р Джон Х. Тилдън и д-р Джордж С. Уиджър. Някои биха посочили и други имена. Това са мъже с опит, натрупан през 19 и 20 век - учени, изследователи, преподаватели, които посветиха себе си на науката и приложението на основните истини на природосъобразния живот, като поставиха ударение върху ролята на гладуването.

Хората би трябвало да разберат, че за постигането на добри резултати е нужно да мислят глобално. Тялото е сложен организъм, в който всички части са взаимно свързани. От друга страна доброто здраве е индивидуално, съпровождащо и съдържащо в себе си всеки един аспект от същността ни - физически, умствен и емоционален. Въпросите, които разглеждам в тази книга, надхвърлят границите на отделния проблем. Те засягат индивида като цяло.

Идеите, изложени тук, са основни виждания, определящи подхода към един по-добър начин на живот. Единствено експерт в гладуването е в състояние да напътства своя пациент с неговите индивидуални здравни проблеми, специфични нужди и цели. Намерението ни е чрез тази книга да дадем на обикновения читател по-широк поглед върху проблема, да разясним някои детайли и да дадем основна информация, отнасяща се до същността и технологията на метода, чрез който човек може дълго време да живее и да се чувства добре.

Тъй като преяждането се е превърнало в наболял физиологически и психологически проблем на съвремието в Америка, подчертал съм важността на този аспект в първите глави на книгата. Намаляването на наднорменото тегло само по себе си е само един елемент от мозайката. За поддържане на оптимално тегло и оптимално физиологическо състояние много от нас имат нужда от цялостна промяна в начина си на хранене, стила на работа и осъзнаването на необходимостта от почивка и релаксация. Всички тези неща са част от философията, изложена в тази книга.

Необходимо ли е да бъдем с наднормено тегло, да се превръщаме в инвалиди поради болести, които сами си докарваме, водейки нецелесъобразен начин на живот, щом като можем да избегнем всичко това, стига само да променим навиците си?

Целта ми не е само да дам бегла представа за схващанията на *Природната хигиена*, отнасящи се до начина на хранене, упражненията, почивката, здравословните навици и всекидневните занимания. В тази книга ще представя съвършено нов начин на живот.

ХЪРБЪРТ ШЕЛТЪН

## 1.

### **Вие и гладуването**

Гладуването е много повече от това да престанем да се храним: то е едновременно наука и изкуство. То има решаващо значение за цялостното ни добро състояние и оказва влияние върху психологическите и емоционалните аспекти в живота ни.

Гладуването, в смисъла в който този термин е използван в книгата, означава пълно въздържание от всякаква храна за различен период от време. Думата произлиза от староанглийската дума „*faesten*“, която означава „устойчив, стабилен“ или „уравновесен“. Казано с други думи, гладуването е процес, който е поставен на устойчиви, стабилни основи при уравновесени обстоятелства.

В религиозен смисъл то може да означава въздържание от определени храни по време на някои религиозни празници. Но това е по-скоро частично, а не пълно въздържание. Познавам хора, които са „гладували“ по време на Великите пости и всъщност са увеличили теглото си, вместо да го намалят, защото са замествали храните, от които трябва да се въздържат, с храни, които допринасят в по-голяма степен за увеличаването на килограмите.

Тези, които мислят, че гладуването е еквивалент на изгладняването, дълбоко грешат. Има два основни периода в процеса на въздържание от храна, които тук трябва да разграничим и определим -

същински период на *гладуване* и период на *изгладняване*.

След като разгледаме по-подробно феномена на въздържанието, отличителните белези на тези две фази ще изпъкнат по-ясно. И все пак от основно значение е в самото начало да се разбере, че стадият на гладуване продължава само през периода, в който организъмът се поддържа от запасите, натрупани в тъканите. Изгладняването започва, когато въздържанието е надхвърлило границите, в които тези запаси могат да се ползват или когато те достигнат до опасно ниско ниво.

Трябва също така да знаем, че съществува много неточна терминология, която допринася за още по-голямото объркване по въпроса за гладуването. Например: слушаме как хората говорят, че са предприели „воден глад“, което би трябвало да означава, че са спрели да пият вода. Това, което те имат предвид е, че се въздържат от всичко останало, освен от вода. Същата нелогичност се съдържа и в израза „глад на плодови сокове“ или „глад на зеленчукови сокове“. Отново това, което тези хора имат предвид е, че се въздържат от всичко, *освен* от плодови или зеленчукови сокове.

Терминът „частично гладуване“ се използва за всяка форма на гладуване, при която човек си поставя крайни ограничения по отношение на това, което консумира. Погрешната и крайно неправилна употреба на думата „изгладнява-не“<sup>1</sup> не само в популярната, но дори и в научната литература, е нанесла огромни вреди. Думата е от англосаксонски произход: *stearfan*, което означава „умирам“ но не само от липса на храна, но също и от цялостно излагане на студ.

Изгладняването в истинския смисъл е процес на бавна смърт. Не е възможно да постигнете добро здраве чрез изгладняване. Но можете да предприемете лечебно гладуване за подходящ и с разумна продължителност период от време и по този начин да подобрите физическото си състояние, а също така и да възстановите доброто си здраве. Въздържанието от храна дори и за дълъг период от време има благотворен ефект. В момента, в който опитният специалист, под чието наблюдение се извършва гладуването, прецени, че предстои втората фаза на въздържанието от храна, гладуването се прекратява.

Както казах, гладуването е част от нов начин на живот, с който ще ви запозная в тази книга. Този метод не се използва единствено, за да се намали теглото. Той може да бъде и със сигурност е еднакво важен като част от функциите, поддържащи и дори възстановяващи доброто здраве

Болното или ранено животно търси усамотено място, което му предлага топлина и го защитава от климата; място, където да намери мир и спокойствие и нищо да не го притеснява. Там почива и гладува. Може, например, да е загубило крайник, но лежи в усамотение и напълно се възстановява без никакви лекарства, превръзки или операция.

В животинския свят гладуването е фактор от огромно значение за оцеляването. Животните гладуват, не само когато са болни или ранени, но също и по време на зимния или летен сън (при тропически климат).

Някои животни гладуват по време на периода на размножаване и в много случаи в периода на кърмене. Някои птици, гладуват, докато мътят яйцата си. Някои животни гладуват веднага след като родят. Съществуват видове паяци, които гладуват през първите шест месеца, след като се родят. Някои хищници гладуват, когато биват заловени, а домашните животни, котки или кучета, могат да гладуват няколко дни след смяна на обстановката. Животните оцеляват и при гладуване, наложено от обстоятелствата, по време на суша, сняг, студ и могат да преживеят дълго време без храна.

Представителите на човешкия род в различни части на света са прилагали гладуване, датиращо от векове, по религиозни причини, за самодисциплина, по политически причини и като метод за възстановяване на доброто здравословно състояние. Едва през последните няколко века схващането, че трябва да се храним, за да бъдем силни и издръжливи, се е превърнало в дълбоко вкоренена идея. Д-р Феликс Освалд, датски лекар, пристигнал в Америка преди края на 19 век, заявява: „Идеята за метода на гладуването не ни е чужда по рождение. Практическият опит показва, че болката, високата температура, стомашните проблеми и дори душевните несгоди отнемат апетита и единствено медицинска сестра, която не се отличава с особен ум, може да осуети целите на Природата в тези случаи.“

Гладуването датира от векове. Четем за него в Библията и поемите на Омир. Било е прилагано за лечение на болни хора в храмовете на древен Египет, Гърция и земите на цялото Средиземноморие. Ползата от гладуването при лечение на остри болестни състояния е известна от незапомнени времена.

Било е практикувано от арабски лекари по време на дългата черна нощ на Европейското Средновековие. Неаполитанските лечители в Италия още преди 150 години са прилагали гладуване, което в някои случаи е продължавало до 40 дни, при пациенти с висока температура и треска.

<sup>1</sup> Sarving (англ.) - освен „гладувам“, означава и „умирам“ - Бел. ред

Авторът на тази книга се е посветил на наблюдение и контролиране на процеса на гладуване от лятото на 1920 година. За този период от време, обхващащ приблизително 45 години, съм наблюдавал и контролирал практикуването на метода хиляди пъти, с продължителност, варираща от няколко до 90 дни, както за контрол на теглото, така и за да се помогне на организма да се освободи от физически нарушения.

В практиката ми имаше един случай на възрастен мъж, който заслужава особено внимание, тъй като постигнатите резултати бяха изключително успешни.

Господин А. Б. беше на 70 години. Боледувал отдавна. От 13 години страдал от бронхиална астма и през-това време постъпвал в болница пет пъти. Още по-отдавна страдал от проблеми със синусите. От в години бил напълно глух с лявото ухо; от преди повече от в години страдал от увеличение на простатата и от няколко години бил импотентен. Носеше очила, беше плешив, и обичайните „малки симптоми“, които са индикатор, че организмът му не е в добро състояние, бяха налице, въпреки че често тези свидетелства за тласък в развитието на болестното състояние се пренебрегват.

Макар в продължение на всички тези години да е бил лекуван по обичайните методи, той не отчел никаква реална полза от лечението. Състоянието му се влошавало, както става и при всички други, които страдат като него. Добре известно е, че обичайните грижи при астматиците са чисто палиативни и че състоянието на пациента често прогресивно се влошава с течение на времето. И също така добре известно е, че обичайните методи на лечение се провалят в опитите да осигурят нещо повече от съмнително временно облекчение за страдащите от заболяване на синусите. Едва ли е необходимо да добавям, че не се прави нищо ефикасно при глухота и увеличение на простатата. Всички тези състояние се приемат за *неизлечими*.

Напускайки болницата в Чикаго, след петия случай на хоспитализация по повод астмата, господин А. Б. се отправил директно към летището и взел билет за самолет, излитащ на юг, за да отиде на място, известно с големите си успехи при лечението на астма. Все още с хрипящо дишане, той не бил сигурен, дали ще може да издържи полета, но бил решен да опита. Смятал, че вече е страдал достатъчно и бил убеден, че обичайните методи на лечение не могат да му обещаят здраве. Както и хиляди други астматици той, доверил на традиционните методи грижата за ефикасното си избавление от страданията, но тези методи не постигнали успех.

Беше приет да остане на лечение при самото му пристигане в здравното заведение на югозапад, и му беше казано, че трябва да преустанови веднага и занапред употребата на всякакви медикаменти, които е използвал за облекчаване на страданията. „Но - попита той - какво ще правя, ако получа астматичен пристъп?“

„Ще стискате зъби и ще го преодолеете - беше отговорът. - Състоянието ви не може да се подобри, ако продължавате да използвате медикаменти.“

Придружиха го до леглото му и го инструктираха да остане там и да лежи в покой, да не слага нищо в устата си освен вода, докато не му бъде казано, че може да започне отново да се храни. Той си помисли, че лечението ще бъде по-лошо и от болестта. Усъмни се дали ще бъде в състояние да не се храни? Беше отслабнал от годините, прекарани в страдания и от дългите периоди, през които не беше в състояние да задоволи нуждите си от достатъчно кислород. Но беше уверен, че за него ще се погрижат добре и няма да го сполети беда.

С известен трепет и безпокойство той предприе едно изпитание, което беше ново за него и също така изненадващо приятно. Гладуването не винаги е приятно преживяване, но може да бъде изключително интересно и дори напълно удовлетворяващо. Свободата и покоят, които човек изпитва в период на въздържание от храна, често водят до възможността да се открие нова и неподозирана дотогава дълбочина в разбирането за смисъла на живота.

Около 4 часа сутринта на първия ден от гладуването, господин А. Б. разви остър пристъп на астма. Не можеше да диша, лежейки в леглото, и затова седна на единия му край и позвъни за помощ. Лекарят дойде и след обстоен преглед и наблюдение му каза: „След съвсем кратко време ще се почувствате добре. Ще ви бъдат необходими 24 часа, за да се освободите от астматичните симптоми и след това ще изпитате облекчение.“

След като лекарят напусна стаята, господин А. Б. продължи да се бори за глътка въздух. „Къде съм попаднал - попитал той мъжа на съседното легло. - Те дори не предприемат нищо, за да ме освободят от пристъпа.“ Той продължи да диша с мъка през следващите няколко минути, след това изпита облекчение и заспа.

Когато на следващата сутрин лекарят дойде, господин А. Б. се чувстваше толкова добре, че беше готов да прости поведението, което окачестви като липса на грижи и внимание през изминалата



нощ. Той беше неописуемо щастлив, когато ден след ден дишането му се подобряваше и той дишаше, както когато е бил момче, без ни най-малък признак на задух. Не получи друг астматичен пристъп по време на целия си престой в здравното заведение. Синусите му все още отделяха обилен секрет и гладуването беше продължено. След около шест дни, прекарани във въздържание от храна, можеше да уринира свободно като младеж. Простатата му беше смалена до почти нормален размер.

Той продължи да гладува и ден след ден наблюдаваше как симптомите изчезват, докато синусите му се изчистваха, дишането му доставяше удоволствие и функционирането на гръдния му кош беше радост и гордост за него. На двадесет и петия ден от гладуването той попита лекаря дали ще може да прекъсне процеса. Беше му обяснено, че такава постъпка ще бъде прекалено прибързана, че все още не се е възстановил напълно и по-мъдрото решение ще бъде да продължи. „Не се намирате в затвор - каза лекарят. - Не ви принуждаваме да гладувате против волята си. Но ако желаете да се вслушате в съвета ми, най-добре ще бъде да продължите да гладувате.“

Той последва препоръките на лекаря и продължи гладуването. Това, което оцени като чудо, беше фактът, че на тридесет и шестия ден от гладуването слухът в глухото ухо се възстанови. Слухът му беше толкова добър, че той лесно можеше да чуе тихото тиктакане на малък часовник на една ръка разстояние от ухото му. От голяма важност е и фактът, че възвръщането на слуха му беше трайно. Гладуването продължи до четиридесет и втория ден и след това храненето беше възстановено.

Но го очакваше още една изненада. След завръщането си у дома, няколко седмици след като гладуването беше прекратено, той откри, че вече не е импотентен. Тъй като възстановяването на потентността при мъжете и преодоляването на фригидността при жените не са необичайни резултати от гладуването, това не беше учудващо за директора на здравното заведение.

Разказаната история не е чудновата и нереална, а е действително описание на възстановяването на мъж, чиито страдания изложих и който предприе гладуване и го проведе по начина, който описах, и постигна възстановяване, както беше отбелязано. Това не беше необикновен случай, освен по отношение на множеството болести, от които пациентът страдеше; освен ако не отбележим, че възстановяването на слуха не е правило или задължителен резултат, който може да бъде постигнат чрез гладуване. Възстановяването на слуха е вторичен ефект от гладуването. А това е така, защото глухотата, би могла да се дължи на различни патологични състояния на слуховия апарат и не всички от тях са обратими. Така и слепотата само понякога може да бъде възстановена чрез гладуване, предприето с такава цел, въпреки че възстановяването на доброто зрение при нарушения на рефракцията съвсем не е необичайно.

Драматичните подобрения, които могат да бъдат постигнати чрез гладуване, предприето за подходящ период от време и при наличието на най-благоприятни условия, могат да изглеждат достоверни само за онези, които са имали възможност да бъдат свидетели. Общата тенденция и при лаиците, и при лекарите-специалисти, когато чуят за случаи на такова възстановяване, е да ги сложат в графата на фантастичните истории, които не могат да бъдат приети за достоверни. Няма обаче нищо невероятно или неправдоподобно в ефектите на гладуването. Ако се замислим сериозно по въпроса, гладуването е най-естественото и най-разумно средство за грижа за болното тяло, което познаваме.

В продължение на 140 години природните *хигиенисти* са използвали гладуването като средство за поддържане на здравето, даващо възможност на организма бързо да се възстанови от болести. Хигиенистите са натрупали изключителен клиничен опит в тази област. Този опит се е превърнал в дълбоко вкоренено убеждение, че гладуването е градивна сила, която трябва да бъде използвана и развита като част от установените практики на съвременния живот.

Съществуват, разбира се, много противници на лечебното гладуване. Повечето от тях знаят съвсем малко за гладуването или за неговите правилни методи. Д-р А. Раболиати от Англия, се е изразил толкова точно: „Най-ревностните критици на гладуването обикновено са хора, които нито веднъж през живота си не са пропуснали да се нахранят.“

Независимо дали целта е поддържане или възстановяване на доброто здраве, увеличаване или намаляване на теглото, ролята на гладуването е фактор от жизнено значение, който не може да бъде пренебрегван от всички онези, които действително са загрижени за своето здраве и добро състояние в духовен и физически план.

2.

### **Килограми, които се стопяват**

Големият шум около загубата на тегло, придобиването на мечтаната фигура, диети, които не са свързани с лишения и други такива подобни програми, са се превърнали в една от най-печелившите

индустрии на съвремението ни. Всеки смята себе си за експерт. Модните диети са на гребена на вълната за няколко месеца и след това дават път на новия хит. Тази седмица е сладоледът. Следващата - бананите. После - протеиновата диета: нищо друго, освен сочни пържоли. Яжте до *отслабване!*

Наднорменото тегло се превръща във все по-сложен проблем, не само за възрастните жени и мъже, но също и за децата. Като цяло, можем да кажем, че увеличаващото се изобилие от храна, заедно с нарастващите доходи на американците от една страна, и промените в работата - резултат от съкращения работен ден и намалената работна седмица; модерния транспорт и многото продукти на научно-техническия прогрес, които снемат голяма част от товара от плещите на мъжете и жените, водят до увеличаване на теглото. Във времето, в което редуцираното количество труд е намалило и нуждата ни от храна, увеличаването на населението, изкуствено засилената охота за хранене и нарастването на доходите допринасят за увеличаването на консумацията на храна.

*Хигиенистите* са реалисти. Никакъв аргумент не може да обори факта, че най-бързият, сигурен и безопасен начин да се поддържа оптимално тегло, е отказът да се придържа към погрешни хранителни навици.

Разочароващо бавният метод да отслабнем, следвайки някаква диета, рядко води до успех, тъй като е продължителен процес, изискващ повече самообладание и по-дълъг период на контрол, отколкото един обикновен човек е в състояние да понесе. Обичайният резултат от една такава програма е следният: след краткия период, по време на който няколко килограма са били „свалени“, човекът, страдащ от затлъстяване, се завръща към предишните си навици на преяждане и си наваксва загубеното тегло, често дори прибавя още няколко килограма отгоре. Много рядко се случва човек с наднормено тегло да се придържа към диета за отслабване за дълъг период от време.

Нека започна с това, което съм заявявал в много лекции и ще продължавам да напомням на читателите: не предприемайте гладуване сами, без ръководството на специалист в областта на наблюдението и провеждането му. Наистина, гладуването е свършено безопасно средство, водещо към добро здраве и намаляване на теглото, но все пак то засяга човешкия организъм в неговата цялост и трябва да бъде наблюдавано и направлявано непрестанно от квалифицирано лице, което знае какво може да очаква или какви обезпокоителни признаци трябва да следи.

Колко килограма могат да бъдат свалени? Загубата на тегло, разбира се, варира, в зависимост от човека, но средното постижение за удължен период на гладуване е между 0,9-0,67 килограма на ден. Безопасна ли е тази значителна загуба? Да, доколкото се провежда под вещо ръководство при правилен и продължителен режим на почивка.

Нека тук съвсем накратко изложа най-забележителните предимства на гладуването като средство за загуба на тегло:

1. При гладуването се отбелязва бърза, безопасна загуба на тегло.
2. Гладуването е далеч по-приятно от диетите, предназначени за отслабване - липсва изтощавашото желание за храна.
3. Загубата на тегло не е съпроводена от отпускане или провисване на кожата и тъканите. И все пак това не важи в пълна сила за хора в напреднала възраст.

Когато човек с наднормено тегло отслабне чувствително, моментално се появяват следните белези, говорещи за подобряване на здравето:

1. Дишането е по-свободно.
2. Движенията се извършват с по-голяма лекота.
3. Изчезва постоянното чувство за отпадналост.
4. Изчезва усещането за пълнота и дискомфорт в стомаха.
5. Симптомите на лошо храносмилане престават да причиняват безпокойство.
6. Изчезва всякакъв друг дискомфорт.
7. Кръвното налягане се понижава и натоваарването на сърцето намалява.

Всички тези признаци, свидетелстващи за подобрене, са забележителни, а ползата често надхвърля очакванията. Намаляването на количеството на погълнатата храна само по себе си се изразява в подобряване на здравословното състояние. Това е убедителен аргумент, за да приемем, че силно ограниченият прием на захар, скорбяла и мазнини, както и намаляването на консумацията на храна като цяло, е полезно.

През 1962 година пациентка предприе гладуване под мое ръководство, за да намали теглото си. След като периодът на гладуване приключи, тя ми каза: „Беше удивително преживяване: удоволствието да видиш как тези килограми се стопяват. Никога не съм виждала тлъстините така бързо да изчезват.“ Друга жена, която предприе гладуване за период от 15 дни, също с цел да намали

теглото си, отбеляза: „Бях в реномиран и добре рекламиран балнеологичен център. Държаха ме на диета от 700 калории на ден. През цялото време бях гладна. А това лечебно гладуване беше удоволствие.“

Друга жена след една седмица гладуване сподели: „Това беше най-забележителното събитие в живота ми. Истински се наслаждавах на гладуването и покоя. Преди не знаех, че някои хора предприемат гладуване, но на мен действително ми хареса.“

Дали тези отзиви са типични? Трудно може да се каже така. Гладуването не винаги е приятно изживяване, както е било за тези жени, но рядко е непоносимо до степен да се прекрати, преди човек да постигне целта си. Омир така, често се оказва, че по този начин човек има далеч по-приятни изживявания, отколкото с вкоренените си всекидневни хранителни навици. В много случаи всяко хранене е последвано от дискомфорт и понякога дори болка. Имайки предвид тези случаи, гладуването е облекчение, което носи радост.

Винаги е огромно удоволствие да наблюдаваме как мазнините се топят и отслабваме с 0,9 -1,8 килограма на ден. Да загубим 8,55 килограма за седмица е извънредно приятно преживяване (има изключения, при които загубата на тегло не е така голяма), и то само в първите няколко дни от началото на гладуването. Загубата на тегло не е константа и има периоди, в които кантарът не регистрира спад на килограмите в продължение на ден или два. Бързата загуба на тегло, отчетена в началото на процеса, не продължава със същите темпове по време на целия период.

Гладуването не само е по-безопасно, ако желаем да намалим теглото си, но също така е съпроводено и от облекчение за разлика от прилагането на диети. Основната причина за този факт е обстоятелството, че за разлика от случаите с диетите, човекът, предприел гладуване, не е изгладнял през цялото време. Вкусовите му рецептори не го изкушават непрекъснато. Производството на стомашен сок не е активирано през цялото време.

Човекът, предприел гладуване, може да изпита желание да похапне през първия или втория ден от гладуването, а може и да не изпита никакво желание да поеме храна. Чувството на глад обикновено изчезва в края на третия ден. И докато гладуването не бъде прекратено по някаква причина, човек може да продължи, без да изпита нито слабост, нито глад.

Излагам тези факти, позовавайки се на личния си опит, но те са проверени също и от други хора, изследващи метода. Две серии от изследвания, осъществени от медици в акредитирани болници, са довели до емпирични доказателства, достатъчни да убедят експериментаторите научно, че гладуването е не само бърз и безопасен метод да се намали теглото, но също и най-удобният и приятния метод.

Едно от тези наблюдения е проведено от д-р Аайън Блум в болницата „Пиомонт“ в Атланта, Джорджия, където той ръководи експериментални серии на гладуване с дълга продължителност с цел намаляване на теглото. По-късно с подобни изследвания се заема и д-р Гарфилд Дънкан от Университета в Пенсилвания, изтъкнат авторитет по въпросите за намаляване на теглото, чиито независими проучвания подкрепят откритията и изводите на д-р Блум.

И двете медицински изследвания разкриват, че мъжете, предприели гладуване, губят средно 1,17 килограма на ден, докато жените, предприели гладуване, губят средно 1,21 килограма на ден. И д-р Блум, и д-р Дънкан потвърждават, че хората, предприели гладуване, не са изпитвали глад. Напротив, било констатирано удивително отсъствие на глад без

появата на душевно или физическо напрежение. Нека се позовем на изказването на един от хората, предприели гладуване: „Никога през живота си не съм се чувствал по-добре.“ Жена, предприела гладуване, след 48 часа споделила, че не се чувства и наполовина толкова изгладняла, отколкото когато е пропуснала едно-единствено обичайно хранене.

Позовавайки се на обобщените резултати от опитите, д-р Блум твърди: „Съществуващата ангажираност с навика да се храним на определени интервали води до абсолютно погрешното схващане, че гладуването е неприятно изживяване.“ По-нататък твърди, че по негово собствено мнение, в резултат от откритията, направени въз основа на тези изследвания, гладуването се понася добре от човешкият организъм, щом необходимите нужди от вода са задоволени.

В по-късни серии от експерименти д-р Блум позволява на свои пациенти да продължат гладуването четири последователни седмици, като не са отбелязани вредни ефекти. В своя доклад пред сто и единадесетата годишна среща на Американската лекарска асоциация д-р Дънкан заявява: „Въпреки че кратките периоди на гладуване могат да бъдат окачествени от някои като акт на варварство, този метод за намаляване на теглото се понася удивително добре.“ Той добавя, че са налице факти според които хората, страдащи от затлъстяване, са изпитали истинско удоволствие по време на целия период на гладуване, дължащо се отчасти на тяхното въодушевление, че гладът не е

проблем, щом целта да се намали теглото е постигната.

И двамата учени съобщават, че при по-продължителни периоди на гладуване загубата на тегло достига границите на 0,45 килограма на ден. Д-р Блум твърди, че гладуването се е доказало и като изключително ефективен метод за контрол на теглото.

За хора в добро здравословно състояние, които са предприели гладуване единствено с цел да намалят теглото си, покоят на легло не е непременно задължителен; разрешени са умерени упражнения - дори понякога се препоръчва курс от физически упражнения. Това не увеличава загубата на тегло, както някой би могъл да предположи, но има неоченимо влияние върху поддържането на тонуса на тъканите.

Количеството физически упражнения, които трябва да бъдат изпълнени единствено с цел да намалим теглото си, е много по-голям, отколкото човек би имал желание да осъществи; дори много по-голям, отколкото някои хора биха могли да издържат. За да „стоим“ 0,45 килограма, трябва да играем голф 23 часа или да сечем дърва 10 часа и половина или да яздим кон около 43 часа.

физическата активност винаги е била придружена от риск за увеличаване на апетита. По време на гладуване тя трябва да се контролира и да се ограничи до степен, до която консултантът чувства, че човекът, предприел гладуване, има желание да се упражнява.

Тъй като нивото на метаболизъм при отделните хора е различно, личният ми опит показва, че основната причина за затлъстяването се дължи не на нарушения на жлезите с вътрешна секреция, а на навика да се преяжда. Не е вярно, че на някои хора „всичко им се лепи“. Истината е, че те не само ядат повече, отколкото трябва, но и повече, отколкото им се иска. До колко килограма на ден загуба на тегло при гладуване е безопасна? Отговорът гласи, че щом гладуването е пълно въздържание, организмът сам решава в какви граници загубата на тегло е оптимална. Когато мастната тъкан е мека и отпусната, загубата на тегло обикновено е по-бърза в първите дни от гладуването. Наблюдавал съм случаи на гладуване, при които загубата на тегло е била от 1,8 до 2,7 килограма на ден. Загуба от 9 килограма на седмица в повечето случаи никак не е трудна.

При хората, чието ниво на метаболизъм е ниско, загубата на тегло през първите дни от гладуването е малка - понякога дори разочаровашо малка. И нека още веднъж повтора: всяко гладуване с продължителност над няколко дни трябва да бъде продължено единствено под наблюдението на квалифициран персонал. Във всички случаи, при които има увреждане на органите или хронично заболяване, като например сърдечни заболявания или анемия, гладуване - дори за съвсем кратък период от време - трябва да се провежда само под наблюдение. И нека отново да кажа, че самото гладуване не крие никакви опасности, но човек трябва да бъде предпазен от проявата на скрити признаци, които могат да се активират, когато не се поема храна.

Нека използвам възможността да дам цялостна представа за гладуването. Нека още веднъж убедя читателя, че все пак рядко възниква опасност. Ако човек е в добро здраве, ако следва правилно процедурите и се намира под наблюдението на специалист, гладуването може да се окаже не само начин за намаляване на теглото, но също и начин да бъде преживяно ободряващо и вдъхновяващо приключение - начало на ново възприемане на самия себе си.

### 3.

#### **Живот без храна**

През март 1965 година вестниците по света описаха почти невероятната история на продължилото 7 седмици лишаване от храна и оцеляването на Ралф флорес, 42-годишен пилот от Сан Бруно, Калифорния и 21-годишната Хелън Клейбън от Бруклин, Ню Йорк, след самолетна катастрофа в планините в северната част на Британска Колумбия. Двамата били спасени на 25 март 1963 година, след 49 дни, прекарани в пустошта посред зима, като над 30 дни по време на този период живели без никаква храна.

Огънят, притискането един към друг и дебелите дрехи, в които се увивали, им помогнали да издържат на суровия студ. През първите четири дни от катастрофата Хелън Клейбън изляла четири консерви сардина, две консерви от плодове и малко бисквити. Двадесет дни след катастрофата двамата изляли последната си „храна“ - две туби паста за зъби. Започнали да се хранят с разтопен сняг за закуска, обяд и вечеря. „През последните в седмици - обясни тя - преживяхме с вода. Пиехме я в три варианта: студена, топла или преварена.“ Това разнообразие по отношение на водата им е помогнало да разнообразят единственото „ястие“ в менюто им: снегът.

Хелън Клейбън, която била „леко закръглена“ преди самолетната катастрофа, останала приятно изненадана в края на изпитанието, когато разбрала, че теглото ѝ е намаляло с 13,5 килограма.

Ралф флорес, който бил по-активен по време на тяхното принудително гладуване, отслабнал с 18 килограма. Лекарите, които извършили прегледа след спасителната операция, стигнали до

заклучение, че и двамата са в „забележително добро състояние“.

Хиляди мъже и жени са прекарвали много по-дълги периоди без храна, без това да им навреди, а дори им е било от полза. Периоди на въздържание от храна, обаче, при такива убийствени условия, каквито тези двама души са понесли с твърдост и са оцелели, са изключително редки.

Каквато и да е концепцията ни за изворите на живота, трябва да признаем факта, че природата се е погрижила за нуждите, включително тези на растенията и животните, по време на недостиг на храна. Недостигът на храна се среща в природата много по-често, отколкото обикновено си представяме. Зимата, бедствените наводнения и периодите на суша често са причина дивите животни да не бъдат добре нахранени и напоени, докато домашните животни са зависими основно от господаря си по отношение на храната и хранителните запаси. В условията на дивата природа тревопасните, както и месоядните животни, често се препитават от ограничени хранителни запаси. Повечето диви кучета са мършави, както и кучетата изобщо; мършави, гладни вълци, на които ребрата им се броят, се срещат често; „полуизгладнелите“ бизони и коне също са били често срещани навремето. Каква е съдбата на тези създания в условия на ограничени запаси? Умират ли от изгладняване? Отговорът е: много рядко.

Д-р феликс Л. Освалд пише следното в своите „*кратки статии по зоология*“: „В слабо заселени райони, животните бегълци бързо се приспособяват към превратностите на дивия живот, който водят. Десетмесечната суша през 1877 година, която почти унищожила домашния добитък в Южна Бразилия, била храбро понесена от кравите в палтата, чиито опит ги е научил да извличат вода от грудковите корени, кактусовите листа и чрез изравяне на ями във влажните речни пясъци. Твърдата храна е вторична необходимост.

Сирийските диви кучета са успели да се заселят и да водят живот в лишения, в региони, където нито един човек-ловец не е в състояние да открие и разпознае следа на преследван дивеч и където водата почти липсва. В тези условия те дори се размножават, като женските от същата порода, подобно на други бедни майки, са благословени с многобройно потомство; при тях минимумът е в новородени.

Колбасар вероятно би отказал да инвестира в тези кучета: думата *слабост* не описва физическото им състояние; по-точни биха били думите „*болезнена измършавялост*“ -кожа и сухожилия изопнати върху скелет като върху рамка. Виждал съм техни роднини в Далмация и често съм се чудил защо ли не тракат, докато тичат, но Далмация все пак е страна на лозя и зайци, докато сирийската пустиня е престанала да ражда дори и бодливи плодове. Без влага даже проклятието не може да даде плод.“

Фактът, че тези животни оцеляват при такива условия и живеят поколение след поколение, е от огромно значение. Невестулката, притисната в затворено пространство, ще издържи дни наред без храна и ще търси храна щом бъде свободна. Зимуващата мечка, живее, без да поема храна за дълги периоди от време, ще даде живот на своето малко и ще отдели кърма, с която да го храни. Съомгата и тюлените са много активни в периода на въздържание от храна. Тези няколко примера за активност по време на гладуване са достатъчни, за да докажат, че по време на гладуване организъмът разполага със средства да посрещне собствените си енергийни нужди, дори и в най-затруднено положение.

Д-р Рагнар Берг, един от най-изявените шведски биохимици, Нобелов лауреат и авторитет по въпросите на храненето, казва: „Човек може да гладува дълго време; известни са случаи на гладуване, продължило повече от 100 дни, така че няма защо да се страхуваме, че бихме умрели от глад.“

фактическият период на принудително гладуване в случая с Флорес и Клейбън е бил умерено дълъг. Въпросът не е колко дълго време човек може да гладува, а дали природните запаси му позволяват това.

Износването и изхабяването, компенсацията и възстановяването, са процеси, които протичат почти едновременно и постоянно във всички живи структури на природата, и никой от тези процеси не прекъсва по време на гладуването. Зимуващото животно в далечния север трябва да произвежда достатъчно топлина, за да поддържа телесната си температура. И хората, и животните трябва да дишат и сърцето им трябва да продължи да пулсира по време на гладуването. Кръвта трябва да продължи да тече в кръвоносните съдове и отделителната система трябва да продължи дейността си - да освобождава тъканите от отпадъчните материали. Жизнените функции на живия организъм трябва да продължат, макар и с малко по-забавен ритъм. Клетките трябва да се възстановяват, раните трябва да се лекуват. Всичко това, както съм се убедил от годините, прекарани в наблюдения, продължава в периода на гладуване, още повече - по-късно ще се позова на примери, подкрепящи този факт - физическото развитие и растежът продължават, дори когато не се поема храна.

Всички прояви на живия организъм - движение, секреция, храносмилане и другите подобни процеси - зависят от оползотворяването на материалите на организма. Ако един орган функционира, трябва да бъде снабдяван с материали, чрез които да изпълнява функцията си. При отсъствие на нови запаси, с които да се заменят веществата, които вече са били употребени, органите се изхабяват и отслабват. Ако искаме животът да продължи, задължително е да поддържаме основно ниво на активност. Дори по време на зимен или летен сън (при тропически климат) животните, чиято активност е намалена до минимума, необходим за продължаване на живота, трябва да дишат и сърцето им трябва да бие.

Когато мечката ражда в периода на зимуване, тя храни малкото с мляко, произведено за тази цел по време на зимния сън; в случая имаме отличен пример за животно, което гладува и посреща нуждите на функциониращите тъкани от други източници, различни от храната, поемана всекидневно. Всички тези функции изискват хранителни вещества, която трябва да бъдат осигурени от някакъв източник, докато животното гладува.

Вникването в процеса, чрез които тялото изхранва живата тъкан по време на гладуване и поддържа необходимите за живот функции по време на удължен период на въздържание, и източниците, на които разчита, ще ни помогне да разберем как организъмът е в състояние да преживее периоди, когато не е възможно отвън да бъде приета храна или да бъде усвоена.

В нормално състояние тялото се изхранва от складираните хранителни вещества, които се отлагат под формата на мазнини, костен мозък, гликоген, млечни секрети, микроелементи и витамини. Здравият организъм винаги поддържа на склад адекватно количество хранителни вещества в резерв, на които да разчита, в продължение на няколко дни, седмици, или дори над 2 или 3 месеца при липа на храна. Тази предвидливост на организма се проявява и в случаите, когато гладуването е насилствено, както беше в случая със самолетната катастрофа или при срутване в мина, или при болест, при която човек не е в състояние да преглъща или храносмила или в случай, че човек доброволно реши да предприеме гладуване, за да отслабне. Когато човек не поема храна, тялото разчита на резервите си, с които да изхрани функциониращата тъкан. Когато организъмът прибегне до тези резерви, излишното тегло се стопява.

Основният факт в процеса на гладуване е това, че нашите „вътрешни складове за провизии“ съдържат достатъчно количество хранителни вещества, които ни поддържат, в повечето случаи, за дълги периоди, особено ако са съхранени добре и не са изразходвани. В кръвта, лимфата и костите, особено в костния мозък, в мастната тъкан, черния дроб и други жлези, дори във всяка една клетка, участваща в строежа на тялото, се съдържат складираните протеини, масти, захари, микроелементи и витамини, на които може да се разчита в периоди на лишения или когато храната не може да бъде усвоена.

И животните, и хората могат да оцелеят при дълги периоди на въздържание от храна, в случай, че организъмът разполага с достатъчно запаси, към които да прибегне при спешно появила се нужда. Нищо не може да навреди на организма по време на гладуване, докато складираните резерви са в състояние да посрещнат нуждите на живата тъкан. Дори слабите хора разполагат с резерви, които да ги поддържат по време на периоди на въздържание. Тези хора също могат да предприемат лечебно гладуване за различни периоди от време.

Чрез процеса, известен научно като *автолиза*, извършван от ензимите в тъканите, тези складираните резерви са на разположение и готови да бъдат изразходвани от живите тъкани, до които достигат с помощта на лимфата и кръвта. Гликогенът, или животинската скорбяла, складирана в черния дроб, се преобразува в захар и се транспортира, според необходимостта, до тъканите. От голямо значение е, че по време на гладуване, дори за дълги периоди от време, не се разбиват болести като бери-бери, пелагра, рахит, скорбут или други болести, причинявани от недостиг на хранителни вещества, което показва, че резервите на организма са добре балансирани.

Доказано е, че гладуването подобрява метаболизма при рахит, също и метаболизма на калция. При случай на анемия, по време на гладуване се увеличава броят на червените кръвни телца. Наблюдавал съм ползотворен ефект и при пелагра. По време на гладуването биохимичният баланс може да се поддържа и дори да се възстанови, ако е нарушен. Това е важно да се знае, защото в противен случай гладуването щеше да бъде без съмнение вредно.

Множество опити с животни са доказали, че недохранването, като състояние, противоположно на прехранването, има тенденция да удължава живота и да спомага за по-добро здраве. Други опити, засягащи по-скоро гладуването, отколкото недохранването, показват, че гладуването не само удължава живота, но като резултат води до изявена регенерация и подмладяване.

Хиляди наблюдения, проведени върху хора и животни, установяват факта, че когато

физическият организъм живее без храна, тъканите се изразходват за задоволяването на нуждите, като това става в обратен ред на тяхната важност за тялото. Ето защо тлъстината първа се стопява. Складираните резерви се изразходват преди функциониращите тъкани на тялото да бъдат призвани да осигурят хранителни вещества за най-жизненоважните тъкани, като нервите, сърцето и белите дробове. Когато проявява избирателност към тъканите, които да задоволят нуждите от протеини, захари, мазнини, микроелементи и витамини по време на гладуване и преразпределя, оползотворява и съхранява тези резерви, организъмът упражнява умения, които изглеждат свръхчовешки.

Елементите, изграждащи телесните тъкани могат да бъдат определени като резервоар на хранителни вещества, които могат да бъдат оползотворени за задоволяване на нуждите във всяка посока и във всяка част на организма, където са необходими. Но тези тъкани не се жертват безразборно. Точно обратното, за съществуването на органите, чиято функция е от първостепенно значение за живота, се жертват вещества от органи с по-маловажно значение. Много от необходимите хранителни съставки, и това важи с двойна сила за някои от микроелементите, са предвидливо запазени.

Почти всички проучвания, извършени върху хора и животни, с цел да се определи загубата на дадени тъкани и органи при продължително въздържание от храна, са били проведени върху организми, умрели от изгладняване. Гладуване-то и изгладняването са две коренно различни степени на въздържание. Би трябвало да е пределно ясно, че крайните загуби, наблюдавани в стадия на изгладняването по време на гладуване, са далеч по-големи, отколкото при гладуване, предприето за разумен период от време. Крайни загуби на тегло не се наблюдават при едно нормално лечебно гладуване. Когато се появят подобни резултати, гладуването трябва да бъде прекратено.

Необходимо е да се прави разлика между гладуване и изгладняване. *Гладуване* е въздържание от храна, когато човек притежава адекватни резерви за изхранването на живите тъкани; *изгладняване* е въздържание от храна след като тези резерви са били изчерпани и живата тъкан, която е можело да бъде пожертвана, е изразходвана. Тялото само предупреждава, когато резервите вече са изразходени. Гладът се възвръща със сила, която принуждава човека да търси храна, докато по време на правилно проведеното гладуване отсъства желание за хранене. Разграничението между *гладуване* и *изгладняване* помага да се определи времето, когато започва изгладняването и храненето трябва да бъде възстановено.

Обратно на популярното и дори професионално мнение, жизненоважните тъкани на организма, тъканите, в които всъщност протичат жизнените процеси, не започват да се рушат, когато се предприеме гладуване. По време на гладуване тялото губи от теглото си, но тази загуба, при продължителен период, е за сметка на резервите, а не на функционалните тъкани. В природата са познати множество примери за растеж по време на гладуване; и в организми като цяло, и в отделни части. Опитно е доказано, че растежът при телетата продължава по време на гладуване. При морската звезда по време на гладуване може да израснат нов стомах, нови крайници и нови пипала. При саламандъра по време на гладуване израства нова опашка, при загуба на старата. С помощта на факти като тези, наяве излиза скритата и пренебрегвана истина: процесът на гладуване не прекратява гравидните жизнени процеси, всъщност те продължават по един забележителен начин.

Ефикасната дейност на живия организъм да регулира разходите на своите ресурси в процеса на гладуване е едно от чудесата на живота.

По време на периоди на въздържание, по-малко важните за живота на човека органи, въпреки че губят хранителни вещества, които са били отклонени към по-важните тъкани, не претърпяват дегенерация, докато не бъде достигнат периодът на изгладняване. Мускулната атрофия не може да бъде по-голяма, отколкото в случаи на дълги периоди на физическа пасивност, когато няма загуба на мускулни клетки. Клетките се смаяват, мастната тъкан от мускулите се стопява, но самите те запазват своята непокътнатост и учудваща по размери сила.

Загубата на тегло варира според характера и качествата на тъканите на всеки отделен човек, от физическата и емоционалната му активност, също и от температурата на средата, в която живее, физическата активност, емоционалният стрес, студените и увредени тъкани допринасят за по-бърза загуба на тегло. Мастната тъкан се стопява и изразходва първа, преди всяка друга телесна тъкан.

Състоянието на организма е главният определящ фактор, за да се реши колко дълго човек може да гладува без да съществува опасност. В случая двамата, оцелели след самолетна катастрофа и прекарвали 4 седмици без храна, например, е имало сняг, който е вода, и това ги е спасило от опасността да настъпи дехидратация. Можели са да живеят без храна; липсата на вода е щяла да бъде фатална. Доброволно предприето или не, при гладуването трябва да има осигурена вода.

Пределно ясно е, че гладуването трябва да бъде провеждано разумно, със съответното внимание

и контрол.

Както начинаещият плувец търси професионално ръководство и съвет преди да предприеме плуване на дълго разстояние, така и начинаещият в методите на гладуването трябва да си осигури опитно ръководство като предпазна мярка преди да предприеме гладуване с каквато и да е продължителност.

#### 4. Гладът срещу апетита

Полагани са много усилия, за да бъде обяснен механизмът, който поражда чувството за глад, но досега не се е стигнало до задоволителен резултат. Моето мнение е, че, поне що се отнася до висшите животни, не може да има никакво съмнение във факта, че гладът се чувства чрез нервната система, но това е - в най-добрия случай - едно общо твърдение. Това, което чувството за глад в действителност представлява, е било предмет на много научни търсения. Поради причини от практическо естество, тук за нас ще бъде необходимо първо и преди всичко на направим разлика между истинското чувство за глад и други усещания, които често биват характеризирани като глад.

За жалост твърде много проучвания в областта на глада са ограничени до наблюдения върху кратки периоди, прекарани без храна - най-много до няколко дни - което не е достатъчно, за да се даде ясна представа за начина, по който се проявява нуждата на организма от храна. Интересно е да отбележим, че добре обучени физиолози все още определят глада, използвайки термини от патологията.

Гладът е чувство на напрежение или дискомфорт в областта на стомаха. Може да се изрази чрез действителна болка. Проявява се със спазми. Той е болка в стомаха, чувство на празнота, чувство на слабост - всички тези определения са част от популярната митология за глада. Нерядко и главоболието се обърква с глада, дори от добре обучени практикуващи специалисти.

Истината е, че гладът е нормално, а не ненормално усещане, а всички нормални усещания са приятни. Грешка е да определяме глада като симптом на болест, както ще бъде грешка да определяме жаждата или всяка друга нормална нужда на организма като болезнена или причиняваща дискомфорт. Нормалният глад се определя от общото състояние на тялото - универсалното желание за храна - което е локализирано, доколкото може да се каже така, в устата, носа и гърлото, също както и усещането за жажда. Няма „спазми от глад“, свързани с *истинския* глад; има само приятно усещане в носа, устата и гърлото и овлажняване на устата. Гладният човек е гладен е обзет от желание за храна, не от болка или дразнене.

Фалшиво възбужденият апетит се проявява като болестна възбуда, *терзание* в стомаха, болка, чувство за слабост и различни усещания за дискомфорт, които са емоционално обособени. Разликите между такова дразнене и истинското чувство за глад са доста отчетливи; обикновеният човек, роб на навика да се храни по всяко време на деня и нощта, рядко си позволява да огладнее и поради това погрешно приема тези болезнени усещания за действително подаден сигнал за храна. Тъй като храненето освобождава от симптомите на напрежението, човек стига до убеждението, че храната е точно това, от което се нуждае. Често това е един вид пиршество - човек яде, за да заглуши психическия дискомфорт, както и пианицата пие, за да удави своя психологически проблем.

Истинският глад е по-скоро избирателен, отколкото безразборен; човек не гълта лакомо, но често изпитва нужда от определена храна. От друга страна не изисква „екзотични ястия“, което е типично за апетита, а се задоволява с каквато и да е обикновена храна. Човек, който е привикнал да се храни, когато не е действително гладен, често е обзет от желание да яде, без да е съвсем наясно какво точно му се яде. Обикновено му се иска нещо силно *стимулиращо* вкусовите рецептори, с много подправки, екзотично.

Гладът настъпва на интервали и се проявява, когато има нужда да се поеме храна. Той никога не е непрекъснат; хора, които са „винаги гладни“ в действителност проявяват патологични симптоми. Може би се изразявам в смисъл, че повечето хора не разбират кога всъщност са гладни? Наистина е така. Едва ли не от самото ни раждане се започва с хранене три пъти на ден, често практикувано в нашата така наречена модерна цивилизация, и затова обикновеният човек в съвременното общество никога не изпитва истински глад.

Тъй като гладът е нормален сигнал за необходимост от храна, може да се приеме за даденост, че при липса на глад не съществува такава неотложна нужда. Или такава нужда не се появява, или реалната възможност да се оползотвори суровият материал отсъства. При липса на глад няма естествена или нормална причина да се консумира храна. Съвсем основателно е твърдението, че храносмилателната система е в най-добро състояние да приеме и смели храната, щом е налице истински глад; когато гладът отсъства, храносмилателният процес е забавен или потиснат. До такава степен сме култивирали навика да се храним по часовник, че често му се подчиняваме и го следваме



настоятелно, пренебрегвайки дори силното отвращение към храната. Гладни или не, ние се храним, водени от рутинния навик, изпълняваме вид социална активност, защото няма какво да правим или защото ни се струва, че храненето ни освобождава от притеснения и ни успокоява.

Най-важното правило за хранителните ни навици и за всекидневния ни живот е следното: *Никога не насилвайте стомаха си да приема храна, независимо дали сте в добро здраве или сте болни, ако няма изразена нужда от храна, проявена като истински глад.*

При възрастните алкохолът, цигарите, кафето, прекалената полова активност, силните емоции и изтощението - всичко това води до загуба на нормалното желание да се хранят. Болката, високата температура и възпалението, както и коремните заболявания, могат да бъдат причина човек да загуби охотата си да се храни. Няма по-добър начин човек да посрещне тази ситуация, от това да спре да се храни, докато гладът се възвърне, докато дъхът се освежи, езикът се изчисти и се появи истинско желание да се консумира храна. Храна трябва да се приема, само при чувство за удобство и хармония.

При остър стадий на болест не съществува чувство на глад поради простата причина, че енергията на организма е пренасочена към други канали. Няма свободна енергия, която да бъде изразходвана за дейности като храносмилане, тъй като тези процеси могат да бъдат временно преустановени. Не само че нервната енергия е пренасочена към справянето със задача от първостепенно значение, но също така и кръвта е пренасочена към онези части на организма, където има нужда от допълнително количество от нея, за да бъдат извършени нетипични процеси. Храносмилането се поддържа с такова усилие, каквото човек изразходва при активна физическа дейност, като например бягане.

И все пак дори и при такива състояния се поема храна, поради медицинската догма, че трябва да ядем, за да запазим силата си. В такива случаи понякога човек повръща храната или я изхвърля от храносмилателната система с пристъпи на диария. Ако не бъде изхвърлена по някой от тези начини, храната се превръща в товар за храносмилателната система, допринасящ още повече за интоксикацията на организма.

Дори когато хранителните материали бъдат изхвърлени от тялото, усилията на организма да се освободи от нежеланите хранителни вещества намалява ефикасността на защитните сили и огромните прогресивни усилия на организма да се справи с причината за заболяването. Силите са отклонени от извършването на дейността, допринасяща за протичането на оздравителния процес, и са безполезно изхабени за усилия, които могат да бъдат избегнати чрез просто предприемане на гладуване. Това частично и временно преустановяване на усилията да бъде излекуван организъмът забавя възстановяването на болния. Отвращението към храната, което се проявява, може да се приеме като знак „затворено поради ремонт“ на входа на храносмилателната система. Този знак трябва да се спазва.

Понякога, когато сме болни, си *мислим*, че искаме храна, но това желание е фалшиво, и ако бъде задоволено, увеличава страданията ни. Спомням си за едно такова лично мое преживяване като тийнейджър. Имах леко повишена температура, физическо неразположение, лош дъх, лош вкус в устата и общ дискомфорт. Заради тези симптоми бях на легло. Но бях гладен или мислех, че съм. Реших, че искам сардела. Толкова много я исках, че почти можех да усетя вкуса ѝ в устата си. Поисках сардела. Майка ми не беше на мнение, че това е най-подходящата храна за едно болно момче, но както и другите деца, и аз се бях научил, че ако протестирам достатъчно дълго, родителите ми ще се „предадат“. Продължих настоятелно да искам сардела.

Най-накрая майка ми взе една консерва от близкия магазин. Подреди сарделите в една чиния и я донесе до леглото ми. Взех си едно малко парченце и върнах чинията на майка ми. Открих, че всъщност нищо не искам. Тялото ми не желаше храна. Въпреки че тогава не знаех нищо за гладуване-то, инстинктивно гладувах и съвсем скоро състоянието ми се подобри без да вземам никакви лекарства.

Виждал съм родители да използват всякакви начини на убеждение в техните опити да принудят болните си деца да се хранят въпреки техния отказ. Обичайният метод да се убедят децата, е да се подкупват с обещания за играчки, сладкиши или бейзболни ръкавици. „Изяж това за мама“ - и с това започва познатата история.

Докторът иска да изядеш това." „Ако не се храниш, няма да оздравееш." Само невежеството ни позволява да втълпяваме на децата такива фалшиви „истини“. При хронични болести човек може да си мисли, че е гладен, но усещанията му в действителност не са нищо повече от дразнене на храносмилателния тракт. Болестните симптоми изчезват, щом човек предприеме гладуване. Ако желанието да се нахраним беше действителен показател за нуждата от храна, симптоматичните

спазми щяха да се засилят при удължаване периода на гладуването. фактът, че „гладът“ изчезва и пациентът започва да се чувства комфортно, е сигурен показател, че тези спазми нямат никаква връзка с истинския глад.

Често споделяното твърдение, че гладът изчезва на третия ден от гладуването, всъщност трябва да означава, че истинският глад присъства през първите два дни. Това обикновено не е истина. Не гладът, а стомашната възбуда изчезва на втория, третия или четвъртия ден от гладуването.

### **5. Четири причини за гладуване**

Много и различни са причините, за да се предприеме гладуване; варират от причини, засягащи здравето на организма и намаляване на теглото, до религиозни вярвания и ритуали - въпреки че последните обикновено траят твърде кратко време, за да бъдат определени като сериозно предприето гладуване; обикновено те продължават не повече от ден.

Намаляването на теглото със сигурност е желана цел, но трябва ли да бъде единствената цел? Няма ли други здравословни фактори, влияещи се от нормализирането на теглото? Не би ли трябвало да има ясно определени физически и здравословни ползи, които е възможно да бъдат постигнати чрез пълноценно гладуване?

Д-р Робърт Уолтър, спечелил заслужена слава за своя труд в областта на природната *хигиена*, беше директор на световноизвестния *Хигиенен* санаториум „Уолтър Парк“ във Върнърсвил, Пенсилвания. Той твърди, че умереното „гладно лечение“ - както е било наричано гладуването от ранните германски природни лечители и първите *хигиенисти* - е с неопенима стойност при много заболявания. За да разберем начина, по който гладуването може да помогне на човешкия организъм, нека изследваме накратко тук основните области, в които пълното гладуване, с прием само на вода, може да изиграе важна роля. Вече започнахме да обсъждаме областта, която можем да поставим на първо място - намаляване на теглото. Не може да се поставя под съмнение въпросът, че гладуването е най-бързият, най-безопасният и най-ефикасният път към намаляването на теглото.

Но е важно да отбележим, че при хора, страдащи от затлъстяване, намаляването на теглото е допълнителна облага, съвсем не първостепенната и единствената, макар и да е основната причина за да бъде предприето гладуването.

Втората причина е това, което наричам физиологическа компенсация, при която финият автоматичен баланс на природата влиза в своята роля. За да направи разход в една посока, природата трябва да спести в друга. Този доказан във времето факт важи за всички процеси в живите организми, включително и човешките същества. Ако пълните ваната си с вода и някой в кухнята също пусне вода, количеството на потока вода във ваната незабавно ще намалее. Когато водата в кухнята бъде спряна, количеството на потока вода във ваната незабавно ще се увеличи.

Подобен феномен се наблюдава и в механизмите на действие на тялото. Ако има храна, която трябва да се преработи, по-голяма част от кръвта се насочва към органите на храносмилателната система и ние ставаме лениви, дори ни се доспива. Ако се заемем с извършването на тежка работа, процесът на храносмилане практически се преустановява.

Когато гладуваме и съхраняваме енергията на тялото, която обикновено се използва за работата на храносмилателната система, позволяваме на тази енергия да бъде пренасочена в други канали, с което да бъде извършена друга дейност. Енергията, спестена от една система, може да бъде оползотворена от друга.

Третата причина е да бъде осигурен физиологически покой. Това е покой на храносмилателната, ендокринната, циркулаторната и нервната системи. Като цяло, колкото повече храна поема човек, толкова повече работа трябва да бъде извършена от органите на тези системи; когато количеството на поетата храна значително намалее, тези органи си почиват. Когато изобщо не се поема храна, тези органи са в пълен покой. Лесно обяснимо и понятно е, че когато не се поема храна, жлезите в устата и стомаха, целият храносмилателен тракт, черният дроб и панкреасът са в покой; също така лесно обяснимо и понятно е, че сърцето и артериите също се освобождават от товар и си осигуряват почивка. На жлезите на организма и то не само на тези, които произвеждат храносмилателни сокове, също им е позволено да намалят секреторната си активност. Дихателната функция е понижена и нервната система е натоварена с по-малко работа. Всичко това означава покой.

Според една от съществуващите теории метаболизмът и понижената активност на човека, предприел гладуване, наподобяват физиологичните процеси при животно по време на зимния му сън. Това означава, че единствено по време на пренаталната фаза на човешкото развитие Съществува пониска активност на храносмилателната система и мускулите, отколкото по време на гладуване. В тази теория се съдържа много истина, но трябва да признаем, че по време на гладуване човек не спи,

както животното по време на зимния сън; и не е преустановил активността си като ембриона. Наистина, що се отнася до ума и мускулите, докато човекът, предприел гладуване не легне, не отпусне тялото си и не постигне хармония в съзнанието си, може да бъде много активен. И все пак е истина, че колкото повече предприелият гладуване е в състояние да се доближи до намалената активност на пренателната фаза от човешкото съществуване, толкова по-бързо ще бъде осъществен прогрес. Възстановяването и подмладяването на клетъчните структури ще бъде толкова по-основно и съществено, колкото е по-слаба активността му.

Четвъртата причина е голямото значение на отделянето. Д-р Дж. Х. Тилдън, основател на известното „Здравно училище на д-р Тилдън“ в Денвър, Колорадо, редактор и издател на две списания и няколко книги, казва: „След 55-годишен стаж в дебрите на медицинските терапии, принуден съм да обявя, без страх от състоятелни аргументи, които могат да оборят моето твърдение, че гладуването е единственият надежден, специфичен, терапевтичен метод за изхвърляне на ненужните вещества, познат на човека.“

Д-р Феликс Л. Освалд подкрепя това мнение, като казва: „Гладуването е велико средство за възстановяване на организма. Три дни гладуване в годината пречистват кръвта и премахват всякакви диатези и токсини много по-ефикасно, отколкото стотици опаковки очистителни.“

Човечеството не познава друг метод, който може да се сравни с гладуването, за премахване на отпадъците от кръвта и тъканите. Изисква се само кратък период на въздържание след като човек е поемал храна, докато органите на отделянето увеличат своята активност и се постигне пълно и истинско физиологическо почистване.

С напредване на гладуването задържаните секрети, или по-правилно казано, натрупаните отпадъчни материали, се изхвърлят от организма и той се пречиства. Появява се чувство на освобождаване от дразнения; тялото намира покой. Всъщност гладуващият се е „преродил“. Необходими са не повече от няколко дни за освобождаването на кръвта и лимфата от токсичните натрупвания, но с гладуването се постига много повече от това - то предизвиква екскрецията на токсини, които са били натрупани в течение на дълъг период време в тъкани, чието значение не е жизненоважно.

Недостигът на снабдяване с хранителни вещества отвън, причинен от гладуването, принуждава тялото да разруши (чрез автолиза) всички излишни тъкани и хранителни депа и да ги използва за поддържането на функциониращите телесни тъкани. Чрез този процес натрупаните токсини се освобождават в циркулацията, за да стигнат до органите, осъществяващи екскреция и да бъдат отделени.

Д-р Освалд твърди: „Когато не се извършва храносмилателна дейност, Природата използва дълго желаната възможност за основно почистване. Натрупването на излишни тъкани се преразглежда и анализира; наличните съставни части се прехвърлят към храносмилателната система, а отпадъкът цялостно се изхвърля.“ Отделянето на излишния товар, който е бил натрупан в условия на прехранване води до увеличаване на силите и активира процесите на физиологическо и дори биологическо възобновяване по време на гладуването.

Екскрецията е основна жизнена функция и е от толкова голямо значение за продължаване на съществуването на живия организъм, колкото и храненето. Преди повече от 100 години, Силвестър Греъм, който е написал *наука за човешкия живот* и е предприел първия в света кръстоносен поход в името на здравето през 1831 г. (брашното грахам и хлябът грахам носят неговото име), отбелязва, че във всички живи организми се извършва икономия при дисимилация и екскреция, равна на степента на хранене. Докато един организъм е жив, асимилацията и растежът от една страна и екскрецията от друга, са в непрестанно действие.

Съществува постоянно усилие да се поддържа нормалната чистота на течностите в организма чрез увеличаване на екскрецията на отпадъците и чрез изхвърляне на всички безполезни вещества, навлезли в организма. Всичко, което не може да бъде оползотворено от тялото като храна, трябва да бъде изхвърлено, ето защо процесът на екскреция трябва да продължава постоянно, както и процесът на хранене.

Ден и нощ, в будно състояние или по време на сън, още преди раждането и до смъртта, процесът, чрез който отпадъците и токсините се изхвърлят от тялото, не прекъсва. Тези два процеса - на хранене и екскреция - в по-голямата си част се извършват от различни органи, въпреки че съществува и припокриване на функциите. Енергията на организма през цялото време се разпределя между асимилиране и елиминиране, но има моменти, в които единият процес взема превес над другия. При някои състояния на организма екскрецията е много по-важна и асимилацията е намалена до минимум.

Според една теория, когато се поема храна, екскрецията е потисната. Това би означавало, че тялото не може да асимилира и елиминира по едно и също време. Тази теория не е напълно достоверна, макар и да съдържа известна доза истина. Екскрецията трябва да продължава, дори когато се извършва храносмилане, в противен случай отпадъчните материали биха се натрупали и това би довело до смърт от автоинтоксикация. Много по-безопасно е да се прекрати процесът на хранене за кратко време, отколкото да се прекрати процесът на екскреция, въпреки че абсолютното прекратяване на хранителния процес също би било фатално. Твърдението, че „асимиляцията задържа елиминирането“, може да бъде прието само в ограничен смисъл.

Съществува и теория, според която увеличеното елиминиране по време на гладуване е само второстепенен признак на усилията на тялото да осигури храна за функциониращите тъкани. Има се предвид, че когато тялото ликвидира несъществените и по-малко съществените тъкани и ги оползотворява като храна, с която да поддържа жизненоважните тъкани, натрупаните токсини се освобождават в кръвта и лимфата, транспортират се до органите, осъществяващи екскрецията и се изхвърлят навън. Търсенето на хранителни вещества се определя като първостепенна задача, докато екскрецията на токсини, която се извършва, е второстепенна спрямо тези усилия да се намери храна.

Вярвам, че в тази концепция се съдържа много истина. Отпадъците и токсините се натрупват в тъканите, особено в мастната и съединителната тъкан, и щом тези тъкани се ликвидират, натрупаните токсини се освобождават. Причината явно се състои в дълго продължаващата засилена екскреция, и по този начин, явно, токсичният товар, носен от кръвта и лимфата, се елиминира за няколко дни с незабавното увеличаване на екскрецията, породено от гладуването.

И все пак, дали е рационално да се приеме, че функция от такова основно значение за живота, каквато е екскрецията, е второстепенна, съпоставена с други телесни функции? Съмнявам се в това. В енергията на тези два процеса съществува взаимовръзка. Тъй като чрез метода на гладуване се намалява разходът на енергия, необходима за храносмилането, количеството спестена енергия е на разположение да бъде разпределена по други канали, за да бъдат извършени по-ефикасно процеси и функции, които за момента се явяват по-важни от процеса на храносмилане. Тялото е в състояние да мобилизира силите си за други цели, като елиминиране и лечение.

Че това е вярното описание на действието, което протича, се доказва както от факта, че покой без предприето гладуване увеличава елиминирането, макар и не в същата степен, така и от факта, че намаляването на поетата храна също засилва елиминирането. Получава се така, че по какъвто и начин да намалим работата на организма, увеличаваме обема на работата по елиминирането.

Действителното активизиране на отделянето по време на гладуване се наблюдава дори преди появата на необходимост да бъдат предоставени хранителни резерви. Това се наблюдава най-вече в увеличеното отделяне на бъбреците, чиято функция до момента е била потисната, както често се случва при сърдечни заболявания. В такива случаи е налице увеличаване на екскрецията, дори преди да се появи подобряване в дейността на сърцето. Тук можем да подчертаем факта, че в ранния стадий на гладуването, както и в по-късните стадии, увеличаването на елиминирането надхвърля количеството на ликвидирани тъкани. Увеличената енергия, която се изразходва за елиминиране, изглежда поне частично отговорна за увеличаването на обема на тази функция.

Има хора, които питат: „Може ли гладуването да излекува рак?“

Отговорът ми е следният: макар и да съм наблюдавал канцерозни образувания значително да намаляват размерите си по време на гладуване, никога не съм наблюдавал случай на пълно изчезване.

Наблюденията показват, че болните тъкани в организма са първите, които се разрушават и оползотворяват от тялото по време на гладуване, докато то се стреми да задоволи хранителните нужди на жизнените и функциониращи тъкани. Д-р Берг твърди, че това именно е най-важният лечебен ефект на гладуването, мнение, което не мога изцяло да оборя; разрушаването на тези тъкани не представлява повече от една само малка част от благотворните ефекти на гладуването.

Д-р Берг твърди следното за гладуването и връзката му с тъканите, определено по отношение на рака:

„Някой решава, вероятно твърде прибързано, че именно болните тъкани, в които има изменения, с техните намалени сили на съпротива, са първите, които трябва да се повлияят от това. Но не е задължително да се получи точно така, особено що се отнася до рака. Някои лекари твърдят, че макар и пациентът да отслабва, туморът продължава да расте; нещо действително пределно ясно, тъй като канцерозният тумор е автономен, много често капсулиран и не осъществява директен контакт с останалите части на тялото.“

Докато концепцията за автономията на раковите образувания може да бъде преразгледана, истина е, че в някои случаи, те продължават растежа си дори и при дълги периоди на гладуване. При

други случаи размерите им значително намаляват, въпреки че никога не съм наблюдавал пълно унищожаване на тумора под въздействие на гладуването. Доброкачествените тумори от друга страна често се разрушават напълно и се абсорбират.

Д-р Берг добавя: „Още повече, чрез гладуването, когато организмът не се снабдява с нови хранителни вещества, на тялото се дава възможността да мобилизира всички складирани отпадъчни продукти, да ги оксидира и елиминира." Тъй като по-голяма част от натрупаните отпадъци представляват вече оксидиран материал, протича по-скоро елиминиране, а не оксидация, причинена от разрушаването на тъканите, което протича по време на гладуването. Екскрецията на натрупванията от воднянка, едематозните отоци, подуването, инфилтратите и различните други видове образувания, често протича с голяма скорост по време на гладуването.

## **6. Придобиване на сила**

Сега се чувствам по-различно, отколкото когато започнах гладуването. Наистина се чувствам отлично." Младата дама, която ми каза това, не беше поемала храна 3 дни в началния стадий на гладуване с цел загуба на тегло. Тя не забелязва промяна в нивото на вътрешната си сила. В действителност изпита ободряване, лекота, почти еуфория.

Това не е нещо необичайно, фактът, наблюдаван в хиляди случаи, говори, че голям брой инвалиди, вместо да изгубят силите си по време на гладуване, придобиват сила. Инвалиди, отслабнали до краен предел под въздействието на множество и разнообразни „диети с висока хранителна стойност", каквито често им се препоръчват, започват да укрепват, когато предприемат гладуване. Може да изглежда парадоксално, но най-слабите често извличат най-голяма полза от периода на въздържание. Слабостта в повечето случаи се дължи не на липсата на храна, а на състоянието на токсичност на организма.

Широко разпространена е идеята, че физически слабите хора трябва да „бъдат подкрепяни". Казва им се, че са „прекалено слаби, за да предприемат гладуване". Дори когато пациентът постоянно губи сили, докато яде това, което се нарича „изобилна силна храна", се приема, че хранителното „засилване" трябва да продължи. Няма по-голяма грешка от тази.

Когато един пациент е толкова слаб, че е неспособен да се обърне в леглото, вероятно страдаш от остра болка и висока температура, той не разполага със сили за храносмилане. Ще се възстанови ли пациентът, ако бъде хранен редовно с голямо количество храна? В много случаи става така, но възстановяването не се дължи на храненето. Ако умре, прехранването в критичния период може да е било главната причина за неговата смърт. Ще се възстанови ли пациентът, ако предприеме гладуване? Не винаги. Но по-вероятно е да се възстанови чрез гладуване, отколкото ако бъде хранен.

Често срещано мнение е, че човек е непосредствено и напълно зависим от снабдяването с хранителни вещества на всеки няколко часа, и че силите му ще отслабнат и ще умре, ако пропусне няколко хранения. Здрави или болни, от нас се очаква да ядем три или повече пъти всеки ден. И ние трябва да бъдем глухи, слепи и безмълвни за всеки сигнал на неудоволствие от страна на тялото, за да продължаваме да се храним, независимо от тези сигнали. Дори и да нямате желание за хранене, въпреки това яжте; дори и да изпитвате отвращение към храната, не го вземайте предвид; дори и да ви се повдига - яжте; дори функциите на храносмилането да са нарушени или преустановени, така че храносмилането е невъзможно, яжте, независимо от това. Такава е общо споделяната погрешна концепция.

Колко често четем, че някой известен пациент сега е „в състояние да приема храна", само за да прочетем следващото съобщение, че пациентът е по-зле? Това се случва толкова често, че е трудно да разберем защо връзката между вредните съвети по отношение на препоръчаното хранене и появилото се в следствие от това влошаване на състоянието на пациента не се забелязва веднага. Ярък пример от миналото е случаят със световноизвестният актьор Джоузеф Джеферсън по време на чието последно заболяване д-р Чарлс Е. Пейдж направи следното описание, извлечено от публикуваната анамнеза:

Април 16: Пациентът не е приемал храна.

Април 20: Пациентът е по-добре.

Април 20: Пациентът приема храна.

Април 21: Пациентът е неспокоен: състоянието му се влошава."

Г-н Джеферсън е имал пневмония, болест, при която е изключително важно да не се яде. Още повече, той е страдал от гастрит няколко месеца преди да развие пневмонията. Неговите заболявания първоначално са били описани като „пристъп на лошо храносмилане поради отклонения в начина на хранене по време на приятелска вечеря". Когато е боледувал от пневмония, той не е имал желание да се храни, а също не е бил способен да храносмила и асимилира, но е бил хранен независимо от тези

обстоятелства. Последвало е насилствено хранене, алкохол и сърдечни *стимуланти*. След неговата смърт е било обявено, че „възрастта не му позволи да се пребори“.

Годишно хиляди хора преждевременно намират смъртта си по този начин. Днес такива случаи рядко стават наше достояние. Това е част от един процес, който продължава, защото светът все още вярва, че може да благоденства като не се лишава от храна.

Явно за нас е трудно да се поучим от подобен опит, макар че такива неща се случват всеки ден. Благодарение на премълчаването на по-голяма част от случаите на такива пациенти, те не намират място в заглавните страници. Предприемането на гладуване в тези случаи не само успокоява болката, но и сърцето, и бъбреците. Предписването на дигиталисови препарати и морфин за *укрепване* на сърцето и *успокояване* на болката и дискомфорта, който е резултат от неразумно, прекалено хранене, вместо избягването на храна, може да убие пациента. Състоянието на болния може да се възстанови, когато избягва храна и да се влоши, когато храненето е преждевременно възстановено. Крайните резултати би трябвало да разкрият злото, причинено от храненето на пациентите с остри заболявания.

Установено правило е, че сериозно страдащият в остър стадий на болестта събира сили, докато неговите симптоми утихват по време на гладуване, а по времето, когато Вече има естествен сигнал за храна, неговата сила често е учудваща. Не са редки случаите, в които наблюдаваме пациент, който се е хранил редовно, но е прекалено слаб, за да стане от леглото, да събере сили почти в началото на гладуването, а след една седмица или на десетия ден от гладуването той е способен да се изправи и да се разходи. Виждал съм пациенти, толкова слаби, че не могат да изкачат стълбите, в периода, в който се хранят, и съм виждал същите пациенти да тичат нагоре по тези стълби след няколко дни лечебно гладуване.

През последните години на 19 век и първите години на 20 век, много хора, предприели гладуване, са се опитвали да проверят колко могат да „изстискат“ от тялото си, като се въздържат от храна. Те са били горди да спечелят състезания по бягане, да поставят световни рекорди по вдигане на тежести, работели са по-дълги часове и са извършвали повече работа, както умствена, така и физическа, по време на гладуване, отколкото по време, когато са се хранили. Някои от тях са постигнали впечатляващи резултати. Танер се е състезавал с репортер; Гилман Лоу е поставил няколко световни рекорда по вдигане на тежести; Макфадън е вдигал тежести в периода на гладуване; много от хората са продължава своите всекидневни, обичайни дейности по време на продължителни периоди на гладуване.

Познавам човек, който работеше в офис върху счетоводни баланси. Той сподели, че умът му е бил по-бистър и неговите умствени реакции му изглеждали не само по-остри, но и по-бързи, по време на периода на гладуване.

Човек, предприел гладуване, бил интервюиран от репортер на списание, който отказал да повярва, че предприелият гладуване за няколко дни не страда от физическа слабост.

„Ще би го докажа - казал човекът на репортера. - В по-добра форма съм от вас.“

Репортерът го попитал дали това е предизвикателство.

Да. Ще се състезаваме на 900 метра бягане.“

Незабавно било организирано състезание. Предприелият гладуване и репортерът застанали на старта и пробягали разстоянието. Репортерът бил много по-млад от съперника си и много по-атлетичен. Но загубил срещу този, който не бил слагал нищо в устата си от дни.

Друг мъж, с богата практика в гладуването, сподели с мен следното: „Умът става удивително ясен; тялото израства в познание за собствената си сила; мързелът, нежеланието да се заемем с умствена и физическа дейност изчезват и човек работи върху всекидневните си задължения със сила, енергия и удоволствие, които говорят за притежаването на крепко здраве, което е светлина в живота на всекиго.“

Разбира се, човек, предприел гладуване, трябва през цялото време да следва инструкциите на професионалиста, ръководещ процеса. Това важи най-Вече за тези, които са физически слаби и чиито съпротивителни сили могат да са по-ниски, отколкото на обикновен човек в нормално здравословно състояние. При всички случаи: щом ръководещият процеса на гладуване заяви, че гладуването трябва да бъде прекратено, така и трябва да стане, и то незабавно.

Има случаи, при които гладуването се прекратява само след 2 или 3 дни. Добре. Щом това е преценката на професионалиста - прекратете гладуването.

Както и при всички останали човешки дейности, мъдростта, вниманието и здравият разум трябва да направляват действията ни. Но при повечето случаи гладуването, проведено под квалифицирано ръководство, продължило за оптимален период от време, в зависимост от

физиологическите индивидуални нужди и изисквания, дава нови сили на пациента и укрепва неговите физически и умствени възможности.

### 7. Гладуването може ли да причини смърт?

Тук нямаме възможност да разгледаме изчерпателно всички погрешни концепции за гладуването, утвърдени в общественото съзнание. Но определени заблуждения трябва да бъдат изяснени. Най-важното от тях е несъстоятелното твърдение, че гладуването с лечебна цел може да причини смърт.

Нека да въведем яснота по отношение на един факт с основно значение - да гладуваме не означава да се подложим на недостиг на хранителни вещества - т.е. да се въздържаме от храна отвъд границите на периода, в който гладуването трябва да бъде прекратено. Когато човек навлезе в период, в който чувства по-скоро слабост, отколкото сила, гладуването трябва да се прекрати. Тъй като е необходимо и действително е наложително да се провежда под ръководството на квалифициран професионалист, гладуването трябва да бъде спряно, когато специалистът прецени за необходимо - преди то да престане да бъде лечебно гладуване и вместо това да се превърне в изгладняване.

Може ли гладуването да причини смърт, ако въздържането от храна продължи и през втората фаза на лишаването от храна - фазата на изгладняването?

Може; и в някои редки случаи се получава точно това, когато гласът на здравия разум е бил неразумно пренебрегнат. Госпожа Глория Лий Бърд, авторка на две книги за Космоса, Умря на 37 години в резултат на прекалено дълго гладуване.

Тя се е въздържала от храна в продължение на 66 дни. Било й наредено да гладува за мир от *J.W.* господаря на Космоса, който се свързал с нея от Юпитер. Тя трябвало да продължи гладуването, докато *J.W.* изпрати това, което г-жа Бърд описа като „светлинен асансьор“ на Земята, който да я отведе на Юпитер.

Не е сигурно, дали тя напълно се е въздържала от храна в продължение на тези 66 дни. Лекарите от болницата във Вашингтон, окръг Колумбия, където тя умря, изказаха мнение, че тя е приемала сокове през някои периоди, но е минала на „пълно“ гладуване през последния месец от живота си.

Тъй като публикуваните сведения за смъртта ѝ не ни дават данни за нейната фигура, състоянието на тъканта ѝ, степента на загуба на тегло, дейностите, които е извършвала в периода на въздържание от храна и други детайли, които трябва да ни бъдат известни, за да можем да определим колко дълго е продължило гладуването и кога е започнало изгладняването, няма да правим случайни догадки по отношение на тези неща. По снимката ѝ съдя, че е била дребна жена; не изглежда да е била пълна. Била е стюардеса и тъй като в тази професия ръстът на жените често е определящ за да бъдат избрани, можем да си направим извода, че не е била ниска. Вероятно 50-дневен период е границата на нейните възможности, но това също така зависи от нейната емоционална и физическа активност.

Госпожа Бърд е изпаднала в безсъзнание едва 4 дни преди смъртта си и след това не се е върнала отново в съзнание. Какво е било направено за нея като терапия по време на тези последни 4 дни в болницата, не е известно, физически е невъзможно човек да изгладнее до смърт преди да се превърне в скелет и можем да умрем по всяко време, когато гладуваме или се храним, но по други причини.

Гладуването, така както го определям в тази книга, не причинява смърт. Смърт, причинена от липса на храна може да се получи единствено след тоталното изчерпване

хранителните резерви на тялото. Но тази смърт не настъпва незабавно, тъй като все още е възможно функциите на жизненоважните органи да бъдат поддържани, като се жертват органи, които не са от основно значение за живота на организма.

Смъртта по време на гладуване може да бъде резултат от напреднала форма на рак или сърдечно заболяване; болестта на Брайт или друго подобно състояние. В такива случаи не е правилно да приписваме причината за смъртта на гладуването. Такива пациенти умират и без да предприемат гладуване и определено е сигурно, че ще умрат много по-скоро, ако се хранят.

Пример за смъртен случай, несправедливо приписан на гладуването, е смъртта на 9-годишно момче от Олбани, Ню Йорк, през септември 1932 година. Заключение на следователя гласеше: „Смърт, причинена от изгладняване“. Новинарската хроника не определи колко дълго време момчето е прекарало без храна, но твърди, че момчето е колабирало на път за училище.

Обаче нито едно момче, което е близо до смъртта - от изгладняване - няма да тръгне към училище. В истинско състояние на изгладняване на момчето би му липсвала сила да върви. Ще бъде приковано на легло няколко дни преди да настъпи смъртта. Вестниците също съобщиха, че момчето

е било „обхванато от конвулсии“. Конвулсиите никога не се появяват като признаци на изгладняването. Такива истории поддържат жив мита, че болният трябва да яде „изобилна силна храна, за да запази силите си“, но това е измислица.

Когато някой умре по време на гладуване, вестниците, търсещи сензация, са винаги готови да окачествят смъртта като резултат от изгладняването, без да знаят какво е било за състоянието на човека, предприел гладуване, нито пък действителните факти по случая. Такива истории изобразяват гладувания като мъченик и обществото обикновено е склонно да приеме изкривената представа за гладуването. Какъв ще бъде резултатът, ако някой вестник публикува данните за всеки смъртен случай в голяма градска болница за една година, съобщавайки името на лекуващия лекар, името на болницата, където това е станало, лекарствата, които са били изписани или операциите, които са били извършени - и да припишат причината за всеки смъртен случай на лекарствата или на операцията? Това може би няма да бъде в състояние да убеди обществото, че лекарствата са зло, но със сигурност ще предизвика вниманието на лекарите.

При гладуването има много неуспехи в постигането на продължително подобрене. Това важи най-вече за напредналите случаи, при които се прибегва до гладуване като последно средство. Не може да се твърди, че гладуването дава възможност на всеки мъж, жена и дете, да възстанови доброто си здраве, ако не се взема предвид общото състояние и етапа на болестта.

Границите са очертани от самия организъм. Гладуването не е *лекарство*. Лечението е спонтанен биологичен процес и единствено той може да спаси болния. Безнадеждни случаи, които вече са в необратим стадий, няма да се подобрят, когато е ударил последният час и пациентът се обръща за помощ към гладуването.

В повечето случаи опасността всъщност не е б това, че пациентът ще изгладнее до краен предел, а че по-скоро ще бъде натъпкан до смърт. Когато болестта е в последен стадий и няма надежда за възстановяване, ми се струва жестоко да тъпчем пациента до преяждане, което може единствено да увеличи страданията на смъртта.

#### **8. Гладуването може ли да ни излекува?**

Щом силите на човека, предприел гладуване, за да отслабне, не намаляват, а дори се увеличават, тогава дали гладуването действа благоприятно при заболяване?

Един от водещите практикуващи специалисти в областта на гладуването, д-р Джордж С. Уегър, директор на Здравното училище на Уегър в Редлендс, Калифорния, и автор на *произход и контрол на болестта* казва следното: „Авторът желае да застане на страната на увеличаващото се малцинство и да повярва в ползата от гладуването. фактите не могат да бъдат оборени. Нищо не е по-удовлетворяващо и никоя работа не е по-вдъхновяваща от това да бъдеш пряк свидетел на пълно възстановяване за сравнително кратки периоди на гладуване по време на болести като хронична екзема, уртикария, продължила с години, варикозни язви, стомашни и дуоденални язви, астма, артрит, колит, амевна дизентерия, синусит, бронхит, неврит, болест на Брайт, остър и хроничен апендицит, болезнени тикове, фистули, псориазис, всякакви проблеми на храносмилането, пелагра, глаукома, тумор на гърдата, епителиома, мигрена, ацидоза, хеморагична пурпура, епилепсия, агитиращи парализи, болестта на Рейно и дори локомоторна атаксия...

Още много други нарушения на здравето могат да бъдат изброени в този списък, който в никакъв случай не е изчерпателен, нито представя единични случаи. Изводите са направени на базата на групови резултати. Мнозина ще кажат: „Абсурдно!“ Мнозина ще кажат, че няма такова нещо, като „Лек за всичко“! На изпитващите съмнения трябва да кажем с пълна сериозност, че гладуването и начинът на хранене, подходящо избрани и комбинирани, са най-прекия път към единствения „Лек за всичко“, който човек може да следва - удивително прост и просто удивителен.“

Д-р Уегър не вярваше, че гладуването е *лекарство* за болестта: действително, както и д-р Тилдън, той не вярваше, че методът *лекува*. Оправдавам употребата на този термин от него в случая, имайки предвид, че е човек, израснал с вярата в *лекарствата*, като това се е внушавало в съзнанието му през всичките години в медицинския колеж и през всичките години медицинска практика. Затова той употребява термина в общото му значение, а не в тесния смисъл, който този термин е придобил в съвременното мислене.

Мнението на *хигиенистите*, също и на д-р Тилдън и д-р Уегър е, че се използват термини от практиката на традиционната медицина в практиката на *хигиенистите*, а именно: гладуването не е *лекарство* в съвременния смисъл на този термин, с чиято употреба се прекалява. Гладуването не *лекува* всичко. Гладуването е период на физиологически покой. То само по себе си не прави нищо. Причината е по-скоро в не-правенето. Покоят позволява на организма да извърши за себе си това, което не е възможно да извърши в условия на излишъци и активност.



Терминът *лек, лечение* (англ. cure) идва от латинското „*cura*“, което е еднозначно със смисъла, който ние влагаме в думата „грижа“. Но смисълът на думите постепенно се променя. Биологът А. Д. Дарбишайър, бивш преподавател в Университета в Единбург, в анализа си за промяната на значението на думите в своята книга *въведение в биологията* казва: „Лечение“ първоначално е означавало „грижа за здравия“, след това „успешно лечение на болния“, и последно - „лекарство“, предназначено да победи болестта.“ Ние говорим за лекарство срещу кашлица“ и дори вярваме в него.“

Днес думата „лечение“ се определя в широки граници: лекарство с ефективно действие при терапия на болест, успешна терапия на болест или рана, или отново система за лечение. Когато казваме, че нямали, просто имаме предвид, че няма методи или система на лечение, които да възстановят здравето, независимо дали лечението е насочено към рана или така наречената болест. Това означава, че няма и не може да има такова нещо, като „успешен метод за лечение на болести“. Няма „курс на терапия“, който може да възстанови здравето. Стигаме до там да твърдим, че болестите не трябва да се лекуват; няма нужда от *лек*.

Опитът да се победи болестта и да се възстанови доброто здраве, без да се премахне причината за болестта, твърде често е това, което се разбира под *лечение*. *Лечение* в съвременния смисъл на думата е да дадем лекарство или да извършим манипулация, механична, оперативна или физиологична, която - такава е надеждата - ще възстанови здравето въпреки продължителното действие на причината за болестта. Създаването на нови лекарства е непрестанно търсене на средства за възстановяване на доброто здраве на болния чрез приложението или назначаването на терапия, без необходимостта да се премахне причината или причините, които създават и поддържат нарушенията на здравето. Като пресен пример може да се посочи използването на кортизона за *лечение* на артрит, а причината за това заболяване все още остава неизвестна. Кортизонът не беше предназначен да премахне неизвестната причина. Причината беше пренебрегната и беше назначен кортизон. Първото отзвучаване на симптомите било посрещнато с ентузиазъм като успешно *лечение*. Но мина кратко време и стана ясно, че този *лек* е илюзия, както и другите.

Присъствието на симптоми може да бъде прекратено само като се премахне причината, отговорна за тях. Държим се, сякаш вярваме, че симптомите могат да бъдат изличени и произвеждането им - прекратено, без да е необходимо да се премахне причината, която ги създава, че пиян човек може да изтрезнее, докато продължава да пие, че можем да предотвратим развитието на рак на белите дробове, докато човек продължава да пуши.

Необходимо е да усвоим простия, но важен урок, че когато причината е премахната, организъмът може да започне сам да се лекува. Премахването на причината не представлява лечение; то само прави възможно възстановителните процеси в организма да подобрят дейността си.

Излекуването, за разлика от *лечението*, е биологически процес. Хирургът може да обработи отворената рана и да я зашие, но не може да я излекува. Той може да съедини краищата на счупена кост и да ги фиксира така, че да не се разместят отново. Но не може да възвърне целостта на костта. Действителното зарастване на костта е присъщ на живота процес и само живият организъм знае как да го задвижи. Човекът не може да повтори или имитира този процес.

Описвайки накратко процеса, чрез който тялото само поправя щетите, д-р Робърт Р. Грос от Хайд Парк, Ню Йорк, казва: „Ние познаваме в детайли как се формира калусът, за да слепи счупените краища на костта; познаваме в детайли частите, изградени от костни клетки, мембраните, формиращи костта, *фибробластите* (произведените от клетките фиброзни тъкани) и капилярните кръвоносни съдове. Знаем, че остри нарушения на целостта на кожата се лекуват с различни така наречени „здравяващи средства“ - първо, и второ - с появяването на фибробласти и ендотелни пъпки (ембриологични кръвоносни съдове), които формират грануляционната тъкан, свързваща ръбовете на наранената кожа и поставяйки ги в правилна позиция.“

Това доста технически звучащо описание на част от процеса на здравяване на рана или счупена кост, всъщност открива истината, че в този забележителен процес, осъществен от живия организъм, се извършват същите процеси на произвеждане на нови тъкани, независимо дали са меки или костни тъкани, които се наблюдават при произвеждането на кожа, мускули, кръвоносни съдове, нерви, кости - целият организъм - от самото зачеване.

Излекуването се извършва от същите процеси, от които тъканите са били първоначално образувани. Повтарям: образуването на нови тъкани (*хистогенеза*) при излекуването на рана или слепването на счупена кост, е същият процес на производство на нови тъкани в неповторимата еволюция на човека от оплодената яйцеклетка до напълно оформения организъм. Процесът не може да бъде повторен или имитиран от нито един лекар, каквото и да съдържа медицинският му опит и с

каквито и средства да разполага.

Тайните на лечението са заключени в живия организъм и извън него не съществува нищо, което да отмени предимството му да проведе самолечение. Можем да изучаваме процесите, чрез които се извършва лечението, но не можем да ги възпроизведем. Може да има наука за лечението, но не и изкуство на лечението, защото изкуството само по себе си се различава от процесите в живота. Не ни интересува изкуството на лекарите, а дейността на живите тъкани.

Признаваме съществуването на много обстоятелства, например рани и травматични състояния, при които опитният хирург може да окаже неоченима помощ, но си остава горчивата истина, че твърде често „лечебното изкуство“ Всъщност слага спирачки на удивителните способности на организма.

Щом веднъж напълно приемем значението на факта, че лечението е част от живота, че процесите, чрез които се осъществява лечението, са процеси, извършвани от живия организъм, подобно на храносмилането, дишането, циркулацията, отделянето и възпроизвеждането, можем да разберем, че така нареченото *лекарство* идва и си отива, но лечението продължава постоянно. Ще разберем защо почти всичко може да бъде *лекарство*, въпреки че лек няма.

Това общо описание на лечебния процес трябва да подчертае факта, че всяко лечение е само-излекуване - и ето защо гладуването не е *лекарство*, в смисъла, в който тази дума се употребява сега. Когато казваме, че гладуването не *лекува* болестите, имаме предвид, че не лекува рани и счупени кости; то възстановява тъканите, елиминира токсините, но не извършва нищо, което да е част от терапевтичния процес.

Не стартира тези процеси на лечение, нито поддържа в ход действието им. Лечебните процеси са спонтанни и непрекъснати, те само увеличават своята активност, когато се появи такава нужда.

В известен смисъл все пак може да се приеме, че гладуването е неделима и съществена част от цялостния комплекс на процесите на лечението: то е част от *лекуващия процес*, наречен болест - поне при много обстоятелства и условия в живота. Щом организмът не изпитва никакво желание за храна и я отхвърля, ако я приеме, става ясно, че въздържанието, наложено от организма, е част от цялостния процес, чрез който здравето се възстановява.

Както и физиологичния покой, гладуването е само едно от нормалните условия за ефикасното протичане на лечебните процеси, които са част от живота. То дава възможност на тялото да извърши само лечебния процес по свой собствен неповторим начин и с по-малко препятствия. Когато препоръчаме на болен човек метод на гладуване, не го правим с идеята, че провеждаме *лечение*, но с идеята, че осигуряваме на организма така необходимата му почивка. Автори и лектори, които говорят за „лечебно гладуване“ или „гладът като лекарство“ или „терапевтично гладуване“, са просто жертви на широкоразпространени заблуди. Те не описват правилно гладуването и неговата роля в грижата за тялото.

Гладуването не може да бъде наречено и лечение чрез почивка. Покоят *не лекува*. Болестите не *се лекуват* с покой. Покоят е една от естествените нужди на живота - така необходим за съществуването, както храната и въздуха, топлината и слънцето, физическата активност и чистотата. Но то *не лекува* болестите повече, отколкото тези изброени елементи на природната хигиена.

Може ли гладуването да ни *излекува*? Очевидно, от всичко казано до тук, отговорът е „не“. Но също така е ясно, че гладуването, приложено подходящо под квалифицирано наблюдение и ръководство, може да бъде силен съюзник в процесите на лечение, извършвани от организма.

### **9. Гладуване: къде и кога?**

Независимо от нашата мотивация и цели, с които сме предприели гладуването, въпросът за наблюдението от специалист и други аспекти, които вече бяха разгледани, има няколко основни положения, които трябва да обсъдим тук: къде да гладуваме и кога, а също и колко дълго.

Въпреки че повърхностно погледнато, въпросите изглеждат обикновени, те представляват сложни проблеми, на които не може да се даде лесен отговор, както някой може би си представя. Всеки въпрос е свързан с положения, засягащи отделния човек, лично неговото физическо състояние и други фактори от различно естество.

Проблемът кога да се гладува например, засяга не само аспектите на климата - които могат да се окажат извънредно важни - но също така и въпроса колко съществено може да се окаже за дадения човек да предприеме гладуването незабавно.

Тъй като гладуването увеличава податливостта към простуда, човекът, предприел гладуване, може лесно да настине; гладуването е общо взето много по-приятно при топло време, а не при студено. По тази причина има защитници на гладуването по време на летния сезон. От друга страна, д-р Освалд приема зимния период като напълно допустим за провеждане на гладуване и посочва за

пример зимуващите животни, за да подкрепи мнението си. И още повече, ако се наложи да чакаме лятото, допускаме отлагане, поради което състоянието на пациента може да се влоши. Хроничните заболявания проявяват тенденция да се влошават с течение на времето.

Вярвам, че гладуване може да се предприеме по всяко време на годината, когато е необходимо, без климатът да се взема под внимание. Не може да се рискува да настъпи влошаване на здравето, докато се чака подходящия сезон. Ако човек си стои у дома с топли крака, е еднакво лесно и безопасно да се гладува през зимата, както и през лятото. Гладуването е също толкова благотворно в един период на годината, колкото и в друг, и в този случай правилото трябва да гласи: *Гладувайте, когато имате нужда да го направите.*

Най-добре е да спрете да се храните, докато се чувствате добре, без значение през кой сезон.

Има различни степени на невъзможност да се усвоява храна, зависими от различните степени на нарушения в здравето, и при всички тези случаи периодът на въздържание ще ускорява възстановяването. Човек не трябва да чак да започне да страда от сериозна болест и чак тогава да предприеме необходимите мерки за лечение. Грижете се за незначителните болести навреме и по правилен начин и по-сериозните болести няма да се развият. За съжаление е истина казаното от д-р Чарлс Е. Пейдж от Мелроуз, Масачузетс, известен *хигиенист*: „Почти всички пациенти продължават да се хранят нормално, докато храната стане действително неприятна, дори често противна; и след това усилията се насочват към изнамирането на нещо вкусно, което да изкуши апетита. Още повече, и често най-лошото от всичко, след пълния неуспех на тази програма, пациентът стига до някаква каша или „екстракт“, който може да изпие само със запушен нос. Всичко това проявява тенденция да засили остри симптоми и да даде тласък на болестта към хронична форма, особено при пациенти с ревматоидни заболявания, или да причини ревматоидна треска; и същите принципи важат за почти всички остри нарушения; добре е това да се запомни.“

Гладуването е предпазна мярка, която позволява да се извърши процес на изчистване на организма преди да се появи сериозно болестно развитие. Гладуването се прилага успешно при много случаи на сериозни хронични болести - в напреднал стадий - и това ще бъде обяснено по-късно. Но със сигурност е мъдро да „задушим в зачатие“ всяко такова развитие, вместо да чакаме проблемът да стане застрашителен и чак тогава да предприемем нещо. Голям брой от хората, които четат тази книга, вече са в напреднал стадий на заболяване и желаят да разберат какво могат да очакват от разумно проведеното гладуване. По-голямата част от книгата е предназначена да отговори на техните въпроси. За момента е важно да кажа, че макар гладуването да е в състояние да спаси живота на много хора, ще бъде прекалено да се очаква да спаси живота на всички, без да се отчита състоянието на пациента в момента, в който то е предприето.

Д-р Пейдж казва още и следното: „В насилственото, прекалено хранене няма нито удоволствие, нито някаква полза за организма от хранителните вещества; а единствено болка, интоксикация и изгладняване. Гладуването лекува универсално и, рационално приложено, би спасявало живота на хиляди хора годишно.“

По-нататък д-р Пейдж препоръчва незабавното предприемане на гладуване в случаите, когато е преценена неговата наложителност, подчертавайки, че при сериозни случаи „изобилната силна храна“, която обикновено се препоръчва, може по-скоро да убие, отколкото да помогне.

Отговорихме на въпроса кога трябва да се гладува: когато се появи необходимост, да се започне колкото е възможно по-скоро под наблюдение и без големи очаквания за незабавно чудотворно въздействие, пълно възстановяване или възстановяване на нормалното състояние за една нощ.

Израснали сме с убеждението, че е възможно да възстановим здравето си, глътвайки едно хапче или че килограмите, които са се трупали с години, могат да се стопят за часове. В случай на сериозно заболяване се наблюдава същата липса на реализъм. Лаикът не е запознат със състоянието и степента на нарушения в органите и тъканите, и обикновено очаква, дори изисква резултати, които са невъзможни. Човек, който в продължение на 40 или 50 години бавно се е доближавал до болестното състояние, заради което предприема гладуването, също очаква подобрене след няколко дни или няколко седмици.

Колкото по-скоро освободим ума си от тази погрешна концепция, толкова по-скоро ще бъдем в състояние да разберем, че за да бъде постигнато подобрене, се изисква време и постоянство. Един период на гладуване обикновено не е достатъчен. Човек, страдащ дълги години от хронична болест, ще трябва не само да прояви ентузиазъм в усилията си да заличи ефекта от практикувани цял живот погрешни навици, но и да прояви търпение.

И все пак има обстоятелства, при които гладуване, независимо с каква продължителност, не се препоръчва или е дори невъзможно. При случаи на силно намалено тегло, в напреднал стадий на

сърдечни болести и рак; при диабет и туберкулоза в напреднал стадий от гладуването не може да се извлече никаква полза. При рак на черния дроб и рак на панкреаса гладуването трябва определено да се избягва. Когато човек изпитва страх от гладуването, също не е добре да го предприема.

По време на бременност до гладуване може да се прибегне само при крайна необходимост. В случаи на сутрешно прилошаване, което често се появява в началото на бременността, няколкодневно гладуване би помогнало. Освен при този случай, ако няма остро заболяване, което да изисква да бъде предприето гладуване, жените трябва да го избягват по време на бременността. С това не искам да кажа, че едно хранене не може да бъде пропуснато, или че жената не може дори да предприеме гладуване за един ден например, ако го намира за полезно.

Тъй като гладуването причинява намаляване на кърмата и тя не се увеличава, когато храненето се възстанови, майката, която кърми, трябва да избягва гладуването, освен ако лекарят ѝ не реши, че е необходимо то да бъде предприето спешно. За бъдещата майка е важно да поддържа добро здраве по време на бременността и периода на кърмене.

Един ученик на *хигиенистите* веднъж направи следния шеговит коментар: „Проблемът с гладуването е, че няма къде да го правиш.“

Средата на предприелия гладуване, обикновено е изпълнена със затруднения и пречки. Домът би трябвало да е идеалното място, но не е. Това е така отчасти заради разпространеното пренебрежително отношение към гладуването. Пък и домът обикновено е разположен сред шума и суетата на града, където водата се „пречиства с химикали“, докато стане негодна за пиене. С малко усилие за човека, живеещ в града, е възможно да се снабди с чиста вода, но не и с чист въздух.

Вероятно най-голямото затруднение за човека, предприел гладуване у дома, е почти неизбежното противопоставяне на семейството му, да не споменаваме за съседите и приятелите. Няма да го оставят на мира. Ще го умоляват да яде. Ще му кажат, че е луд, че се самоубива, че изглежда зле, че ако не умре, със сигурност ще си навреди много.

Могат да се ядосат, дори да стигнат до истерия в усилията си. Те го изнервят толкова силно, че гладуването става невъзможно. Обаждат се на лекар, за да го убеди да прекрати гладуването. Могат дори да се обадят на полицията или да се обърнат към здравно заведение за душевно болни.

Приготвят вкусни ястия, за да го изкушат. Могат да превърнат гладуването в истински кошмар. Налагало ми се е прибирам пациенти от домовете им и да ги изпращам на някое друго място, където да продължат гладуването.

От друга страна, ако семейството проявява разбиране, гласуването у дома може да се проведе успешно, в мир и покой.

Гладуването трябва да се провежда в тихо, спокойно обкръжение, където въздухът е чист, водата е прясна и необработена с химикали и хората - съпричастни. Тъй като трябва да се провежда под наблюдението на специалист с опит в методите на гладуването, най-доброто място да се проведе гладуване е здравно заведение, предназначено за тази цел.

Идеални условия за провеждане на гладуване се предлагат от здравните заведения *и хигиенистите*, разположени сред природата и ръководени от опитни специалисти. Гладуването не означава просто въздържание от консумиране на храна за определен период. То включва почивка, слънчеви бани, бани, тишина, покой и грижа за пациента по време на възстановителния период, след като гладуването е прекратено. За постигането на всичко това са необходими знания и опит.

За повечето хора гладуването е необичайно преживяване, особено ако го предприемат за първи път. Човек изпитва тревожност, несигурност, душевни вълнения, дори страх. Освен това се появяват непознати дотогава усещания, които също могат да го притеснят. Дори само поради тези причини, най-доброто място за провеждане на гладуването е здравно заведение, под ръководството на специалист с богат опит.

Колко дълго трябва да продължи гладуването? По този въпрос съществуват няколко различни мнения и по темата са провеждани множество дискусии. Всъщност, отговорът е, че гладуването трябва да продължи, докато се възвърне адът. Все пак, практически това не винаги е възможно, а и рядко е разумно предварително да се определя продължителността на гладуването.

Никой не е достатъчно опитен, за да предвиди срок на гладуване, препоръчителен при определено състояние на организма, нито някой е в състояние предварително да каже колко дълго може да се гладува безопасно при определен случай. Опитният специалист не предприема наблюдение при гладуване с мисълта, че пациентът ще подобрява някакви рекорди.

Гладуването не е състезание, нито пък конкурс. Специалистът поставя пациента на гладуване с определена цел - намаляване на теллото, понижаване на кръвното налягане, освобождаване на организма от натрупаните отпадъци, успокояване на нервната система, подмладяване или някаква

друга цел. Той внимателно наблюдава пациента и напредъка, който се постига ден след ден, и прекратява гладуването, когато целта е постигната или преди някаква опасност да застраши пациента.

Нито едно живо същество не може да продължи да живее дълго без храна, но гладуването винаги е безопасно, докато остава в границите на силите на организма да помага сам на себе си. Тъй като тези граници са добре очертани, съществува малка вероятност опитният специалист да допусне грешка и да позволи гладуването да продължи извън рамките на безопасността. Ако то продължи, природата сама ще посочи кога трябва да бъде прекратено.

Оправдано е предварително да бъдат установени някакви граници, само когато пациентът разполага с ограничено време за провеждане на гладуването и трябва да се върне на работа или в случаите, когато не се препоръчва дълъг период на гладуване. Във всички останали случаи, единственият задоволителен план за провеждане на гладуване е, то да бъде ръководено и определяно от развитието и промените във физическото състояние на пациента, които се извършват всеки ден.

Ръководейки се от това правило, процесът може да продължи няколко дни, няколко седмици или няколко месеца.

Най-дългото гладуване, което аз лично съм ръководил, беше с продължителност 90 дни. Други двама пациенти продължиха 70 дни, и мнозина са предприемали гладуване за период над 60 дни. Такива дълги периоди не са правило, нито всеки един човек, решил да предприеме гладуване, може да го продължи безопасно толкова дълго време. Всяко гладуване трябва да е съобразено с нуждите и възможностите на отделния човек.

Специалист, който определя предварително срока на гладуването, не постъпва добре спрямо човека, предприел гладуване. Да се определи срок от 3 дни или седмица, или 21 дни, както постъпват някои, в повечето случаи означава гладуването да се прекъсне далеч преди бремето, до което всъщност трябва да продължи. Нито пък предприелият гладуване трябва да започне с идеята, че се опитва да постави рекорд или да постигне дадена цел в няколкодневен период. Единственото разумно правило е следното: *Развитието трябва да определя продължителността на гладуването.*

Има случаи, при които е за предпочитане да се проведат няколко кратки серии на гладуване, отколкото едно дългосрочно гладуване. Като цяло, едно продължително гладуване дава по-добри резултати, отколкото серия кратки гладувания. При тях необходимото време често се удължава и разходите нарастват. Такава програма, освен ако не е стриктно направлявана, е възможно да не бъде понесена добре от пациента и да му навреди; това никога не би се получило при гладуване, проведено за дълъг период под правилно ръководство, фактите също така сочат, че програма от редуващи се периоди на гладуване и периоди на хранене са по-трудно поносими за пациентите.

Този метод има и още един недостатък. Процесът се прекратява, точно когато пациентът се е приспособил към гладуването. Всеки път, когато предприема гладуване, той е принуден да преминава през едно и също изпитание. Тъй като никога не успява да изпита удоволствието от гладуването, да достигне удовлетворяващата фаза, той е склонен да се съпротивлява срещу следващо гладуване, колебае се, отдръпва се, и по този начин цялата практика се опорочава.

Въпреки трудностите да се предприеме серия от кратки гладувания, има случаи, в които това е всичко, което може да се направи, и планът трябва да се следва съобразно тези ограничения, но под наблюдение до момента, в който е извлечена максимална полза. Отговорите на въпросите къде, кога и за колко време са различни за всеки един отделен случай и трябва да бъдат продиктувани от здравия разум. Подходът трябва да бъде гъвкав, хуманен, пълен с разбиране и мъдър, защото засяга човешки същества, а не машини.

### **10. Какво да очакваме по време на гладуване?**

Когато се предприеме гладуване, за да се намали теглото, да се подобри общото здравословно състояние или да се преодолее определено физическо неразположение, се наблюдават процеси, които трябва да се познават и разбират. Тези процеси в повечето случаи са безобидни, особено ако пациентът гладува, за да намали теглото си.

Няма да бъде пресилено, ако се заяви, че физическите усещания по време на гладуването като цяло са далеч по-приятни, отколкото реалните или въображаеми удоволствия на пируването. Например пациентът, който преди е страдал от това, че е бил насилван да се храни, когато не е имал желание да поема храна, ще изпита огромно облекчение и задоволство в самото начало на гладуването.

Каквото и да е състоянието на човека в началото на гладуването, истина е, че то понякога може да бъде неприятно, поне в някои от етапите. Но също така е истина, че предприелият гладуване в повечето случаи се чувства много по-комфортно, отколкото когато се е хранел. Мнозина могат да

преминат през дълъг период на гладуване в състояние на покой, със слаби или никакви смущения.

По време на гладуването за всяко усещане извън нормата, за всеки дискомфорт, за всяка болка, се обвинява самото гладуване, но с напредването на гладуването дискомфортът изчезва. Състоянието на тъканите на човека, предприел този процес, е главната причина за симптомите, които се проявяват в началото на процеса. Когато тъканите се прочистят, дискомфортът изчезва.

Повечето от нас са добре осведомени за страданията и угнетеността, причинени от „симптомите на отказа“, които се появяват, щом човек, привързан към алкохола престане да пие. По същия начин мнозина, които предприемат гладуване, през годините са се привързали толкова силно към *хранителните стимуланти*, че ги поваля депресия също както и алкохолика, лишен от алкохол. Възможно е да започнат да изпитват гадене и дори да повръщат. Могат да станат раздразнителни, да страдат от безсъние или да загубят силите си; могат да чувстват болки по тялото; може да се появи силно главоболие. Но е важно да се знае, че тези явления са преходни, имат кратка продължителност и рядко са непреодолими.

Понякога, за да се избегнат и облекчат трудностите, на човека, предприел гладуване, се дават плодове. Съмнявам се, че това е мъдро решение. С тази храна гладуването се прекъсва при първите признаци на дискомфорт, и след това се възобновява след около тридневно леко хранене от този тип.

Това прекъсване с лека храна може да бъде повторено два или три пъти по време на гладуване в рамките на приемлива продължителност, ако този план се приеме. Съмнително е, че прекъсването премахва признаците на дискомфорт и е сигурно, че удължава времето, през което гладуващият трябва да бъде под наблюдение. Ако предприелият гладуване стисне зъби, събере кураж и понесе преходния дискомфорт, докато първата криза отmine, симптомите няма да се появят повторно. Често такава криза е с извънредно кратка продължителност - не повече от час. Само в много редки случаи може да продължи по-дълго - до три-четири дни.

Освен това в периода на гладуването настъпват някои промени, които са неизбежни и трябва да се разберат и приемат. Въпреки че не представляват сериозен проблем, затруднение или нещо подобно, те би трябвало, като част от методите и практиките на гладуването, открито да се обсъдят с опитния *хигиенист*, който ръководи процеса.

Когато човек започне гладуване, обикновено се наблюдават физически изменения, които не бива да бъдат причина за безпокойство. Най-важните от тях са следните: езикът става силно обложен, появява се лош вкус и дъх в устата, зъбите могат да пожълтеят. Симптомите напомнят състоянието на езика, устата и дъха по време на висока температура. Наистина, има защитници на гладуването, които свързват това с прочистващата дейност на организма при остра болест, каквато е *треската*.

Колкото и да е неприятно това състояние, то представлява процес на изчистване. Когато тялото се освободи от токсините, бавно започва процес на изчистване на езика от върха и страните и постепенно се разширява навътре и назад. По времето, когато гладът се появи отново, езикът е напълно чист и дъхът е свеж.

Колкото и светла да е урината в началото на гладуването, от няколко часа до един ден от началото на гладуването, тя става много тъмна и със силен неприятен мирис. В много случаи може да стане почти черна и със силна миризма. След една или до две седмици, в зависимост от състоянието на човека, предприел гладуване, урината започва да се изчиства, става по-светла, губи силната си миризма и по времето, когато гладът се появи отново, е нормална на цвят и миризма. Целият процес е част от обстоятелството, че бъбреците са ангажирани с изхвърлянето на необикновени количества отпадъци. Изследванията на урината потвърждават този факт. С продължаването на процеса на пречистване урината се нормализира.

Загубата на тегло, постигната чрез гладуване, пряко зависи от оползотворяването на резервите на организма за изхранването на жизненоважните тъкани и екскрецията на натрупаните токсини. Тази загуба трябва да се окачестви като част от процеса на пречистване на организма, в резултат на което настъпват значителни подобрения. Количеството на излишните тъкани определя скоростта, с която килограмите се стопяват.

Загубата на тегло е най-голяма в първите дни от гладуването, и е много по-силно изявена при хора с наднормено тегло, отколкото при слаби хора. Има все пак слаби хора, които поради токсините, натрупани в тъканите, губят тегло толкова бързо, колкото и хората с наднормено тегло през първите няколко дни от гладуването. Загубите на този етап варират от 0,67 килограма на ден в началото на гладуването, до 1,8 или 2,7 килограма при много пълни хора. Няколко дни след началото на гладуването, загубата на тегло се забавя. В по-късните стадии на продължително гладуване, може да се губи по-малко от 0,11 килограма дневно.

Лесно е да се преувеличи важността на загубата на тегло, когато говорим за гладуването. За

слабия човек, който си остава слаб въпреки различните диети за „наддаване на тегло“, може да бъде крайно нежелателно да загуби още тегло, въпреки че по принцип след периода на гладуване, той ще наддаде тегло като консумира много по-малко храна, отколкото е свикнал обикновено да консумира. Грешка е да се мисли, че гладуването облагодетелства единствено пълните хора.

*Чувството на слабост*, изпитвано понякога по време на гладуване, се дължи най-вече, на намалената функционална активност. Когато организмът напълно се възползва от предложената възможност за покой, се появява общ функционален спад. Дейността на сърцето се забавя, циркулацията се забавя, забавя се и дишането. Жлезите с вътрешна секреция намаляват дейността си. Като цяло, измореното тяло си отдъхва с облекчение и се отпуска в леглото. Точно това е необходимо и доказателството за допринасящата полза се съдържа във факта, че силата се възстановява и тялото се прочиства, дълго преди да бъде поета храна. Слабостта през първите дни от гладуването може да се дължи и на липсата на обичайните *стимуланти*, с които пациентът е свикнал.

Много хора предприемат гладуване с погрешната представа, че процесите на пречистване, извършващи се през този период, задължително са с изтощителен и крайно неприятен характер. Това може да се каже за минимален процент от случаите и съвсем не е правило. Точно обратното, повечето от хората, предприели гладуване, преминават през дълги периоди на гладуване без да развият драматични кризи. По-голяма част от работата по изхвърлянето на токсините се извършва без развитието на обезпокоителни кризи. Дори появата на кризисна ситуация трябва да се приветства, тъй като подобни състояния обикновено имат лечебен ефект.

По време на гладуване рядко се появяват обриви; но тяхната поява е определено процес на елиминация. Виене на свят, немощ, сърцебиене и други такива симптоми, въпреки че не се наблюдават често, не трябва да се приемат за криза. Те не представляват опасност за човека, предприел гладуване.

Може би най-неприятното обстоятелство, което се появява по време на гладуването, е чувството за гадене и повръщане. Не само, че е много мъчително, но и човекът, предприел гладуване, е много слаб. За щастие не може да има съмнение, че тази криза е определено благоприятна и не се наблюдава в повече от 15% от случаите. Гаденето и повръщането могат да се появят през първия ден от гладуването или по всяко време след това. По принцип криза може да се развие няколко дни след началото на въздържанието. В някои от случаите обаче това се наблюдава след четири или повече седмици от началото на гладуването.

Това, което се изхвърля, обикновено е нездрава или разводнена жлъчка със значително количество слюз. Черният дроб работи извънредно (от един до няколко дни) и по-голяма част от жлъчката, изхвърлена по този начин, преминава в стомаха и се повръща. Ползата за предприелия гладуване е толкова голяма, че само това е достатъчна компенсация за дискомфорта. Тези епизоди могат да продължат от един ден до четири дни или седмица. Рядко повръщането продължава повече от седмица. Силата на предприелия гладуване се възвръща, щом повръщането престане.

Ако това състояние продължи няколко дни и не се задържа вода, се получава неизбежна дехидратация. Това е сериозен проблем, особено в случаи, в които повръщането продължава дълго. Трябва незабавно да се вземе решение гладуването да бъде прекратено. Силите на гладуващия са отслабнали от дехидратацията, и възстановяването им ще бъде бавен процес. Ако повръщането е придружено с диария, а това се наблюдава извънредно рядко, дехидратацията е много по-силна.

В случаи, когато повръщането продължи след допустимия период, гладуването задължително трябва да се прекрати. Това не винаги е лесно, тъй като съществува тенденция да се повръща и храната, както и водата. При наблюденията, които съм провеждал върху някои от хората, предприели гладуване, често съм опитвал няколко вида сок, преди да намеря най-подходящия, с който е възможно да се започне.

Макар при гладуването диарията да не се наблюдава така често, както повръщането, но и тя не е изключена. Тя може да се появи на всеки етап от гладуването, дори след тридесет и петия ден. Отделят се жлъчка, слюз и задържани фекалии. Кризата несъмнено е от прочистващ характер. Може да се разгледа по същия начин като синдрома на силно изразен оток, придружаващ нефрита (болестта на Брайт); по време на гладуването голяма част от едематозния оток се изхвърля от организма. Не съм убеден, че това не се случва никога на хора, които не гладуват, но е често срещано явление при гладуване в случай на оточност.

## **11. Девет основни стъпки**

Нека предупредя, че гладуването е много по-сложен процес, отколкото обикновено се възприема дори и от най-убедените му привърженици. То означава много повече, отколкото просто да не се приема храна. То едновременно е изкуство и наука. Прилагането на гладуването понякога

изглежда почти неограничено. Неудобствата, които причинява, не е невъзможно да се преодолеят; опасностите, които дебнат, са малко на брой и се случват рядко. И все пак за да се постигнат най-задоволителни резултати, гладуването трябва да бъде съгласувано с някои твърдо установени правила и техники от човек, който притежава опит в тази област.

Парадоксално, но при остри заболявания наблюдението не е така важно както при хронични заболявания. Когато болестта се дължи на дългогодишен неправилен начин на живот и пациентът е на прага на смъртта, с тежки увреждания на органите, е необходим богат опит, за да му бъде предписано гладуване, което да продължи достатъчно за постигане на желаните резултати.

В такава ситуация би било прекалено рисковано да се доверим на човек без опит и знания. Знаем, че има необучени лаици, които се опитват да ръководят процеса на гладуване. Вярвам, че е жизненоважно това да се проучи предварително, за да сме сигурни, че за нас се грижи най-добрият и най-опитният специалист. Във връзка с това трябва да отбележа още, че макар да съществуват множество здравни заведения, признати със закон в нашата страна, малцина от обучените там специалисти разполагат с някакви знания или опит в областта на гладуването. Не можем да изберем наслука някой *доктор*, който да ръководи процеса на гладуване, без да знаем какво включва неговата специална подготовка.

Основно правило в практиката на *хигиенистите* е, че всички нормални физиологични потребности се запазват и в болестно състояние. В период на въздържание те трябва да се задоволяват според нуждата и функционална цялост да се запази. Нека ясно разберем едно: когато провеждаме гладуване, не спираме да дишаме или да пием вода. Нуждата от кислород никога не изчезва; продължаваме да изпитваме жажда на определени интервали и поемаме вода. Гладуването е въздържане от храна, а не въздържане от основните функции на живота. И е въздържане от храна единствено в смисъла, че се въздържа от сурови хранителни материали за определен период от време, докато тялото използва складираните запаси. Ние все пак се нуждаем от храна и се храним.

Гладуването не е прекратяване на жизнеността. Наистина, въпреки че то е период на силно намалена активност, някои от процесите на живия организъм са ускорени по време на въздържанието. Основните потребности в живота: храна, въздух, вода, топлина, слънчева светлина, активност, почивка, сън, чистота, хармония на ума, си остават основни потребности на организма по време на гладуването.

Хранителните елементи, с които се поддържат функциониращите тъкани на тялото, се добиват от резервите, складирани в организма. В зависимост от жаждата се приема вода; препоръчва се топлина, така че тялото да не изстива; слънчевата светлина е необходима, за да поддържа намалената метаболитна активност; чистотата си остава основна необходимост; сънят е необходим; особено важни са душевната и емоционална стабилност.

Методите и техниките на гладуването са от голямо значение и би трябвало да бъдат признати и разбрани от всеки, който проявява интерес или планира гладуване.

Къде започват тези техники? Някои казват, че началото се поставя дълго преди да започне самото гладуване - в най-ранните етапи от подготовката на гладуването!

## 1. ПОДГОТОВКА

Създадени са множество сложни схеми за подготовката на пациента за предприемане на гладуване. Някои от тях включват период на консумация на определени храни, с цел да се изпразнят тънките черва, преди да се започне гладуването. Други методи включват гладуване в продължение на един ден, хранене в продължение на два дни, гладуване в продължение на два дни, хранене в продължение на четири дни и така нататък, като целта е човекът постепенно да се подготви за гладуване със значителна продължителност. Всички тези схеми са загуба на време и пари, тъй като предлагат да се приема все пак някаква храна в момент, в който е необходимо да се предприеме гладуване. Тъй като няма причина човек да не започне гладуването незабавно и без тези методи, ние не ги препоръчваме. Съществената подготовка се състои в душевната и емоционалната нагласа.

Ако можете да вникнете в мъдростта и смисъла на гладуването и освободите ума си от всякакви страхове спрямо този съвършено нормален процес, ще можете да го проведете с лекота и желание. Бъдете убедени, че гладуването ще ви бъде от огромна полза и го започнете без страхове или неудоволствие. Душевната нестабилност и страхът могат да превърнат гладуването в труден или невъзможен процес. Когато започнах своята практика, първите няколко месеца проведох стаж при д-р Майло А. Крейн, който тогава ръководеше санаториума „Крейн“ в Елмхърст, Илинойс. Д-р Крейн никога не препоръча гладуване на пациент, който изпитваше страх от него. Вместо това му предписваше диета и му позволяваше да се движи сред другите пациенти. Обикновено след няколко дни пациентът сам питаше дали вече може да проведе гладуването.



Това е едно от предимствата да бъдеш сред другите. Човек вижда и се убеждава, че те не са изгладнели, а всъщност придобиват полза. Страхът изчезва пред реалността.

## 2. ПОЧИВКА

Техниките на гладуването се основават на прости психологически принципи. Те не включват необходимостта, нито приложението на никакви средства и мерки, чужди на присъщите на живия организъм естествени нужди. Терапии, специални методи и насилствени мерки не са приети в провеждането на гладуването. Най-важната техника на гладуването е тази на намаляването на активността: душевната, на сетивата и физическата, до възможния минимум, така че енергията на предприелия гладуване да може да бъде съхранена и лечението му и екскреторните процеси да се ускорят.

Човекът, предприел гладуване, трябва да запечата в ума си основното правило за компенсацията. *За да изразходва енергия в една сфера, природата трябва да спести от друга.* Това, което не е изразходвано в ненужна активност, е съхранено, за да бъде изразходвано за отделяне и възстановяване.

Физическа почивка се постига чрез прекратяването на физическата активност, като се почива в леглото; и така човек релаксира. Физическата активност изразходва значителна енергия и възпрепятства образуването на резерв от енергия, която е необходима за възстановяването на нормалната нервна енергия.

Душевният покой се постига, когато се намали душевната активност и се сложи край на емоционалното неравновесие. Дебатите по спорни въпроси вредят на пациента. Да позволим на някого да се разстрои или да бъде въведен в тривиални спорове от всякакво естество, означава да нанесем вреда. Тайната на душевния покой е в емоционалното равновесие. Не винаги е лесно за предприелия гладуване да премахне притеснението или да преодолее неудоволствието, но трябва да направи всичко възможно за постигане на спокойствие.

Покоят на сетивата се постига с оттеглянето на тихо и спокойно място и с избягване на натоварването на очите с четене, гледане на телевизия, кино или други такива дейности, които изморяват зрението. Шумът е особено разрушителен за вътрешната хармония и разхищава енергия. Съхранението на енергия се постига чрез тишина, мир, почивка и покой на сетивата.

Когато се отдадем на почивка, ние все пак не изпадаме в състояние на инертност или латентност, нито състояние на ембрионална пасивност. Целта е да се постигне отсъствието на напрежение и физическо усещане за покой, което прави почивката възможна.

Самата почивка не лекува, но е от основно значение за ефикасното лечение, също както и за поддържането на добро здраве. Тя е от голяма важност за изтощения човек с интоксигиран организъм. Не *тониците* и *стимулантите*, не *седативите* и *успокоителните*, нито *хипнозата*, а почивката е най-голямата необходимост на организма, който е бил обезсилен със стимуланти и прекаляване с храна, секс, емоционална нестабилност, работа и различни слабости, от които човек страда.

Органите, които са били обезсилени поради извънредния им труд и *стимулацията*, могат да си вземат почивка до постигането на пълен обем функционална мощ. Допълнителната стимулация, каквато и да е по природа, само още повече ги затормозява.

## 3. АКТИВНОСТ

Човекът, предприел гладуване, си почива по време на периода на въздържане от храна, тъй като при нормалната динамика на дейностите в живота, храненето и активността трябва да се балансират взаимно. Има специалисти, които позволяват на хората, провеждащи гладуване под техните грижи, да предприемат дълги разходки и им препоръчват всекидневни упражнения от различен характер. При гладуване, предприето с цел намаляване на теглото, някои умерени упражнения, и то под наблюдение, са допустими. Но смятам, че по принцип, когато е предприето гладуване, дори умерените упражнения са ненужно пилеене на енергия и похабяване на резервите на организма. Активността трябва да черпи сили от консумираната храна. Когато не се приема храна, активността трябва да бъде намалена до минимум. Необходима е почивка, а не разхищение.

## 4. ТОПЛИНА

Устойчивостта към простуда на предприелия гладуване е намалена в сравнение с тази на човек, който се храни редовно. Той лесно изстива. Простудата потиска изхвърлянето на вредните вещества, увеличава дискомфорта и става причина за по-бързото изразходване на резервите. Ето защо е важно човекът, предприел гладуване, да бъде на топло. Това е необходимо дори през юли и август. Особено важно е краката му да бъдат топли. Студените крака няма да позволят на предприелия гладуване да спи спокойно.

## 5. ВОДА

Човекът, предприел гладуване, изпитва жажда, макар и не толкова често, колкото когато се е хранил. Естествената нужда от вода трябва да се задоволява с колкото е възможно по-чиста вода. Не се препоръчва газирани минерална вода и вода с лош вкус. Добре е водата да бъде мека изворна вода, дъждовна, дестилирана, филтрирана или просто вода без съдържание на замърсители.

Вода трябва да се пие само когато се появи жажда. Изпитването на големи количества вода - независимо от липсата на нужда - няма да помогне с нищо, ако го правим, за да следваме теорията, че това пречиства организма. Истина е, че колкото повече вода поема човек, толкова повече течности отделят бъбреците, но това не означава, че елиминирането на отпадъците се увеличава. Всъщност може да се стигне до понижаване на количеството на екскретирани отпадъци.

През лятото може да изпитваме желание да прием студена вода. В това няма нищо лошо, но много студената или ледено студената вода може да забави възстановяването. При определени състояния топлата вода може да е по-подходяща и за предпочитане от студената вода или водата със стайна температура. В някои случаи студената вода може да се пие на глътки, умерено, със съвета и разрешението на специалиста, под чието наблюдение се провежда гладуване-то; в други случаи обаче това не е препоръчително.

## 6. БАНИ

По време на гладуването съществува същата необходимост от чистота, както и по времето, когато човек се храни. Ванна или душ трябва да се вземат веднъж дневно или толкова често, колкото човек желае. Банята също не трябва да изтощава енергията ни. Ето защо е добре да се спазват следните препоръки:

(а.) Къпането трябва да продължава кратко време. Предприелият гладуване не бива да се задържа дълго под душа или във ваната. Обичайната практика да се „кисне“ с часове във водата изтощава и трябва да се избягва.

(б.) Водата, с която се къпем, трябва да бъде хладка, нито студена, нито гореща. За да се понесе горещата или студена вода се изразходва значително количество енергия.

Колкото по-близка до телесната е температурата на водата, толкова по-малко енергия ще бъде изразходвана. Помнете винаги, обаче, че банята допринася за чистотата, а не води до някакви въображаеми *терапевтични* ефекти. Изкъпете се бързо и излизайте от водата.

(в.) Ако човекът, предприел гладуване, е прекалено слаб, за да се изкъпе сам, може да бъде обтрит с гъба в леглото.

## 7. СЛЪНЧЕВИ БАНИ

Слънчевата светлина е основен фактор за храненето на растенията и животните и е много полезна по време на гладуване. Не трябва да я окачествяваме като *лекарство*, защото не е; а като естествен елемент в нормалните и естествени метаболитни процеси. Особено важна е нейната роля в обмяната на калция, но тя е също така важна и за усвояването на фосфора и вливането на сила в мускулите. Наистина, слънчевата светлина служи за извършването на не малко от важните дейности в естествения процес на живота и е от много по-голямо значение за нас, отколкото изобщо предполагаме.

Освен ако не се прекали, слънчевите бани се отразяват релаксиращо и изразходват минимална част от енергията ни. Ако обаче слънцето е жарко, ако слънчевите бани продължат дълго, ако влизането и излизането от солариума е твърде изтощително за пациента - всички тези фактори могат да причинят свръхизразходване на енергия. При слънчевите бани е необходимо да „внимавате да не се опечете“. За да бъде постигнато това, трябва да се спазват следните правила:

Правете слънчевите бани рано сутрин, когато все още е хладно, или в късния следобед през лятото. Ако времето е меко, когато не е горещо през деня, те могат да се правят по всяко време на деня, щом температурата е приятна.

Започнете ги с 10 минути излагане на слънчева светлина: 5 минути за гърба и 5 минути за гърдите. През следващия ден можете да увеличите излагането на слънце с по една минута за гърба и гърдите. Увеличавайте излагането на слънце с по една минута за всяка страна на ден, до максимум 30 минути за всяка страна. Ще бъде добре да се ограничите с посочената продължителност за излагане на слънчева светлина.

Ако гладуването продължи над двадесет дни, намалете бремето до осем минути за всяка страна и продължете така слънчевите бани до прекратяването на гладуването.

Ако след слънчевите бани пациентът се чувства слаб или раздразнен, продължителността им трябва да се намали. Не прекалявайте.

## 8. ОЧИСТИТЕЛНИ

Понякога се твърди, напълно погрешно според мен, че по време на гладуването е необходимо да поддържаме активността на червата, бъбреците и кожата, за да отделят токсините, освободени в циркулацията от унищожаването на излишните тъкани. За пречистване на червата се препоръчват всекидневни обикновени или солни клизми; препоръчва се да се пие много вода или дори да се взимат диуретици, за да се поддържа активността на бъбреците; за да се поддържа кожата активна, се препоръчва сауна.

Всички тези насилствени методи а не само напълно безполезни, но също и болезнени. Няма нищо друго, което така сигурно и без никаква опасност да повишава активността на бъбреците, както самото гладуване. Червата също сами се изпразват по време на гладуване толкова често, колкото пъти има нужда от това. Ако няма такава необходимост, те си вземат дълго чаканата почивка. Кожата не е орган, чрез който се отделя, и идеята, че сауната ще помогне, е заблуда. Тези методи само допълнително изтощават предприелия гладуване и имат склонност по-скоро да потискат, отколкото да ускоряват елиминирането. Тези техники могат да навредят и не трябва да се прилагат.

## 9. СТРАДАНИЯ

Казват, че гладуването не трябва да бъде продължено, ако пациентът изпитва големи страдания, както е при някои сериозни нарушения на здравето. Но факт е, че точно в такова състояние силите, необходими за храносмилане и асимилиране са стигнали до най-голям спад. Колкото по-големи са страданията, толкова повече пациентът не е в състояние да приеме и смели храна. Щом дискомфортът изчезне, специалистът ще знае кога да даде храна на пациента.

Гладуването слага край на страданията и предприелият гладуване може да очаква облекчението да настъпи много по-бързо ако продължи процеса на гладуване, отколкото ако го прекрати.

## 12. Прекратяване на гладуването

Странно е, че следната проста истина, макар и да е толкова очевидна, все пак трудно се възприема от мнозина: точният момент, в който трябва да бъде прекратено гладуването, е моментът, в който гладът се завърне. Когато гладът се завърне, езикът е изчистен, дъхът е свеж и вкусът в устата е приятен. Всичко това показва, че организъмът е завършил дейността по почистването и е готов отново да започне да се храни.

Обикновено има овлажняване в устата и силно желание за храна. Винаги ли се завръща гладът? Точният отговор е: почти винаги. В крайни стадии на болести, като рак и туберкулоза в напреднал стадий, сериозни сърдечни заболявания и други състояния, при които смъртта е въпрос на време, глад рядко се появява. При всички други случаи, при които има надежда за живот и при хора в нормално състояние, които са предприели гладуване, гладът никога не „забравя“ да се появи в точния момент.

Наистина, той често се появява преди изразходването на резервите на организма. Това важи особено при остри заболявания. Един или два дни след като всички остри симптоми са изчезнали, при почти всички от случаите, човек изпитва желание за храна, въпреки че организъмът му разполага с резерви, достатъчни да го поддържат през още много дни на въздържание.

С изключение на изброеното, човек с хронична болест, предприел гладуване, може да очаква същото. Наистина, проблемът, който той ще изпита, ще бъде не дали гладът ще се появи, а да контролира себе си и апетита си, когато това се случи.

След гладуване с оптимална продължителност, има период, който може да продължи от няколко дни до две седмици, през който човек изпитва глад почти през цялото време. Ако той контролира консумацията на храна, докато този първоначален период на глад отmine, той ще въведе уравновесени хранителни навици и опасността от преяждане ще бъде предотвратена.

Ако не успее да се контролира, през този период той може да яде толкова много, че да съсипе всички добри резултати, постигнати чрез гладуването. Едно от важните предимства да се гладува в определено за целта здравно заведение е, че контролът продължава, докато се стабилизират нормалните хранителни навици. В такива здравни заведения начинът на хранене на човека, стремящ се към добро здраве, строго се следи и преяждането не е разрешено. В домашни условия е необходима изключителна самодисциплина, за да се избегне преяждането.

По ред причини много предприети гладувания се прекратяват, преди гладът да се е завърнал. В много от случаите предприелият гладуване е твърде слаб или безсилен, за да продължи гладуването до естественото му прекратяване. В много отношения може да има недостиг на време или средства, или просто нежелание да се гладува толкова дълго време.

Някои от хората, които предприемат гладуване, дори само по здравословни причини, не желаят да отслабнат толкова много. Повечето от тях са готови да прекратят гладуването, веднага щом се освободят от симптомите, от които страдат. Много от тях смятат, че могат да постигнат

възстановяване, започнато с гладуване, като продължат на диета. Това мнение е погрешно, но е много трудно поддържащите го да бъдат убедени, че грешат. Те обикновено съжаляват за действията си, но след като са ги извършили.

Някои предприемат гладуване през отпуската си и времето им е ограничено, прекратяват гладуването и се връщат на работа. Други не са способни да се отделят от работата или от семейството си за по-дълъг период. Има хиляди причини гладуването да бъде прекратено преди естествения му край. Като цяло резултатите от тези периоди на гладуване са разочароващи. В някои отношения преждевременното прекратяване разграничава пълния успех от частичния провал.

Наполовина свършената работа изобщо не е свършена работа. Със сигурност за здравето си заслужава да се положат по-големи усилия. Да се пропуснат още няколко хранения е ниска цена за резултатите, които могат да се постигнат, ако човек желае да положи необходимите усилия.

Животните прекратяват гладуването с консумацията на каквато и да е храна, която имат на разположение, когато започнат да се хранят. Като цяло, животните изглежда се контролират по-добре от хората. Те не се впускат в чревоугодничество, щом прекратят гладуването, а се задоволяват с малки количества храна. Куче, което е гладувало почти месец, например, може да изпива по няколко глътки мляко и може да отказва всякакво месо в първите четири - шест дни, след като е започнало да се храни. Ако на човешките инстинкти за храна можеше да се разчита така, както и на животинските, съмнявам се, че щеше да се налага контрол над прекратяването на гладуването.

Възможно е гладуването да се прекрати, като се консумира каквато и да е храна. Могат също да се консумират пресни и сурови плодове и зеленчуци. За да не се преяжда, сме преценили, че е добре през първите няколко дни храната да се претегля.

Д-р Вирджиния Ветрано, която беше мой сътрудник за няколко години и е ръководила прекратяване на гладуване с твърда храна в продължение на много години, намира, че в повечето случаи твърдата храна е много по-пълноценна от соковете, които обикновено се препоръчват. Тя посочва като аргумент, че животните в дивата природа не разполагат със сокоизстисквачки или миксери и прекратяват гладуването с твърда храна. Защо хората да постъпват различно?

Позовавайки се на своите знания в областта на физиологията, тя продължава с аргумента, че твърдостта на храната е необходима за подобряването на перисталтиката и контракциите на стомаха и тънките черва. Твърдата храна в допир със стените на стомаха и тънките черва е *стимул* за мускулните контракции, както и за правилната храносмилателна секреция. Ето защо твърдата храна се храносмила и задържа по-ефикасно, отколкото соковете. Тя се задържа в стомаха и червата достатъчно дълго за правилно храносмилане и абсорбция, докато соковете, в които няма твърди елементи, бързо преминават през храносмилателния тракт. Без съдържание на твърди елементи, соковете не предизвикват силни перисталтични вълни и не възбуждат стомашно-чревния рефлекс така силно, както твърдата храна. Ето защо когато гладуването се прекрати със сокове, първото движение на червата е забавено. Когато при прекратяване на гладуването се консумира твърда храна, движенията на червата се възстановяват много по-рано.

Дъвченето на храна е необходимо както психологически, така и физиологически. Друго предимство на прекратяването на гладуването с твърда храна е, че предприелият гладуване не се подува от течности. Поемането на твърди елементи с храната предпазва от преяждане и човек, след като е прекратил гладуването, е много по-доволен от храната си. Когато се предпочете консумацията на плодови и зеленчукови сокове, се губят витамини заради оксидацията, независимо колко внимателно или бързо е приготвен сокът. Някои от хората, предприели гладуване, се страхуват да изпият целия сок наведнъж и отпиват по глътка на всеки четвърт час. Докато изпият сто и двадесет милилитра сок по този начин, вече са изминали почти два часа и сокът през цялото това време постепенно се е оксидирал. Гладуването може да се прекрати с изяждането на сто и двадесет грама портокал, по резен на определен интервал от Време, и така оксидацията ще бъде минимална.

Гладуването може да бъде прекратено по Всяко Време на деня и нощта, щом като гладът се е появил. Ако се прекрати преди завръщането на глада, това може да стане по предварително решение в 8 часа сутринта. Разработени а много техники за прекратяване на гладуването. Но наистина, всеки човек, предприел гладуване, има свой собствен любим план. Основната нужда е от твърда храна, но без да се прекалява с количеството.

Д-р Крейн, за когото вече споменах, дава на своите пациенти да изядат един портокал, когато прекратява гладуването им. Известният д-р Хенри Линдлар, сега вече прекратил практиката си, в миналото специалист, работил в Чикаго и Елмхърст, Илинойс, който беше директор на Колежа по природолечение в Чикаго, прекратява гладуването с шепи пуканки. Аргументът, който той изтъква, е, че царевицата служи като двигател за задействане на храносмилателната система. Във всеки случай,

царевичката не е навредила.

Грижите, полагани при прекратяване на гладуването, често зависят от неговата продължителност. Нека опиша схемата, която прилагаме. Нека приемем, че гладуването е продължило над четиринадесет дни. Даваме на пациента 120 грама портокал (претеглен без кората) на всеки два часа през първия ден, когато храненето трябва да се възстанови. За предпочитане е храненето да започне в 8 часа сутринта и да приключи в 6 часа вечерта - очевидно, това може да стане, когато гладуването се прекратява преди да настъпи гладът. Когато настъпи глад, гладуването се прекъсва, без да се съобразяваме с времето. Няма обаче да навреди, ако човекът, предприел гладуване, изчака до 8 часа сутринта, в случай, че гладът се появи в полунощ или в малките часове на нощта.

На втория ден даваме на пациента 230 грама портокал или друг пресен плод в зависимост от сезона (претеглен без кората или костилката) на всеки два часа. За всяко хранене може да се дава различен плод. Ако пациентът няма желание да се храни, съветът е да се пропуснат едно или две хранения. Но това се случва много рядко, за разлика от случаите, в които гладуването е прекратено със сокове. Няма определено количество храна, която той трябва да консумира принудително в този период.

На третия ден даваме 340 грама портокал или пъпеш за закуска, два-три портокала или два-три домата, в зависимост от размера им, за обяд; и три-четири портокала за вечеря. След третия ден не е необходимо храната да се претегля, тъй като организмът вече е привикнал отново да я задържа. Вместо портокали на третия ден може да се даде същото количество грейпфрут или друг сочен плод според сезона. Не е толкова важно каква точно храна се дава; важно е да не се допусне преяждане. Плодовете трябва да бъдат пресни, добре обелени и добре сдъвкани. Трябва да се преодолее склонността да се яде бързо.

На четвъртия ден пациентът получава малка закуска от цитрусови плодове или един-два пресни плода по избор, или пъпеш, ако сезонът позволява; за обяд получава зеленчукова салата без сол, олио, оцет, лимонов сок или други сосове или подправки за салата, и сготвен зеленчук, който не съдържа скорбяла. За вечеря бих препоръчал отново плодове. Храната трябва да бъде лека, но количеството може да бъде по-голямо, отколкото на закуска.

На петия ден: отново плодова закуска; салата, два сготвени зелени зеленчука и печен картоф или протеини (в малко количество) за обяд; и плодове отново за вечеря. Разрешава се чаша кисело мляко (приготвено от непастеризирано мляко) за тези, които не са вегетарианци.

На шестия ден храната е същата, както и на петия, но количеството е по-голямо. В края на седмицата пациентът трябва да бъде в състояние да се храни с нормални количества храна. Между отделните хранения не се разрешава да се яде, нито се разрешава хранене вечер преди лягане. Три ястия на ден, обикновени и състоящи се от пресни плодове - това е най-добрият план за поставяне на начало на храненето, след като гладуването е било прекратено. Ако по-нататък човек реши да установи режим на едно или две хранения на ден, е най-добре да го стори, след като постигне оптимално тегло.

Почивката на легло трябва да продължи през първата седмица след началото на храненето и активността трябва да се увеличава постепенно. Обикновено хората, предприели гладуване, желаят да възобновят активността си веднага, щом започнат да се хранят. Това не е рационално. Те не са толкова силни и нямат издръжливостта, която си мислят, че имат. Активността също така предотвратява увеличаването на теглото, ако гладуването е предприето с такава цел.

Някои от хората, предприели гладуване, желаят да правят дълги разходки веднага, щом започнат да се хранят. С такава активност често се прекалява до степен, в която се задържа възстановяването и става причина теглото да не се възстанови. Човек трябва да пести енергията си в продължение на няколко дни, докато си възвърне нормалната активност.

Ако гладуването е продължило по-малко от две седмици, прекратяването може да стане с 230 грама плод на всеки два часа през първия ден, след това да се следва планът, изложен по-горе. При прекратяване на кратко гладуване са необходими по-малко грижи и наблюдения; също така и активността може да бъде възстановена за по-кратък срок.

Този план се прилага, разбира се, само при хора в добро здравословно състояние. Ако има нужда от допълнителна почивка и лека храна за определен период след прекратяване на гладуването, предприелият гладуване трябва да бъде ръководен от специалист.

Но най-важният съвет за всички, предприели гладуване, в момента на прекратяването е: *Не бързайте!*

### **13. Може ли гладуването да ни поддържа в добро здраве?**

Няма такова нещо като възстановяване завинаги; в смисъл да бъдем в отлично здравословно състояние и да не се налага повече да се грижим за здравето си. Нито пък има такова нещо, като намаляване на теглото завинаги; в смисъл да ядем всичко, каквото си поискаме и да си останем слаби.

Грижата за нуждите и изискванията на живота, за да бъдем здрави и да поддържаме теглото си в оптимални граници, е неотменно задължение на *хигиенистите*. Радваме се на здравето, което заслужаваме - нито повече, нито по-малко.

Съществено възстановяване не може да бъде постигнато, докато причината за нарушението на здравето не бъде отстранена. Възстановяване завинаги също не е възможно, освен ако не се пазим постоянно от причините за влошаване на здравето.

Поддържането на добро общо състояние изисква начинът на живот да дава възможност да се постигне и съхрани доброто здраве. Причината, която веднъж е влошила здравето, ще го влоши повторно, ако се завърне, след като здравето е било възстановено. Гладуването няма да даде на никого възможността безнаказано да следва вреден начин на живот. Глупаво е да се предприема гладуване, последвано от чревоугодничество. Човек, който е изтрезнял, след като се е напил, ще се напие отново, ако посегне към алкохола. Ако не пие, ще остане трезвен.

Когато човек придобие представа за границите на целесъобразния начин на живот и се съобразява с тях, ще остане в добро общо състояние. Ако ги пренебрегне, ще си навлече болест и никакъв план за *имунизация* няма да го предпази от нея.

Завръщането към кафето и цигарите, към алкохола и вредните безалкохолни газирани напитки, към извънредния труд до късни часове, към непроветрените помещения, към мързела, преяждането и традиционния начин на хранене, с една дума, към стария начин на живот, причиняващ болести, отново ще предизвика възникването на физическите проблеми, преодолени с гладуването. Единственият начин, по който можем да постигнем и поддържаме добро здраве, е да се придържаме към здравословен начин на живот.

Кои са причините за болестите? Всички навици на ума и тялото, които изразходват огромна нервна енергия. Всеки фактор или сбор от фактори, които причиняват изтощение, са причина за болест. Ако пилеем енергията си по всевъзможни начини, ще се изтощим и ще предизвикаме развитието на още повече болести. При такива обстоятелства неизбежно елиминирането се прекратява или забавя и в организма се натрупват отпадъци.

Освен това обновеният здравословен начин на живот не включва само промяна в хранителните навици. Половият и емоционалният живот, животът на работното място и у дома и всички други аспекти на живота, които изграждат всекидневието ни, са от основно значение за нашето здраве. Всички навици трябва да се възпитат и контролират, за да бъдат в съгласие с неизменните закони, управляващи живия организъм.

Гладуването предизвиква основно изчистване на телесните течности и тъкани, но не може да ни предпази от по-късно замърсяване на същите телесни течности и тъкани, причинено от възобновяването на навика да се преяжда. Можем да се радваме на добро общо състояние, само докато живеем по начин, чрез който да поддържаме и увеличаваме вече придобитото.

Какво да направим, щом не можем да си позволим да се върнем към тези стари и вредни навици? Можем ли да продължим поне да купуваме същите продукти - използвани във всяко домакинство?

За да отговоря на този въпрос, трябва да изложа някои факти за съвременната храна, които засягат цялата ни цивилизация. Живеем в епоха на свръхпреработване, особено що се отнася до храната. Всичко е рафинирано, отнети са хранителните му качества; печено, пържено, варено, преработено. Това е една от най-големите опасности, дебнещи съвременното. Това е също и основен проблем за хората, които искат да живеят, хранейки се с екологично чисти продукти.

Екологично чистите продукти, получени направо от природата, преди да бъдат унищожени от преработката и рафинирането, са единственият добър избор, доказал се във времето, и за хората, и за животните. Независимо от твърденията, че преработените и пакетирани заместители са също толкова добри или по-добри от екологично чистите продукти, остава фактът, че в лаборатория никога не са били открити или произведени действително пълноценни заместители на продуктите, получени от природата.

При целия ми опит с храненето, не съм открил нищо, създадено по изкуствен път от производители на храни, което да е равностойно на пълноценните продукти от овощната градина, стопанството или полето. Процесът на преработка унищожава жизненоважни микроелементи в храната; унищожава или намалява ценните качества на някои или на всички витамини. Поради

излагането на прекомерна топлина се унищожават ензимите и много от аминокиселините в протеините на храната.

Тъй като хранителните качества се унищожават в процеса на готвене и основни хранителни стойности се отнемат в процеса на обработка и рафиниране, поставям главното ударение върху важността всеки ден да се ядат пресни сурови плодове и зеленчуци. Наистина, тази храна трябва да съставлява 60% от всекидневното меню. Няма съмнение, че ще бъде необходимо по-малко количество протеини за снабдяването на организма с дневната нужда от аминокиселини, ако те се консумират в естественото им състояние.

Готвенето притежава също и допълнителния недостатък да унищожават голяма част от качествата на храната. Хранителната стойност се губи в соса, който изтича от храната, която готвим; губи се във водата, в която варим храната или я приготвяме на пара. Хранителните качества се „изпаряват“ заедно с високата температура; храната е и химически изменена и вече не е така пълноценна.

Човек трябва да си създаде едно правило, от което никога да не се отклонява, а именно: едно от ястията през деня да се състои от пресни, сурови плодове и поне една голяма салата от сурови зеленчуци - всеки ден. Салатите често са твърде малки по количество, за да задоволят нуждите ни и често са приготвени от продукти, като пасирани картофи, варени яйца, мариновани маслини и други такива продукти, към които е прибавена и мазнина - но не и пресни плодове или зеленчуци. В някои от тях са поставени един-два листа маруля, резен незрял домати и сос за салата. Недостатъчно количество да нахрани и врабче.

Салатите от сурови зеленчуци и ястията от пресни плодове са важен източник на микроелементи и витамини. Тези храни изобилстват от съдържание на хранителни вещества и са толкова необходими за човека, колкото и зелената трева е необходима за конете и кравите. За човек, който всекидневно консумира такава храна, няма да има нужда да взема хранителни добавки от микроелементи и витамини в таблетна форма. Тези сурови продукти са естествен, природен източник на хранителни съставки с висока стойност и до момента химията не е създавала техен пълноценен заместител.

Микроелементите са така важни за развитието и защитата на организма, както и протеините. Те са от основно значение за формирането и поддържането на нормалната биохимия на кръвта, костите, зъбите, мускулите, жлезите, нервите. Нуждата на активния организъм от тези вещества е постоянна. Всекидневно част от тези микроелементи се използва и екскретира и те трябва да се набавят отново. Но не е възможно да снабдим тялото с микроелементи, като ядем вар и железни отпадъци. .

Възможно е да извлечем ползата от микроелементите, само като ги приемаме в определени форми - както са приготвени за нас от природата. Таблетните форми не са в състояние да ни снабдят със също толкова качествени микроелементи, които да заместят унищожените в храната чрез процеса на преработка. Нито ще се снабдим с качествени микроелементи от стрити яйчени черупки и смлени кости. Най-добрият източник на микроелементи е царството на зеленчуците.

Протеините са широко застъпени в природата и рядко има причина да настъпи протеинова недостатъчност. Всичко, което расте, съдържа протеини, така че когато се храни с натурални продукти, човек всекидневно получава необходимото му количество протеини от няколко източника. Каквито и основни аминокиселини да липсват в един вид протеин, сигурно е, че ще бъдат компенсирани от друг вид аминокиселини в друг вид протеин в храната.

Ядките са най-добрият източник на най-полезните и най-подходящи протеини. Зелените листа съдържат малки количества отлични протеини. Протеини се съдържат в бананите, фурмите, смокините, зърнените и бобовите култури и много други храни, които консумираме всеки ден.

След гладуването, когато резервите на организма са до голяма степен изразходвани, трите групи храни, които имат основно значение, са: протеини, микроелементи и витамини. Най-добре е да си ги осигурим от богатите източници, които вече изброихме.

Консервирани, преработени и рафинирани храни, плодове, обработени със сярна, бяло брашно, бяла захар, бял ориз, представляват некачествен материал за изграждане на здрава тъкан.

Нуждата ни от животински и растителни мазнини не е толкова голяма, колкото предполагаме, но все пак имаме нужда от някакво минимално дневно количество и инстинктивно търсим храни с такава съдържание. Например в слънчогледовите семки, фъстъците, соевите зърна, ядките и авокадото, маслините и други плодове, природата е „пакетирала“ огромни количества от най-добрите и вкусни мазнини. Няма нужда да търсим рафинирани мазнини за да снабдим организма с необходимото количество. Мазнините, съдържащи се в натуралните продукти, са наситени с микроелементи и витамини, и хиляди пъти превъзхождат рафинираните животински и растителни

мазнини на пазара.

Това, което казах за растителните и животински мазнини, важи със същата сила и за захарите и скорбялата. В своя натурален вид те изобилстват от микроелементи и витамини и е най-добре да се консумират непреработени. На сиропите и рафинираните захари са отнети микроелементите и витамините; това са бедни по съдържание храни. Сладките плодове: фурми, смокини, стафиди, сладко грозде, добре узрели банани, и други такива плодове са чудесни, те са най-добрият източник на захари и трябва да се консумират сурови, а не приготвени от производители на рафинирани храни - в консервна кутия.

Да обобщим: всяко завръщане към преяждане, което вероятно е било типично за начина на живот в периода, преди да се предприеме гладуването, съвсем скоро ще доведе до ново увреждане на здравословното състояние. Научете се да бъдете умерени в храненето. Най-доброто средство да се научите да бъдете умерени, е да се храните с пълноценни естествени продукти. Ние практически сме принудени да преяждаме, когато се храним предимно с преработена и рафинирана храна, стараяйки се да си осигурим необходимите ни хранителни вещества от продукти, в които те липсват. Гладуването не може да ви поддържа в добра форма. Единствено установените, вкоренени навици са в състояние да направят това.

#### **14. Подмладяване чрез гладуване**

Тя беше на 60 години и от години страдеше от леко сърдечно заболяване. Препоръчах ѝ гладуване за три седмици. По време на процеса тя си почиваше в леглото. В края на гладуването каза: „Сърцето ми се чувства толкова отпочинало! И бие толкова спокойно; повече не се тревожа за сърцето, което нося в гърдите си!"

Това дава представа за подобрението, настъпило в състоянието на жената; подобрение съществено и трайно. Когато предприе гладуването, тя беше с наднормено тегло и с високо кръвно налягане; намали теглото си с 9 килограма, кръвното ѝ налягане чувствително спадна и сърцето ѝ се освободи от голям товар.

Чувството за сила и общо добро състояние се съизмерваха с подобренията, настъпили със сърцето ѝ. Безсънието, от което страдеше преди, изчезна и нощите ѝ носеха облекчението от здрав и спокоен сън. Подобрението на дейността на червата беше така забележително, както и подобрението на функцията на сърцето ѝ. Със сигурност възврънатата ѝ младост и светлината в погледа ѝ, говореха красноречиво за ефектите на подмладяване и възстановяване, предизвикани от физиологическия покой.

Всеки, предприел гладуване, е наблюдавал голям брой такива свидетелства за физическо подмладяване, постигнато чрез гладуването. Постигнатите подобрения в духовната област често съответстват на постигнатите физически подобрения. Възстановяването на слуха при човек, който години наред е страдал от глухота; възстановяването на зрението; „хвърлянето" на очила, носени с години (но рядко възстановяване на зрението при слепота), увеличената чувствителност на рецепторите на вкуса и обонянието, възстановяване на способността за усещане на деликатни аромати, възстановяване на усета при случаи на сензорна парализа, увеличената мощ, подема на духовната сила, загубата на тегло, значително увеличената функционална сила, подобрението на храносмилането и дейността на червата, изчистеният, блестящ поглед, изчезването на комплексите от симптоми и завръщането на младежкия дух, изчезването на някои от фините бръчки по кожата на лицето, намаленото кръвно налягане, подобрената сърдечна дейност, свиването на увеличената простата, преодоляването на импотентността и фригидността - тези и много други свидетелства за подмладяване и възстановяване се констатираха от хората, имащи богат опит в гладуването.

Чрез гладуване може да се постигне истинско прераждане, повторно съживяване на организма. По време на гладуването се подобряват структурите на всички клетки на организма и от тях се отстранява протоплазмата с натрупани чужди елементи (метаплазмични материали), така че клетките се подмладяват и функцията им се подобрява.

Някои от тези натрупани материали са високо токсични и са били натрупвани дълго време в мастните клетки и клетките на съединителната тъкан, сполучливо наричани „пречиствателните станции на тялото", за да бъдат изключени от циркулацията. Освобождаването на тъканите от такива материали превръща тялото в по-ефикасен физиологически механизъм. Освен подмладяването на организма, което става възможно чрез гладуването, се създава потенциал за по-добро функциониране, което продължава дълго след като гладуването е било прекратено.

Износването и изхабяването, възстановяването и подмяната са непрекъснати и почти едновременни процеси във всички живи структури. Единият процес представлява изграждане, другият - разрушаване. Двата процеса се означават с общия термин *метаболизъм* като изграждането



се нарича *анаболизъм*, а разрушаването - *катаболизъм*. Катаболизъмът протича по-активно в периоди на активност; анаболизъмът - в периоди на отпих и покой.

Анаболизъмът може да бъде определен като процес, чрез който тялото се възстановява, възвръща силата си и се подготвя за нова активност. Той е доминиращият процес в периоди на активен растеж и с напредването на възрастта този процес се забавя.

Доказано е, че гладуването предизвиква ускорен метаболизъм, особено силно изявен след прекратяване на гладуването, и то най-вече при анаболичната, или конструктивна фаза. Това означава: основното пречистване на тялото подновява процесите на изграждане на живота. Наистина, при наблюдения, проведени с опитна цел, се забелязва, че това подобрене на жизнените функции не е трайно. Но това се дължи до голяма степен на грешката на хората след гладуването да предприемат не друго, а бързо завръщане към традиционния начин на живот.

Възрастта на човека е равнозначна на продължителността на живота му. Когато използваме този термин, за да назовем някои аспекти: степента на развитие (физиологически обусловена възраст), постигнатото духовно развитие (психологически обусловена възраст), или всеки друг такъв термин или фраза, който означава нещо различно от хронологическа възраст, ние определяме възрастта като израз на състоянието на тялото или на степента на растеж и развитие.

Когато казваме за някой човек на 40 години, че изглежда стар, а за друг на 70 - че младае, ние всъщност се позоваваме на тяхното физическо и душевно състояние, а не на тяхната възраст. Използването на израза „видима възраст“, когато говорим за някого, без да броим рождените му дни, се основава на същите доводи.

Истина е, че рождените дни не ни казват какво е състоянието на организма, нито пък какво е развитието на ума; аспектите, свързани с възрастта, са само индикатори, а не действителни показатели. Един мъж на 70 години може да бъде в младежка форма - физически и душевно; или мъж на 40 години може да бъде старец, отпуснат и депресиран; но единият действително е на 70, а другият - само на 40 години.

Когато знаем тези неща, можем да пренебрегнем често изказваното мнение, че се „опитваме да върнем часовника назад“. Промените, наречени „стареене“, които настъпват в организма ни, не са свързани толкова с часовник на времето, а с причини, нямащи нищо общо с времето като фактор.

Ако часовникът имаше причинна връзка със „стареенето“, трябваше да очакваме човек на 70 години да покаже всички признаци на „стареене“, които са характерни за тази възраст, а човек на 40 - да представи всички признаци на „младост“, които пък са характерни за тази възраст. Това, че толкова често наблюдаваме тези факти като в огледало, трябва да ни накара да поставим под съмнение извода, че състоянието на организма е неизменно свързано с броя на годините, които сме живели. Не е трудно да проумеем, че „стареем“ с времето, но времето не е причина за процеса на „стареене“. Помислете за камъните, носени от течението. Те се променят с течение на времето, но не времето ги износва. Водата ги износва. Износването на камъка изисква време - но не времето причинява този процес на износване.

Два камъка, попаднали в едно водно течение, ще се износят в различна степен, в зависимост от тяхната твърдост и плътност. По същата причина, двама мъже, под еднакво въздействие на фактори и влияния, причиняващи нарушение на здравето, ще „остаряват в различна степен“, в зависимост от устойчивостта, която всеки един проявява към причините на тези фактори и влияния.

Камъкът ще се износи по-бавно или по-бързо, в зависимост от количеството вода, която го облива. По същия начин човек „остарява“ бавно или бързо, в зависимост от силата на факторите и влиянията, на които е подложен.

Нека продължим със сравнението: Да си представим самовъзстановяваща се скала, която е била изхабена, износена, и след това прекратим потока вода върху нея. Ще видим как скалата сама се възстановява и си възвръща голяма част от предишната материя; ще станем свидетели на процес, подобен на този, протичащ в човешкия организъм (като само-възстановяване), когато причините за „стареенето“ са отстранени.

Организъмът е способен да разруши някои от увредените структури и да ги замени с нови; способен е да поднови клетките, да изхвърли натрупаните отпадъци и да възстанови много от пораженията. За разлика от мъртвата скала, живият организъм може да предприеме активна дейност в собствена полза и да извърши нещо конструктивно.

Човекът е създаден за по-дълъг и по-добър живот от този, на който сме свидетели днес. Той несъмнено трябва да живее много по-продължително. И трябва да се наслаждава на притежанието на пълно здраве и сила. Не трябва да бъде омаломощен на 60 години или дори по-рано. Факт е, че като изключим смъртта при нещастни случаи или убийства, или по време на война, хората умират от

болести. Ако живеем по начин, който ни предпазва от развитието на болестите, не само ще живеем по-дълго, но ще можем да живеем като пълновластни господари на своята духовна и физическа сила.

Старееенето се определя като „натрупване на промени в организма, които увеличават изгледите за смърт с напредването на времето". Това просто означава, че старееенето е бавно натрупване на патологични (болестни) промени в телесните органи и тъкани. Това означава наслагването на увреждания на структурите на организма и бавно нарушение в жизнените функции. Старостта просто е още едно хронично заболяване. Това е причината, поради която *остаряваме* рано или късно, и това обяснява как някои на 70 са по-млади от други на 40 години.

Остаряването става с течение на времето, но не се причинява от времето. Ето защо не е важно причините да се търсят в точната физиологическа възраст. Важно е да открием и разпознаем причините за процеса на старееене. Нека отстраним тези причини, а физиологическата възраст сама ще се погрижи за себе си.

Твърди се, че никой не знае с точност какво се променя в организма, за да се стигне до процеса на старееене, нито какви точно са тези промени. Опитите на изтъкнатия френски учен д-р Алексис Карел, автор на книгата „*Човекът - загадката*" да запази фрагменти от пилешко сърце живи в продължение на много години, разкриват, че те остаряват, когато не се освобождават от отпадъците, натрупани в клетките им. С други думи, процесът на старееене е последица от натрупването на отпадъци в средата, в която са били съхранявани, в следствие на собствения им метаболизъм.

Ако тези отпадъци били редовно отмивани, така че в клетките да не настъпва интоксикация, причинена от тях, пилешкото сърце не старееело. Имаме още едно свидетелство, че старееенето е резултат от състояние на хронична интоксикация. Тези важни открития не са получили необходимото внимание, вероятно защото не е имало начин да бъдат използвани.

Опитите на Карел и много други като неговите, водят да извода на някои авторитети, че клетките са потенциално *безсмъртни*. Те продължават да се делят нормално, но не

умират. Погледнато по този начин смъртта изглежда неестествена. Това, което все пак наблюдаваме във всички обикновени условия на живот, е, че клетките стареят и умират - при това в големи количества. Всички условия трябва да бъдат идеални, за да позволят вечен живот.

Ако клетките са потенциално неостаряващи, както днес учените вярват, а тялото като цяло остарява, тогава е очевидно, че едно от следните две твърдения е истина. Или функционалната спецификация на клетките по групи - телесните органи - е неадекватна; или липсва координация на групите клетки в тялото. Вероятно и двете. Ако едното от твърденията или и двете са верни, възниква въпросът: първоначално състояние ли е неадекватността на спецификация или координация, или е резултат от причини, които е възможно да бъдат установени и отстранени? Ако е първоначално състояние, не можем да се надяваме да предотвратим, освен за краткотраен период, процеса на старееене, който в повечето случаи започва в доста ранен етап от живота. Ако се дължи на причини, които е възможно да бъдат избегнати и отстранени, както изглежда вероятно, тогава сме в състояние да направим много, за да предотвратим този процес.

Поне при много от низшите форми на живот голям брой опити са показали, не само че процесът на старееене определено може да бъде задържан, но и че може да бъде върнат в обратна посока и младостта - възстановена.

В продължение на повече от 15 години професор К. М. Чайлд от Университета в Чикаго е провеждал изследвания за процеса на старееене върху животни. Неговите резултати разкриват, че периодите на гладуване силно влияят на подмладяването.

При някои видове насекоми той открил, че при изобилна храна, те минават през целия жизнен цикъл за 3 или 4 седмици, но ако количеството храна е значително намалено или насекомите са принудени да гладуват, те остават активни и млади поне за 3 години. Неговият извод е, че „частичното изгладняване" (гладуване) потиска старееенето. Гладуването ни води по пътя от напредналата възраст назад към началото на постембрионния стадий на живота; това е почти като прераждане."

Чайлд посочва, че като цяло, в органичната природа подмладяването е редовно извършващ се или установен процес на подновяване на клетките, който е в постоянно действие през целият живот на всеки организъм.

Отминаването на младостта се дължи на причини, които предотвратяват идеалното функциониране на установените процеси на възобновяване. Премахването на всяка една от тези невидими причини, на всяка възраст, води към напредък в посока на възстановяване на младостта.

Опитите на професор Чайлд наведоха Антон Дж. Карлсън, професор по физиология в същия университет, до идеята да проведе опити, продължили дълги години, както с гладуване, така и с

хранене, за да определи с каква степен на подмладяване може да бъде облагодетелстван човек чрез същите методи, които при низшите форми на живот водят до подмладяване. Той бил убеден, че е открил доказателства за ефект на подмладяване при хора, предприели гладуване. За съжаление наблюденията върху хора са били твърде малко на брой и повечето от тях са били с млади хора.

Фредерик Хьолцел, който е провел най-дълги серии на гладуване под наблюдението на професор Карлсън, смята, че възможностите за подмладяване прогресивно намаляват с напредването на възрастта и след 35-годишна възраст не може да се очаква силен ефект. Готов съм да споря за това. Смятам, че наблюденията му в тази област са били твърде ограничени, за да оправдаят поставянето на такива тесни граници пред възможностите на човека за подмладяване. Тридесет и пет години не е разделителна линия в живота на

**134 ГЛАДУВАНЕТО МОЖЕ ДА СПАСИ ЖИВОТА ВИ** човека. Това не е възраст, при която в човешките тъкани са настъпили необратими промени.

Трябва да признаем все пак, че съществуват строго очертани граници за възможностите на човека да се подмлади. Има необратими промени в тъканите на човешкото тяло и да се опитваме да ги предотвратим е като да очакваме да ни „порасне“ нов крак след като сме загубили предишния. При по-низшите видове животни, а някои от тях са много сложно устроени, способността да израстват нови крайници или вътрешни органи (дори нова глава, мозък и очи) е възможна; и възможностите за подмладяване са много по-големи при такива организми, отколкото при по-висшите видове. И все пак в човека е заложена способност за подмладяване, каквато досега не сме подозирали.

Можем да приемем за истина твърдението, че колкото по-големи са размерът и обемът на патологичните промени в човешкия организъм, толкова по-малка е възможността за подмладяване. Можем да се съгласим с Хьолцел, че колкото повече остарява човек, толкова повече намалява възможността да възвърне младостта си. И все пак едни от най-забележителните примери за подмладяване, на които съм бил свидетел, бяха при мъж и жена на повече от 60 години. Без ни най-малко желание да подценявам стойността на лабораторните опити с провеждане на гладуване, мисля, надявам се с право, че тези наблюдения са били прекалено ограничени, за да позволят на специалистите, работещи в лаборатория, да стигнат до окончателни изводи.

И все пак не мисля, че най-голямото преимущество на гладуването се крие в подмладяването на остарели мъже и жени. Способността на гладуването да даде обратен ход на процеса на стареене при млади мъже и жени, така че да го забави, представлява също толкова важна проява. Ако можем да използваме гладуването, за да предотвратим промените, увреждащи жизненоважни органи, като периодично освобождаваме организма от натрупаните токсини и като даваме на органите толкова необходимата им почивка, ще можем да постигнем дълготрайна полза в предотвратяване на стареенето, вместо да се стремим към подмладяване на вече остарелия организъм.

Някои изследователи поставят ударение върху преходния характер на ефектите на подмладяването, постигнати чрез гладуване, и заемат позицията, че не си струват усилията за постигането на резултата. На това може да се възрази със следните две твърдения:

Първо: Временната регенерация е напълно достатъчна за премахване на много структурни увреждания и за подобряване на ефикасността на функциите на организма. Отстраняването на натрупаните токсини не е преходно и е жизненоважно за бъдещия живот на организма.

Второ: В процеса на своите изследвания, както вече отбелязахме, хората на науката са установили връзка между преходността на постигнатите придобивки и завръщането на гладувалия към първоначалния му начин на живот, пълен с токсини.

През 1960 година Тара Сингх от Индия предприе 48-дневно гладуване по политически причини. Той беше на 76 години и лекарите му, след като го прегледаха, изразиха становище, че периодът на въздържание „е увеличил продължителността на живота му поне с 10 години“.

В твърдението на неговите лекари, изразено в Ню Делхи, се добавя, че периодът на гладуване е „излекувал болестта, от която е страдал“. Докато подобряването на здравето на Сингх е вторична полза от гладуването, интересно е да отбележим, че неговите лекари са били достатъчно честни да признаят, че именно на въздържанието от храна се дължи положителната промяна в неговото здраве. За лекарите е обичайно да отхвърлят всички признаци за подобрене на здравето, които са резултат от гладуване. Вероятно този случай представлява повратна точка в тяхното поведение.

Надяваме се, че лекарите скоро ще открият в гладуването-то естествен метод за подмладяване, много по-съвършен от използването на продукти от жлези с вътрешна секреция, разложени органи на агнешки ембриони и употребата на животински продукти и продукти от насекоми, които до момента не са се доказали като допринасящи за подмладяването. Вероятно тази промяна в поведението може

да доведе до признаването на факта, че в каквато и степен да е възможно да настъпи подмладяване на организма, то е продукт на действието на вътрешни, присъщи на организма сили и процеси при благоприятни условия, а не принудително състояние, дошло в резултат от прилагането на екзотични методи. Възстановяването на здравето (или казано иначе, премахването на патологичното състояние) и подмладяването могат да бъдат окачествени като един и същи процес.

Семенната течност за подмладяване на Браун Секард; подкожното делене на vas deferens (каналът или тръбата, по която минава секретията на тестисите) на Стейнах, за което се предполага, че води до младост; трансплантацията на жлези от маймуна на Воронов; трансплантацията на жлези от коза на Бринкли; витаминозният план за подмладяване на фънк: нито един от тези методи не постигна успех, следователно можем да насочим вниманието си към по-рационален подход към проблема, породен от стареенето.

Ако в гладуването можем да видим средства, позволяващи на организма да се освободи не само от натрупаните токсини, но и от товара на натрупаните патологични промени в тъканите, защо да не използваме тези средства за подмладяване и да се възползваме от тях в голяма степен.

Като признаем ограниченията и без да очакваме невъзможното, можем да открием в гладуването път, водещ не към безкрайна младост, но към дълга младост, която бавно преминава в състоянието, което определяме като стара възраст!

### **15. Гладуване за увеличаване на теглото**

Почти всички възприемат гладуването като метод за намаляване на теглото и за много от читателите може да се окаже трудно да възприемат гладуването като метод за увеличаване на теглото. И все пак, при гладуване често се наблюдава увеличаване на теглото, след като гладуването бъде прекратено.

Свръхконсумация и въпреки това загуба на тегло е познат случай; всеки ден срещаме хора с тегло под границите на нормата, които се хранят обилно, буквално се тъпчат, за да увеличат теглото си, и се оплакват, че колкото повече ядат, толкова повече слабеят. Пробват един начин на хранене за увеличаване на теглото, след това друг, но остават слаби или още повече намаляват теглото си. Човек, който преяжда, често е недохранен до степен, в която се наблюдава бързо слабеене.

Храна и хранителна стойност не са синоними. Човек не е нахранен в зависимост от количеството на поетата храна, а в зависимост от количеството смляна и асимилирана храна. Когато храносмилането и асимиляцията са нарушени, свръх-консумацията на храна с цел да се увеличи теглото не постига желаната цел. Слабеенето се дължи на нарушения в здравето, рядко причината е липса на храна. Често степента на слабеене отговаря на степента на здравните нарушения. Това, от което тези пациенти имат нужда, не е повече храна, а правилно функциониращ организъм, освободен от токсини, способен да смила и асимилира храната. Когато това е възможно, няма проблеми с увеличаването на теглото.

Тъй като в резултат на гладуването асимиляцията се възстановява, то често позволява на хронично страдащите от слабост пациенти да наддадат на тегло. Всъщност те губят тегло по време на гладуването, но след като то бъде прекратено, наддават повече, отколкото са загубили по време на гладуването. Това съответства на наблюдаваните естествено протичащи процеси в животинското царство.

Гладувания, проведени с изследователска цел, доказват, че след гладуването е необходимо по-малко количество храна за поддържане на физическата енергия, психологическата активност, азотния баланс и теглото, тъй като гладуването създава по-ефикасен физиологически механизъм. Това е причината, поради която слабият човек, оставащ слаб при прилагането на различни начини на хранене, „допринасящи“ за увеличаване на теглото, често установява, че след гладуване увеличава теглото си с поемането на много по-малко храна, отколкото е консумирал преди.

След дълги наблюдения фермерите са съобщили следното. Ако прасенце, оставащо по-малко от другите, с които е било родено, защото млякото е недостатъчно, бъде отделено от останалите и бъде хранено както подобава, растежът му е по-бърз отколкото при другите, настига ги и дори ги изпреварва по размер.

Осбърн, Мендел и Томсън, трима признати авторитети в диетологията и биохимията, потвърждават тези наблюдения чрез серия от опити в изкуствена среда. Те са открили, че растежът, който се постига след като е преодоляна липсата на достатъчно храна, протича с много по-голяма скорост от обикновено, достигайки в определено време ниво, което те определят като излишък, причинен от стремеж за компенсация.

Същият феномен се наблюдава и след гладуване, проведено от слаб човек. Периодът на физиологически покой, осигурен от гладуването, се изразява в по-добро храносмилане, по-добра

асимиляция, по-добро и по-икономично оползотворяване на храната. Доказано е, че гладуването причинява интензивен азотен глад и, в същото време, силно увеличена способност за оползотворяване на азота. Това позволява изграждането на тъкан, по-качествена от мастната, която се появява в резултат на преяждане със скорбяла, захар и мазнини.

Казано по-просто, тялото изисква и оползотворява протеини с по-голяма скорост и по този начин изгражда много по-различен тип тъкани от тъканите, създадени благодарение на храненето със захар, скорбяла и мазнини - този начин на хранене често води до натрупване на килограми, съставени от мастна тъкан. Тъканите, изградени от протеин, от друга страна, са качествени и пълноценни и осигуряват много по-добра телесна структура. При наддаването на тегло е важно процесът да се извърши по правилен и здравословен начин.

Съществуват сигурни доказателства, свидетелстващи, че поради гладуването метаболизмът се ускорява; факт, който може единствено да говори за по-ефикасен оборот на хранителните вещества. „Метаболизъм“ е термин, прилаган към процесите, чрез които храната се трансформира в плът и чрез които използваните елементи се разграждат. И най-вече градивната фаза на метаболизма (наречена анаболизъм) се ускорява благодарение на гладуването. Неоспорим факт е, че след гладуването способността на тъканите да приемат хранителни елементи е много по-голяма и те много по-бързо асимилират и оползотворяват витамини, микроелементи и протеини, дори при хора, при които този процес преди е бил възпрепятстван.

В добре хранената, всъщност преяждаща Америка, можем да срещнем малцина, които са с тегло под границите на нормата, защото консумират твърде малко храна. Пониженото тегло обикновено се дължи на нарушение в храносмилането и асимилирането на храната. Увеличаване на теглото може да бъде постигнато само като се премахнат функционалните и органични нарушения, които създават причината за бедно хранене на организма.

Рядко е възможно това да бъде постигнато, докато пациентът продължава да яде редовната си всекидневна порция, която определя като „силна храна“. Любопитен факт е, че много от тези пациенти могат да наддадат на тегло, ако се хранят с много по-малко количество храна, отколкото имат навика да консумират. Гладуване с целесъобразна продължителност определено би им помогнало много.

Хората с лошо хранене обикновено имат и слаб апетит. Мислим си, че храненето им е лошо, защото не ядат достатъчно; докато точно обратното е истина: намаленото хранене е резултат от лошо изхранване на организма. Когато храната не се оползотворява, организмът престава да я търси - гладът изчезва. В това отношение природата е по-мъдра от нас. Не повече храна, а увеличена способност да се оползотворява храната - ето какво е необходимо.

Гладуването изостря апетита. Не само че тези пациенти имат изострен апетит и по-силна нужда от храна след гладуването, но имат по-добро храносмилане и увеличена способност да асимилират храната. Те също така увеличават теглото си, и в много случаи го увеличават бързо. Виждал съм това да става с изумителни темпове и съм наблюдавал хора, които дълго време са били с тегло под нормата, да наддават толкова, че вече мечтаят как да отслабнат.

Изключения се срещат предимно при високи, слаби хора, които страдат от състояния, често определяни като нервно изтощение или нервен колапс. За тези хора гладуването е полезно, но те рядко наддават на тегло с бързи темпове, след като са предприели гладуване. При тези пациенти силното потискане на нервната система и последващото отслабване на функциите изискват удължен период на прецизен план не само по отношение на храненето, но и на цялостния начин на живот, за да се възстановят функционалните им сили до степен, в която могат да наддадат на тегло - и това да бъде трайно.

За колко дълъг период от време ще трябва да предприеме гладуване човек с тегло под нормата, за да подобри процесите на храненето? Няма отговор, който да е еднозначен за всички. Всеки случай е индивидуален, както и състоянието на всеки пациент е различно. Понякога гладуване, предприето за десет-четиринадесет дни, води до желания резултат. Друг път е необходим много по-дълъг период. Кратък период на гладуване рядко е достатъчен за постигането на промени в процесите на храносмилането, а тъкмо това е необходимо, за да може човек, страдащ от хронична слабост, да наддаде на тегло. И в този случай, както и във всички други случаи, гладуването трябва да се провежда под компетентното наблюдение на опитен специалист.

Тъй като повечето случаи на хора с тегло под нормата, които срещаме в нашата страна, се дължат не на недостатъчно храна, а на невъзможност пълноценно да бъде смятана и асимилирана, особено важно е да се открият и премахнат всички причини за нарушена функция на храносмилането. Не можем да очакваме гладуването да подобри способността на организма да

храносмила и асимилира храната, която консумира, ако пациентът продължава да води начин на живот, който е причина за нарушаване на тези функции. Почивката също е от жизненоважно значение, за да бъде възстановена нервната енергия.

След като бъде прекратено гладуването, не е разумно да се преяжда с храни, за които обикновено се смята, че са част от начина на хранене, спомагащ за увеличаване на теглото. Точно обратното, препоръките за добро хранене включват начин на хранене, състоящ се от поне 60% пресни листни зеленчуци и пресни плодове. Консервираните плодове и зеленчуци не са храна, която може да се консумира след гладуване. Протеините и въглехидратите трябва да съставляват останалите 40% от диетата, като ударението трябва да се постави на по-добър клас протеини.

В добавка към пълноценния начин на хранене, всеки друг здравословен фактор, който ни помага да поддържаме здравето си в добро състояние, трябва да се превърне в неделима част от всекидневие то ни. Редовните упражнения, свежият въздух, слънчевите бани - когато са възможни, много почивка и сън, емоционална хармония и освобождаването от всички вредни навици ще окажат голяма помощ за увеличаване на теглото и изграждането на качествени тъкани.

Очевидно е, че съветите са подобни на тези, давани на хора с наднормено тегло, които предприемат гладуване и също така изграждат пълноценни тъкани. Истината е, че нормалният живот създава нормални условия. Нормалното тегло се базира на добро здраве и първокласни навици на живот. Основните потребности и при двете групи пациенти са еднакви.

### **16. Безопасно ли е децата да гладуват?**

Често ми задават въпроси за гладуване при новородени бебета и малки деца. Безопасно ли е? Трябва ли да се предприеме? Отговорът е, че децата инстинктивно знаят кога да гладуват - и за колко дълъг период от време.

Нека ви представя случая на разтревожена майка, която се консултира с мен за малкия си син, който беше, доколкото тя можеше да позволи, на постоянно гладуване.

- Детето ми просто не се храни - каза тя, - налага се да го принуждавам. Карам го да сядат на масата. Карам го да яде. Ако не го принудя, изобщо няма да докосне храната си.

- Защо не го оставите да огладнее само? - попитах аз.

- Никога не огладнява. Ще загуби сили и ще умре. Много майки се сблъскват със същия проблем. Малко са

проблемите, които се обсъждат толкова често - и толкова неправилно - като храненето на децата. Чували сме за загуба на апетита, недохранване и тегло под нормата при децата; но фактът, че детето може би страда от това, че яде твърде много, рядко се признава. И все пак за 40 години не съм виждал дете да „изгладнее до смърт“, защото отказва да яде. Виждал съм стотици деца да не се хранят, докато не огладнеят, но не съм видял нито едно, което щом огладнее, да не попита какво има за ядене.

В този случай аз убедих майката да даде шанс на сина си да огладнее и да види дали няма сам да потърси храна.

- Изчакайте - казах ѝ аз. - Когато огладнее, той сам ще би каже.

Така и стана. Когато храната изчезна, когато Вече не го насилвах да поглъща повече, отколкото организмът му желаше или имаше нужда, той започна да очаква с нетърпение да се храни нормално.

След няколко дни майката беше щастлива, а момчето - по-спокойно. Сега тя каза: „Дик е пръв на масата и повече няма нужда да го насилваме да преглъща всяка хапка.“

Оставете детето на спокойствие, когато отказва храна. Със сигурност ще огладнее след определено време и само ще поиска храна. Въздържането от храна е най-сигурното и най-добро средство за *Възбуждане на апетита*, което съществува. По-резултатно е от принудата, която може да създаде отвращение. По-полезно е, отколкото да изкушаваме децата с лакомства, любими и подсладени ястия, за да възбудим техния апетит. По-ефикасно е, отколкото да им даваме витамини или тонизиращи субстанции.

Оставете детето без храна, докато не се появи естествено желание за храна под формата на глад и то ще пожелае само да се храни с това, което му приготвите. Няма нужда да го изкушавате със специални или любими ястия. Няма нужда да добавяте шоколад към млякото, няма нужда да му давате сладолед, за да замести пълноценната храна, нито пък апетитните блюда ще бъдат необходими, за да пожелае да се храни. Защо трябва детето, за разлика от възрастните хора, да се насилва да яде? Ако няма физиологическа нужда от храна, защо трябва да го насилваме?

Обикновено доброжелателните възрастни изкушават детето с неподходящи храни. Често това е възможно най-лошият избор, който е отговорен за загубата на желание за храна. За характера на

детето е пагубно да го подкупват с пари и играчки, кино или да се използват други подобни методи за да се храни, когато няма естествена нужда от това.

Такива средства неминуемо водят до преяждане.

Преяждането води до временна загуба на желанието за храна. Пастички и бисквити между отделните хранения убиват апетита. Майки, които позволяват на децата си да похапват между отделните хранения, не трябва да бъдат изненадани, че детето не е гладно, когато дойде време за ядене. Децата често стават „злойди“ заради необичайния им начин на хранене. Маккарисън, който направи забележително изследване в областта на диетологията и по-късно описа начина на живот на племето хунза, казва: „Мисля, че „загубата на апетит“ е един от основните признаци за лишаване от витамини. Това е предупредителен знак: първият сигнал за надвиснала опасност.”

След кратък период на въздържание трябва да бъде ясно, че тъй като количеството на поеманата храна е намалено, нуждите на организма от витамини също съответно са намалени, начинът на хранене на детето трябва да бъде променен. Давайте му повече плодове и зеленчуци (пресни и сурови) и по-малко зърнени храни, хляб, картофи, бисквити, кексове и паста. Спрете всички безалкохолни. Майките няма защо да се тревожат за снабдяването на детския организъм с витамини, ако осигуряват естествени витаминни източници.

Цитирам отново Маккарисън: „В правилния начин на хранене няма по-важни компоненти от плодовете и зеленчуците, тъй като те съдържат витамини от всеки клас, познати и непознати.”

Защо трябва да даваме на детето печена ябълка, когато суровата е много по-хранителна и много по-вкусна? Защо трябва да му даваме паста, приготвена от бяла захар, синтетични оцветители, ароматизатори и други непълноценни съставки, щом има фурми, смокини, банани и други сладки плодове, които са по-вкусни и по-пълноценни? Има по-висока витаминозна стойност в целината или в марулята, отколкото във витамините на таблетки по аптеките. Един портокал или праскова ще осигурят пълноценни хранителни вещества за детето ви. Порция сладолед е толкова неподходяща, колкото и всичко подобно, което то може да поиска. Безалкохолните напитки тровят организма. Грижете за храненето на детето ще му дадат добро здраве и ще спестят на родителите много грижи и разходи. *Заболяванията на децата обикновено се дължат на допуснати от родителите грешки.*

На децата им липсва желание за храна когато са болни. Деца, които са изнервени, с гастрит, възпалени сливици и аденоидит<sup>2</sup>, запек, диария, треска, не изпитват необходимост от храна. Трябва да им се позволи да пропуснат едно или няколко хранения и не трябва да се полагат никакви усилия да ги принуждаваме да ядат.

Всяко необичайно вълнение за детето, дори пикник сред природата, може да изразходи толкова нервна енергия, че да доведе до лошо храносмилане. Симптомите могат да варират от раздразненост, безпокойство, неспокоен сън, лош дъх, „усилващи се болки“, бели линии около устата, до повишена температура, стомашни болки, гадене, повръщане и голям дискомфорт, изразен с изключително безпокойство. Когато са налице такива симптоми, не трябва да се дава никаква храна. Ако на деца с лошо храносмилане се дава храна и се отнасяме с тях както обикновено, възможно е в стомаха и червата да започне гнилостен процес, подготвящ почвата за по-сериозни заболявания.

Децата се изнервят, ако прекалено много ги държат на ръце, ако ги разнасят насам-натам, ако им прекъснат почивката, ако са в шумна среда - твърде много вълнения у дома; ако са изложени на прекален студ или горещина, ако им се дава прекалено много храна, ако им се дават лекарства за симптомите и ако бъдат Ваксинирани, за да *бъдат предпазени*.

Когато променяме храненето на дете, разбира се, трябва да се съобразим с компетентното мнение на *хигиенист* и трябва да се го следваме. Когато бебето е изнервено, храносмилателната му функция е нарушена, в резултат се получава лошо храносмилане с ферментация и гниене на храната. Ако се развие гнилостен процес, той дразни лигавичната мембрана на стомаха и червата. Лигавицата на стомаха, червата или дихателния тракт се превръща в място за компенсаторна екскреция - процес на елиминиране; в зависимост от мястото, където е разположен, той бива наричан настинка, бронхит, гастрит, диария и т.н. Може да има състояние на повишена температура, придружена с „болен стомах“ или слаба кашлица. Бебето е неспокойно, раздразнително, нервно и не може да заспи. Безпокойството може да се приема за глад и на бебето да се дава храна.

Ако храната изведнъж се прекъсне, лошото храносмилане изчезва. Безпокойството и раздразнителността - също. Ако се нахрани и подържи на ръце - много родители се разхождат из стаята с децата, когато са болни - раздразнението, безпокойството и треската се увеличават. Ако това продължава, се появяват повръщане и диария и този комплекс от симптоми може да бъде наречен

<sup>2</sup> Аденоидит - уголемена трета сливица. - Бел. ред

ентерит, детска холера, колит или дизентерия. Ако белите дробове са избрани за пролуки, от които да се екскретират натрупаните токсини, комплексът от симптоми може да бъде наречен пневмония. Ако по кожата се появят обриви, болестта ще бъде наречена копривна треска, дребна шарка, скарлатина или вариола.

„В детството - пише д-р Освалд - хроничната диспепсия в почти всички случаи се дължи на хронично лечение с медикаменти. Лошото храносмилане не се наследява. Прегрешенията в начина на хранене *per excessum*, количествените излишъци на сладки неща и пастички могат да разстроят храносмилателния процес за няколко часа или малко повече, но проблемът приключва по време на почивните дни. Заключете пастичките, дайте на детето да изпие чаша студена вода, и, обзалагам се, че в понеделник сутрин малкият лакомник ще бъде готов да се изкатери по най-стръмния хълм в околността. Давайте му обаче хапчета за черния дроб или сироп за кашлица и след месец ще бъде наложително да утолявате вътрешната му необходимост от „оказана помощ“ с патентован стимулант.“

Бебетата и малките деца са склонни да разбиват спазми в следствие на остър пристъп на лошо храносмилане. Всеки пристъп плаши до смърт родителите, макар че той е съвсем естествен акт. Веднага щом детето се възстанови от пристъпа на лошо храносмилане, спазмът изчезва. Дете, което страда от лошо храносмилане, не трябва да бъде хранено.

Понякога по-големите деца, които страдат от състояние на леко повишена температура с възпаление на храносмилателния тракт, могат да приемат, че са гладни и да поискат храна. Това искане не трябва да се изпълнява. Храненето само ще допринесе за увеличаване на дискомфорта и ще забави възстановяването. Гладът в случая не е реален, а въображаем.

Гастритът е възпаление на стомаха. Може да се причини от преяждане или прекомерно консумиране на сладки неща. Когато бебето се изнерви от твърде много вълнения, твърде дълго държане на ръце, прекалено много дрехи, студ, или по какъвто и да е друг начин, причиняващ потискане на екскрецията, се отваря канал за компенсаторна елиминация, през който да се изхвърлят натрупаните токсини. Слизните мембрани на, тялото са предпочитано място, през което се отварят канали за нуждите на елиминацията. Ако в резултат от локално дразнене, причинено от преяждане или консумиране на сладки неща например, лигавицата на стомаха е определено за това място, бебето има гастрит или лошо храносмилане. Ако лигавиците на червата или на дебелото черво са избрани за провеждането на тази дейност, се развива състояние на диария.

Вероятно след седмица или повече от началото на високата температура, наблюдателната майка ще забележи бели петна в изпражненията на детето. Това означава, че млякото не е било добре смляно, вероятно в резултат на преяждане. Количеството на белите петна може да варира от малки, бели млечни конци в изпражненията, до равняващо се на две трети или три четвърти от съдържанието на изпражненията. Ако изпражненията са сиви, а консистенцията им мека, то те се състоят предимно от несмляна храна. Ако са кисели, това е признак за ферментация. Ако в тази фаза състоянието се подобри, няма да има по-нататъшно развитие; но ако не се предприемат мерки да се подобри незабавно, ще се развие възпаление на стомаха, тънките и дебелите черва.

Ако лошото храносмилане се чувства в областта на стомаха, детето е неспокойно, раздразнено и с температура. В началото повръща поетата храна. Скоро след това започва да повръща вода и слюз, която може да бъде леко оцветена в жълто. Ако храната се прекрати и водата се дава на малки порции, тази криза приключва за един ден или за три-чети-ри дни. Бебето може да бъде само жадно, а майката да обърка това състояние с глад и да го нахрани. Храната ще бъде повърната, дори често и водата. Когато се дава вода, тя трябва да бъде затоплена и количеството да бъде малко. За майката е важно да разбере, че не бива да храни болното дете. Храната винаги трябва да се прекрати при стомашни и чревни заболявания.

Накратко, винаги прилагайте правилните напътствия на *хигиенистите* в грижата за децата си. Правете всичко, което е по силите ви, за да оставите естествените методи на почивка, мир и тишина да възстановят здравето на детето, ако съществуват разстройство или болест - или дори ако въпросът е само какво количество храна то желае да поеме.

Инстинктивната мъдрост на новороденото бебе или детето по тези въпроси е много по-голяма и силна, отколкото можем да си представим.

#### **Гладуването може да ви помогне да се възстановите**

В ТОЗИ РАЗДЕЛ от книгата ще разгледаме по-подробно ползата от гладуването при болестни състояния. Като цяло намерението е да представим на читателя дейностите, които извършва природата, за да преодолее нарушенията във функциите и начина, по който гладуването може да помогне. Отново подчертаваме факта, че гладуването само по себе си няма силата да лекува, то по-



скоро позволява на телесните органи и възстановителните сили да включат цялата си енергия към разрешаването на здравните проблеми. В това се крие великата тайна на гладуването.

### 17. Гладуване при остро заболяване

Детето ми умира - каза една майка по телефона на един *хигиенист*. Беше през зимата на 1927 година. *Хигиенистът* беше в Ню Йорк, майката се обаждаше от Ниаг, щата Ню Йорк.

- Откъде знаете, че детето ви умира? В отговора на майката нямаше надежда.

- Тя има пневмония. Преди малко петима лекари направиха консултация. Тяхната присъда е, че бебето ще умре. Няма нищо, което науката може да стори.

- Нека не взимаме на сериозно мнението им - каза *хигиенистът*. - Знаете ли, можем да се опитаме да я спасим...

След това *хигиенистът* й каза по телефона какво да направи: „Първото нещо, което искам да направите, е да отидете до нощната масичка до леглото на детето, да приберете от там всички кутийки и шишенца с лекарства и да ги изхвърлите на боклука. След това отворете прозореца и оставете чистия въздух да влезе в стаята. Дръжте детето на топло, но го оставете да диша чист въздух. Давайте му колкото вода иска да пие, но не му давайте храна и повече никакви лекарства.“

Двадесет години по-късно детето порасна и се превърна в красива жена, омъжи се, и снимките със съпруга й от сватбата са ценен спомен за *хигиениста*, който пое лечението след лекарите, които твърдяха, че ще умре.

Не е необичайно да видим пациенти, които се подобряват, след като се твърди, че всичко, което е по силите на науката, е сторено. Това е така, защото толкова често самите методи на науката са причина за смъртта. Лекарствата за спиране на кашлицата и болкоуспокояващите за болката в гръдния кош при пневмония, често са причина за смъртта. Опасно е и да се дава храна на болния от пневмония. Когато даваме храна на пациента, страдащ от пневмония и плеврит, ние не само поддържаме пренасищането на организма му с токсини, но и възпрепятстваме връщането на белия дроб или плеврата в нормалното им състояние, което може да доведе до образуване на абсцес.

При заболявания в остра форма - висока температура и възпалителен процес - отсъства желание за храна, освен това тя не трябва и да се поема. Липсват храносмилателни сокове, вероятно стените на храносмилателната система изобилно отделят слуз, както при остър гастрит или тироидна треска, точно както и лигавиците на носа и гърлото при простуда; нормалните движения на мускулите на храносмилателната система са прекратени, и организмът не разполага със сили за храносмилане. Възпалението, болката и високата температура прекратяват храносмилателната секреция и движенията на стомаха.

Когато човек с остро заболяване се храни, болката и дискомфортът се увеличават, температурата се повишава и шансовете му за възстановяване намаляват. При остро заболяване храносмилателната система е толкова негодна да смила храната, както и крайниците - да се движат. Необходим им е покой. Каква е ползата човек да се храни, дори с най-добрата храна, щом е неспособен да я смила и да я асимилира? Когато пациентът е неспокоен, повдига му се, няма желание за храна и не я задържа, когато я погълне, не трябва да се храни. Насилственото ядене при такива условия няма хранителна стойност, а води до обратен ефект. Гладуването е единственият рационален план на грижа за болен човек, проявяващ такива симптоми.

Болният лежи и всичко му горчи. Дори и тихият шум е мъчителен за него. Съзнанието му блуждае. Езикът му е покрит с жълто-кафяв налеп, областта на стомаха и червата е чувствителна, повръща често и температурата му е над нормалната.

Трябва ли да бъде хранен? Или би ли могъл да бъде хранен, без да се влоши състоянието му и без да възникне друга опасност?

Загубата на желание за храна е един от първите симптоми на острата болест. Нека да прегледаме списъка - дребна шарка, коремен и петнист тиф, пневмония, дифтерит, шарка, холера; и установяваме, че в един от първите стадии на тези болести се губи всякакво желание за храна. Природата мъдро прекратява всякаква нужда от храна, когато тя не може да бъде оползотворена. Гладуването е начин да се преодолеят такива ситуации.

Гладуването е временно приложимо средство, посредством което тялото извършва някои от своите неотложни дейности, позволяващи му да се справи с много от критичните ситуации в живота. Би било правилно да се каже, че гладът и хирургическата намеса са двете най-важни действия, които могат да се предприемат при болест. Но това е валидно само ако признаем, че естествените елементи на природния план за *хигиена* са толкова важни при болестта, колкото и при здравето, но тяхното приложение трябва да бъде променяно според случая, така че да отговаря на ограничените сили на организма.

Гладуването не трябва да се смята за *лекарство*, то представлява основна и неделима част от лечебния процес. Когато храносмилателната система не функционира и не съществува никакво желание за храна, както е при острите заболявания, ние разполагаме със средства и опит, които са от полза за процеса на подобрене и възстановяване, както и за съпътстващите сривове в организма като цяло, приковаващи болния човек към леглото. За да бъдем по-точни, процесът на гладуване не е част от лечебния процес, който наричаме „заболяване“.

Споменаването на хирургията като полезно средство при болестта не предполага одобрение на всички хирургически методи, които се практикуват днес. Хирургическите операции обикновено се извършват прецизно, но в повечето случаи към тях се пристъпва с чисто комерсиална цел, а не само когато наистина се налагат. Някой ден ще бъде признат фактът, че гладуването е в състояние да премахне нуждата от повечето операции, които се извършват днес. Като подчертавам обстоятелството, че много от операциите се извършват без солидна обосновка, не заявявам нищо повече от това, което е било вече заявено от водещи хирурзи.

В сферата на инстинктите липсата на желание за храна се уважава, както подобава. Болното куче се крие. Не се храни. Отказва мокра кърпа на челото. Не е изпълнено със самосъжаление и не търси съчувствие. Не търси приятелите си, за да му държат лапите.

Всичко, което желае, е да бъде само. Не иска храна и не я приема. Покой, тишина, топлина, въздух, и, понякога, малко вода това е всичко, което желае. Не пие сокове или разрежено мляко, ако му се предложи, нито приема месо. Не поема и витамини, ако му бъдат предложени. Почива в уединение, за предпочитане на тъмно място, докато чака завършването на възстановителния процес, осъществяван от способността на организма му да се самолекува. В природата има ред; случайностите нямат власт. Ето защо трябва да съществува някаква основателна причина за прекратяването на храносмилателния процес и съпътстващото го изчезване на желанието за храна в състояния на остро заболяване. Отвращението на болния човек към храна е съизмеримо по значение с антипатията му към шум, движения, светлина, застоен въздух и студ. И все пак, макар че сме склонни да приемем като естествено желанието на болния за топлина, тишина и покой, пренебрегваме въпроса за апетита и се опитваме да му даваме храна, въпреки очевидното му отвращение към нея. Ако пациентът чувства студ, го затопляме; ако шумът го дразни, правим всичко възможно да го отстраним; ако светлината го дразни, намаляваме я; ако въздухът е застоен, отваряме прозореца; уважаваме желанието му спокойно да лежи и да не се движи. Но го принуждаваме да се храни.

За папа Лъв XIII се говори, че в последния стадий на болестта му, на 93 години, казал на лекарите: „Господа, принуждавайте ме да ям повече, отколкото ям в добро здраве.“

Този метод е бил широко прилаган и все още е причина за много страдания, които могат да се избегнат, дори и за смърт. Гладуването по време на остро заболяване не само облекчава болката, но дава покой на сърцето и разтоварва бъбреците. Разбирането за ползата от въздържанието от храна по време на остро заболяване датира от най-стари времена.

Гладуване при състояния на висока температура се е използвало от неаполитанските лекари още преди повече от век и половина. Те често позволявали на своите пациенти да предприемат гладуване за периоди от четиридесет дни. Не трябва все пак да мислим, че гладуването следва да се прилага само в случаи на сериозни заболявания и че човек трябва да продължава да се храни, докато има сили, позволяващи да се извършва храносмилане. Точно обратното, пропускането на няколко хранения в началото на болестта често е достатъчна мярка за предотвратяване на по-нататъшното ѝ развитие. Ако функционалното нарушение е слабо, изразено със симптоми като обложен език, главоболие, общо неразположение и подобни „незначителни“ симптоми, едно кратко гладуване би позволило на организма да елиминира токсемията, преди да се развие по-голям проблем.

Ако при появата на първите симптоми пациентът се остави на легло, осигури му се пълен покой, не му се дава храна, много случаи на остри заболявания биха протекли в лека форма и за кратък период. Пациентът трябва да бъде на топло и да му се дава достатъчно вода, за да утоли жаждата си. Стаята трябва да бъде светла и добре проветрена и не трябва да се допускат посетители. Почивката е най-важното условие.

Когато човек, страдащ от остро заболяване предприема гладуване, дискомфортът не е толкова тежък, болките са по-слаби, температурата не е силно увеличена, усложненията са редки, загубата на тегло е по-малка, отколкото при пациенти, които не предприемат гладуване, а и самата болест продължава по-кратко. По-малката загуба на тегло се дължи отчасти, ако не и изцяло, на факта, че самата болест продължава по-кратко. Тиреоидната треска, например, в такъв случай продължава средно от осем до дванадесет дни, докато обичайната продължителност е три седмици.

Продължителността на морбили, скарлатина и пневмония съответно също намаляват.

Отново подчертавам: Гладуването не е *лекарство*.

Но ако е проведено правилно, физиологическият покой, който то осигурява на телесните органи, помага на възстановителните сили на природата да извършат лечебния процес.

### **18. Гладуване при хронично заболяване**

Нямам апетит." „Вече нищо не ми е вкусно. Храня се просто по навик."

- „Чувствам се изтощен след всяко хранене."

Това са част от оплакванията на пациенти, страдащи от хронични заболявания, като колит, хроничен гастрит, сенна хрема, астма, артрит, невроза, язва на стомаха и рак.

Тези хора ядат, защото честно вярват, че трябва да ядат - редовно, всеки ден, три пъти дневно - за да живеят. Някои от тях са с наднормено тегло, но повечето са много слаби и си остават такива, дори и да поемат голямо количество храна.

Друга категория хора, страдащи от хронични заболявания са, както сами казват „вечно гладни". Те се хранят по всяко време на деня и нощта. Те преяждат по навик, възбуждайки пренаситените си вкусови рецептори с подправки и силни аромати. Често след всяко хранене страдат, но не намаляват консумацията на храна. Следва категорията на тези, които страдат почти толкова, когато не ядат, колкото и когато ядат.

Тук „гладът", както вече видяхме, изобщо не е глад в истинския смисъл, а нездраво чувство или комбинация от чувства, приети за глад. Може да бъде „разяждане" в стомаха, болка в стомаха или някакъв друг симптом на стомашно дразнене. Поради тази причина чувството не може да бъде удовлетворено, фактът, че храната облекчава дискомфорта за момент, не доказва, че е била действително необходима, също както и нуждата от чаша кафе не е необходима, за да облекчи бременно главоболието на човек, привързан към кафето. Най-сигурният и най-прост метод за тези, които са „вечно гладни", да преодолеят така наречения глад е да предприемат гладуване.

Мъжете проявяват склонност да се въздържат от храна, когато са под голямо емоционално напрежение. Душевно болните често отказват храна. Макар в съвременната практика да се използва сила, за да бъдат нахранени такива пациенти, съмнително е, че насилственото хранене е правилно. Хората по инстинкт гладуват при определени условия, както и низшите животни, и отказът на душевно болните да поемат храна вероятно е инстинктивен акт, който, ако не бъде прекъснат, доказва, че е извънредно полезен. И опитът ми с такива пациенти ме е убедил, че това е истина.

Най-важното качество на гладуването при хронични заболявания е отбелязаното ускоряване на елиминирането -то бързо освобождава тялото от натрупаните токсини. Изчезването на симптомите - някои от които са се трупали в продължение на години - по време на гладуване е драматично. Гладуването дава възможност на организма да направи за себе си това, което не е в състояние да направи в условия на пресищане. Пресищането прави невъзможно почистването на течностите и тъканите при физиологическия процес на отделяне.

Правилно проведеното гладуване позволява на хронично болния организъм да екскретира токсините, които са отговорни за здравния проблем, след което един правилен начин на живот позволява да се постигне състояние на крепко здраве.

Не трябва да мислим, че е нужно да продължаваме да се храним, докато организъмът сам не се противопостави решително на храната. Когато е налице функционално нарушение и се появят симптоми като леност и безпокойство, тогава е време да предприемете така нареченото *гладуване с предпазна цел*. На този етап не е необходимо гладуването да бъде дълго. Подобрението често настъпва незабавно - предотвратява развитието на сериозна болест. Когато видим как по време на гладуване погледът се избистря, кожата се изглажда и дъхът се освежава, или видим как нездравият тен изчезва или как други симптоми изчезват и силата се възвръща - можем да бъдем сигурни, че гладуването е позволило на организма да извърши изчистване с предпазна цел.

Грешка е да очакваме едно предприето гладуване, дори с голяма продължителност, да бъде достатъчно, за да даде възможност на организма да се освободи от всички натрупани отпадъчни продукти. Токсините, поемани в продължение на цял живот, не могат да бъдат изчистени само за една седмица. При болести като артрит, тумор с големи размери и други състояния, които са се развивали в продължение на години, често е необходимо да се предприемат три или повече гладувания, за да бъде постигнато подобрене.

Синузитът е възпаление на носните кухини. Нашите родители могат да го нарекат катар, но съвременната тенденция е да не се прилага употребата на толкова общ термин като катар, а да се използват така наречените специфични термини. Синузитът може да бъде както остър, така и хроничен. При повечето хора има възпаление в една или повече от частите на слузните мембрани на

тялото - това означава, че имат един или повече „катара“.

Наименованията на *катаралните Възпаления* са различни в зависимост от тяхното разпространение, но това е едно и също заболяване, причинено от една и съща причина. Обикновено всяко локално възпаление се класифицира с различно наименование и по този начин му се придава индивидуалност; това смущава както лекарите, така и пациентите. И поддържа жива заблудата, че има много *болести*.

В отговор на твърдението, че гладуването понижава съпротивителните сили при болест, д-р Уегър казва: „Бил съм свидетел на много случаи на инфекции от различен вид, които се възстановяват напълно, когато се предприеме гладуване. Да вземем за пример случай на напреднал стадий на синусит след направени 5 или 6 болезнени операции - фронтална, етмоидална и антрална - с хирургичен дренаж и промивки 2 или 3 пъти седмично, продължили за период от 2 до 5 години, без облекчение или подобрене на симптомите. След почти нетърпими страдания, такива пациенти са по правило слаби и са физически и душевно измъчени. Когато постигнат пълно подобрене след продължително гладуване, както става с повечето от тях, това не е ли достатъчно доказателство, че гладуването по някакъв начин съдейства или по-скоро увеличава силите на организма да се пребори с инфекцията? Което твърдя, че е истина за синусита, е истина и при други инфекции - дори инфекции, които са разположени анатомично на места, където хирургичният дренаж не е възможен, и затова се налага да се абсорбират.“

Това, което се казва тук за възстановяване от синусит, важи в същата степен за възстановяване при други възпалителни състояния в дихателния, храносмилателния, урогениталния тракт и други органи и системи на организма, които са покрити със слузни мембрани.

Освен това при отит, конюнктивит, гастрит, дуоденит, колит, метрит - при всички тези състояния, се постига подобрене с гладуване, предприето за дълъг период от време. Само в относително редки случаи се препоръчват два курса на гладуване. Сенната хрема и астмата, и двете включени в една и съща група „заболявания“, биват напълно излекувани по време на гладуване от силите на организма.

Богатият опит с гладуване, провеждано при голям брой заболявания, обхващащ период по-продължителен от сто и тридесет години и позоваващ се на труда на стотици мъже и жени, поели грижата за хиляди пациенти, е показал, че щом гладуването освободи храносмилните органи от техния товар, енергията на организма се пренасочва към органите, ангажирани в екскрецията, позволяваща им да използват пълния си капацитет, за да освободят организма от натрупаните токсини.

Това, което организмът може да направи сам за себе си, за да възстанови нормалните функции и пълната си сила и мощ, когато е освободен от товара на токсините, трябва да бъде видно, за да може да бъде напълно оценено.

Когато говори за злокачествена анемия, Тилдън казва: „Гладуване с продължителност две седмици, без да се приема нищо друго, освен вода, подобрява състоянието на пациента като увеличава броя на кръвните телца, понякога е възможно до 500 000, за този период от време.“ При всички тези случаи е налице интоксикация от храносмилателната система и най-вероятно септичното замърсяване на кръвта от този източник е причината за недостига във функциите на кръвотворните органи.

Подобно септично замърсяване вероятно съществува и при рака, причинявайки анемия в това състояние. Трябва силно да се подчертае, че човек, страдащ от анемия, трябва да предприема гладуване само под ръководството на опитен специалист.

Същата необходимост от наблюдение, проведено от специалист, съществува и в случаите, когато диабетик предприема гладуване. Страдащият от диабет може спокойно да предприеме гладуване с благотворен ефект, особено ако е с наднормено тегло. Ако пациентът е бил на инсулинова терапия за дълъг период от време, рядко се препоръчва гладуване.

При болест на Брайт също може да се предприеме гладуване, и това би имало голяма полза. И при двете болестни състояния, както и при всички други подобни „болести“, много по-важна от самото гладуване е цялостната промяна на начина на живот. Наложително е тези пациенти да се научат как да се хранят и да разберат какви индивидуални ограничения трябва да си поставят. Те могат да живеят в добро здраве - с постигнато постоянно възстановяване на здравето - ако всички вредни навици се прекратят и пациентът усвои законите на правилното хранене.

## **19. Простуда**

Изразходвани са милиони долари, за да се открие бацилът или групата бацили, които причиняват обикновената простуда. Досега всички усилия са довели до още по-голямо объркване,

още по-големи изисквания и по-големи разходи за лекарствени средства и стремеж към създаването на ваксини, които да ни предпазят от простудата.

Д-р Харолд Дейз от Университета в Минесота, е изпробвал с опитна цел върху хиляди студенти всяко лекарство за простуда, което е било създадено, и е водил точни протоколи. Нито едно от тях не се е доказало като истинско лекарство.

Някои авторитети поддържат твърдението, че простудата се причинява от цяла група микроби - така наречения „коктейл от бацили“. Други специалисти в тази област изразяват мнение, че простудата се причинява от вирус или цяла серия вируси. Почти сто вируса са били изолирани, от вирусите, които може би играят някаква роля в причиняването на простуда. Тъй като изглежда усилията са насочени към откриването на ваксина, която да ни *имунизира* срещу тези вируси, очевидно е, че голям брой ваксини ще трябва да бъдат усъвършенствани. Много по-добре би било да се научим да живеем по начин, който би ни позволил да избегнем простудата. Здравото тяло само си изработва защита. Не му е необходима подкрепа отвън.

Твърди се, че простудата е толкова често срещано заболяване, не защото е просто, защото е сложно. Това се дължи на факта, че етиологията на простудата не е ясна. Д-р Тилдън казва, че простудата е близък симптом на комплекс, чийто отдалечен симптом е ракът или туберкулозата, или някоя друга фатална *дегенеративна болест*.

Между първата простуда в детството и смъртта от рак в разцвета на живота има междинни комплекси и изобилие от симптоми - простуди, настинки, кашлица, възпалено гърло, констипация, диария, главоболие, отпадналост, лошо настроение, постоянни опасения, безпокойство, безсъние, лош дъх, обложен език и много други симптоми и така наречени остри болести, които не са нищо друго, освен кризи на токсемия. Човек, свободен от токсини, не може да разбие симптомите на простуда.

С чувство за хумор, но с голяма доза неоспорима истина, *правдоподобността* на причините за простуда бяха представени синтезирано в стих, публикуван в „Американ джърнъл ъв клиникал медисин“ през 1928 година:

Простудата за мен не е, което е,  
а начин на Природата да каже,  
че съм се хранил толкова добре,  
та не е на добро, и никак даже.  
Напомня ми подсмърчащият нос  
за радостта от вечерите шури –  
котлетите, с картопки, с чуден сос,  
по южен стил, с богати гарнитури...  
Напомня ми за празничния рунд:  
бифтек и лук препържени цвърчаха...  
От тях и черният ми дроб е в бунт  
и за града ни вече съм заплаха.  
След коледни сладкиши или сирене знам,  
истината винаги е тази: простудата не е за мен,  
което е, а болест от преяждане ме газе.<sup>3</sup>

*Хигиенистите* могат напълно да подкрепят казаното в тези редове. Не само че човек може да избегне простудите, като се научи да си налага ограничения върху храненето и да запазва енергията си по всеки възможен начин, но би могъл да ускори преодоляването на простудното заболяване, като предприеме гладуване. Да тъпчем с храна пациент, който има простуда, е сигурен начин да удължим периода на боледуване и да причиним превръщането ѝ в пневмония или нещо друго. Малцина са тези, които оценяват важността на метода да се спре всякаква храна, докато всички симптоми изчезнат.

В статия за простудата, публикувана в американската преса на 20 декември 1962 година, д-р Уолтър К. Алварес, професор по медицина и редактор на „Американ медисин“, водещ на рубрика във вестник, твърди: „В известната Британска лаборатория за изследване на простудните заболявания в Солзбъри, било установено, че да стоиш в мокри дрехи на течение не причинява простуда.“

Такива опити не са нищо друго, освен безполезни повторения на опитите на *хигиенистите*, проведени в нашата страна през миналия век, и освен че доказват изводите, до които са стигнали *хигиенистите*, не добавят нищо ново към нашите знания относно причината за простудните

<sup>3</sup> Превод в стихове д-р Димитър Пашкулев

заболявания. Алварес казва, че той самият не се страхува от студа през зимата.

Той смята, че простудите са „заразни“. Той казва, че това, от което се бои, е да вземе такси, чийто шофьор страда от хрема и простуда. И мисли, че може да „хване простуда“ или каквото и да е, именно при такива обстоятелства. Тъй като такова нещо никога не е било причина самият аз да се простудя, чудя се защо ли той с такава готовност развива простуда, когато е „изложен“ по този начин. Той омаловажава факта, че щом човек е в добро здравословно състояние, това му дава възможност да избегне простудата, но аргументите, с които се противопоставя на този факт, са твърде неубедителни.

В младостта си той прекарвал по четири остри простудни заболявания годишно - дори по времето, когато бил спортист, лекоатлет, плувец и спортен инструктор в гимназията - въпреки че взимал студен душ всяка сутрин и бягал пет-шест километра всяка вечер.

За съжаление, в неговия случай, активността му не доказва, че действително е бил в добро състояние. Известно е, че атлетите по правило често страдат от простуда. Алварес е приел разпространената погрешна концепция за това, което се смята за добро състояние. Човек, който е пълнокръвен и с токсемия може да приеме, че е в добро състояние. Той подчертава: „Казано ни е да се храним добре и да си осигуряваме достатъчно сън.“ Бих отбелязал, че обикновено това, което се има предвид под израза „да се храним добре“, означава да преяждаме или да се храним с изобилна „силна“ храна. Това е сигурен начин да предизвикаме простуда, а не да се предпазим от нея.

Не пренебрегвам все пак излагането на студ като фактор, допринасящ за простудата, както не бих желал да пренебрегна и прегряването като част от комплексната причина. Продължителното излагане на студ обезсилва и това възпрепятства елиминацията.

При тези, които вече са обезсилени и имат токсемия, когато са изложени на студ, елиминацията е възпрепятствана още повече, и това често е достатъчно да предизвика криза, в случая - простуда. Трябва да се знае, че когато човек е обезсилен и с токсемия, всяко допълнително изтощително въздействие предизвиква достатъчно силно допълнително възпрепятстване на елиминацията, така че е сигурно развитието на криза.

Какво се получава: допълнителното възпрепятстване на елиминацията причинява натрупването на токсини над установената граница на поносимост и тялото се противопоставя. Открива се допълнителен канал за елиминация, през който да се ликвидира излишъкът.

„Копавин“, лекарството, признато от Алварес за най-добро, е единственото, за което Дейз мисли, че „допринася някаква полза“. За това лекарство, което съдържа кодеин, се казва, че „блокира“ 85% от простудите, но е „ефективно“, само ако се приложи в ранен стадий. По-късно то *не лекува* простудата. фактът е, че много „блокиращи ефекти“, приписвани на лекарството, биха се проявили и ако то не се взема. Простудите винаги продължават от няколко часа до две или три седмици. Почти всичко може да се изтълкува като *лек* за простуда, тъй като възстановяването е спонтанно и настъпва без никаква външна намеса. Копавин причинява констипация и не се приема добре от нервни пациенти. И не премахва причините за простудата.

Какво трябва да направим, когато се появят първите симптоми на простудата? Веднага трябва да се прекрати приемането на всякаква храна. Вместо големи количества вода, както често се съветва, трябва да се поема толкова вода, колкото е достатъчна за утоляването на жаждата. И наистина, колкото по-малко вода се поема, толкова по-бързо настъпва възстановяването. Гладуването трябва да продължи не по-малко от двадесет и четири часа, може да продължи три или четири дни, в зависимост от силата на симптомите.

През първите няколко дни след гладуването трябва да се поема лека храна: портокали или грейпфрут - без захар - за закуска; зеленчукова салата за обяд и пресни плодове според сезона за вечеря през първите един или два дни, след което храненето трябва да бъде умерено, по-скоро скромно, докато изчезнат всички симптоми.

По време на гладуването най-добре за пациента е да бъде на легло. Трябва да му е топло и удобно и трябва в стаята му въздухът да бъде свеж и през деня, и през нощта. Всекидневно може да взема хладък душ, но не се препоръчват героични подвизи. Ако не е възможно да прекъсне работата си и да остане на легло, пациентът трябва да се възползва от всяка възможност за почивка и вечер да си ляга рано.

Ако тези прости препоръки се изпълнят, простудата няма да се развие в пневмония. Удължаването на простудата като се храним и потискаме симптомите с лекарства, може да доведе дори до смърт.

Гладуването *ас лекува* простудата. Човек може да се възстанови, дори ако се храни обилно, пие много, спи малко, работи усилено и се излага на студ през деня. Хората са го правили винаги.

Заслугите, които отдаваме на гореспоменатата програма за гладуване, се дължат на това, че тя радикално намалява дискомфорта при простуда, съкращава периода на боледуване и пациентът е в много по-добро състояние, когато простудата премине.

## 20. Множествена склероза

Популярните кампании за набиране на средства за борба с инвалидизиращите ефекти на тази болест и провеждане на изследвания за причините и лечението ѝ, са направили множествената склероза позната на широката публика. И все пак може би вече съществуват известни причини, свързани с начина на хранене и дейностите на човека и дори възможни пътища за възстановяване чрез гладуване.

Спомням си случая на един оптометрист, чието състояние се влоши дотолкова, че се наложи да напусне работа и да предаде дейността си в други ръце. В продължение на няколко години за него полагаха грижа най-добрите невролози от Източното крайбрежие на САЩ, и, както го бяха предупредили в самото начало, състоянието му прогресивно се влошаваше. Те честно го бяха предупредили, че не разполагат с лекарство за множествената склероза.

Те казваха истината и все пак след седем седмици в здравното заведение на *хигиенистите* той ходеше със собствени сили, завърна се у дома и възобнови служебните си ангажименти.

В края на седмата седмица той не беше в идеално здравословно състояние. Прекалено оптимистично е да се очаква пълно възстановяване за толкова кратък период от време. Но постигнатото подобрене беше толкова значително, че той се почувства в правото си да се завърне у дома и да започне отново работа. Нерядко такова решение е погрешно, особено при заболяване като множествената склероза, но пациентите често допускат тази грешка.

Много пациенти са доволни, че могат да прекратят усилията си за възстановяване на здравето, когато се освободят от най-неприятните симптоми. Често не желаят да продължат, докато здравето им се възстанови напълно, и са убедени, че вече могат сами да се грижат за себе си. След като са постигнали някакво подобрене в началото, те очакват да поемат сами изпълнението на процедурите и чувстват, че могат да ги изпълняват занапред така добре, както и професионалиста, на чието наблюдение и грижи са били поверени. В някои от случаите се получава, като цяло обаче те не успяват. В случаите, при които гладуването се наблюдава и контролира, обаче, могат да се постигнат стабилни резултати.

Склероза означава „уплътняване“ или „втвърдяване“. Най-вероятно е тя да засегне участъци, които вече са били възпалени. Отнесен към нервната система, този термин обозначава разрастването на съединителна тъкан (хиперплазия на съединителна тъкан) в нервната тъкан.

Множествената склероза - наречена също дисеминирана склероза и понякога позната като болестта на Шарко - се характеризира с втвърдяване, появяващо се на спорадични петна в мозъка или гръбначния стълб или и на двете места. Втвърдените участъци варират по големина - от глава на карфица до грахово зърно - и са разпръснати неравномерно в мозъка и гръбначния стълб.

При аутопсия се установява, че изолационните обвивки на нервите са разкъсани и нервните клетки и влакна са слепени, фокусирам вниманието върху факта, че това се открива при аутопсия, тъй като основният проблем не започва като склероза (втвърдяване), а като възпалителен процес. Човек умира, след като в продължение на петнадесет или двадесет години е страдал от множествена склероза и се прави аутопсия. Мозъкът и цялата му нервна система са подложени на щателно изследване и се откриват определени патологични промени. Какво е било състоянието на нервната тъкан пет, десет или петнадесет години преди смъртта? Разумно е да се приеме, че ако състоянието на нервната тъкан е било същото пет или десет години преди смъртта както и по времето, когато е настъпила смъртта, то пациентът би умрял преди пет или десет години.

Болестта се смята за „неизлечима“. Може да продължи с години, преди да настъпи смърт. Последният стадий, открит при смъртта, със сигурност е необратим, но можем ли да бъдем сигурни, че по-ранните стадии са необратими? Самият прогрес на болестта сякаш отрича такова предположение. В стадия на възпалителния процес на болестта тя със сигурност е лечима.

Наистина, познати са спонтанни ремисии, които могат да продължат седмици или дори години. Щом обаче веднъж се появи втвърдяването, изглежда няма възможност болестта да се спре или да бъде постигнато възстановяване.

Обвивната мастна тъкан, наречена миелинова обвивка, която обгражда нервите, полека изчезва и това причинява ненормалното поведение на нервната тъкан. Някои нерви развиват енергична дейност, дейността на други е много слаба или не разбиват абсолютно никаква дейност.

Няма два еднакви случая, тъй като няма два случая, в които да са засегнати едни и същи участъци от мозъка и нервната система. Развитието на втвърдяванията не прогресира с еднаква

скорост при отделните случаи и не прогресира в еднаква степен при всички поразени участъци в организма на един човек. Тъй като няма два идентични случая, описанието на болестта не може да съответства напълно на конкретните случаи.

Водещите симптоми на болестта включват слабост, силни конвулсивни движения, липса на координация на крайниците, която често е по-силно изразена в движенията на ръцете, отколкото в движенията на краката, и амомомания, която е форма на умопомрачение, придружено от халюцинации. Наблюдават се и други форми на душевна възбуда извън нормата, засягащи говора, и неконтролируеми бързи движения на очите, наречени нистагъм. Треморът е конвулсивен, увеличава се при опит да се овладее, и напълно изчезва при покой или сън; когато се възобновят движенията, започва отново.

Природата на симптомите във всеки случай е различна и зависи от локацията и остротата на промените в нервната тъкан. Внезапната загуба на зрението с едното око или период на двойно виждане може да бъде начален симптом. Симптомите, засягащи очите, обикновено изчезват след кратък период от време и могат да не се възобновят в продължение на месеци или години. Пациентът развива странно чувство за изтръпване и сковане в различни части на крайниците и тялото.

Усещането за слабост в краката и трудност при ходене могат да се развият по-късно. Може да се появи треперене, конвулсии в краката, трудност в говора, ръцете могат да бъдат несръчни или неуправляеми. Може да се появи тремор на ръцете, когато пациентът се опита да вземе или да хване нещо. Могат да се появят проблеми с правото черво или пикочния мехур.

Тези симптоми могат да останат проявени в лека форма в продължение на много години или да изчезнат и да не се появят за дълъг период. Ремисията на симптомите бележи ранния стадий на болестта, в който промените не са необратими. Почти половината от тези пациенти са в състояние да работят и след 25 години, факт, който бележи бавната скорост на развитие на болестта. Това със сигурност дава предостатъчно време да се предприеме нещо конструктивно.

Много от случаите са в лека форма и симптомите се появяват за толкова кратко време, че в продължение на години не се поставя диагноза. Тенденцията симптомите да изчезват за различен период от време се приема за една от основните характеристики на болестта; другият признак е разпръснатият характер на симптоматичните прояви, съответстващ на разпръснатите втвърдявания.

По-рано отбелязах, че няма два случая, еднакви като комплекс от симптоми и развитие, всеки пациент развива заболяването по индивидуален начин, но това се отнася както за множествената склероза, така и за другите болести.

Не е открит микроб или вирус, който да бъде обвинен за развитието на болестта и тя се определя като болест с „неизвестен причинител“. Приема се, все пак, че е болест „вероятно с инфекциозен произход“.

Не е открита ефективна терапия. При толкова много болести това е почти твърдо установено правило. Как може да съществува ефективна терапия за болест, причината за която е неизвестна? Стандартните проучвания заключават: „Причината за болестта е напълно непозната... няма специфична или действително ефикасна терапия... развитието на болестта продължава за дълъг период от време, съмнително е да се постигне пълно възстановяване.“

Със сигурност не можем да очакваме пълно възстановяване, щом причината е неизвестна. Склонността ни да признаем имащите като цяло неблагоприятно влияние и действие аспекти на живота и околната среда и отражението им върху пациента като истинска причина за функционалните и органични нарушения, ни прави слепи и за произхода на болестите.

Търсенето на специфична причина почти е стигнало до своя край. Дошло е време да свържем пораженията на организма и развитието на болестите с вредните навици на живот. Когато истинските причини се открият и премахнат, се възвръща способността да се постигне възстановяване при хиляди пациенти, чиито случаи сега са обявени за безнадеждно *неизлечими*.

Не съм имал случай да поема грижата за пациент, страдащ от множествена склероза в начален стадий; въпреки това мога само да предположа, че ако такива случаи се оставят на грижата на *хигиенист* в самото начало на възникването им, процентът на пациентите, постигнали възстановяване, би бил висок. Всички случаи, които съм имал привилегията да поема, са били в напреднал стадий, и не бих казал, че това са благодарни случаи.

фактът, че съм успял да върна някои от тях, дори в безпомощно състояние, до положение на функционалност, сам по себе си съдържа убедителни доказателства за ефикасността на програмата на *хигиенистите* при възстановяването на нормалната тъкан и функционалното състояние.

Нека разгледаме общата програма на гладуване, прилагана в случаи на множествена склероза. Първото гладуване води до забележително подобрене на общото здравословно състояние на



пациента, със значително увеличаване на контрола и функционирането на крайниците; често позволява на прикования към леглото пациент да стъпи на крака и да ходи. Той обикновено успява да задържи постигнатото подобрене и рядко да увеличи степента му, като следва внимателно планиран начин на хранене и редовно се упражнява и прави слънчеви бани, след като гладуването бъде прекратено.

Второто гладуване подобрява контрола и функционалността на крайниците. Препоръчвал съм на пациентите до три периода на гладуване. Резултатът на всяко едно от тях се проявява в увеличен контрол на крайниците и възможност пациентът да си служи с тях по-лесно.

Покоят на легло продължава и след прекратяване на гладуването, като предписвам една или две серии леки упражнения от тип, позволяващ постепенното увеличаване на интензивността им. Необходимостта от упражнения в случая цели не толкова да се увеличи обема и силата на мускулите, а да се увеличи способността на пациента да си служи с тях. По-нататък могат да се предприемат по-сложни упражнения, ако пациентът има такова желание.

Убеден съм, че всекидневните слънчеви бани в този случай са особено полезни за напредъка във възстановяването на нервната тъкан. Диетата се състои от пресни плодове и зеленчуци и умерено количество мазнини, захар, скорбяла и протеини. За предпочитане са растителни белтъчини - в този случай е добре като източници да се използват ядките и слънчогледовите семки.

Важно е да се запомни, че склерозирането не се появява в началния стадий на болестта. В ранните стадии е възможно да се постигне възстановяване, което означава единствено, че всички вредни и нездравословни влияния са отстранени от живота на пациента и кръвта и тъканите му са освободени от токсини.

В началния стадий на болестта пълното възстановяване е възможно или би било възможно; не в напредналите стадии, когато са започнали необратими промени в нервните структури. Дребната мъдрост казва: „Малко, но навреме“ - в този случай да се действа навреме е решаващо.

## 21. Астма

Млада певица - сопрано - която благодарение на гласа и труда си имаше честта да бъде в състава на „Метрополитън опера“, се оказа в безизходно положение: разви сериозна астма и не можеше да продължи да пее. Лекуващият ѝ лекар честно призна:

- Мога да направя всичко, единствено за да постигнете временно облекчение. Няма лек за астмата.

Отчаяната певица потърси специалист, който повтори същите думи: нямали.

В този момент тя видя как кариерата ѝ рухва, въпреки таланта, репетициите, труда и мечтите ѝ. Престана да пее. Оттегли се в имението си в Ню Джърси. Медицината не ѝ даде шанс.

Тогава чу за *Природната хигиена* - концепция за възможностите на собствените лечебни сили на организма. Несигурна - но търсеца в своето безизходно положение всеки начин за помощ - тя се посъветва с *хигиенист*.

След като я прегледа и се запозна с нейния случай, той каза:

- Може да ви се помогне. Вярвам, че можете да се излекувате от астматичното състояние, ако направите това, което ще ви посъветвам - без намесата на лекарства или медицинска терапия.

- А какво тогава? - попита тя.

- Просто гладувайте.

Тя не разбра. Той ѝ обясни всяка стъпка на процеса на гладуване и методите и техниките, както бяха разгледани в тази книга.

Младата певица прегърна идеята, която беше напълно нова и вълнуваща за нея.

Гладуването помогна.

За седмици, не за месеци, астмата изчезна и след няколко месеца тя се върна на работа в „Метрополитън“. Кариерата ѝ, която можеше да бъде разбита заради болестта, отново пое успешния си път.

И в САЩ, и в Канада, днес хиляди мъже и жени на всякаква възраст постигат подобрене, без да вземат под внимание алергиите, от които им е казано, че страдат.

И наистина, както често твърдя, щом веднъж здравето им бъде напълно възстановено, те могат и да се „къпят“ в полени, без това да провокира заболяване. Виждал съм дълги списъци от храни и други вещества, към които пациентите са *алергични*, като това им е доказано с тестове. Пациент с астма, който беше предприел гладуване, беше в кабинета ми една сутрин, когато котката влезе. Пациентът беше разтревожен - след това започна да се смее.

- Преди да дойда тук - каза той - щях да получа астматичен пристъп, ако в стаята, в която съм, влезе котка. Той взе котката и започна да я гали. - Добре е да можеш да дишаш отново.

Бяха го изпратили от Нова Англия в Аризона, където след пет години *лечебен* климат" не беше настъпило никакво подобрене в състоянието му. Пациенти с астма страдат година след година, често състоянието им се влошава с течение на времето, докато всички те могат да постигнат подобрене за период от четири до осем седмици и тези резултати на подобрене да се задържат до края на живота им.

В стандартните учебници се назовават няколко разновидности на астма - включени са кардиална, ренална и бронхиална - и се описват много усложнения. Ако отнасяме всички разновидности на астмата и така наречените усложнения към симптоматика, произлизаща от една основна причина, и предприемем същите основни корекции в начина на живот, засега можем да пренебрегнем тези разграничения. Комплексите от симптоми, които дават различно наименование на болестите, изискват специално внимание единствено до степен, до която е необходимо да се знае дали промяната в органите е толкова голяма, че възстановяването е невъзможно.

Не трябва да забравяме общото в заболяванията и общото в причините, обединяващо всички така наречени болести в едно. Различните така наречени болести придобиват наименованията си от тъканите и органите, пострадали от патологичния процес. Симптомите носят характеристика за органите и тъканите, а не за интоксикацията.

Реналната астма се приема за напреднало заболяване на бъбреците, а кардиалната астма - за остро сърдечно заболяване. И в двата случая затрудненото дишане се дължи на задържането на течност в белите дробове и други промени в тях. Възстановяването при тези видове астма зависи от преодоляването на бъбречното или сърдечното заболяване. Тъй като в тези случаи астмата е в късен стадий, възстановяването не винаги е възможно.

Бронхиалната астма, която се определя като повтарящ се пристъп на затруднено дишане (диспнея) и кашлица, е катарално състояние, засягащо долната част на дихателните пътища. Астмата е повече или по-малко спастична и винаги е придружена от възпалителни поражения в други части на тялото. Налице е катар на носа и гърлото, често синусит, понякога гастрит или колит, метрит или цистит. Наистина, катарът е съществувал известно време преди да се появят астматичните симптоми.

Астмата се среща навсякъде, засяга различен тип хора. Среща се и в страни с горещ, и в страни със студен климат, и при сух, и при влажен климат, и при висока, и при ниска надморска височина, и сред бедните, и сред богатите, при високите и ниските, при слабите и пълните, светлите и тъмните. Мъже, жени и деца развиват астма; понякога тя се наблюдава и при домашни любимци, на които е отделено прекалено много внимание. Среща се в областите, където хора, страдащи от астма, често са изпращани заради благоприятния климат. Хора, родени и израснали там, при същия климат, често развиват астма.

Двама души живеят години наред с погрешни навици, единият си угажда толкова, колкото и другия, но единият развива астма, а другият - артрит. Защо единият плаща дан за погрешния начин на живот по един начин, а другият - иначе? Можем да кажем, че е въпрос на диатеза или предразположение, но това нищо не означава.

Защо един човек има такова предразположение, а друг - различно? Защо един развива заболяване на бъбреците, а друг - камъни в жлъчката? Защо двама души, еднакво изложени на пронизващия студен вятър не развият едновременно пневмония? Защо един развива пневмония, а друг - простуда? Как така един мъж има от години бронхиален катар и не развива астматични симптоми, а друг също страда от бронхиален катар, но има и астматични симптоми? Бихме могли да кажем, че единият е алергичен, но това е още една дума, която не обяснява нищо.

Страдащият от астма е невротичен; с това искам да кажа, че е предразположен да развие нервно заболяване. Но какво означава предразположение? Отговорът, искрено вярвам в това, се крие първо в органичната слабост, развиваща се, в много случаи, поради наследственост, в други - поради скрита, латентна недостатъчност, дължаща се на неправилно хранене на родителите ни или на техните родители.

Други фактори, които могат да се назоват като причини за това, което наричаме предразположение, са навиците и стресовите фактори на средата. Тютюнът е стресов фактор, влияещ на сърцето и белите дробове, преяждането е стресов фактор, влияещ на черния дроб и бъбреците; прекалената физическа активност е стресов фактор, влияещ на сърцето и ставите; страхът е стресов фактор, влияещ на сърцето и нервната система. Има стрес, увреждащ органи и системи, и този стрес е част от утвърдения начин на живот. Стресът отслабва и уврежда органите и техните функции и подготвя почвата за локално развитие на патологични процеси.

Студът, горещината, сухият или влажен въздух и други фактори на околната среда могат да упражнят достатъчно стрес върху организма, за да навредят. Неочаквани крайности от такъв

характер могат да предизвикат криза.

Свързваме астмата, както и всички останали така наречени болести, със състоянието на кръвта и тъканите, наречено токсемия. То е причинено от начина на живот и разпиляването на нервна енергия и води до състояние на нервно обезсилване, което наричаме изтощение, така че всички жизнени функции се извършват с намален физиологически капацитет. По-късно елиминацията на остатъчните продукти е възпрепятствана и те се натрупват в кръвта, лимфата и тъканите.

Наличието на остатъчни продукти в организма, които надхвърлят физиологическата норма - в кръвта и лимфата винаги има остатъчни продукти, които избягват клетките, осъществяващи процеса на екскреция - се изразява в дразнене и възпаление. При хората, при които се задейства такъв процес, формирането на астма е заложено в дихателния тракт.

Валидността на това обяснение за причините за астмата се доказва от факта, че премахването на токсемията, възстановяването на нормалната нервна енергия и подобренията в начина на живот, водят до постоянно изчистване на симптомите и човек никога повече не страда от астма. Никакви други средства и грижи не водят до по-бързо освобождаване на организма от токсините, както физиологическия покой, нищо не носи облекчение на астматичните пристъпи така сигурно и бързо, както гладуването.

Но облекчението не е всичко, към което страдащият се стреми. Той иска състоянието му да се подобри трайно и точно това може да бъде постигнато, ако гладуването е продължило достатъчно дълго и начинът на хранене и начинът на живот след като гладуването е било прекратено, съответстват на същинските му физиологични нужди.

Дължината на периода на гладуване, която се препоръчва, за да може човек, страдащ от астма, да диша свободно и леко, зависи от остротата на симптомите. Обикновено от двадесет и четири до тридесет и шест часа при най-тежките случаи са достатъчни, за да позволят на астматика да лежи спокойно в леглото си, да диша леко и да спи. Дишането в този стадий не е в норма, както стетоскопът бързо отчита. Има хрипове в дробовете, има и слюз в тези органи. Естествено, отделянето на слюз няма да спре само за няколко дни.

Подкрепям гладуването до изчистването на всички хрипове и звуци извън нормата в дробовете. Но при много слаби и омаломощени хора това не винаги е препоръчително. В такива случаи гладуване дотолкова, доколкото е безопасно, трябва да бъде последвано от период на леко хранене, след което се препоръчва предприемане на още едно гладуване. При упорити случаи от този вид могат да се препоръчат няколко къси периода на гладуване, последвани от внимателно хранене, докато се постигне пълно възстановяване.

Някои привърженици на гладуването препоръчват да не се поемат храни по-рано от тридесет и шест часа, след като всички астматични симптоми са изчистени. Но тези експерти също препоръчват предприемане на повторно гладуване, ако при хранене се появят астматични пристъпи. Връщането на симптомите толкова скоро след като храненето е възстановено, е явно доказателство, че гладуването не е продължило достатъчно дълго, за да позволи пълно систематично възстановяване.

Не препоръчвам астмата да се третира по този начин. В дългосрочен план, когато е възможно по-продължително гладуване, то ще се окаже по-ефективно и резултатите ще бъдат далеч по-задоволителни.

## **22. Артрит: две години или двадесет и осем?**

Две години! - възкликнал пациент, когато му казали, че ще са необходими поне две години, за да се излекува от артрит чрез гладуване и други методи на *хигиенистите*. - Вече са минали двадесет и осем години. Какво значат още две?

Той бил бактериолог, работещ в лаборатория, като отделял не повече от нормалното внимание за здравето си, когато развил първите признаци на артрит. Бил всекидневно в близък контакт с лекари от най-висок ранг и получавал най-доброто лечение, което може да бъде предложено за тази болест. Но както е добре известно и всепризнато от лекарите, лекарство за тази болест няма. Облекчение - средства, чрез които симптомите отзвучават, без да се премахват причините за болестта - е всичко, което може да се предложи, но това не предотвратява разпространението и засилването на болестта.

С минаването на годините пораженията на болестта засягат все повече и повече стави и в момента, когато горепосоченото е било заявено на *хигиениста*, с когото е била проведена консултацията, пациентът вече бил превит на две и се движел с помощта на патерица и бастун. Не бил в състояние да обърне главата си настрани и изпитвал непрестанни болки.

Съобщено му било, че има вероятност някои от ставите му да са сраснали и че тези стави ще останат втвърдени. Не съществува начин, по който да се възстановят сраснали стави. Те остават

фиксиран и неподвижен. Добрата новина в този случай била, че било възможно да го освободят от болките. Състоянието му можело да бъде подобро до степен, в която да бъде възвръната активната му дейност и той да може да се радва на живота.

Този човек предприел продължително гладуване - тридесет и шест дни. Било наблюдавано голямо подобрене. Той бил освободен от болката, виждал как изчезват подуванията на някои от ставите, а в други засегнати участъци намаляват и почувствал бавното възстановяване на движенията на стави, които продължително време били вдървени.

Две години не били достатъчни. Приключването на цялостното подобрене, което било възможно да бъде постигнато при този мъж, отнело четири години. През това време той провел второ продължително гладуване и няколко гладувания с продължителност от няколко дни. Храненето му между отделните гладувания било внимателно наблюдавано; всеки ден правел слънчеви бани и след като постигнал значително начално подобрене, му били назначени всекидневни упражнения.

Резултатът: гръбнакът му е почти изправен, може свободно да си служи с ръцете и краката си, може да извива главата си, движи се в почти изправена поза, не използва нито бастун, нито патерица, не чувства болка, изглежда като образец за здраве, и работи с неизтощима енергия.

Той е в отлично здраве без възвръщане на болките или подуванията вече седем години и се чувства толкова добре, че се занимава активно и с политическа дейност, освен със собствената си работа.

Неговият случай беше необикновен и изискваше дълъг период за възстановяване. Нека да погледнем и другата страна: по-лек случай, продължил по-кратко време, с по-малко възпаления и втвърдявания на ставите. Госпожа Г. беше на 44 години. Беше съпруга на канадски училищен директор. Беше развила артрит едва преди няколко месеца, но той беше болезнен и затрудняваше движенията ѝ. Нейният лекар не можеше да ѝ предложи друго, освен временно облекчение, което означаваше аспирин и кортизон до края на живота ѝ. Казал ѝ, че е възможно болката да се разпространи и да стане по-силна. Тя пристигна в САЩ и предприе гладуване. То продължи само три седмици, но я освободи изцяло от болката и възпаленията и възстанови нормалното движение на ставите ѝ.

- Ще разкажа за вас на цяла Канада - каза тя на *хигиениста*, който ръководеше процеса на гладуване и грижите след това.

Тя удържа на думата си, но най-важното е, че след като изминаха вече три години, тя все още е здрава. Не са се появили болки, нито възпаления. Ентузиазмът ѝ към гладуването и по-специално към *Хигиената* като цяло, не познава граници.

Тези два случая могат да бъдат взети като типични измежду стотиците подобни случаи, които авторът е наблюдавал през последните повече от четиридесет години и е бил свидетел на постигнато подобрене. Не при всички от случаи подобрието е продължавало години без възобновяване на заболяването; някои от пациентите са били достатъчно неразумни да се завърнат към предишния си болестотворен начин на живот, но са успявали да облекчат страданията си, като са заживявали отново според принципите на правилното физическо поведение.

Да поддържаеме добро здраве означава да отдадем дължимото внимание и с компетентно разбиране да се погрижим за начина си на живот. Не отнема повече време и усилия да се храним разумно, отколкото да се храним неблагоприятно и безсистемно. Човек трябва да диша - не отнема повече време да диша чист въздух, отколкото да диша замърсен въздух. Наистина, във всички аспекти на живота, не повече време, често дори по-малко е необходимо, за да живеем правилно, а не погрешно.

Защо трябва през целия си живот да вземаме таблетки против киселини в стомаха след всяко хранене, докато е възможно да се храним по начин, който ни позволява винаги да се чувстваме добре - след всяко хранене? Защо трябва да вземаме аспирин за често сполетяващото ни главоболие, докато можем да живеем по начин, по който да го избегнем? Защо трябва всеки ден да вземаме лаксативи, когато изобщо не е трудно дейността на червата ни да бъде нормална? За интелигентния читател няма да бъде трудно да си отговори на тези въпроси.

Дискомфортът представлява някакъв знак за наблюдателния и разсъждаващ човек. Интелигентният човек ще види в дискомфорта и болката предупредителен знак, ще намали темпото и ще се откаже от някои свои слабости. Ще се отнесе с внимание към предупреждението. Природата е удивителен учител и ако приемем нейните напътствия и внимаваме за предупрежденията, ще се сдобием с крепко здраве и дълъг живот.

Заради болезнения характер и склонността напълно да обездвижи човека, ревматоидният артрит е една от най-сериозните и най-ужасяващите болести на човечеството. Развивайки се в ставите, тя

скоро, освен ако причините не бъдат премахнати, превръща пациента в инвалид или полуинвалид. Болката е толкова остра и толкова упорита, че бързо отнема душевното спокойствие, покоя и съня. Въпреки че най-често се развива в студени, влажни области, артритът се среща във всички райони.

Познати са няколко вида артрит, но класифицирането му няма практическа стойност. Ако трябваше мъчително и с много труд да обрисоваме всяка от разновидностите на формите на болестта, щяхме само да заемем място и да отегчим читателя. Всички тези видове на заболяването могат да бъдат проследени до една и съща причина и да бъдат излекувани, ако причината бъде премахната.

Болката и втвърдяването на тъканите, обграждащи ставата, са очевидни признаци за начален стадий на болестта. Щом се развие възпалението, се правят усилия да се обездвижи ставата. Мускулите и сухожилията са обтегнати и контрахираны и развитото състояние на напрежение явно увеличава болката.

Поразявайки по този начин ставите, особено тъканите, които ги обграждат, артритът представлява по-сложен проблем, отколкото обикновените, преходни болки, които могат да се нарекат „ревматизъм“, като например лумбаго-то или така нареченият мускулен ревматизъм. Когато се развие, както често се случва, в хрущяла, който покрива края на костите в ставите, артритът може да доведе до унищожаване на хрущяла и да предизвика деформация.

Ако причината не бъде отстранена, оголените краища на костите накрая се съединяват (срастват), така че ставите стават вдървени и неподвижни. Когато това костно съединение се образува, болката изчезва, но ставата е загубена завинаги.

Ревматоидният артрит не се развива за един ден. Жизнен и силен човек може години наред да живее със съсипващи навици, преди да го развие. Или такива хора могат, след първоначалната му поява, да го държат под контрол в продължение на години, преди да доведе до осакатяване. Трябва да знаем, че артритът представлява крайния етап на патологичен процес, който се е развивал в продължение на години. Преди да се развие възпалението на ставите, има болки, с периоди, в които човек не се чувства добре, периоди, в които не може да спи или няма апетит; периоди на лошо храносмилане или други доказателства, че нещата не вървят на добре. Ако продължаваме да затваряме очите си за съществуването на много „незначителни“ симптоми и отказваме да ги признаем като предвестници на по-сложен стадий на заболяването, това означава, че отказваме да направим онези промени в начина си на живот, които са от основно значение, за предпазване от артритата.

Колко често хората, които страдат от неопределени мускулни болки, леко вдървяване на ставите, „лек неврит“, „пристъп“ на лумбаго или ишиас, пренебрегват значението на тези предупредителни знаци. Те облекчават симптомите с лекарства, масаж, манипулации, горещи бани и продължават да живеят по начина, който е причина за страданията им.

Потискането на симптомите не допринася с нищо за премахването на причините и не успява да предотврати понататъшното развитие на хроничен стадий и възможното инвалидизиране.

Основната и първа причина за артритата е токсемията. Тя е съвкупност от най-различни злоупотреби с организма, като ядене, пиене, силни преживявания, прекалена сексуална активност и други форми на преумора. Прекаляването с консумация на храна от детството полага основите на токсемията. Никой не знае със сигурност колко неуловими токсини участват в причиняването на артритата. Може да се каже, че стотици или дори хиляди такива могат да предизвикат развитието му.

Години ще минат, преди да бъде възможно да се определят всичките съединения, които аминокиселините са способни да формират помежду си или с други производни продукти на протеините и въглехидратите. Може със сигурност да се предположи, че нито един токсин сам не е отговорен за развитието на сложна патология.

Как можем да се надяваме, при сегашното ни невежество, да изолираме и анализираме една определена токсична субстанция, която е причинител на рака или на болестта на Брайт, или на душевно заболяване? Можем ли със сигурност да защитим твърдението, че токсините, причиняващи едно или всички така наречени дегенеративни заболявания, съществено се различават? Характерът на болестта, която е резултат от токсична наситеност, се определя по-скоро от индивидуални фактори, отколкото от характера на въпросния токсин.

Описвам причината за артритата като превръщане на процеса на хранене в токсемия. Изглежда няма съмнение, че първоначалното дразнене, което води до патологични промени на ставите, се дължи на присъствието на неустойчив токсичен материал, натрупан в продължение на месеци и години в кръвта и лимфата на човек, който е изтощен и обезсилен. Тези хора обикновено си угаждат с храна, но са особено склонни да преяждат със сладки неща и скорбяла - хляб, картофи, кексове, пудинги и сладкиши.

Ставите им са като схванати и сутрин, когато се събудят, отначало им е трудно да се раздвижат. Схващането изчезва, щом раздвижат крайниците си, но щом раздвижат ставите на коленете, глезените, лактите и други стави на тялото, се оплакват горчиво. Възможно е да няма болка и рядко има някакви органични симптоми, така че пациентът е склонен да приеме, че схващането е само локално.

Погрешно съчетаване на храната, излишъци от скорбяла и захар, подправки, кафе, чай, алкохол и тютюн - това са мощни фактори, подготвящи почвата за развитие на артрит. Към тези фактори може да се добави всяка форма на постоянна емоционална несигурност, плътски страсти и физическо претоварване. Когато казваме всичко това, изглежда сякаш артритът се разбива единствено при хора с така наречена подагрична, артритична или ревматична диатеза - или предразположение. Диатеза е само една дума, която ще остане повече или по-малко без значение, докато не разберем факторите, криещи се зад предразположението.

Ревматичният артрит, за разлика от травматичния и туберкулозния артрит, представлява състояние на неадекватно изхранване на организма, придружено от обичайната токсемия. Калцият се отлага и образуването на камъни, което е част от заболяването, е признак, че разстройството в процеса на изхранване на организма е подобно, ако не идентично, с основата на процеса на образуване на камъни в жлъчката и бъбреците, втвърдяването на артериите, отлагането на карбонати в сърдечните клапи, образуването на депа в краката при подагра и образуването на камъни в други части на организма.

Когато безсилието и токсемията са намалили съпротивата, всичко, което упражнява допълнително напрежение върху организма, може да предизвика криза на артрит при човек, който е предразположен към развитие на артрит. Остри болести, „инфекции“, „концентриране върху инфекциите“, лошо храносмилане, необичайни храни, студ, тревоги и прекаляване с емоциите: всяко едно от тези неща може да предизвика криза.

Така наречените инфекции, причинени от абсцес на зъбите или абсцес в друга част на организма, трябва да се приемат за това, което действително са - *Вторичен източник на здравния проблем*. Прибавени към токсемията и стомашно-чревното гниене, те усложняват състоянието на пациента. Но никога не са първична причина.

Да, понякога се случва пациентът да е в състояние да устои на другите източници на здравни проблеми, но не и на тези - като прибавим и вторичната „инфекция“; така че когато източникът на вторичната „инфекция“ е премахнат, симптомите временно изчезват. Това е обявено за голяма, значителна победа на *науката*. Рецидивите твърде често, обаче, отнемат славата на победата.

Съществуват толкова много методи за терапия при артрит, че би било безполезно да се опитваме да ги изброим всичките. Може единствено да се каже, че нито един не е доказано ефективен. Минерални бани, извори, лечение с вода, кални, солни, сапунени бани, бани със сяр, топли бани, електротерапия, компреси, медикаменти, чудодейни лекарства и серуми - всички те имат своята слава и са търсени. Някои от тях позволяват временно облекчение в много от случаите, но нито едно не представлява нещо повече от палиативно средство.

За да подобри състоянието си и да запази резултатите от това подобрение след ревматизъм, лумбаго, мускулен ревматизъм, възпалителен ревматизъм, подагра, артрит - без значение в каква форма се е проявила болестта, страдащият пациент трябва да изостави всички вредни, отнемачи силите му навици и да си наложи необходимите ограничения. Всеки нормален, здравословен навик, изведен в рамките на прекаленото, и всеки нездравословен навик причиняват болест. Ето къде са корените на така наречените болести. Краят е хронична болест и преждевременна смърт.

Докато не се научим да признаваме факта, че симптомите са резултат от насищане с токсини и докато не научим кои са източниците на интоксикацията, няма да сме способни да направим нищо против болестта, освен да постигнем бременно и съмнително облекчение. Лекар, който не може да предложи на пациента нищо друго, освен *успокоителни средства* и *седативи*, може само да навреди, но не и да помогне.

За да бъде действително ефективно, лечението на артрит трябва да бъде насочено към премахване на причината на болестта. Да се дават лекарства, било то аспирин или кортизон, или други медикаменти, които сега се използват при артрит, и които действително нямат никакъв друг ефект, освен да донесат на пациента кратък период на облекчение на болката, не премахва причината. Въпреки че повечето от тези лекарства се дават, за да се „облекчи“ болката, установено е, че кортизонът временно премахва някои от другите симптоми, но не надхвърля границите на палиативния ефект, а създава състояние, което много по-трудно се поддава на лечение.

Организмът притежава удивителни възстановителни сили и често постига успех във

възстановяването на здравето въпреки лекарствата. Той може да се справи много по-добре и по-бързо, ако лекарствата и причините, които са създали болестта, бъдат премахнати. На организма трябва да му бъде предоставена възможност да елиминира натрупаните токсини с помощта на гладуването и след това да му бъде дадена възможност да подобри химичния състав на кръвта с помощта на повече или по-малко радикални промени в начина на хранене. Ако това бъде направено, резултатите ще бъдат удивителни.

Нормалният процес на изхранване на организма се възстановява след като се премахнат причините за нарушеното изхранване. Предложението да се направи разрез в ставите, засегнати от артрит и да се изчистят отлаганията от карбонати е предложение, с което се цели да се постигне ефективно облекчение. Дори ако това може да бъде направено успешно, ще измине много кратко време, докато други отлагания заемат мястото на тези, които вече са изчистени. Разрезите и почистването ще трябва да бъдат извършвани отново и отново.

Нищо не може да подобри по-бързо и по-сигурно състоянието на процеса на изхранване на организма, както гладуването. Не разполагаме с никакви други средства и методи, с които да постигнем бърза промяна в химичния състав на организма, особено в състава на течностите и секретите. Гладуването облекчава артритните болки, например, много по-ефикасно от лекарствата и това става без риск от вреда.

Продължителността на гладуването при артрит зависи от индивидуалното състояние и никога не трябва да се предприема без наблюдението и ръководството на специалист, добре запознат с техниките на гладуването.

Обичайно е пациентът да бъде съветван да прави упражнения за засегнатите стави, за да ги предпази от обездвижване. Сигурно е, че това задържа развитието на анкилоза или съединяване на костите. Колкото и истинно да е това твърдение, принудителната активност има склонност да влошава възпалението и интензивността на болката. Смятам, че е по-добре засегнатата става да бъде в покой, докато гладуването даде възможност на организма да премахне натрупания инфилтрат от ставата и да изчисти възпалението. По този начин вдървената става спонтанно възвръща своята подвижност и може да бъде използвана активно, без да се чувства болка.

Големият брой пациенти с артрит, за които съм се грижил, са били в напреднал стадий на хронична болест. На всички тях с месеци или с години са били прилагани обичайните форми на терапия, включително отстраняването на няколко „центрове на инфекцията“, и всички те са продължавали да страдат. Наистина, историята на заболяването им показва, че състоянието им прогресивно се е влошавало при такива форми на терапия. Изпитвали са болки. Имали са деформации. Случаите им са били повече или по-малко безнадеждни. Защо? Повтарям: била е пренебрегната основната, първична причина за техните страдания.

Възстановяването от артрит е бавна еволюция от състояние на влошено здраве към състояние на биохимична сигурност и надеждност. То включва много фактори - възраст, тегло, стадий на болестта, продължителност на болестта, степен на разрушаване на ставите, степен на анкилоза, предишни хранителни навици и начин на живот, нервна енергия, характер на съществуващите усложнения (като сърдечно заболяване), професия, предразположение и околна среда на пациента. Всички тези фактори определят степента на възстановяването, което може да бъде постигнато и скоростта, с която се постига.

Главното изискване, за да бъде постигнато възстановяване, е наличието на готовност, желание и решителност да се следват препоръките. За тези, които хитруват и роптаят срещу ограниченията и правилата, няма голяма вероятност да си възвърнат доброто здраве. В диетата не трябва да се допускат повече от абсолютния минимум захари и скорбяла.

Самоконтрол, себеотрицание, много ограничения, твърда решителност да се победи болестта, дори ако ограниченията понякога са досадни, неприятни и тягостни и прогресът не е окуражителен - всичко това, помага за възстановяването.

### **23. Пептична язва**

Когато на 28 юли 1939 година д-р Уилям Дж. Майо, единият от двамата братя, които основаха известната клиника „Майо“, почина, пресата разпространи новината, че причина за смъртта му е била подостра перфорация на язва, абдоминално заболяване, чието лечение той беше специализирал. Или както се казва в едно изявление: „Повален скоро след завръщането си от зимна ваканция в югозападните щати, д-р Уил претърпя стомашна операция в клиниката миналия април и състоянието му повече не се подобри.“

Едва няколко години след смъртта на д-р Майо същата клиника обяви, че оперативната намеса в случай на язва не е подходяща терапия. Ако все още се извършват такива операции, то те не се

извършват толкова често, колкото преди.

Не е необичайно специалист да умре от болест, в лечението на която е специализирал. Това, че той „се лекува със собствените си лекарства“, свидетелства за неговата искреност; това, че не може да предпази самия себе си, показва, че знанията които притежава, не са надеждни. Човек може да бъде водещ хирург и да не знае причината за пептичната язва, втвърдения пилор, фиброидния тумор, камъните в жлъчката и в бъбрека, които оперира. Това е твърде неудовлетворително положение; без знание за причината, специалистът работи на тъмно.

Симптомите на „стомашните болести“ са много - и често не са ясни, както неспециалистът може би предполага.

Истина е, че има няколко повече или по-малко „определящи симптоми“ за язва на стомаха - болка, болезненост под лъжичката, повръщане и кръвоизлив. Всичките могат да бъдат както симптоми за рак, така и за някои не толкова сериозни заболявания на стомаха. Точно поради тази причина е много трудно да се постави диагноза за язва, базираща се само на симптомите. За да се потвърдят подозренията на лекуващия лекар, се правят рентгенови снимки и флороскопични изследвания, но тези методи могат потвърдят заболяването В изключително показателни таи.

Факт е, че рентгеновите снимки често показват язва, В случаите, когато няма такава, или не успяват да докажат язва, в случаите, в които има.

Неоснователно наречена „болестта на ръководните кадри“, пептичната язва в нашата страна уби!а 11 000 човека годишно чрез кръвоизливи и усложнения. Смята се, че 13 милиона американци страдат от пептична як. Трябва сериозно да се усъмним, че всички те заемат ръководни постове. Злоупотреба с храна, пиене, пушене, секс, емоции и в други аспекти на живота са най-честите причини Тилдън твърди: „Сексуално изтощените бавно възпроизвеждат тъканта. Язвите не се поддават на лечение; инфекциите бавно, но сигурно се развиват; хроничните болести не се поддават на контрол.“ При хора, които прекаляват със секса, се полагат основите за развитие на много болести.

Според общоприетото мнение пептичната язва, а именно язвата на долната част на хранопровод стомаха и горната част на дванадесетопръстника, се дължи на дейността на стомашните сокове (солна киселина пепсин), на стомашното храносмилане и разяждането на стените на тези части от храносмилателния тракт. Тъй като храната минава по дванадесетопръстника, жлъчните) други сокове отдават необходимото количество алкални течности, така че да не се получи реакция между пепсина и солната киселина и по този начин се избягва пептичната язва на дванадесетопръстника.

Това виждане е далеч от истината, в която някои вярват. Мембраната на стомаха не се разяжда химически. От незапомнени времена лигавиците на тези органи са били в пряк контакт с храносмилателните сокове. Тези сокове храносмилат и най-тежката протеинова храна, която човек изяжда и обикновено през цялото време стомашният сок не е смлял деликатните лигавици на стомаха, хранопровода и дванадесетопръстник.

Ако мислим, че киселината и пепсинът на стомаха могат внезапно да започнат да разяждат лигавиците на тези органи и да оставят материята непреработена, това означава, че не сме разбрали причината за Възникването на пептичната язва. Казва се, че нещо се случва във вътрешната химия на организма, което кара стомашните сокове да започнат да смилат самия стомах; някои вярват, че емоционалният стрес може да е причина за тази химическа промяна. Щом мембраната се свие, така е на теория, стомашният сок започва да действа върху тъканите и увеличава язвата, често разяждайки стените на стомаха или на дванадесетопръстник - перфорация, завършваща с фатални последици.

В тази връзка е от голямо значение, че това смилане, което се предполага, протича много бавно и често отнема години, за да стигне своя връх.

И все пак в здравия стомах не протича разяждане, независимо какво количество киселина се отделя. Солната киселина е нормална секреция на стомашните жлези, необходима за смилането на протеиновите храни. Не е рационално да се смята, че киселината е причинител на болестта. Излишък в отделянето на киселина, дължащ се на някаква незначителна причина, може да причини дискомфорт и страдания, но няма да настъпи смилане на лигавичната мембрана на стомаха. Може да има поток от стомашно съдържание обратно в хранопровода, което се изразява със симптом, наречен киселини в стомаха или парене зад гръдната кост, но това не нанася никакви поражения на мембраната.

Дълго, продължително страдание от киселини в стомаха (най-често това се наблюдава при хора, които преяждат със захар и сиропи; при тези, които неправилно комбинират храните, както и при тези, които пият течности по време на хранене), може да се прояви като дразнене на лигавиците на хранопровода и стомаха, достатъчно силно, за да причини възпаление, но до този момент поне не е наблюдавано разяждане на стените на хранопровода и стомаха. Киселините, причиняващи разлагане,



резултат от преяждане и неблагоприятно хранене, са киселини, които усложняват гастрита и дуоденалната язва.

С експериментална цел, когато пресни тъкани от други части на тялото, се пришият към стомашната стена, не се ханосмилат – това предполага, че стените на храносмилателния тракт не се храносмилат от стомашните сокове. Но мисля, че дори по-силен аргумент да се съмняваме в ролята на храносмилателните сокове за причиняването на пептична язва, е че язви се развиват в много други части на тялото – в носа, синусите, устата, езика, гърлото, дебелото черво, пикочния мехур, матката, цервикалния канал, влагалището, жлъчния мехур и по повърхността на тялото, каквито са варикозните язви – без храносмилателната дейност на стомашната секреция.

При язвата, във всички изброени местоположения, е налице начално упорито възпаление с втвърдяване и последващо разкъсване на тъканта. Да се развие язва на езофагуса, стомаха и дванадесетопръстника от хронично дразнене, възпаление и втвърдяване, изглежда толкова сигурно, както и възможността да се развие язва, разположена на други места пак по същите причини.

Клиничната история на случаите на стомашна дуоденална язва показват, че много рано в животът си пациентът е развил стомашно-чревно дразнене или възпаление. Начинът на живот и хранене, които са довели до дразнене, са продължили и са допринесли за повтарящия се дискомфорт, облекчаван с лекарства, докато пациентът премине през вече отбелязаните стадии на патологично развитие - дразнене, възпаление, постепенно уплътняване на лигавичните и подлигавичните тъкани (втвърдяване) и след това поява на язва.

Прогресивното втвърдяване влошава артериалната циркулация, преустановява снабдяването с кислород и хранителни вещества, така че тъканите се разрушават, създавайки предпоставки за отворена рана или язва.

Ракът може да е последният етап на тази еволюция. Това е един възможен край на верига от симптоми, започващи с дразнене, преминаващи през възпаление, уплътняване и втвърдяване, улцерация (образуване на язва) и фунгация (рак).

Трябва да се знае, че и двете заболявания - язва и рак - представляват крайни фази на процеси на патологична еволюция, чието начало е просто, но с развитието й състоянието се усложнява. Това е причината, поради която търсенията и изследванията за специфичните причини на рака са така безрезултатни. Всички ракови (канцерогенни) агенти, открити досега, са доказани причинители само при определен процент от случаите - там, където почвата вече е била подготвена за развитие на рак.

Язвата, също и ракът, е последното звено на верига от симптоми, с начало далеч назад в еволюцията на самата язва. Повтарящите се стомашни кризи (гастрит) свършват като язва. Язвата се развива след голям брой гастритни кризи, които се появяват през детството, юношеството, младостта и зрелостта. Язвата се класифицира като органично заболяване, което означава, че в структурите на стените на засегнатите органи са се извършили промени извън нормала. Неизбежна последица от органичните промени са васкуларни (венозни и артериални) дегенерации и втвърдявания.

Индурациите (втвърдяванията) настъпват след циркулаторни промени, най-вече след асфикция на тъканите.

Може да се каже, че улцерацията е активна дегенерация вследствие на клетъчна апоплексия; ракът е пасивна дегенерация вследствие на клетъчна асфикция. Началото и на двете заболявания е дразненето. Всички хронични форми на възпаление започват като дразнене след което следва улцерация и, ако разположението е благоприятно за стаза (спиране на кръвния поток), следва развитието на втвърдяване и рак.

Главните звена в тази верига на патологична еволюция са изтощение, дразнене, интоксикация, възпаление, втвърдяване, улцерация и фунгация. Последното - е рак. Трябва ли ракът да бъде единственият непознат елемент в тази патологична верига?

Съпътстващо състояние при гастритната язва е хроничното състояние на свръх-киселинност на стомаха, състояние, познато като *стомашна хиперкиселинност*. Общоприетото схващане е, че този излишък от стомашна киселина е чисто локално състояние.

Не се смята, че хиперкиселинността е симптом на състоянието на целия организъм на страдащия. Това е причината, поради която терапията е единствено локална; докато, ако се знае, че локалното състояние е един от аспектите на състоянието на организма, може да се състави много по-рационален и успешен план за лечение.

Ако стомашното дразнене и възпаление продължат, а те ще продължат, ако не се елиминира токсемията и причината не се премахне, възпалението ще се разпростре до жлъчните канали и жлъчния мехур и дори в самия черен дроб. Или може да се разпростре нагоре по панкреатичните канали до задстомашната жлеза. Докато начинът на живот на пациента не бъде променен и

състоянието на организма, позволяващо дразнене и възпаление, се влошава, болестта се развива от мембрана към мембрана и се появяват нови болести.

Храненето на пациент с язва е сериозен проблем. Не само че способността да се храносмила е силно увредена, но може да се появи дразнене на улцерозната повърхност, причинено от много и различни храни.

Какъв живот водят хората, които са принудени да се съобразяват и да се подчиняват на изискванията на капризния стомах! При пептичната язва, заради секрецията на твърде голямо количество киселина, обикновено се консумира лека храна, разпределена на малки порции, но често. Това цели оползотворяването на киселината и намаляването, доколкото е възможно, на механичното дразнене на язвата.

Но да се храни пациентът на всеки три или четири часа, понякога и по-често, дори през нощта, означава, че той непрекъснато преяжда. Самото хранене води до продължаване на свръхсекреция и поддържане на състоянието, което се стреми да облекчи. Да се използва храната за облекчение не е правилната диетична процедура.

Съществуват много различни начини на хранене и различни планове за терапия, които се предписват на пациентите. Всеки план има своите привърженици, но резултатите от тези методи на лечение и хранене далеч не са задоволителни, тъй като всички те пренебрегват причината. Начин на хранене, включващ млечни продукти, или кремове, или храната да се поема на малки хапки, да се яде често, но по малко, и всякакви такива подобни програми на хранене, Целят да се облекчат симптомите.

Тези начини на хранене предизвикват дразнене на повърхността, засегната от язвата и не премахват причината, следователно: здравето не е възстановено. Това не е целесъобразен план за хранене и той унищожава собствената си цел, като допринася за болестните нарушения в организма, които са основата на язвата.

Лекарствата също се използват, за да се облекчат симптомите - лекарства за успокоение на болката, транквиланти за депресията, лекарства, които „да покрият повърхността на стомаха“, антиациди да противодействат на киселинността. Други лекарства, които се предписват при язва, целят единствено да се постигне само временно облекчение на симптомите. Те не отстраняват причината, следователно не възстановяват здравето. Дори най-съвременният метод на замразяване на стомашните жлези не е нищо друго, освен средство за постигане на облекчение. То превръща пациента в инвалид по отношение на храносмилането, но не премахва причината за пептичната язва.

Продължават да се извършват операции на пептична язва. И те все още са твърде незадоволителни. Стената на стомаха при язва на стомаха като цяло, е силно раздразнена и възпалена. В тази широка област на възпаление язвата се развива в най-силно засегнатите области. Премахването на язвата не премахва областта на възпаление. Друго поле от възпалената повърхност се разкъсва и се появява друга язва.

Това просто означава, че отстраняването на язвата оставя областта отворена за развитието на друга язва и повторната поява на процеса е правило. Повторната поява се дължи на факта, че причината за язвата остава непокътната след операцията. И наистина, дори ако стомахът се отстрани, а причината остане непокътната, проблемът ще се появи някъде другаде, възникнал от същата причина. Операцията не може и не възстановява здравето. Това е само средство за облекчаване на симптомите и рядко е нещо повече. Често срещана последица от отстраняването на големи участъци от стомаха е анемията.

Гастроентеростомията (изграждане на връзка между стомаха и тънките черва, като по този начин се заобикаля пилорът) е сериозна и осакатяваща операция, която често се прави в случаи, за които има съмнение за язва и уплътнение на пилора. Добре е да се знае, че тази операция не е необходима - уплътненият пилор, както и уплътнената носова мембрана могат да изтънеят, ако се предприеме гладуване.

Страхът и безпокойството, придружени от настояването на лекарите, че операцията е спешна и необходима, става причина много пациенти да позволят тя да бъде извършена. Хирургът често рисува жива и мрачна картина на опасността от отлагане. Същата еднакво плашеща картина рисуват хора, преминали операцията.

Предприета е операция, вероятно следва нова операция за освобождаване от срастванията, често извършваната операция за дренаж или отстраняване на жлъчния мехур, втора или дори трета операция на стомаха за появила се отново язва, и настъпва обезверяване, което човек изпитва при завръщането на симптомите. Разочарованието и мъката често убиват вярата на пациента в медицината, но уви! Вече е твърде късно.

Общото състояние на организма, предшестващо появяването на пептична язва, е най-значимият фактор в нейното развитие. Анемията, която често се наблюдава при пациенти, страдащи от язва, вероятно се дължи не толкова на незначителната загуба на кръв през язвата, колкото на нарушение в кръвотворната функция, което е следствие от общо нарушение на процеса на изхранване на организма на пациента.

Нарушението на процеса на изхранване на организма често предшества образуването на язва с няколко години, произвеждайки в много случаи така наречените „язвени образувания“. Всеки признак от състоянието на пациента, патологията, която предшества язвата, както и признаците, които я съпътстват или следват от нея, бележат съществуващо органично увреждане, формиращо основите на улцерацията. Това е една от причините, поради която чисто локалното лечение на язвата е винаги така незадоволително.

Всяка рана (независимо дали е външна или вътрешна – т.е. мембраните, покриващи храносмилателния тракт), би се излекувала много по-бързо и леко, ако се остави необезпокоявана. Не трябва непрестанно да се дразни чрез допир и разтриване, свиване и разширяване.

Дразненето, произтичащо от тези механични действия, разкъсва заздравяващата тъкан и причинява кървене. Раната би заздравила по-добре, ако бъде оставена в покой. Ето защо първата стъпка в лечението на язвата е да се осигури пълен покой на засегнатите органи. Нищо не осигурява така сигурно пълен покой на органите на храносмилането както гладуването.

Дразненето на разранената повърхност на язвата, причинено от киселинността на стомаха, също възпрепятства лечението на пептичната язва. При наличието на такова дразнене не може да се образува нова тъкан. Тъй като гладуването прекратява отделянето на стомашен сок, който в други случаи облива улцерираната повърхност, източникът на дразнене се премахва щом бъде предприето гладуване. В повечето случаи е необходимо гладуване, продължаващо само три дни, за да бъде преустановена секрецията на стомашен сок. Малкото количество стомашен сок, произведено след това, е с много ниска киселинност.

И така, гладуването бързо премахва три източника на локално дразнене - механичното дразнене, причинено от храната, която е в контакт с живата повърхност; механичното дразнене, причинено от свиването и разпускането на стените на стомаха и нагъването на повърхността му, когато получава храна и я задържа; както и химическото дразнене, причинено от киселинността на стомашния сок. С премахването на тези източници на дразнене, може да се проведе задоволително лечение.

Но гладуването има друг, много по-дълбок ефект върху възстановяването на здравето на пациент, страдащ от язва. „Тъй като е лесно да се демонстрира - пише д-р Джон Уегър, - че най-бързият начин да се преодолее органичната киселинност и да се възстанови нормалната алкалност, е пълното гладуване и покой на леглото, човек може да се убеди, че пълното гладуване не служи единствено на тези две цели, а на всяка цел.“ Той обръща внимание на обстоятелството, че гладуването не трябва да бъде прекратено твърде рано, подчертавайки, че това често е причина за неуспех. *„Гладуването трябва да бъде продължено, докато всички реакции покажат, че възстановяването на организма е завършено.“*

Също така е важно е да се знае, че гладуването причинява изтъняване на уплътнените мембрани на пилора, така че пасажът отново се нормализира; стига, разбира се, това да бъде предприето преди да е започнало образуване на съединителна тъкан. Гладуването не може да доведе до премахване на съединителната тъкан. Тъй като има етапи на патологично развитие, при които не може да бъде постигнато възстановяване, най-мъдрото решение е да се премахнат всички причини на болестта и да се възстанови нормалното състояние на тъканите, преди да настъпи такова необратимо състояние.

Възпалението на пилора може да бъде излекувано бързо и здравето на пациента да бъде възстановено, ако неговите навици, особено навиците за хранене, бъдат променени. Тъй като поставям специално ударение върху необходимостта да се променят хранителните навици, трябва да уточня, че всички обезсилващи организма навици трябва да бъдат променени.

Възстановяването при язва включва много повече аспекти, а не само заздравяването на улцерираната повърхност. Язвата е излекувана и се появява друга; това често се случва в живота на човек, страдащ от язва. Язвите често се лекуват оперативно, само за да се появят отново, фактът, че има неизброими случаи на рецидиви след четири или пет операции на стомашна язва, е сигурно доказателство, че оперативната намеса не възстановява здравето. Тя не успява да премахне причината, а докато това не бъде направено, не може да се очаква истинско възстановяване.

Възстановяването на доброто здраве може да бъде постигнато на всеки етап от патологичната еволюция, която описах, от дразненето при първата простуда до улцерацията включително, но когато

се развие кахексия (симптом, определящ наличието на рак), състоянието е необратимо.

#### 24. Мигрена

Знам, че главоболието ми се дължи на запек. - Сподели с мен пациентка, страдаща от мигрена. - Сигурна съм, че ако можех да се спася от запек, нямаше да страдам от главоболие.

Тя страдеше от години и обикаляше кабинетите. Беше опитала методите на лечение на всички медицински школи, но никога не беше постигнала повече от кратки периоди на временно подобрене.

Казах ѝ, че възприема по абсолютно превратен начин действителното състояние на нещата. Ако се спаси от главоболието, ще се освободи от запек. На това твърдение тя отговори:

- Вие сте луд. А аз отговорих:
- Знам, вие също. Тя попита:
- Какво имате предвид?

Тогава ѝ обясних, че главоболието е симптом и констипацията също е симптом, и че един симптом не причинява друг симптом, но ако тя се спаси от причината, пораждаща и двата симптома, ще се освободи и от двата симптома едновременно.

Тя прие това като логически подход към проблема. Досега никой не ѝ беше предлагал да се премахне основната причина на страданията ѝ, за да бъдат прекратени. Зависеше от терапии, които не могат да постигнат това, което може да бъде постигнато единствено чрез премахване на причината.

Тя предприе сравнително кратък период на гладуване, който позволи на обременения ѝ организъм да се освободи от натрупаните токсини и това гладуване беше последвано от по-добър начин на живот. Тя повече не страдеше от главоболие и в същото време констипацията беше прекратена.

Често описвана като „злокачествено главоболие“ или „раздразнително главоболие“, мигрената се определя като „периодична цефалгия (болка в главата), характеризираща се с отсъствието на всякакви локални поражения, които могат да причинят главоболие, особено що се отнася до визуалните и очнопаралитичните симптоми и психическите симптоми, които могат да го придружават.“ В стандартните медицински трудове се твърди, че има доказателства, поддържащи становището, че мигрената по природа е с алергичен произход и дори съм чел категоричното становище, че „може да се докаже нейната наследственост във всяко отношение.“

Наричан също *megrim* и *хемикрания*, този синдром се характеризира с периодични главоболия, често обхващащи едната страна на главата, придружени с гадене, повръщане и различни разстройства на сетивата, особено разстройства на очите и слуха. Възможно е да съществува и непоносимост към светлина и шум, потиснатост и неспособност за умствена концентрация.

Малко от другите така наречени функционални заболявания са придружени от толкова много страдания. Наистина, не е нещо необичайно тези пациенти да развият зависимост към лекарствата в стремежа си да облекчат симптомите.

Д-р Уолтър К. Алварес казва, че е нещо обичайно такива пациенти да се хоспитализират и да им се прилагат всички познати на науката тестове и изследвания и, както винаги 5 случаите на мигрена, не се открива нищо, което да бъде „причина за болестта“. Това съответства на посоченото във всички стандартни медицински трудове мнение, че причината е неизвестна.

От друга страна, д-р Уегър прави много задълбочени наблюдения върху заболяването: „Теорията за токсемията може да бъде по-ефективно демонстрирана в прилагането ѝ спрямо мигрената, отколкото спрямо болести с не толкова редовна периодичност. Поради честата повтораемост и следователно възможността за наблюдение, всеки фактор, допринасящ за болестта, може да бъде проверен и демонстриран в който и да е избран случай, така че цялостната същност може да бъде разкрита и лесно разбрана.“

Жени, които страдат от мигрена (болестта рядко се среща при мъже), са изтощени и в състояние на токсемия. Те страдат от лошо храносмилане, често и от проблеми с менструацията и застой в тазовата област. Не е трудно да се направи връзка между мигрената и менструалните нарушения, тазовата конгестия и други състояния извън нормата, засягащи репродуктивните органи. Интоксикацията, идваща от храносмилателната система, прибавена към съществуващото вече изтощение и токсемия, бързо създава мигрена при хора, които са предразположени към развитието ѝ.

Спомням си типичен случай, в който казах на една жена, че може да се възстанови - не да бъде *излекувана* - за период от четири до шест седмици. „Не ви вярвам - каза тя. - Как така гладуването ще помогне, щом нищо друго не помогна?“ Чувал съм подобни реплики много пъти. Когато беше спасена от главоболието си, обаче, нямаше причина да продължи да се съмнява. Но в по-голяма част

от случаите пациентите нямат опит в миналото си, който да им даде надежда, че може да бъде постигнато постоянно подобрене.

Със сигурност нито една от популярните терапии, с които може да се постигне единствено облекчение, не е спечелила нечие доверие.

Ерготаминът и другите болкоуспокояващи лекарства както и големите количества кафе, по-скоро създават, а не премахват причините.

Не се случва човек, страдащ от мигрена да изпита повече от няколко пристъпа след като е предприел програмата на *хигиенистите*. Наистина е възможно да се избави от главоболието, още докато гладува, и то да не се появи, след като храненето се възстанови.

Има упорити случаи, при които нервната система е зле увредена от потискащи нервната система лекарства. За да се постигне пълно възстановяване, в тези случаи е необходимо за дълъг период от време да бъде наложена строга самодисциплина и силна мотивация за придържане към здравословната програма.

С изключение на такива рядко срещани случаи, по-голямата част от жените могат да се освободят от мигрената чрез сравнително кратък период на гладуване. Но той трябва да бъде последван от основна промяна в начина на живот. В повечето случаи е достатъчно да се предприеме гладуване от десет дни до три седмици под наблюдението и ръководството на опитен специалист.

Прекратяването на гладуването, връщането към здравословен начин на живот също трябва да бъдат осъществени под наблюдението и ръководството на опитен специалист.

## 25. Сенна хрема

Жената беше инвалид. Трябваше да я носят на ръце от леглото до стола и от стола до леглото. Беше прекалено слаба, за да направи повече от няколко крачки самостоятелно. Сред многото оплаквания, които имаше, беше и сепната хрема, от която страдеше всеки сезон в продължение на много години. Годината беше 1918 и всички се борехме да спасим демокрацията в света.

Всяка неделя съпругът ѝ я водеше на неделно училище. Той носеше и инвалидна количка, която тя да използва по време на занятията. И точно на това място тя се среща с *хигиенист* и беше убедена да опита чрез методите *на Хигиената* да възстанови здравето си. Беше немощна, но предприе не едно, а няколко кратки гладувания.

Днес, когато ви представям нейния случай, тя е на възраст, която много биха определили като преклонна - 73 години. Тя е в добро здраве. Работила е през изминалите години. За повече от 40 години не е имала повторен случай на сенна хрема. Живяла е при южен климат, където въздухът е изпълнен с полени почти през цялата година.

Не страда от алергии и яде всякаква храна, каквато пожелае. Тя е една от хилядите, които са се възстановили от сенна хрема, като са се освободили от токсините и са променили начина си на живот.

При сенна хрема мембраната на Шнайдер (лигавичната мембрана) на носа става свръхчувствителна, като последица от състояние на хронично дразнене (възпаление), продължило дълъг период от време. Към възпалението се прибавят и частици прах и полени, които причиняват „разводняване“ и го превръщат в конгестия. Състоянието на възбуда, дразнене и възпаление на лигавичната мембрана на очите, носа и гърлото, което се наблюдава при сенна хрема, е в същността си състояние, широко познато като катар. Да го кажем най-просто: чувствителното състояние на тези мембрани се дължи на факта, че те са възпалени.

Днес за сennата хрема се твърди, че е алергия или че е причинена от алергия. Прецизните описания на алергията варират в широки граници. Като цяло тя се определя като „състояние на необикновена или прекомерна специфична податливост към вещества, които в същите количества са безвредни за повечето хора.“

И все пак мисля, че определяйки алергията като необикновена чувствителност, всъщност извъртаме въпроса без да обясним нищо.

Затрудненият експерт се крие зад изумителната неяснота на собствените си дефиниции. За алергията сега се казва, че се дължи на нарушения в някой от нормалните защитни механизми на организма. Ако в това има истина, не трябва да останем слепи за факта, че симптомите, наречени алергични реакции, представляват включването в действие на друг защитен механизъм на организма. Ако един от механизмите на защита е увреден или неадекватен, съществуват други механизми на защита, с които живият организъм разполага и на които може да разчита. Той не остава безпомощен заради увреждането на един от механизмите.

Каквото и да мислим за алергията, трябва да признаем, че не е състояние, породено от само себе си. Защо някой е алергичен, а друг не е? Или ако приемем теорията, че алергията представлява

нарушение в един механизъм на защита, тогава защо защитният механизъм на един е увреден, а на друг - не е? За да отговорим на този въпрос, се връщаме към основната причина на болестта - токсемията.

Каква е причината за сенната хрема? Това е хронично възпаление на носовите пасажии, развиващо се благодарение на силно изразено състояние на токсемия, което обикновено е продължавало години наред. Токсемията е основната причина за всяко възпаление на лигавичните мембрани на кухините на организма. Докато състоянието на токсемия се поддържа чрез обезсилващи организма навици и докато човек продължава да преяжда, няма шанс сенната хрема да бъде излекувана.

Всеки може сам за себе си да изпробва истинността на това твърдение. Въздържайте се от храна за известно време, и ще видите как носът се освобождава и всички други симптоми на сenna хрема изчезват. Просто не съществува причина, поради която човек да продължава да страда от сenna хрема. Щом страдащият от сenna хрема възприеме, че полените, власинките от козината на животни и други вещества, към които той е чувствителен или алергичен, са естествени елементи от неговото обкръжение и околната среда, той ще разбере, че неговата чувствителност към тези елементи би трябвало да се дължи на причина, която той носи в себе си, а не на причина, съдържаща се в тези съвършено нормални елементи, които не създават проблеми на другите. Всички тези елементи са източници на алергично дразнене единствено за болните хора. Здравите хора не са алергични.

Неприятностите на човек, страдащ от сenna хрема, ще престанат, щом той възстанови здравето си. И няма да бъде отново засегнат, докато поддържа състояние на добро здраве. Съществуват неизброими методи за облекчаване на симптомите на сенната хрема, но нито един от тях не премахва причината и нито един от тях не възстановява здравето на пациента.

Всеки сезон той е принуден да се завръща към средствата, облекчаващи симптомите, да се втурва нанякъде, само и само за да избегне източниците на дразнене. Това е скъпо, отнема време и не носи полза.

Страдащият от сenna хрема, трябва да си позволи истинска почивка: да остане на легло и да се въздържа от храна. Това е по-евтино и в същото време много по-ефикасно, отколкото морски пътешествия или пикници и лагеруване в планини, където няма полени. Веднъж щом човек се освободи от натрупаните токсини и състоянието на раздразнение на очите, носа и гърлото бъде преодоляно, всички симптоми на сенната хрема изчезват и не се появяват, ако той продължи да води здравословен начин на живот. Всяко завръщане към навиците, изтощаващи организма и водят до повторна поява на сенната хрема.

Периодът на гладуване, който се препоръчва при сenna хрема, обикновено е по-дълъг, отколкото при други не толкова тежки заболявания. Той варира, средно, от десет дни до четири или дори пет седмици. Хора с наднормено тегло трябва да предприемат по-дълъг период на гладуване, отколкото хора с тегло във или под границите на нормата.

Алергията в случаите на сenna хрема, както и главоболието в случаите на мигрена, не са причина, а симптом.

Решението и в двата случая е дезинтоксикация чрез гладуване, изчистване и правилен начин на живот.

## **26. Високо кръвно налягане**

Твърди се, че високото кръвно налягане заема второ място в САЩ, след втвърдяването на артериите, като причина за появата и развитието на сърдечни болести. Под високо кръвно налягане тук се има предвид онази степен на увеличено кръвно налягане, която се нарича хипертония. В резултат от стесняването на артериите, зад свитите кръвоносни съдове се създава налягане, което натоварва работата на сърцето.

Кръвното налягане може да се сравни с маркуч, по който тече вода. Водата тече през маркуча, без никакви препятствия, с определено налягане. Ако на маркуча се постави накрайник, така че да се създаде някакво препятствие за водата, налягането на водната струя се увеличава. Колкото по-малък е отворът на накрайника, толкова по-силно е налягането на водата.

Същото състояние се получава и при артериите - то е познато като есенциална хипертония. Аортата, най-широката артерия в организма, може да бъде сравнена с дървесен ствол. Главните артерии се разклоняват от ствола, а от голяк се разклоняват други артерии, като клони на дърво. Разклоняването продължава, докато някои от клоновете станат толкова малки, че могат да се оприличат на вейки на артериалното дърво.

И точно стесняването или свиването на тези артериоли боди до създаване на кръвно налягане. Далеч от схващането, че е болест на третата възраст, хипертонията често се наблюдава при млади

хора, дори понякога при бебета.

Данните сочат, че днес 5 милиона американци страдат от хипертония в различна степен. Тъй като не съществува валиден стандарт за нормално кръвно налягане, възможно е много по-голям брой американци, отколкото данните сочат, да имат високо кръвно налягане от хипертоничен тип. Вероятно в голям брой от случаите кръвното налягане не е достатъчно високо, за да бъде причина за безпокойство или опасност, но тенденцията е то да продължава да се увеличава с течение на времето. В никакъв случай причините за появата и развитието му не трябва да бъдат пренебрегвани.

От основно значение е да знаем, че високото кръвно налягане е последното звено във верига от причини и влияния, които се коренят години назад в живота на пациента - напрежението в професионалната сфера и личния живот претоварват нервната система.

Сексуалната разпуснатост е една от най-честите причини, но похотливостта, когато е завладяла съзнанието, е също толкова губелна. Най-разпространени причини са прекомерното ядене, кафето, чаят, цигарите, алкохолът и липсата на уравновесеност. Прекомерната употреба на сол без съмнение допринася за появата на високо кръвно налягане, но да обявяваме тази причина за единствена, означава да пренебрегнем всички други важни фактори от живота на пациента, оказващи влияние.

В стила на Алиса в страната на чудесата резултатът се представя като причина и за хипертонията се твърди, че е причина за сърдечните болести, а за хипертонията се обвиняват нервите.

Фактът, че субстанциите, отделени от бъбреците, над-бъбречните жлези, вероятно и субстанции, освободени от щитовидната жлеза и хипофизата, също могат да бъдат причина за високо кръвно налягане, допринася да се стигне до избода, че състоянието вероятно е нещо повече от обикновено нервно раздразнение - че е симптом на общо или органично състояние. Ако това е истина, лечението не е някакво временно форсирано намаляване на налягането, а отстраняване на причините за органичните нарушения.

Лечението често е насочено към потискане на нервната система. Оперативната намеса за отстраняване на щитовидната жлеза и част от симпатиковия дял на нервната система се основават на избода, че телесните органи са причина за болестта, фактът, че високото кръвно налягане никога не се появява спонтанно при животните, се посочва като причина нервната система да е включена в причините за хипертонията при хората.

Дават се лекарства за потискане на нервната система, за релаксиране на артериалните съдове, за потискане на сърцето; това са най-често прилаганите средства и методи за намаляване на кръвното налягане в случаи на хипертония. Едва ли е необходимо да посочваме, че такава терапия не премахва причината и предизвиква намаляване на кръвното налягане, само докато се вземат лекарствата.

В повечето случаи кръвното налягане проявява тенденция към увеличаване, независимо от потискащия ефект на лекарствата, след като са били приемани за кратък период. Лекарствата често причиняват повече или по-малко дразнещи и често сериозни странични ефекти, така че винаги се търсят нови и не толкова вредни лекарства. Със сигурност модните терапии не водят до удовлетворяващи резултати - нито за пациентите, нито за лекуващите ги лекари.

Съвкупността от причини превръщат традиционното лечение в трагедия. Лекарството трябва да покрие многото аспекти, от които е съставена причината. То няма, например, да прекрати употребата на сол и ще позволи на пациента да продължи да прекалява и да си вреди с цигарите. Всеки елемент, съставляващ причината, трябва да бъде премахнат, за да се постигне определен дълготраен резултат. Трябва също да признаем и факта, че когато имаме случай на високо кръвно налягане, сме изправени пред симптоматика на общо състояние на организма, изградено в продължение на години, резултат от много свързани помежду си предшестващи симптоми.

Патологичното състояние на организма трябва да бъде излекувано в цялост, ако желаем да постигнем успех в усилията си за трайно намаляване на кръвното налягане. С терапия, насочена към симптомите, не може да бъде постигнато повече, от временното им облекчаване.

Скоростта, с която гладуването причинява значимо намаляване на кръвното налягане, дава представа за важността на покоя за намаляване на напрежението на организма. Намаляването на кръвното налягане може да бъде толкова значително и да бъде постигнато само в рамките на няколко дни, че да удиви пациента. Щом натрупаните токсини намалееят, намалява и дразненето на нервната система; функциите на бъбреците, надбъбречните жлези, щитовидната жлеза и хипофизата се възвръщат в норма, така че кръвното налягане спада до ново ниво, дори до нормалното или леко пониско, и остава същото, след като храненето бъде възстановено. Но ще остане в норма или около нормата, докато пациентът продължава да живее по начин, чрез който избягва развитието на състояние на токсемия.

Всичко това означава, че намаляването на кръвното налягане постигнато чрез гладуване, е естествен, а не насилствен процес. Чрез този процес организмът не се осакатява, както при отстраняване на жлеза или части от нервната система. Ако премахваме причините, вместо да премахваме органите, постигаме естествено и продължително елиминиране на ефектите.

Както и във всички други случаи, причините, които първоначално са предизвикали състоянието, ще го предизвикат отново, ако не бъдат отстранени. Гладуването не може да бъде резултатно, ако не е последвано от здравословен начин на живот.

## **27. Гладуването и сърцето**

Преди медиците поддържаха идеята, че ако човек остане без храна в продължение на шест дни, сърцето ще колабира и ще настъпи смърт. Митът, че гладуването причинява сърдечен колапс, е бил разпространен сред научните кръгове, въпреки многобройните доказателства за обратното, чак до прочутата гладна стачка в Корк през 1920 година. Протестирайки срещу ареста си след Великденското въстание на ирландските патриоти, Терънс Мак Суайни, кмет на Корк, Ирландия, и неговите привърженици преживели без храна за периоди от седемдесет до деветдесет и четири дни. Чрез дълго продължилото гладуване, което предприели, те показали, че теорията за „сърдечния колапс“ е заблуда.

Днес сме принудени да признаем факта, че вместо да причинява слабост на сърцето, гладуването укрепва този удивителен орган.

Хора, които провеждат гладуване с рекламна или показна Цел, са демонстрирали, че човек може безопасно да се откаже от приемането на храна за продължителни периоди от време, като техните сензационни доказателства са получили достатъчна публичност, дори са били предмет на научно изследване, за да бъде разсеяна заблудата. Наистина, гладуване, предприето от ранните *хигиенисти*, е показало безпредметността на представата за ранен колапс на сърцето, години преди тази идея да бъде изоставена от научния свят.

По този въпрос д-р Хиъруорд Харингтън, автор на книгата *„Дизненост, гладуване и хранене“*, казва: „Няма съмнение, че чрез гладуване сърцето силно укрепва и става помощно. Поддържам становището, че гладуването е най-мощното от всички средства за укрепване на слабото сърце - като в същото време е и единственото рационално средство за физиологична грижа.“ Той приписва това доказателство на следните три фактора:

1. Допълнителната почивка, осигурена за гладуването, което е почивка и за сърцето.
2. Подобряването на циркулацията на кръвта в резултат от гладуването.

3. Липсата на стимуланти, които пациентите по принцип, и особено сърдечните пациенти, са свикнали да приемат.

Ако вземем за пример ангина пекторис („гръдна жаба“ или стенокардия), болест на сърцето, която се развива от продължителна стимулация с цигари, кафе, чай, погрешно комбиниране на храните и излишък от въглехидрати, и наблюдаваме ефекта на гладуване при пациенти с такова заболяване, ще се учудим от скоростта, с която сърцето се възстановява от уврежданията. Хора, които са склонни да преяждат и които са склонни да прекаляват, вероятно ще развият ангина пекторис. Такъв начин на живот упражнява силно и постоянно напрежение върху сърцето. То изпитва силна необходимост от покой.

Авторитетни източници твърдят, че през последните двадесет години повече от петдесет видове лекарства и хирургически намеси са били предприемани за излекуването на ангина пекторис. В същото време тя е наричана „болест, ограничена в самата себе си“, като някои авторитети поддържат позицията, че на техните съвети, прилагани по време на възстановяването, се дължи самото възстановяване. Как да разберем, че гладуването действително има значение при случаи на стенокардия? Ние не претендираме, че гладуването ще я излекува. Ние просто отбелязваме, че гладуването отнема товара от сърцето, така че то има възможност да възстанови нормалното си състояние по сигурен и бърз начин.

„Състоянието на сърцето наистина се е подобрило и биенето е станало по-бавно. Вече не го чувам.“ То<sup>а</sup> сподели с мен сляп канадец, който обсъждаше състоянието си с мен след няколко дни гладуване, последвани от няколко дни с храна. Преди да започне гладуването, той ми каза, че от известно време е можел да чува биенето на собственото си сърце и че това е било особено мъчително през нощта когато поставял главата си на възглавницата.

Съществувала още и ускорена сърдечна дейност, която значително го затруднявала. Нищо не може да допринесе толкова за успокояването на ускорената сърдечна дейност и превъзбудения организъм, както почивката, съчетана с гладуване. Това отнема голям товар от сърцето и довежда до бързо спадане на кръвното налягане.



С намаляване на кръвното налягане и броя на ударите, този удивителен орган си осигурява истинска почивка, която е непостижима по друг начин. След като има по-малко работа, сърцето може да се самовъзстанови.

Гладуването, както многократно вече беше подчертавано, е период на физиологическа почивка. Не се извършва нищо. То просто е прекратяване на извършването на каквото и да било. Почивката предоставя възможност на организма да работи за себе си в състояние на почивка - това, което не може да извърши в състояние на пълно натоварване. Организмът извършва при въздържание това, което не може да извърши в състояние на пресищане. Толкова постоянно и праволинейно е подобрието на сърцето по време на гладуването, че не могат да се подлагат на съмнение думите на Карингтън. Съществуват обаче състояния на сърцето, които са извън вероятността за подобриение и на които не може да се помогне чрез гладуване.

В стотиците случаи на сърдечни болести, които наблюдавах в продължение на гладуване с различен срок, повечето пациенти развиваха по-здрави и функционални сърца. Много от тях, даже тъй наречените безнадеждни случаи, се възстановяваха до нормално състояние. Сърца с ускорен ритъм го намаляваха, сърца с ненормално бавен ритъм го ускоряваха; слабите сърца значително подобряваха мощността си, сърца с неправилен ритъм го регулираха по отношение на време и честота, сърца, които пропускаха удари, даже такива, които изпускаха един от четири удара, възстановяваха нормалния си ритъм, като бяха наблюдавани и други значителни подобриения в дейността на сърцето. (Не е необходимо да казвам, че гладуването не може да помогне на сърцето да създаде нова клапа там, където предишната е била разрушена.)

Тъй като гладуването освобождава сърцето от голям товар, не трябва да се учудваме на настъпилите подобриения. Сърцето се подхранва от хранителните резерви на организма; това е толкова сигурно и далеч по-адекватно, отколкото от суровини, постъпващи всекидневно чрез храносмилателния тракт. Чрез почивката, осигурена от гладуването, сърцето естествено се възстановява и подновява функционалната си мощ. Почивката, осигурена за сърцето, дава резултат по два основни начина:

1. *Значително намаляване на сърдечния ритъм.* Сърце, което е работило с 80 удара в минута, ще намали ударите си до 60 или дори до още по-малък брой. Ако сърцето е работило с по-бърз ритъм от 80 удара в минута, намаляването на пулса ще бъде дори още по-значително. Ако използваме първата цифра от 80 удара в минута и приемем, че пулсът е спаднал до 60 удара в минута, имаме спестяване от 20 удара в минута или 1 200 удара в час или 28 800 удара за 24 часа. Това представлява голямо намаление на обема от работа, която сърцето извършва.

Разбира се, съществуват обичайни вариации на сърдечен ритъм, поради усилия или емоции.

2. *Спадане на кръвното налягане.* Ако кръвното налягане е 160 милиметра, то бързо ще спадне на 140 mm, 130 mm и даже 115 милиметра, където ще се задържи до края на гладуването. Присъствах на един случай, в който една жена имаше систолично налягане от 225 милиметра, и налягането беше намалено на 115 милиметра за по-малко от 2 седмици. Това означава, че сърцето работи срещу по-малко съпротивление. То бие с по-малка сила. При такива условия сърцето укрепва и се самовъзстановява и в голям брой от случаите, които са били определяни като безнадеждни, сърцето напълно се е възстановявало.

Аз наричам гореспоменатите източници за почивка на сърцето *основни*. Съществуват други източници за почивка на сърцето, които могат да бъдат наречени *второстепенни*. Първото от тях е намаляването на телото. Това най-вече се наблюдава при затлъстели хора, чиито размери са такива, че сърцето трябва да се напруга, за да поддържа кръвта в циркулация през толкова много маса. Докато кръвното налягане често спада при тези случаи по-бързо, отколкото се свалят килограми, намаляването на телото освобождава отдавна страдащото сърце от товар. Всеки свален килограм освобождава сърцето от работа, която е било принудено да върши.

Друг фактор, който трябва да се вземе под внимание е, че при декомпенсация намаляването на сърдечния ритъм не протича незабавно и така бързо, както при обикновените случаи на гладуване.

Декомпенсация е невъзможността на сърцето да поддържа адекватна циркулация. Тя се характеризира със затруднено дишане (диспнея), посиняване на устните и пръстите (цианоза), бързи, но слаби пулсации, подуване на вените, намалено уриниране, което в тежките случаи е свързано с натрупване на течности в тъканите - едем, аназарка (общо набиране на течности в телесните кухини).

Макар и значително отслабена, сърдечната дейност все още е затруднена поради натрупаните течности. Тежкия товар на сърцето става непоносим и то бавно отслабва под непосилната тежест. Когато сърцето отслабва, отоците се увеличават, а щом те се увеличават, увеличава се и работата на сърцето. Образува се порочен кръг, от който е трудно да се излезе.

Друга причина за едема е употребата на обикновената готварска сол (натриев хлорид). Солта не трябва да се употребява, тя направо е отровна. Екскретира се трудно, следователно има склонност да се натрупва в организма на човек, който я употребява. Натрупва се в повърхностните тъкани, под кожата и в кухините, заедно с водата, която трябва да я разтвори и по този начин оформя маса от солен разтвор. Този едем, образуван благодарение на солта, често достатъчно изявен, за да бъде установен (при някои съществува като скрит оток) при хора, които се считат за здрави, допълнително затруднява сърцето и бъбреците.

Организмът на пациент, предприел гладуване, може да върне солта и водата обратно в кръга на циркулацията, от където да бъдат екскретирани. Често се наблюдава екскреция на огромно количество натриев хлорид в урината; в такива случаи по време на гладуване се наблюдава дневна екскреция до 78 грама сол на ден. Чрез прецизни биохимични проучвания е доказано, че гладуването води до абсолютно увеличаване на количеството натриев хлорид, което се екскретира, дори в случаите, в които количеството на отделената урина е малко.

Тъй като количеството натриев хлорид, което се съдържа в кръвта, по време на гладуване остава нормално, това показва, че солта, която се отделя, е от отоците и задържаните течности.

Първата стъпка в екскрецията на задържания солен разтвор е включването на водата и солта обратно в кръвообръщението. Гладуването облагодетелства абсорбцията на течности от тъканите и последващата ги екскреция. Когато се предприеме гладуване и всякаква употреба на сол е напълно прекратена, организмът е в състояние бързо да изтегли водата и солта от тъканите с образувания едем. Скрытият едем и воднянката бързо изчезват.

Принципът за облекчаване на работата на циркулаторната система и най-вече на сърцето, чрез ограничаване на храната и премахване на солта от диетата достига максимално измерение, когато сърдечно болният пациент предприеме гладуване. Често се смята за необходимо да се ограничи дори приемът на вода. Важно е, особено в случаи на изразен едем (оток), да се намали приемът на вода, за да се улесни екскрецията на течности от тъканите.

При сърдечна декомпенсация обикновено се наблюдава ренална (бъбречна) стаза - спиране на кръвния поток - което нарушава функцията на бъбреците. Изглежда гладуването допринася за бързото подобряване на бъбречната функция, тъй като се наблюдава незабавно увеличаване на елиминацията. Съществуват различни мнения по въпроса за приема на вода в тези случаи; някои привърженици на гладуването защитават неограничаваният прием на вода, позовавайки се на теорията, че бъбреците могат да функционират по-добре, ако се приема голямо количество вода; други поддържат тезата, че приемът на неограничени количества вода намалява екскрецията на задържаните течности. Аз поддържам мнението, че е по-добре да се ограничава приемът на вода.

Увеличаването на екскрецията на вода и натриев хлорид чрез бъбреците, намалява или напълно премахва отока и сърцето е значително облекчено. Също така се предполага, че гладуването оказва благоприятно влияние върху някои вазомоторни центрове (нервните центрове, които контролират циркулацията) и по този начин води до подобряване на състоянието на сърцето и артериите.

Не е сериозно да се твърди, че пълното облекчаване на симптомите, които се появяват при състояния на водна задръжка, се дължи единствено на екскрецията на вода и сол. Настъпващото едновременно с това общо подобрене на сърцето и състоянието на циркулаторната система трябва да бъде взето под внимание, но има основание да се приеме, че увеличеното количество урина, която се отделя, и абсорбцията на вода и сол от тъканите се дължи, в голяма степен, на цялостното подобрене на дейността на циркулацията; подобрене, което остава и след като храненето бъде възстановено.

Италианският лекар д-р Джорджо Данини е проучил резултатите от гладуване при шестнадесет случая на сърдечна декомпенсация и е представил подробни резултати от своите наблюдения в *Института по обща медицина и терапия* при Университета в Модена, Италия. За английския превод на материала дължа благодарност на американски лекар, който проявява интерес към гладуването.

При всички тези шестнадесет случая, повечето от които преди гладуването са били описвани като „трудно поддаващи се на лечение с кардиаци“, д-р Данини е констатирал остра сърдечна декомпенсация. Освен че предприели гладуване, всички тези пациенти били в покой на легло и приемали вода без ограничения, но никакви лекарства. Дванадесет от тези пациенти страдали от едем в серозните кухини; четирима не са страдали от едем.

При дванадесетте пациенти с едем диагнозата била склероза на миокарда (втвърдяване на сърдечния мускул) в шест от случаите; митрална стеноза (стесняване или стриктура на митралната клапа на сърцето) в два от случаите; митрална и аортна стеноза (стеноза и на митралната, и на

аортната клапа) в един от случаите; митрална инсуфициенция (недостиг във функцията на затваряне на митралната клапа) в един от случаите; злокачествена хипертония и кардиална астма в един от случаите; хипертония и сърдечносъдова болест, фибрилация (вид аритмия) и склероза на миокарда в един от случаите.

Пациентите били и от двата пола, като възрастта им варирала от 24 до 75 години. Периодите на гладуване продължили от пет дни (най-краткият) до седем дни (най-дългият). При пациентите, които не страдали от едем, трима били с митрална стеноза, един с хипертония и склероза на миокарда. От тримата един бил мъж. Най-младият от пациентите бил на 38 години, а най-възрастният - на 64 години. И тримата предприели гладуване за седем дни.

Всяко от предприетите гладувания в тези случаи на сърдечно болни пациенти били кратки, но Данини казва: „Наблюденията неизменно сочат, че при сърдечно болните пациенти, предприели гладуване, отделянето на урина се увеличава и бързо настъпва резорбция на едема, както и на перитонеалната и плевралната течност." При пациентите, които не страдали от едем, екскрецията на натриев хлорид била около границите на „нормата". Това може да означава, че в другите случаи едемът се е дължал както на консумацията на сол, така и на слабостта на сърцето.

От тези дванадесет случая на едем, бих искал да цитирам един, за да дам нагледна представа за подобренията, които настъпват, щом пациент със сърдечно заболяване предприеме гладуване.

Пациентът бил мъж на 24 години с клинична диагноза митрална стеноза. Той бил на смъртно легло, с широко увреждане, обхващащо дясната половина на сърцето. Сърцето било силно увеличено по всички параметри. Черният дроб бил увеличен до ръба на илиачната кост (костта на хълбока). Съществувал неголям излив на течност в плеврата, едем на

долните крайници и леко затруднение при дишане. Преди постъпването в здравното заведение, този човек бил лекуван с обичайните медикаменти, предписвани на сърдечно болни.

В здравното заведение предприел гладуване, продължило седем дни. На третия ден в състоянието му настъпило значително подобрение. Черният дроб се свил с удивителен темп: два пръста на ден. Течността на едема била абсорбирана бързо по време на гладуването. На края на седмия ден черният дроб бил три пръста под ребрата и от едема нямало и следа.

Настъпило значително подобрение и при плевралния излив. Отделянето на урина било значително. От 250 мили-литра в началото количеството отделена урина се е увеличило на 3 700 милилитра на петия ден и се е задържало около 2 000 милилитра след това. В този случай диурезата е признак за отстраняването на едема.

Наблюденията на д-р Данини, доказващи, че гладуването успешно се прилага при сърдечна декомпенсация от всякакъв тип и оказва комплексен благоприятен ефект, заслужават специално внимание.

Той изразява мнението, че „вероятно множество различни по рода си ефекти се сумират и усилват действието си, което води до възстановяване на нормалната или близо до нормалната сърдечносъдова функция". За съжаление тези гладувания са били предприети за кратък период от време; в нито един от случаите въздържането от храна не е било достатъчно продължително, за да доведе до окончателен резултат, при това д-р Данини не споменава какво е последвало след прекратяване на гладуването - как са се хранили пациентите след периода на гладуване, каква активност им е била позволена, какво развитие е настъпило. Но наблюденията му, ограничени в тези случаи, поне що се отнася до продължителността на гладуванията, със сигурност са достатъчни, за да разкрият благоприятния ефект от гладуването при широк спектър от остри сърдечни увреждания.

Разумният човек ще предприеме гладуване дълго преди сърцето му да достигне състояние, подобно на случаите, описани от д-р Данини. Въпреки постигнатите резултати, няма съмнение, че тези случаи са били в краен стадий на развитие и в нито един от тях не е можело да се очаква пълно възстановяване.

Гладуването трябва да се предприеме в момент, когато пълното възстановяване все още е възможно.

Едва ли се налага отново да подчертавам, че това трябва да стане под компетентно и опитно ръководство и наблюдение, но в подобни случаи е важно да се отправи такова предупреждение. Нито един човек, страдащ от сърдечно заболяване - или в начален стадий на вероятно възникващо сърдечно заболяване - не трябва сам да предприема гладуване.

## **28. Колит**

Колитът е възпаление на дебелото черво. За да се запознаем по-добре с този орган, нека представим кратко физиологическо описание. Анатолично дебелото черво, което често се определя като клоака на организма, е разделено на три отделни секции: възходящо, напречно и низходящо.

Започва със сляпото черво (цекум), където свършват тънките черва. Червеобразният апендикс е прикрепен към цекума. Непосредствено над апендикса цекумът се съединява с тънките черва, почти под прав ъгъл.

Горният край на цекума се съединява с началото на възходящата секция на дебелото черво. Той минава нагоре от дясната страна - близо до черния дроб - където се образува ъгъл (чернодробна флексура) и започва втората секция, напречното дебело черво.

То минава с лека извивка през корема непосредствено под стомаха и от лявата страна образува друг ъгъл (далачна флексура). Под далака започва третият пасаж - низходящото дебело черво, което се съединява със сигмоидната флексура и образува неправилна извивка надолу в 5-образна форма. Между края на тънките черва (илеум) и цекума се намира клапа, образувана от сфинктера и позната като илеоцекална клапа. В края на ректума друга такава клапа (ректалният сфинктер) затваря ректума.

функцията на дебелото черво е да пренася отпадъците от храносмилането от горния край - от цекума, през напречното дебело черво и надолу през сигмата до ректума, от ! където се изхвърлят. Храносмилането е завършено в тънките черва и там се осъществява и абсорбцията на поетата храна. В дебелото черво може да се абсорбира и някакво количество вода, но тънките черва са специално пригодени за абсорбцията на храна. В дебелото черво не протича абсорбция на токсини.

Дебелото черво, както и останалата част от храносмилателния тракт, е покрито от вътрешната страна с мембрана, която се нарича *лигавична мембрана*. Дразненето или възпалението на дебелото черво са познати като колит. Признато от някои авторитети за вероятно най-разпространеното заболяване на цивилизацията, за колита е доказано, че е много рядко срещан в нецивилизованите общества. Констипацията е най-дразнещият симптом на колита, въпреки че алтернативата е диарията. Ако колитът е остър (с диария), може да има слуз в редките, воднисти изпражнения. Всички форми на колит, които ще обсъдим в тази глава, са предмет на общата техническа класификация „мукозен колит.“

Състоянията на спазъм на дебелото черво са чести в случаите на колит, особено ако случаят е силно изразен. Често се получава вгъване на напречното дебело черво - ентероптоза. Червото може и да се вгъне без да има колит, както и колит може да съществува, без вгъване на червото, но при еластичния колит обикновено се наблюдават и двете състояния.

Все пак е грешка да се мисли, че спастичната констипация е причина за мукозния колит. Това мнение е не по-рационално, отколкото колитът да се приема като причина за спастичната констипация.

При хроничния колит силно изразеното възпаление може да бъде разположено в различни части на дебелото черво, като острият пристъп получава названието си според разположението на остро възпаление, например сигмоидит, проктит и т.н.

За дълъг период от време състоянието може да остане неизяснено; възможно е човек да го отдаде на коремно неразположение, което да припише на констипация или газове. Когато в изпражненията се появи слуз, стадият вече е напреднал. Когато колитът е в изявена форма, в изпражненията се появява голямо количество слуз с консистенция, подобна на желе и подозрителни слизести нишки като откъснати парчета от червата или изпражненията могат да бъдат обвити в слуз с примеси от кръв. Не може да има съмнение, че диагнозата е колит.

Не се опитвам да скрия или да премълча всички варианти на проявата на колит - нямам такова намерение. Те могат често да се изявяват, но по ред основателни причини значението им не е толкова голямо. Тъй като дебелото черво е разделено на няколко секции, възможно е да се разграничат специфични типове колит, като проктит, сигмоитит и други, но така наречената болест е една и съща.

Нека разгледаме двете „болести“, които сега цитирахме. Не съществува маркирана разделителна граница между сигмата и ректума. Ако си представим една въображаема линия, разделяща двете секции на дебелото черво, ще разберем колко неразумно е да наречем възпалението, разположено от едната страна на линията сигмоидит, и да го наречем проктит, ако е разположено само на 0,31 сантиметра отвъд линията, върху лигавичната мембрана на ректума. Все едно да приемем пъпките на лявата буза за едно заболяване, а пъпките на дясната буза - за някакво друго.

Прилагаме същата объркваща класификация на възпаленията в зависимост от разположението им във всички части на организма. Възпалението на лигавичната мембрана на носа е ринит, възпалението на лигавичната мембрана на назалните синуси е синусит, възпалението на бронхиалната тръба е бронхит; но това са само различни названия на абсолютно еднакво състояние с различна локализация. Гастритът е същото състояние при лигавичната мембрана на стомаха. Като наричаме всички тези локални възпаления различни болести, само увеличаваме объркването.

Често се изисква голям опит, за да бъде диагностицирана правилно формата на колит, от която страда пациента и да се определи с точност къде се намира възпалението. Опитът при поставянето на диагноза не предполага дълбоко познаване на причината. Най-добрата техника при поставяне на диагнозата често е щит, който да оправдае прилагането на най-малко ефективните средства за облекчение. Тук повече ни интересува какво е причинило проблемите на пациента, отколкото коя точно определена секция на дебелото черво е раздразнена или спастична. Симптомите при колит си приличат, разликата е само в локализацията и стадия на болестта. Един факт от голямо значение, на който беше отделено голямо внимание, е, че всеки случай, в който присъстват белези на хроничност, е съпътстван от комплекс на *дебелото черво*; това означава негативна или депресивна *психоза*.

Хора, които са болни или страдат, рядко са жизнени, бодри и щастливи. По правило тревогите, потиснатостта и последващата депресия, оформят облика на болестта от всякакъв тип. Рядко е възможно човек да остане душевно и емоционално безразличен към физическия дискомфорт. Самосъжалението се настанява в различна степен в съзнанието и на най-оптимистичните хора. Имайки предвид природата на колита, не е учудващо, че страдащият е потиснат и депресиран. Много от така наречените *неврози* и *психози* са такива единствено поради дълго боледуване от колит.

Поне при 95% от случаите на хроничен колит е характерна констипация. Тя често продължава с години и през "люто това време страдащият опитва лаксативи, пургативи, чайове, масла, клизми, промивки на дебелото черво и други средства, носещи „облекчение“ на констипацията. без изобщо да осъзнава, че това е само симптом. Въпреки че тези методи и средства често водят до временно облекчение, те в крайна сметка само влошават състоянието.

Всички, които страдат от колит, се оплакват от лошо храносмилане, стомашно и чревно; от задържане на газове в червата, както и от болка - по-слаба или по-силна, понякога с характер на колика. Изпитват чувство на тежест и пълнота. Често се наблюдава тъпо и постоянно или остро и преходно главоболие. Много от тези пациенти се оплакват от чувство за вдървеност и напрежение, дори болка, във вратните мускули, както и от болка точно под линията, в която се съединяват врата и главата.

Често описват симптомите си като „чувство за изтегляне“. В много от елшите се появява анемия. Тези пациенти по правило са слаби и недохранени, въпреки че колитът по никакъв начин не може да се определи като болест на бедните слоеве на населението. Езикът често е обложен, вкусът в устата - неприятен, а дъхът - лош.

Може да се появи чувство на крайно изтощение с липса на предприемчивост и амбиция. Гадене се появява незабавно след експулсия на големи количества натрупана слуз в дебелото черво. По-късно настъпва чувство на голямо облекчение. При колит лицето изразява униние и потиснатост, често тревога и безпокойство, въпреки че някои хора храбро се опитват да потиснат чувствата си, докато други изглеждат в постоянно състояние на нескрита апатия. Пациентът може да стане много нервен, раздразнителен, избухлив, дори да бъде на границата на меланхолията или истерията. Това е мъчително не само за тях, но се превръща в наказание и за всички околни. При остри случаи с дълга продължителност, мислите на пациента са концентрирани върху физическото му състояние. Малко са състоянията, които могат да се сравнят с колита по отношение на създаването на мании.

Много от хората, страдащи от колит, привикват към лекарствата. Те опитват всякакви рекламирани средства. Изчерпват цели списъци от лаксативи, очистителни, тонизиращи средства и средства, подобряващи храносмилането. Те обикалят от един лекар при друг и още повече се объркват. Клизми, промивки, иригации, различни начини на хранене, психиатри, всички тези методи се опитват напразно. Някои изучават анатомия, физиология, проучват храните и развиват богат терминологичен речник, често съвсем безполезен.

Съществуват предположения, че някои леки форми на душевни заболявания често се дължат на раздразнено дебело черво. Поне душевните болести с проявено желание за изолация се разбиват при страдащи от колит. Тези случаи доказват, че душевните реакции към колита са действителни страдания, а не капризи. Един забележителен специалист изтъкна, че хроничният колит поставя основите на повече душевни и физически проблеми, отколкото която и да е друга функционална аномалия.

Особено важно в грижите за човек, страдащ от колит, е да се пренебрегнат симптомите и острите пристъпи и да се открие и премахне причината за страданията. Ние сме напълно убедени, че развитието на колит е съпътствано от задръжката на токсични отпадъци и натрупването им в кръвта и лимфата. Средството, което е в състояние да ос-в(к)оди организма от натрупания токсичен товар, е единствената правилна грижа за пациента.

Без пълна и продължителна почивка, далече от приятели и роднини и далече от обезсилващите

фактори на обкръжението и средата, не може да се очаква възстановяване, физическата почивка означава пациентът да остане на легло. Означава да се прекрати физическата активност и да се постигне релаксация. Душевният покой изисква вътрешно равновесие. Това означава да се елиминират безпокойството, страха, грижите и депресиращите емоции, физиологически покой може да се постигне, единствено като се прекрати консумацията на всякаква храна. Гладуването бързо води до релаксация на спастичните черва и стомах.

Вместо начин на хранене с малки по обем порции е необходимо да се предприеме гладуване. Гладуването ускорява онази част от процеса на метаболизъм, която елиминира отпадъците и възстановява изтощените нерви и клетъчната структура. То позволява на организма да установи в норма биохимията на кръвта по свой, неповторим начин. Нито един човек не знае как да установи в норма биохимията на кръвта. Никой не може да повтори или имитира начина, по който организмът възстановява нормалната биохимия на кръвта.

Продължителното дразнене на червата с поемане на лекарства може единствено да увеличи страданията на пациента и това само влошава положението. Медикаментозните клизми са силно дразнещи. Клизми, съдържащи сапунен разтвор, меласа и други такива субстанции също трябва да бъдат прекратени.

Важно е да се знае, че колитът представлява част от общо дразнене и възпаление на лигавичната повърхност на организма (преди години щеше да бъде наречен общ катар), и това, което ще освободи пациента от колита, в същото време ще го освободи и от множество други страдания, засягащи мембраните в организма - в носа и гърлото, в матката или пикочния мехур и други локални възпаления.

Често появяващото се състояние, наречено диария, не е нищо друго, освен колит с кратка продължителност. Без да е сериозно, като цяло, с продължителност един или два дни (най-много няколко дни), за мнозина е правило да пренебрегнат състоянието на дебелото черво и да прибегнат към средства за потискане на диарията. Често състоянието е не повече от временно дразнене на червата, настъпило вследствие на консумация на необичайна или ферментирала храна. Това е особено вярно, що се отнася до децата. Но повтарящи се кризи от този тип имат склонност да провокират хроничен колит.

Преди много години още, през 1918, д-р Ричард К. Кабот от медицинския колеж в университета в Харвард и Централната болница в Масачусетс, написа следното в книгата си, предназначена за социални работници *„Даръчник по медицина за непрофесионалисти“*: „При обикновените случаи на диария или остър колит при възрастни хора състоянието по правило се подобрява след седмица или десет дни. Средствата, които са от значение, са: почивка, топлина и глад.“ Той отбелязва, че същите грижи са най-подходящи при деца и новородени, въпреки мнението му, че пургативи в самото начало на диарията биха помогнали. Важно е да отбележим, все пак, че той признава ползата от гладуване при диария. Според мен трябва да се добави, че седмица или десет дни представлява много по-дълъг период от време, отколкото се изисква при повечето случаи на диария, ако се предприеме гладуване при първите признаци. Често са достатъчни два или три дни.

Амебната дизентерия е форма на колит, за която се казва, че е причинена от амеба. Тя е доста разпространена в някои части на света и съм имал случая да поема грижите за пациенти, идващи при мен от Мексико и Южна Америка. Не мисля, че дизентерията се причинява от амеба, но съм убеден, че амебата и лекарствата, които се прилагат за унищожението на този микроорганизъм имат склонност да породят заболяване, което първоначално е обикновено възпаление на червата. Болестта просто „изминава своя път“ за седмица или десет дни при почти всички от случаите, ако не бъде усложнена с хранене и лекарства.

Когато истинската причина за болестта бъде установена и отстранена, здравето бързо се възстановява, но ако тези случаи се третират по обичайните методи, болестта може да продължи с години и да завърши със смърт. Лекарства, които следва да унищожат амебата, медикаментозни клизми, които да унищожат паразитите - това създава улцеративен колит и проктит. Факт е, че когато целим да унищожим амебата, често убиваме пациента, преди *болестта да бъде овладяна*. Един ден амебацидите, паразитицидите и гермицидите ще бъдат спрени от употреба, защото убиват пациента.

Вместо да се бори с амебата, гладуването дава на организма възможност да изхвърли излишествата от храна и натрупаните токсини и диарията се прекратява. Каквато и да е ролята на амебата в причиняването на тази болест, тя не може да бъде специфична, нито първоначална, тъй като този микроб престава да ни безпокои няколко дни след началото на гладуването.

Две чудесни млади момичета, американки, живеещи с родителите си в Мексико сити. Където баща им бил назначен, развили заболяване с диагноза амебна дизентерия, болест, много често

срещана в Мексико.

Били лекувани по обичайния метод: лекарства, с които да се унищожи амебата и изобилна „силна храна“. Въпреки лекарствата, по-скоро заради тях. дизентерията упорито продължавала; въпреки силната храна продължили да отслабват и да губят сили. Родителите им започнали да се опасяват за живота им. Знаели какви са статистиките за смъртността от това заболяване в Мексико и започнали да се страхуват, че ще загубят и двете си дъщери.

Точно тогава човек от Ню Йорк ги посетил. Разказал им за *Природната хигиена* и ги призовал да дадат шанс на тези методи, за да спасят двете момичета. Майка им ги придружила обратно до САЩ, където и двете предприели гладуване, продължило само една седмица.

Диарията била преустановена, те станали по-жизнени и се появило желание за храна. Бил им препоръчан начин на хранене, състоящ се от пресни плодове, зеленчуци, които не съдържат скорбяла и силно ограничени количества картофи и въглехидрати. Възстановяването им било бързо и те увеличили теглото си при начин на хранене, който обикновено не допринася за увеличаване на теглото. Сега, след като са изминали повече от 15 години, и двете млади дами се радват на отлично здраве.

Язвеният (улцерозен) колит е следващият стадий на мукозния колит. Хроничното възпаление води до втвърдяване и улцерация на лигавицата на дебелото черво. Остри случаи на улцерация могат да се разбият и след остър колит, но това е по-скоро изключение. Тези, които следват инструкциите, препоръчани за мукозен колит, няма да развият улцерозен колит.

В статия, публикувана на 24 октомври 1962 година, д-р Уолтър К. Алварес, когото вече цитирах, твърди, че хроничният улцерозен колит е „за жалост ... болест, която лекарите не разбират добре. Не знаем със сигурност какво я причинява.“

Той обяснява, че не са били открити нито микроби, нито вируси, които могат да се приемат за причина за появата на диария; и добавя, че някои от случаите изглежда започват на нервна почва, като например при несполучлив брак. Той казва също, че според някои лекари болестта започва и продължава хода си с „алергична чувствителност към конкретни храни“. След това продължава: „Каквото и да е началото, обикновено краят е улцерация на лигавицата по вътрешната стена на дебелото черво.“

Температурата на пациента се повишава; наблюдава се диария с кръв и гной в изпражненията, и, накрая, дебелото черво се стеснява, деформира и скъсява. При улцеративния колит констипацията често се редува с диария. Това състояние може да се разбие след хроничен колит, продължил с години или може да се появи веднага след остро възпаление на дебелото черво.

Трябва да се каже - и за двата случая - че щом колитът успешно се е развил през стадите на дразнене, възпаление, улцерация и уплътняване, почвата за развитието на рак е подготвена, за което е необходимо само огромни количества излишна или неподходяща храна да продължат да се разлагат и гният. Важно е да разберем, че всички хронични форми на възпаление започват с дразнене, развива се възпаление и улцерация. Ако локализацията е благоприятна за развитието на стаза - спиране на кръвния поток - следва появата на уплътнение и рак. Самата природа на възпалението е абсолютно невинна и не дава повод за злокачествени форми и последствия, ето защо няма причина да не бъде излекувана.

Щом се появи улцерозният колит, не остава много време до развитието на рака. Наистина, признаците, говорещи за наличието на рак и язва са далеч по-характерни - те несъмнено доказват присъствието си. Изглежда, няма причина да се съмняваме, че храненето, което поддържа гнилостния процес в дебелото черво и ректума, е единственият начин да се стигне до рак на червата. Началото на проблема е обикновено възпаление, което е абсолютно невинно и не дава повод за злокачествени форми и последствия, докато болната мембрана на дебелото черво или ректума не бъде мацерирана, или, казано по друг начин, в непрекъснато състояние, при което огромни количества храна продължават да се разлагат и гният.

Грижите при възпаление на дебелото черво и ректума могат да бъдат успешни във всеки един стадий, преди да се развие в злокачествена форма. След като настъпят злокачествените изменения, всяка надежда отлита. Това означава, че щом заболяването на дебелото черво се е развило през стадите на дразнене, възпаление, улцерация и уплътняване до рак, всяка възможност за възстановяване е била унищожена от методите на диагноза и лечение, които причиняват психози или душевни депресии, така смъртоносни, както и самият рак.

Операция при рак на ректума или дебелото черво, при която се поставя изкуствен анус над участъка, засегнат от рака е съмнително облекчение; образува сляпо черво извън областта на ректума или дебелото черво, засегната от рак, създавайки по този начин един малък ад в организма на

пациента. Алварес казва: „В някои от случаите, когато друга медицинска терапия не е в състояние да помогне, като последна мярка се прилага хирургичното отстраняване на дебелото черво." Лекарствените терапии, които той описва, са чисто симптоматични: барбитурати, които да осигурят сън на пациента, копавин или кодеин за да се „успокоят" червата и да им се даде „покой", допълнително количество течности и „малко желязо", за анемията. Той препоръчва антибиотици и кортизонови препарати за другите симптоми. Някои приемат, че идеята „лекувайте симптомите веднага, щом се появят", все още е *добър лек*.

Ако се позволим отново на статията, написана от Алварес, в нея той посочва още: „... Пациентът трябва да бъде на легло за известно време, начинът му на хранене да не бъде ограничаван и храната да бъде вкусна, така че да не я оставя в чинията. Трябва да му бъдат осигурени достатъчно количество храна и витамини, така че храненето му да бъде пълноценно."

Той го казва по различен начин, но това е само още едно повторение на предишния съвет пациентът „да се храни с изобилна и силна храна, за да запази силите си". Храненето пречи на червата да се възстановят и поддържа болестния процес. Ако в самото начало при появата на диария се предприеме гладуване, би било възможно да се избегне образуването на улцерация.

Продължението на съвета за терапия, даден от Алварес, може да се нарече поучителен. Той казва: „Пациентът вероятно ще има нужда от барбитурати, за да може да спи вечер; трябва също да му се дава копавин или кодеин, за да се успокоят червата и да му бъде осигурен покой. Може да изпита нужда от допълнително количество течности; вероятно ще бъде необходимо да му се дава желязо за анемията. Авторитет в тази област, д-р Дж. А. Баргън от клиниката „Скот и Уайт" в Темпъл, Тексас, предписва антибиотика азулфидин, който в много случаи помага. Д-р Киршнер от Университета в Чикаго, д-р Мнгълфингър от Бостън и други авторитети получават добри резултати, като предписват кортизонови препарати за известен период от време. В някои случаи, ако медикаментозното лечение не помогне, последното средство е хирургично отстраняване на дебелото черво."

Освен това авторитетите се колебаят, опитват първо едно, а после друго, с надеждата, че все нещо ще бъде от полза. Но без да имат познания за причината, те не могат да предприемат градивни действие. Отстраняването на дебелото черво като последно средство това със сигурност не премахва причината за страданията. Това е откровено признание за неуспех.

От основно значение е да се знае, че възпалението е абсолютно невинно и не дава повод за злокачествени форми и последствия, ето защо няма причина да не бъде излекувано. Злокачествената форма е последният стадий, не началният, на патологичния процес. Тези, които следват инструкциите, препоръчани при мукозен колит, няма да развият улцерозен колит.

## **29. Псориазис и екзема**

Студент на около 20 години - с присъщата на всеки млад човек амбиция - се оказва в положение очевидно без изход. Цялото му тяло, крайниците, врата и лицето бяха покрити с люспести обриви. Научното название на тази болест е псориазис. Пораженията се бяха развивали в продължение на години; клепачите му бяха покрити с обриви, пръстите му, дори устните му. Беше опитал всички обичайни „лечебни средства" без да постигне никакъв успех. Рентгенови лъчи, мехлеми, мазила, кремове, кортизон и други лекарства, които ако изобщо са постигали някакъв успех, той е бил кратковременен. Лекарите го уверявали: „Правим всичко възможно. Просто не съществува специфично лекарство."

Пациентът с псориазис бил лекуван година след година от кожни специалисти, дерматолози, и всички предписани от тях лечения не водели до нищо друго, освен до още по-силно възпаление и обезобразяване.

Пациентът накрая си задал въпроса: Ще помогне ли гладуването? Докато проучвал, разбрал, че може да помогне. И тогава дошъл в здравно заведение, където се грижат за пациентите, като им препоръчват гладуване и различни методи на хранене.

Предприе гладуване, съчетано с всекидневни слънчеви бани. При такива условия човек може да наблюдава как кожното заболяване се стопява и гладката, здрава кожа се възстановява. За седмици кожата на този млад човек беше чиста. Можеше отново да се погледне в огледалото, можеше щастливо да гледа света.

Човешката кожа, най-големият телесен орган, се нарежда до черния дроб и мозъка по брой и многостранност на функциите. В този сложен орган има нерви, кръвоносни съдове, жлези, пигментационни клетки и тлъстина. Тя е структура, която защитава от вода и газове, обгръща цялото тяло като плик и стои като преграда между деликатните вътрешни органи и външното обкръжение. Тя е човешкият термостат, който регулира чрез количеството отделена пот, телесната температура и



в същото време помага да се поддържа водния баланс на организма.

В малки количества отделя и отпадъци. Пигментацията предпазва срещу излишъка от слънчеви лъчи. Като използва слънцето в този процес тя произвежда витамин 0. Тя складира мазнини и кръв и е най-големият осезателен орган на тялото - нервните окончания в кожата ни позволяват да усещаме топлина, студ, натиск и всички допирни усещания. Обикновено кожата е лошо третирана по най-различни начини. Тя е изложена на различен брой *болести*, като по-голямата част от тях са възпаления. Възпалението на кожата се нарича *дерматит*.

Кожата се изхранва от кръвта и не може да бъде подхранвана външно. Не съществуват други храни за кожата други освен самата кръв и всички пари, похарчени за така наречените „храни за кожата“, са пропиленни пари. Кожата в ролята си на защитен плик на тялото влиза във взаимодействие с многобройни външни вещества и влияния, които са вредни. Тя се поврежда по различни начини. За щастие нейният капацитет за регенерация е огромен, така че малко от тези увреждания оставят постоянна следа.

Дерматитът може да се появи в безброй форми, довеждайки до диагнози на различните форми на екзема, псориазис, дерматит. За неспециалиста, добре формулираните диагнози и описания имат малка стойност. В най-добрия случай те представляват само малки различия на едно и също състояние. Дерматолозите, които използват само мехлеми и вътрешни „лекове“, всъщност *не лекуват* тези възпаления.

Много от случаите са в резултат на обща или системна интоксикация; много други са в резултат на употребата на такива лекарства като арсен, живак, йод, калий и тъй наречените лекарства за кръвта на зеленчукова основа. Някои от възпаленията са в резултат на ваксини, серуми или други лекарства. Във всички тях възстановяването се крепи върху премахване на причината; никакъв мехлем не може да постигне това.

Не е необичайно за дерматолозите да се обявяват срещу къпането при много от тези възпаления на кожата, тъй като се вярва, че сапунът и водата влошават състоянието. Сапунът може и да стори това, но не и чистата топла вода. Естествено, чистотата е половин победа в почти всички от тези случаи, така че да се избягва къпането означава да се задълбочава проблемът.

При всички кожни заболявания даже и при най-лошите форми на екзема, аз настоявам за често къпане с топла вода. Може да изглежда странно, но в много от случаите чистотата е всичко, от което пациентът има нужда, за да подобри състоянието си. Няколко бани и кожната болест изчезва. Това напомня за седемте потапяния в река Йордан, за което сме чели в Библията.

При всички възпаления на кожата първостепенно внимание изисква начинът на хранене. Почти винаги се открива, че пациентът преяжда. Всеизвестно е, че по-голяма част от вината се дължи на излишъка от скорбяла и захар в диетата. В повечето от случаите комбинациите на храните са такива, че да предразполагат към лошо храносмилане. Съществува навикът да се поемат скорбяла и протеини по време на едно и също хранене.

Това често е достатъчно да предизвика лошо храносмилане и възпаление на кожата. Ако са били давани лекарства, това също трябва да се вземе под внимание, тъй като някои лекарства причиняват обриви. Чудесен пример в това отношение е „Бром акне“. В много случаи се дава бром и след това терапията продължава с други често употребявани лекарства.

Псориазисът се характеризира с малки петна, леко изпъкнали над повърхността на кожата и покрити с люспесто, зърнисто покритие, което се лющи, особено когато времето е горещо, след което повърхността е зачервена и раздразнена, а кожата някак си уплътнена.

Размерът на тези петна варира от големина на грахово зърно до монета. Когато се появяват по лицето, състоянието силно се влошава след бръснене. Често са причина за унизително неудобство, когато се появят по открити части на тялото. Спомням си за случая на красиво младо момиче, чийто псориазис беше скрит от дрехите, но много явен, когато беше по бански. Добър плувец, тя трябваше да се откаже от плуването заради унизителното положение, създадено от тази болест.

Могат да бъдат засегнати големи повърхности на тялото. При долните крайници може да бъде засегнат целият крак. При някои случаи сухите люспички се излющват при най-малък допир. Псориазисът е много упорито заболяване и пациентите страдат от него с години. Може да се появи само по ръцете (от китката до лакътя) или около лакътя, а може да покрие и цялото тяло. Обикновено се подобрява през лятото, а през зимата се влошава.

Проявява склонност към рецидиви след като кожата е напълно изчистена. В действителност, за да се постигне пълно възстановяване от болестта, винаги е необходим дълъг период от време. Малко невнимание към начина на хранене или консумация на напитки предизвикват рецидив. Ето защо за пациент, страдащ от псориазис, е необходимо дълго време да съблюдава стриктно начина си на

живот, за да избегне всяка Възможност за повторна поява на болестта. Тъй като неблагоприятното хранене изглежда провокира състоянието много по-силно, отколкото всяка друга злоупотреба, особено важно е да се обърне специално внимание на навиците на хранене. Често е необходимо да се предприеме кратко гладуване веднага щом се появят обривите.

Екземата - старото поколение я познава като лишей - може да се развие върху почти всяка част от повърхността на тялото, но най-често се появява на лактите, около пръстите и китките, по гърба и ушите, ануса и гениталиите. Също така много често се появява по лицето и корема. Кожата се втвърдява и напуква, има силен сърбеж, а при разчесване състоянието се влошава. Сърбежът и паренето са особено силни в сухите участъци около лактите, коленете и глезените.

Неправилният начин на хранене играе основна роля в появата и развитието на това кожно възпаление. От основно значение е в тези случаи гладуването да бъде последвано от правилен начин на хранене. Гладуването ускорява лечението на екземата. Болестта често се наблюдава при новородени, и изглежда в тези случаи е много по-упорита, отколкото ако се развие при по-големи деца или възрастни хора. Гладуването при новородени трябва да се предприеме единствено под наблюдението и ръководството на обучен и компетентен специалист, умеещ да ръководи процеса.

Често не е необходимо да се предприема гладуване за дълъг период от време, но ако състоянието е сериозно, това трябва да се направи. В някои случаи могат да се предприемат серии от кратки гладувания с внимателно избран начин на хранене между отделните периоди.

Пациентът трябва да устои на порива да разчеше сърбящите го места, да избягва триенето и почесването, тъй като това влошава състоянието. За да се избегне големият сърбеж, е необходимо да се поддържа чистота. От основно значение са честите бани с топла вода. В действителност често единственото нещо, което е необходимо за постигане на пълно възстановяване, е чистотата.

### **30. Увеличена простата**

Простатата е спомагателен орган на мъжката полова система. Тя е разположена около шийката на пикочния мехур като пикочният канал минава през нея. Просташката жлеза отделя течност, която се смесва със семенната течност, след като тя стигне уретрата. Поради местоположението ѝ около уретрата, увеличаването ѝ предизвиква възпрепятстване на потока на урината.

Увеличение на простатата се среща почти толкова често при мъже над 35 години, колкото и увеличените сливици при децата. Има равен брой случаи на жени, които страдат от заболявания на матката и мъже, чиято простата е увеличена; има дразнене, възпаление и разязвяване на пикочния канал и шийката на пикочния мехур. При голям брой от мъжете над 50 години има улцерация, в по-малка или по-голяма степен, в уретралната секция на простатната жлеза.

Тези обстоятелства могат да бъдат източник на големи неприятности и страдания при мъжете. Нарушеният дренаж на урина и задържането ѝ в пикочния мехур често създават чувство на дискомфорт в гърба, бедрата и краката и понякога причиняват лумбаго и ишиас. Дразненето, причинено от задържката на урина, накрая води до цистит (възпаление на пикочния мехур) и дори до улцерация на пикочния мехур и неговата шийка.

Няма да преувеличим, ако кажем, че заболяването на простатата и влиянието, което оказва върху съседните органи, е причина за повече от половината страдания на мъжете над 50 години. Много от болестите, типични за мъже в напреднала възраст, за които се прилага традиционно и безуспешно лечение, са следствие на урогенитални болести, от които на първо място е простатитът и възпалението на простатата.

Увеличаването на простатата може да започне рано, на 35-годишна възраст, или много по-рано; както и много по-късно - над 70. Мъжете с наднормено тегло и голям корем и мъжете, водещи заседнал живот, са най-често предразположени към увеличаване на простатата, тъй като и при дебелия мъже, и при тези, които водят заседнал живот, тазовата циркулация е затруднена и произтичащата от това стаза на кръвта е по всяка вероятност основната причина за увеличаване на простатата. Все пак слабите и физически активните мъже не са застраховани.

Увеличаването на простатата предизвиква задържане на част от урината при всяко уриниране - остатъчна урина. Напрежението върху уретрата и изхода на пикочния мехур, наложено поради уголемяването, пречи на пикочния мехур да се изпразни изцяло. С нарастване на увеличението количеството задържана урина също нараства.

Една от неприятностите, преживявана от мъжете след като прехвърлят средната възраст, е болезнената нужда за уриниране, която скоро е последвана от бавно развиваща се задържка на потока на урината. От 55 до 60-годишна възраст се развива състояние на малка задържка на урина, което означава, че след като е била отделена всичката урина, която може да бъде отделена, в пикочния мехур остават между 30 и 60 грама урина. Невъзможността пикочният мехур да се изпразни бавно

нараства. В същото време количеството задържана урина се увеличава. Задържаната урина предизвиква интоксикация в пикочния мехур, а след време, и в целия организъм; причинява големи неприятности и страдания, дори смърт.

Когато простатата се увеличава, нейното нарастващо тегло дърпа пикочния мехур надолу, като по този начин става още по-трудно пикочният мехур да се изпразни. Когато задръжката на урина се увеличава, пикочният мехур става по-чувствителен и затруднението при уриниране се увеличава. Циститът, възпаление на лигавичната мембрана на пикочния мехур вследствие на остатъчна урина, причинен от задържане на урина, дължащо се на увеличаване на простатната жлеза, се среща твърде често при мъже в напреднала възраст. Уретритът - възпаление на лигавичната мембрана на уретрата - също е резултат от дразнене.

Вътрешните лигавици, които покриват пикочния мехур и уретрата, са мукозни мембрани и са същите като лигавичните мембрани на носа, устата и гърлото. Ето защо когато тези мембрани се възпалят, имаме изобилно количество слуз, или състояние, познато като катарално възпаление.

Дългото и продължително възпаление на шийката на пикочния мехур води до улцерация със слаба хеморагия, така че понякога се наблюдава кървене, въпреки че това не е обичайно. В тези състояния рядко се развива рак. Едва когато раздразнената тъкан се втвърди, е направена първата стъпка към рак. Ракът на простатата не е рядко заболяване, но са среща по-рядко от многото случаи на увеличаване на простатата.

Лекарите твърдят, че причината за простатита е неизвестна. Ние я виждаме като следствие от погрешен начин на живот. Прекаляването с яденето, пиенето и секса изглежда е най-разпространената причина. Тъй като на тези аспекти от начина на живот на пациента не се обръща необходимото внимание, състоянието прогресивно се влошава.

Спомням си за разговора, който проведох с един пациент, страдащ от увеличаване на простатата, преди три години. Докато описваше симптомите и медикаментозната терапия, която му е била предписана, той спомена: „Ям като вълк.“ Лекарите не му дали никакви напътствия и съвети за начина на хранене, задоволили се с това, да продължават да търсят облекчение за страданията му с рентгенови лъчи.

Досега не е открито задоволително средство, което да облекчи страданията при болестта. Предприемани са операции за отстраняване на простатата или част от нея, инжекции, за да бъде свита, всякакви други терапии - и те всички са се оказали неуспешни, незадоволителни.

Защо? Вероятно защото няма лечение, което да противодейства на погрешния начин на живот. На начина на живот, който води до увеличаване - познато също като хипертрофия - на простатата, не може да бъде противодейства-но с лекарства или операции. Необходимо е начинът на живот да се промени. Когато се развият увеличение на простатата и странгурия (задръжка на урина), със съпътстващите ги болки и страдания, един добър хирург може да прекрати мъките на пациента - завинаги. Хиляди мъже са умрели в резултат на операция на простатата. За да бъде успешна операцията на простатната жлеза е необходимо да се направи идеален дренаж, а това е невъзможно.

Ето защо, когато хирургът ви убеждава: „Операцията не води до никакви усложнения; след три дни ще се изправите на крака и ще бъдете готов“, е добре да го попитате: „Готов за къде?“ Често именно за гробищата.

В наши дни добрите хирурзи не намират за приемливо отстраняването на простатата. По този повод д-р Уолтър К. Албарес казва следното: „Смятам, че съществува само един вид операция, която може да бъде извършена, и тя е трансуретрална, която се извършва посредством свързваща тръба, която се прекарва през уретрата.

Единствената трудност е, че за да бъде извършена такава операция се изисква голям опит, и когато голяма част от простатната тъкан бъде отстранена, урологът трябва да умее да работи с голяма скорост.“

Урологът може да опита, със всички си опит и максимална скорост, да извърши операцията, но тя пак си остава средство, което само облекчава. Тя не премахва причината, не възстановява здравето. Когато причината остане недокосната, поражда нови проблеми.

Навремето операциите на простатната жлеза бяха много по-популярни, отколкото са днес. Загубата на тази популярност се дължи на високата смъртност, която е около 25% и на последващите усложнения. В действителност прибягването до оперативна намеса почти със сигурност гарантира, че мъжът вече никога няма да възстанови здравето си.

Усложненията с простатата са резултат от продължително практикуване на навици, които нито един уважаващ себе си човек няма да запази, щом научи истината. За органичните, а не просто локални ефекти, причинени от тези лоши навици, хирургията може да предложи единствено

временно облекчение.

Операция на простатата се прави с цел да позволи на неосведомения възрастен мъж да заобиколи последствията от нарушаването на биологичните закони чрез вредни физически и психически навици. Отказването от тези физически и духовни навици, които причиняват простатита, би позволило на пациента да подобри състоянието си, в случай, че промяната на навиците бъде извършена достатъчно рано.

Простатитът в напреднала форма е състояние, което може да бъде напълно излекувано само в малък процент от случаите, но тези, които са слабо засегнати от болестта, могат да бъдат научени как да повишат качеството на живота си и значително да го удължат. Щом простатата вече е увеличена, изглежда има силна тенденция отново да се увеличи и при най-слаба провокация. Дори ако е била сведена до малък размер, отново се увеличава лесно и бързо, ако пациентът не се придържа стриктно към здравословен начин на живот.

Наблюдавал съм случаи, при които простатата е била увеличена до размери на бейзболна топка и почти толкова твърда - случаи, в които е бил поставен катетър (приспособление за изтичане на урината), тъй като преминаването на урината е било болезнено. Увеличението е спадало почти до нормални размери само за седмица, втвърдяването напълно е изчезвало и уринирането се е нормализирало, след като са били положени подходящите в случая грижи. И все пак често се изисква по-дълъг период от време, за да бъде възстановен нормалният размер на простатата.

В някои случаи изглежда невъзможно да бъде постигнато намаляване на простатата до нормални размери, но тя може да бъде намалена до степен, в която е възможно урината свободно да преминава, дискомфорта в гърба, бедрата и краката (понякога лумбаго и ишиас, които не се развиват във всички случаи), да бъде преодолян. Всичко това е възможно да бъде постигнато, ако човек се откаже от вредните си навици, остане на легло и престане да консумира всякаква храна. Мъже, които страдат от увеличение на простатата, са принудени да стават по няколко пъти нощем, за да отделят урина. Раздразненият пикочен мехур не задържа урина нормално. Принудителните нощни разходки нарушават съня и водят до още по-голямо изнервяне.

Виждал съм пациенти, които са били принуждавани да стават петнадесет, дори двадесет пъти всяка нощ. И съм виждал как, само след няколкодневно гладуване, спят по тринадесет часа, без да стават да отделят урина. Мъже, които са имали големи трудности да отделят урина, са могли да уринират свободно като момчета.

Само в малък процент от случаите това възстановяване е постоянно. Наблюдавал съм много случаи, в които увеличаването на простатата настъпва отново след две или три

седмици. Преяждането бързо води до повторно увеличаване на простатата. Нервното напрежение, извънредният труд, половият живот и други изтощаващи организма вредни навици водят до същото. Чаят, кафето, цигарите, алкохолът и други стимуланти също предизвикват рецидив.

В тези случаи гладуването води до временно облекчение, ако не бъде променен начинът на живот. Размерите на просташката жлеза могат да бъдат намалени с гладуване, но това не е всичко, което е необходимо, за да се възстанови здравето. Едно кратко гладуване със сигурност няма да може да намали простатата, освен в малка степен. Ще направи уринирането по-лесно и ще освободи пациента от част от напрежението, но след няколко дни проблемът ще бъде остър, както и преди, освен ако не се извършат радикални и всеобхватни промени в начина на живот.

В случаите, в които не е възможно да се постигне пълно премахване на увеличението на простатата, гладуването може да се приложи като метод, контролиращ това увеличаване. Ако злоупотребата с храна или други аспекти на живота доведат до повторно увеличаване на простатата, често е достатъчно да се предприеме гладуване за 1 или 2 дни, за да бъде възстановено нормалното отделяне на урина и да се облекчат дискомфорта и страданията.

Гладувания могат да бъдат провеждани на интервали според необходимостта. Но гладуване с каквато и да е продължителност не е в състояние да компенсира липсата на пълна промяна в навиците на живот. Ако не се промени начинът на живот, гладуването се превръща просто в средство за облекчение, и въпреки че е много по-безвредно от другите средства за постигане на облекчение, води към зависимост от облекчението, а не към коренно премахване на причината.

### **31. Гонорея (трипер)**

Болен съм от гонорея, какво да правя? - Гласът идваше по телефона от близкия град. Човекът, който се обади, беше посъветван незабавно да предприеме гладуване и почивка.

- Но трябва да ходя на работа, присъствието ми е необходимо. Няма ли да бъде по-добре да вземам пеницилин?

Беше му казано, че пеницилинът ще потисне симптомите, но те отново ще се появят след време.

След кратко обсъждане той реши да приема пеницилин. След няколко дни се обади и с гордост каза, че е предприел лечение с пеницилин, предписано от местния лекар, и че всичките му симптоми са изчезнали за много кратко време. Стара и добре позната история, но той явно не беше чувал за нея. След няколко дни отново позвъни.

- Симптомите отново се появиха. - каза той. - Сега какво да правя?

Отново беше посъветван да гладува. И отново каза, че няма да му бъде възможно да предприеме гладуване. Беше му препоръчана плодова диета. Той се съгласи да опита. Накрая, след като всички други методи бяха довели до неуспех, той предприе гладуване и скоро се освободи завинаги от симптомите си.

„Неуспех при борбата с гонорейта“ гласи внушителното заглавие на статия, публикувана през декември 1962 година от Световната здравна организация (СЗО). Специалистите на СЗО в тази област съобщиха, че „въпреки“ широкото приложение на пеницилин и други „мощни антибиотици“, в целия свят е регистриран неуспех при овладяването на болестта.

Вместо болестта да бъде изличена, както обещаваха първите оптимистични прогнози, за няколко години случаите се увеличиха. Бяха регистрирани 60 милиона случая на гонорея годишно в целия свят, обстоятелство, за което се обвиняват тийнейджърите - млади хора, на които им е казано, че инжекциите с пеницилин биха ги „оправили“ мигновено.

Данните, събрани от организацията, показват, че гонорея, при хора на възраст между 15 и 25 години се среща много по-често, отколкото когато и да било в миналото.

Много инстанции в САЩ съобщиха обезпокоително нарастване на случаите на венерически болести, които заливат клиниките и контролните центрове. Нека цитираме цифрата, регистрирана само в един щат - Калифорния, през 1962 г.: лекарите официално са съобщили за 26 932 случая на гонорея. В сравнение с 1955 година, когато е било съобщено за 14 697 случая. Сигурно е, че данните за 1962 година не казват всичко, и въпреки че според закона лекарите са длъжни да съобщават за такива случаи, много от тях не го правят. Твърди се, че в действителност такива случаи рядко се съобщават. Регистрираните случаи са по-малко от 10% от действителните. Твърди се, че тийнейджърите и младите хора са основните *жертви*.

Фалшивата сигурност, внушена от оптимизма, че антибиотиците съществуват, даде път на отчаянието - и тревогата. Лекарите признават, че пеницилинът и стрептомицинът „вече не са ефективни“ срещу болестта. Използва се известното на всички обяснение: микробите са развили устойчивост към лекарствата.

Използват се дори прогресивно високи дози, за да се стигне до все по-голям „неуспех при лечението“, както е било и с много по-малките дози в началото, когато антибиотикът е бил приложен за първи път. Сега вече е известно, че гонорейта не може да бъде победена чрез универсалната употреба на антибиотици.

Човек може да боледува от гонорея много пъти през живота си, и е добре известно, че една *инфекция* не създава *имунитет*, както се получава при много други инфекции; специалистите от СЗО сега твърдят, че единствената надежда напред е в откриването на ваксина, която да дава *имунитет*. Странно, дори не споменават, че разумното поведение със сигурност би ни предпазило. Приели са за даденост факта, че младежта е поела курс към сексуална разпуснатост, от който няма връщане, независимо каква е цената, която ще трябва да плати.

Моите наблюдения, както и статистиките на болестта, показват, че обръщането е твърде неподходящ заместител на разумното поведение. Болестта се среща еднакво често при хора от цял свят, на които е направена такава операция, както и при такива, на които не е направена.

Преди ерата на пеницилина поемах грижата за много случаи на гонорея. След това се появи „чудното лекарство“ и вярата, че една до три инжекции бързо ще *излекуват* болестта. Престанах да приемам такива пациенти. Всеки, който боледуваше от гонорея, се лекуваше с пеницилин. По този начин симптомите се потискаха и когато се появяваха отново, пак се потискаха. Но такива действия не водят до траен резултат.

Гонорейта е болест, ограничена в себе си. Това означава, че тя преминава през по-кратък или по-дълъг период на възстановяване. Пациентите се възстановяват след всякаква терапия или без никаква терапия. Преди години бяха направени изследвания, и беше установено, че топлата вода постига същия успех, какъвто имат и популярните лекарства. Гонорейта продължава от четири до шест седмици. Тази продължителност може да бъде съкратена чрез почивка и гладуване. Усложненията във всички случаи могат да бъдат предотвратени с гладуване.

Вредните навици, като злоупотребата с цигари, алкохолът, преяждането, разпуснатото сексуално поведение, не-доспиването и свръхактивността, забавят възстановяването и увеличават

предразположението към развиване на усложнения.

Собственият ми опит показва, че болестта протича много по-бързо при жени, отколкото при мъже и че страданията на първите не са толкова силни, което се дължи най-вече на факта, че каналите при жените са по-широки и дренажът е по-добър. Дренажът е от основно значение и всякакви бандажи и лигатури, които по-скоро го възпрепятстват, почти със сигурност водят до усложнения.

Това е един от случаите, в които, за да постигнем максимална полза, можем да отменим правилото да не се пие много вода и да разрешим неограничената ѝ консумация. Голямото количество вода предизвиква по-често уриниране и това поддържа промиването на пикочния канал. Инжекциите в канала внасят инфекциозния материал навътре, докато урината го изнася навън. И при мъжете, и при жените, от основно значение е поддържането на стриктна външна хигиена.

При всички подобни случаи е за предпочитане да се предприеме гладуване, но ако обстоятелствата не позволяват на пациента да го предприеме, с каквато и да е продължителност, то може да бъде заменено с плодова диета. Три ястия на ден, съставени от пресни, лесно смилаеми плодове, без да се консумира нищо друго между отделните хранения, - би позволило на пациента да продължи да извършва своите дейности и да подобри състоянието си без усложнения.

Гладуването или леката диета като споменатата, не само ускоряват процеса на възстановяване и предпазват от усложнения, но също така представляват много по-голяма подкрепа за пациента в момента, когато болестта достигне своя връх. Болките са много по-слаби и при мъжете болезнените ерекции са малко на брой.

И отново повтарям: гладуването не е *лекарство*, то не е средството, което *лекува* гонорейта. Процесът на само-лечение на организма унищожава причината за гонорейта и възстановява нормалното състояние. Когато човек предприеме гладуване при такива условия, избягва поставянето на препятствия по пътя на възстановителните процеси на живота.

### **32. Паркинсонизъм**

Жена на 40 години дойде в здравното заведение на *хигиенистите*, след като шест години беше страдала от болестта на паркинсонов. Тя беше от Коста Рика, съпругът ѝ беше австриец, който се занимаваше с търговия. Когато се появили първите симптоми, била проведена консултация с лекар. След като местните лекари направили всичко, което било по силите им за възстановяването на здравето ѝ, съпругът ѝ я завел във Виена, където ѝ била приложена най-добрата медицинска терапия, известна в Европа.

След две години отишли в Ню Йорк, където била лекувана - отново - от най-добрите специалисти на Източното крайбрежие. След шест години, по време на които била приложена възможно най-добрата известна терапия, без други резултати, освен прогресивно влошаване на състоянието ѝ, тя пристигна в здравното заведение на *хигиенистите*.

В това здравно заведение беше поставена на легло и предприе гладуване. По време на гладуването тя доби контрол над крайниците си. Тридесет дни след началото на гладуването ѝ беше разрешено да се храни отново. Треморът се появи незабавно, но не беше така силен, както преди. След второто гладуване, както и след първото, резултатите бяха същите, освен че треморът беше още по-слаб.

След друг период на хранене предприе трето гладуване. След това треморът не се появи. За повече от десет години след този момент, доколкото *хигиенистите* можеха да поддържат връзка с нея, нямаше съобщение, че треморът се е появил. Тя поддържаше домакинството и се радваше на добро здраве, с каквото повечето хора не могат да се похвалят. Продължителността на периода от време, през който тя остана под грижата на *хигиенистите*, беше девет месеца.

Развитието при тези случаи е типично, с изключение на степента на възстановяване. Пълно възстановяване не се постига във всичките случаи; в действителност изобщо не е задължително да настъпи пълно възстановяване. По правило в голяма част от случаите пациентите постигат подобрене, което им позволява отново да бъдат пълноценни, но треморът остава, макар и слаб.

Има малък брой случаи, в напредналите стадии на болестта, при които не настъпва значително подобрене. Ще бъде правилно да се каже, че случаите, в които се постига пълно възстановяване и случаите, в които такова не се постига, се наблюдават еднакво често. Това се дължи на една и съща причина: грижата на *хигиенистите* е потърсена твърде късно. Рядко пациент с паркинсонизъм предприема плана на *хигиенистите* при първата поява на симптомите. Наистина, авторът не познава такъв случай.

Паркинсонизмът, познат също като паралитичен тремор или болест на Паркинсон, е наречен на името на д-р Джеймс Паркинсон от Великобритания. Той пръв е описал болестта през 1817 година.

Често тя се развива в третата възраст, обикновено над 40 години. Среща се по-често при мъже, отколкото при жени; характеризира се с втвърдяване и ригидност на мускулите, което причинява забавено действие на волевите мускули, и тремор (треперене), който се забелязва, когато пациентът не извършва никакви движения и изчезва, когато пациентът е активен. Описанието на типичен случай в напреднал стадий е следното: „Треперене на крайниците, ригидност на мускулите, патологично забавени движения, втрещен поглед без мигане, сковано лицево изражение и често потичане на слюнка от устата.“

В САЩ са известни 280 000 случая на паркинсонизъм, като всяка година се развиват 36 000 нови случая.

Треморът, независимо дали е слаб или силен, е резултат от редуващата се контракция и релаксация на мускулите антагонисти. Това не е състояние, което се появява единствено при паркинсонизъм, наблюдава се също и в случаи на прекалена полова активност, хроничен алкохолизъм, делириум тременс, интоксикация с опиум, хлорал, микроелементи, както и при други форми на отравяне. Може също да се наблюдава при много от случаите на неврастения, дебилното, невменяемост, артериосклероза, истерия, базедова болест, пареза и други.

Треморът обикновено засяга ръцете и краката, като при душевно болни пациенти е изключително ситен. Треморът е ритмичен и постоянен, наблюдава се по време на сън, както и в будно състояние.

Началото на паркинсонизма е леко и постепенно прогресира с тремор и слабост, започващи от крайниците, обикновено от едната ръка до китката и цялата ръка. В началото треморът може да бъде контролиран волево, но болестта постепенно се разпространява, докато цялата страна бъде засегната и контролирането на тремора стане невъзможно.

При напредналите стадии на болестта често се наблюдава отслабване на умствените способности, потичане на слюнка от устата, склонност за втурване напред (т.нар. пропульсивно движение) и неспокойство на пръстите. Наблюдава се прогресивна загуба на силата в засегнатите мускули, умерена ригидност, промяна в походката, и, на моменти, душевно разстройство. В напредналите стадии треморът може да обхване езика и брадичката. Рядко се наблюдава загуба на речта. При някои от пациентите под влиянието на вълнения и емоции състоянието се влошава дотолкова, че те буквално подскачат нагоре-надолу.

Често треморът не е от толкова голямо значение за пациента. Той посещава лекари по повод хипертония, проблеми с храносмилането, артрит или други нарушения. Наблюдавал съм два или три случая на артрит с ригидност на крайниците, при които треморът се появява след като артритът бъде овладян. Изглежда артритът маскира състоянието на паркинсонизъм.

Болестта на Уилсън до такава степен показва прилика с болестта на Паркинсон, че е трудно да се направи разлика. При болестта на Уилсън също се наблюдава увеличаване и склероза на черния дроб. Като цяло, изглежда болестта на Уилсън не е така разпространена като паркинсонизма. Наблюдава се много по-рядко.

Единственият случай при жена, който лично съм наблюдавал, постигна значително подобрение за период от три месеца под моите грижи. През последните седем години тя не можеше да пише, толкова силен беше треморът на ръцете ѝ.

Само две седмици след като предприе гладуване, тя можеше да пише писма и да държи ръцете си спокойни, като здрав човек. Треморът се появи отново след като гладуването беше прекратено, но не беше толкова силен, че да не ѝ позволява да пише. Не беше предприето второ гладуване и пациентката не беше повече под моите грижи.

Определението за паркинсонизма е „неврологично заболяване с неизвестен произход“. Твърди се, че причината е „напълно непозната“. Проучвания на промените в мозъка и нервите се извършват единствено след смъртта на пациента, затова откритията дават представа за крайния стадий на болестта, а не за състоянието на тези органи и структури при първата поява на симптомите.

Пациентите често живеят двадесет и повече години след първата поява на симптомите; болестта се развива бавно. Със сигурност промените в мозъка и нервната тъкан след този дългогодишен период на развитие на болестта не ни дават никаква представа за състоянието на тези тъкани в началото му.

Не е достатъчно да се каже, че понякога нервната система се изхабява преждевременно; от основно значение е да се проследи ходът на причината за това преждевременно изхабяване на мозъка и нервите. Каква е причината за това преждевременно износване на тези жизненоважни тъкани? В напреднала възраст се приема, че паркинсонизмът се появява в резултат на втвърдяване на артериите, които изхранват нервните клетки в основата на мозъка и които играят основна роля в контролирането

на мускулите, извършващи волевите движения.

Може да се развие и сравнително рано в живота в резултат на дегенерация на самите мозъчни клетки. В някои случаи се появява в следствие на мозъчни увреждания.

Често треморът се наблюдава при мъже, подложени на голямо изтощение, особено при мъже над 60 години, при които втвърдяването на артериите е силно изявено. Треморът често се появява за първи път след извършване на изтощителна дейност, която отнема силите на пациента.

Изглежда причините, които водят до голяма умора, изтощение и втвърдяване на тъканите са най-вероятните причини за това заболяване. Сред тях вероятно най-важната е активният полов живот.

Изтощението се причинява от прекаляване с работата и удоволствията - прекаляване с всекидневните дейности.

Амбицията принуждава човек да работи извънредно. Желанието да се печели добре е движеща сила в живота на много хора и това ги принуждава да изразходват силите си до край. Преяждането, активният полов живот, прекаляване-то с вредните навици, емоционалната несигурност, липсата на почивка и сън - тези и много други измерителни, вредни навици водят до състояние на нервно изтощение.

Интоксикацията с манган причинява тремор и съществуват доказателства, че нарушенията в гръбначния стълб, изразени в изкривяване, могат понякога да бъдат приети

като причина за подобни случаи. Твърди се, че треморът често се получава в следствие на летаргичен енцефалит, болест, която в наши дни се среща извънредно рядко, освен ако не е последица от ваксинация срещу вариола.

Авторитетите в медицината твърдят, че няма лечение за паркинсонизма. По принцип съм съгласен с тази присъда. Но съм имал случаи на възстановяване без използването на лекарства или операция. Наблюдавал съм много случаи, в които е настъпвало значително подобрение за период от няколко седмици или няколко месеца, и съм убеден, че при повечето, дори при всички случаи, може да бъде постигнато възстановяване, ако се предприемат правилни грижи при първата поява на симптомите.

Никога не съм имал възможност да поема грижата за случаи от самото му начало, но при мен са идвали пациенти, чието заболяване е било в значително напреднал стадий и са били на лекарствена терапия за три или повече години. Лекарствата, използвани за овладяването на тремора, без съмнение допълнително увреждат мозъка и нервите.

Случаи след нараняване на главата (случаи на травма) и случаи след летаргичен енцефалит са неблагоприятни, не-поддаващи се на лечение, но при случаи, при които няма травма - в голям процент от тях - могат да се постигнат отлични резултати за кратък период от време. Но пълното възстановяване, ако е възможно да бъде постигнато, отнема месеци, дори години.

Треморът обикновено изчезва още след първото гладуване-не, но се появява отново веднага щом храненето бъде възстановено. Когато се появи след гладуването, треморът е по-слаб. Второто гладуване води до същите резултати, последвано от още по-слаб тремор. Понякога третото гладуване е достатъчно за пълното изчезване на тремора. В някои случаи се препоръчва да се предприеме четвърто или дори пето гладуване.

Невъзможно е да се каже при какъв процент от тези случаи, особено при млади пациенти, може да се постигне пълно възстановяване, ако лечението е проведено упорито и настоятелно, но рядко се очаква повече от все пак задоволително подобрение при пациенти, приближаващи или надхвърлили седемдесетте, които са страдали от болестта в продължение на няколко години.

В тези случаи храненето между отделните гладуващия трябва да бъде ограничено. Начинът на хранене трябва да се състои единствено от пресни плодове и пресни (за предпочитане сурови) зеленчуци, ядки и непреработено прясно сирене за осигуряване на необходимите белтъчини. Хлябът, животинските продукти, силната храна, солта, подправките, кафето, чаят, какаото и подобни напитки трябва напълно да се избягват.

Всякакъв алкохол и тютюн, трябва да се елиминират. Осигуряването на много сън и покой е от съществено значение. Слънчевите бани са полезни, но не трябва да се прекалява. Практиката ми включва предписването на леки упражнения за тези пациенти - движения, чието изпълнение изисква повече умение, отколкото сила - веднага щом гладуването бъде прекратено.

### **33. Нефрит (болест на Брайт)**

Дъщеря ви има само шест седмици живот, не можем да направим нищо повече за нея." - Гласът принадлежеше на лекар, който говореше от името на цяла колегия, провела консултативен преглед. Мястото: модерна болница.



Пациентът с тази тежка присъда беше момиченце на 9 години, което страдаше от нефрит. Тя беше в болницата от близо две седмици; тялото ѝ беше подуто от глава до пети поради задръжка на вода, състояние, което е характерно за напредналите стадии на болестта. Според лекарите животът ѝ беше изчерпан.

Родителите на детето нямаха намерение да се предадат; такава е човешката природа - хората живеят с надежда и не винаги приемат смъртната присъда за единствен възможен край. Майката настояваше да вземат детето от болницата и да се опитат да го излекуват някъде другаде. Лекарите ѝ казаха: „Свободни сте да я отведете където пожелаете и да опитате каквото мислите, че ще помогне. Ние не сме в състояние да направим нищо повече.“

Момичето беше изписано от болницата, но не се намери друг лекар, който да поеме отговорността за този случай.

Прегърнала детето си, майката седеше на задната седалка на автомобила, а бащата шофираше по дългия 200 километра път към здравното заведение на *хигиенистите*. Щом пристигнаха там, бащата внесе на ръце детето и описа безнадеждното положение на главния лекар.

- Не мога да би обещава много, - каза *хигиенистът*, ~ но ще опитаме. - След пълното описание на симптомите и на историята на болестта, той каза на отчаяните родители: Ще ѝ дадем шанс да се възстанови. Вярвам, че тя ще успее. Страдащото дете беше поставено на легло и консумацията на всякаква храна беше спряна. Вода беше давана на малки интервали, на глътки. Само за една нощ едемът започна да изчезва. Той изтече с урината и воднистите изпражнения, а след няколко дни твърдият материал от отока изби по кожата като обриви. Скоро китките и глезените, които бяха изключително увеличени бяха вече с нормални размери. Малкото момиче, което изглеждаше като надуваема кукла, раздута до краен предел, сега беше „кожа и кости“.

След две седмици храненето беше възстановено. Първоначално храната ѝ се състоеше от плодове и зеленчуци, съдържащи скорбяла, след няколко дни бяха добавени захари и протеини, съдържащи се в сочни плодове и листни зеленчуци. От този момент нататък, прогресът, макар и бавен, беше задоволителен. На края на деветия месец малкото момиче беше изписано от здравното заведение.

След години същото това дете, сега омъжена жена, отново посети *хигиенистите* и беше в отлично здраве. Тя се беше превърнала в красива млада жена и се радваше на крепко здраве. Нямахме повече проблеми с бъбреците; наистина, никога не се беше разболявала и поддържаше отлична форма. Може ли да се каже, че е правило постигането на такова възстановяване? Не. Повечето случаи на болестта на Брайт, или нефрит, се срещат при мъже и жени в напреднала възраст и пораженията на бъбреците са много по-големи, отколкото в случая с това малко момиче, така че състоянието не на всички пациенти се подобрява така лесно и толкова бързо - а при някои пациенти изобщо не настъпва подобряване на състоянието. Но такива случаи показват, че смъртта не винаги е неизбежна, само защото случаят е бил обявен за *неизлечим*.

Това разкрива удивителната способност на организма да извърши сам възстановителния процес на структурите и функциите, когато му се даде възможност. Умиращото дете не е било „лекувано“, за да възстанови доброто си здраве; тялото му се е възстановило спонтанно без съмнителната помощ на терапевтичните методи.

Ричард Брайт, уважаван и известен британски лекар от първата половина на 19 век, установил, че последните болести в човешкия живот обикновено се съпътстват от появата на албумин в урината или от уремична интоксикация. Той изследвал състоянието на бъбреците в тези случаи и открил, че симптомите се дължат на настъпилата дегенерация. Въпреки че състоянието е познато с терминологичното название нефрит (възпаление на бъбреците), болестта дълго време е била назовавала болест на Брайт - наречена на името на човека, който пръв я е описал.

В действителност, от практическа гледна точка, не се тревожим толкова за дегенеративните промени, настъпили в бъбреците, когато се появят албумин и зърнести и кървави отпадъци в урината или когато има спиране на потока на урина. Когато се изправим срещу доказателства, свидетелстващи за уремична интоксикация, вместо да се тревожим за природата на промените, настъпили в бъбреците, първо трябва да помислим за навиците на пациента. Дегенерацията на бъбреците и състоянието на всички други органи, които са били засегнати от поражения, могат да бъдат причинени от погрешен, вреден начин на живот и прекаляване с много дейности.

Малко са хроничните болести, които създават толкова тревога, опасения и страх в съзнанието на пациента, като хроничната болест на Брайт. Но няма и хронична болест, при която толкова бързо може да бъде постигнато подобрене, и при която е възможно пациентът да постигне пълно възстановяване чрез гладуване, правилно хранене и обща, цялостна *хигиенична* грижа. И все пак тези

толкова лесни промени в начина на живот трябва да бъдат направени преди нарушенията на бъбреците да са навлезли в необратим стадий.

Ужасът и страхът, които човек често изпитва щом бъде поставена диагноза „болест на Брайт“, се дължат на факта, че причината на болестта обикновено не се отстранява.

Нефритът или болестта на Брайт не се развива, нито в остра, нито в хронична форма, при хора с въздържан и умерен начин на живот. Това е болест, която поражда хората, които прекаляват с яденето и пиенето и с всички други аспекти на живота. Много лекарства създават възпаление на бъбреците и хората, които непрекъснато ги вземат, ще платят за неразумното си поведение, като развият дегенеративни промени на бъбреците, които ще съкратят живота им.

В професионалните кръгове е добре известно, че днес е изключение при възрастните хора бъбреците да бъдат здрави. Голям брой хора, които умират от други болести, са станали техни гостоприемници поради нездравото състояние на бъбреците.

В тези случаи не е необходимо да се предприема дълъг период на гладуване. Обикновено са достатъчни десет дни, две седмици, понякога три седмици. Когато се предприеме гладуване, състоянието на бъбреците бързо се подобрява. Няма албумин в урината, няма и отпадъчни материали и кръв. Симптомите на уремична интоксикация - главоболие, виене на свят, често и обилно уриниране, подмокряне в леглото, често ставане през нощта, слабо уриниране и спиране на урината - скоро изчезват. Урината добива нормален цвят и мирис и всичко свидетелства за възвръщането на нормалната екскреция.

Регенерацията на бъбреците, която се извършва, щом гладуването бъде прекратено, е по-дълбока, по-цялостна и много по-бърза, ако начинът на хранене е умерен, разумен и се състои от пресни плодове и листни зеленчуци с умерено количество твърда храна.

Лукът, чесънът, празът, горчицата, репичките, кресонът и храните, съдържащи синапено масло, дразнещо бъбреците, трябва да бъдат напълно изключени от начина на хранене. Зърнените храни също трябва да бъдат напълно изключени. Човек, чиито бъбреци са сериозно увредени, не трябва и да помисля за месо, месни произведения, алкохолни напитки, безалкохолни газирани напитки, чай, кафе, какао и шоколад. Консумирането на големи количества вода не води до постигане на благоприятен ефект. Дайте шанс на бъбреците сами да се възстановят и те ще го направят.

#### **34. Камъни в жлъчката**

*Холелитиаза* е термин, който се използва, за да се даде Ух определение на процеса на образуване на камъни в жлъчния мехур и жлъчните канали. Те се разделят (по тип) частично или напълно в зависимост от съдържанието на жлъчката, като основният елемент е холестерин с утайка под формата на кристали и съединения със съгъстена слуз.

Въпреки че камъните в жлъчката могат да бъдат причина за голям дискомфорт и страдания, и при преминаването си могат да причинят мъчителни болки, наличието им рядко се чувства и човек може да живее с години и друга болест да стане причина за смъртта му, без изобщо да разбере, че ги има. При аутопсия се откриват при хора, които никога не са се оплаквали от симптоми, които да наведат на мисълта, че имат камъни в жлъчката.

Някои хора имат *литемична диатеза*, което означава, че имат склонност да образуват конкременти под формата на камъни в бъбреците или в жлъчката, когато здравето им е нарушено. По принцип камъни могат да се образуват във всяка част на организма - в панкреаса, мускулите, клепачите, сърдечните клапи, дори около сърцето и в артериите. Изглежда камъни в жлъчката се образуват по-често при затлъстели, отколкото при слаби хора, вероятно защото хората с наднормено тегло са склонни да преяждат.

Това, което наричаме чернодробна колика, е мъчителната болка в корема, в областта на черния дроб или жлъчния мехур, причинена от преминаването на камък. Понякога камъните са толкова малки, че лесно преминават през жлъчния канал, в такива случаи пациентът ги изхвърля без изобщо да разбере, че ги има.

Могат да бъдат прекалено големи, за да преминат през жлъчния канал и тогава остават в жлъчния мехур. Или размерът им може да позволява, все пак, да преминат през жлъчния канал с голяма трудност и това причинява силна болка. Болката започва внезапно, в момента, в който камъкът започне да преминава от жлъчния мехур в канала. Болката има агонизиращ характер, често се разпространява към корема и гръдния кош, понякога се усеща в дясната плешка.

Възможно е каналът да бъде запушен от камък и тогава се появяват съответните симптоми. Само по себе си, заболяването на жлъчния мехур може да бъде резултат от наличието на камък. Ако каналът е запушен, се появяват жълтеница, пристъп на болка, втрисания, подобни на маларични-те, с периоди на студени и топли вълни. Това състояние може да продължи месеци и дори години.

Обичайните терапевтични средства при това състояние са лекарствата, успокояващи болката, а също и операциите, но те не премахват причината. Да се отстрани камъкът и да се каже, че пациентът е *излекуван*, е равносилно на твърдението, че камъкът в жлъчката сам по себе си е причината.

Неуспехът да се отстрани причината води до образуване на нови камъни. За съжаление се смята, че причината за камъните в жлъчката е неизвестна, така че след операцията пациентът все още е болен и симптомите все още са налице.

Какъв е проблемът при човек, който има камъни в жлъчката? Той страда от общо състояние на дразнене и възпаление на храносмилателния тракт, което обхваща жлъчния мехур и черния дроб, както и от лошо храносмилане. Той е изтощен и има токсемия. Жлъчката не е с нормален състав и това позволява утаяването на минерални елементи. Развива се функционално нарушение на черния дроб.

Това състояние продължава, докато настъпи достатъчна промяна в нормалната секреция на жлъчка, така че минералните елементи, съдържащи се в нея, не се запазват в суспензия, а се утаяват, образувайки пясък или камъни. Камъните в бъбреците и в жлъчката са по принцип еднакви. Симптомите са различни, тъй като органите, в които са се образували камъни, се различават. Органите придават характеристика на комплексите от симптоми.

Преяждането, неблагоприятното хранене, консумацията на голямо количество храни, съдържащи въглехидрати, изтощението и интоксикацията на организма, както и липсата на упражнения, са главните причини, на които се дължи стомашно-чревното и жлъчно дразнене, водещи до образуването на камъни. Камъни не се образуват при хора, които са здрави, а при хора, които в продължение на години са рушили здравето си чрез вреден начин на живот. Никой няма камъни от детството си, и няма да получи, ако води правилен начин на живот.

Съществува само един начин да се възстанови здравето и този начин се състои в премахването на причината за болестта и подобряването на здравословното състояние на черния дроб, след което нормалната по състав жлъчка ще разруши камъните. Подходящите грижи са следните: покой на легло, топли крака, въздържане от всякаква храна, докато не се почувства истинска нужда от храна - докато не се появи гладът.

Когато храненето бъде възстановено, храната трябва да се състои от пресни сурови плодове и зеленчуци за една или две седмици. Когато редовното хранене бъде възстановено, храната на пациента трябва да бъде грижливо подбрана и съобразена с правилното комбиниране на храните. Консумацията на протеини и скорбяла в едно хранене води до стомашно-чревно дразнене.

Моето мнение е, че няма необходимост от операция при случаи на камъни в жлъчката. Нормалното хранене не се възстановява, като се отстрани ефекта, създаден от нарушеното хранене. Големият и нарастващ брой на постоперативни инвалиди свидетелства за достоверността на факта, че операцията на телесните органи не възстановява здравето. Отстранени са много органи, които е възможно да бъдат спасени, като просто чрез гладуване им се осигури ефективен дренаж.

Вместо да се прави хирургичен дренаж на жлъчния мехур, гладуването би позволило на организма да извърши отлична дейност в осигуряването на качествен дренаж, и то без да засяга жлъчния мехур - той остава недокоснат и ненаранен. В продължение на дни и нощи тези пациенти често изкарват жлъчка през червата или я повръщат.

Здравето на пациента не се възстановява, ако жлъчният мехур бъде отстранен. Когато човек наблюдава сам себе си, той вижда и знае, че все още е болен и проявява много от старите симптоми, а често и много нови. Целта на правилните грижи за пациент с камъни в жлъчката е възстановяването на нормалната функция на черния дроб, така че биохимията на жлъчката отново да бъде нормална и да се преустанови утаяването на минерални елементи, като по този начин се предотвратява и образуването на камъни.

Само за няколко седмици нормалната по състав жлъчка разгражда формираните вече камъни, пясъкът преминава в червата и се изхвърля. Тъй като здравословното състояние на черния дроб не може да бъде възстановено без да бъде възстановено общото здравословно състояние на целия организъм, никакво лечение, приложено върху черния дроб няма да постигне същия резултат. От основно значение е пълното изчистване на организма, последвано от начин на живот, съобразен изцяло със здравословните навици.

Не бих могъл да намеря по-добра заключителна част за тази глава от цитата на д-р Джордж С. Уегър, който има голям професионален опит в тази област, и като лекар, и като *хигиенист*. Той казва следното: „Когато се окаже правилна помощ, биохимията на организма може да се измени до такава степен, че камъните да станат по-меки, да се разградят и да преминат пасажа, без пациентът да изпита значителен дискомфорт. Поемали сме грижата за много случаи и рядко се е налагало да

приемем оперативната намеса за необходима. Удивителен факт е, че камъните стават по-меки, и то много бързо, ако се предприеме пълно гладуване. Често пациенти, които са постъпили за лечение по повод друго заболяване, развиват чернодробна колика от осмия до десетия ден на гладуването.

В противен случай наличието на камъни в жлъчката е можело да остане незабелязано. Същото се отнася и за камъните в бъбреците. При повтарящи се кризи няма терапия, която да замести пълноценно начина на хранене, съставен от пресни плодове, салати и задушени зеленчуци, които не съдържат скорбяла. Може със сигурност да се прогнозира, че кризата няма да се повтори, ако пациентът следва указанията за начин на хранене и упражнения. В повечето случаи, ако камъкът в жлъчката е с размерите на малка маслина, той ще стане по-мек и ще премине пасажа, без да е необходимо да се прибегва до хирургическа намеса с последващи рискове. Изключение правят изтощени и обезсилени пациенти, на които не са им останали жизнени сили или кураж, който да ги поддържа през бремето, необходимо на природата да възстанови нормалния биохимичен баланс.

Лекарят задължително трябва да прояви внимание, предпазливост и умереност, за да определи подходящата процедура за всеки отделен случай. Процесът на възстановяване може да изглежда бавен, но всъщност е удивително бърз в сравнение с времето, отнето за процеса на образуване на камъните. Тъй като при повечето случаи настъпва подобряване на състоянието, когато се предприема гладуване и правилен начин на хранене, и такава терапия винаги дава резултат, трябва да бъде ясно, че атрофия или болест на жлъчния мехур могат да се дължат на продължили дълго време неразрешени случаи. Без да прибегваме до средства като зехтин, жлъчни соли и хилядите лекарства, които обикновено се предписват, процентът на случаите, в които сме постигали възстановяване, без да прибегнем до хирургическа намеса, е толкова висок, че напълно гарантира благоприятна прогноза, ако пациентът окаже необходимото съдействие, за да бъде отстранена първоначалната причина. Трябва да бъде ясно, че дори хирургическата операция понякога да е единственото средство, то като процедура не премахва причината за камъните в жлъчката, нито може да предотврати повторното им образуване. Ето защо правилният начин на хранене и други аспекти на здравословния начин на живот са също толкова необходими след операцията, колкото и преди нея."

### **35. Тумори на гърдата**

Една красива млада жена, с хубост, каквато човек рядко вижда, притежаваща удивителна външност и възхитителни форми, наскоро омъжена, се разтревожи по повод растеж на лявата гърда - буца, голяма почти колкото билиардна топка -който от 4 месеца я караше да страда от болки. Не беше провела консултация с лекар от страх, че можеше да ѝ поставят диагноза рак и оперативно да отстранят гърдата ѝ.

Годината беше 1927 и това беше годината, през която страната изживя първата „седмица на рака". Вестниците в Ню Йорк всеки ден публикуваха обширни статии за рака и призоваваха хората да се прегледат при лекуващите ги лекари. Бучки, възли, кръвене, загуба на тегло и други такива симптоми бяха обявени за признаци за възможно развитие на рак. Пропагандата имаше за цел да изплаши публиката.

Тази млада жена, която живееше в Уайт Плейнс, Ню Йорк, беше силно разтревожена. Консултира се с лекар. Той ѝ каза, че има рак и гърдата трябва да бъде незабавно отстранена. Тя не искаше да загуби гърдата си - не искаше фигурата ѝ да бъде обезобразена.

Консултира се с друг лекар. Той постави същата диагноза и настоятелно я посъветва незабавно да предприеме операция за отстраняване на гърдата. Потърси трети лекар, който произнесе същата присъда. И четвъртата консултация доведе до същият отговор: „Гърдата трябва да бъде оперирана и отстранена незабавно."

Но една от статиите в Ню Йоркската преса не беше написана в духа на ужасяващата, плашеща хората пропаганда, изглежда разпространявана от някой централен източник. Ню Йоркският „Ивнинг График", издаван от Макфагън, предмет на критика и атаки по различни поводи - със или без право - отказа да се присъедини към усилията да се насади страх у хората. Авторът на тази книга имаше запазена колона във всекидневните издания на вестника.

Посветих статия на пропагандата за рака и посочих, че много хора, които не страдат от тази болест, са били изплашени до степен да им бъде направена операция. Окачествих всяващата ужас пропаганда като престъпление срещу здравето на читателската публика. Тази млада жена прочете статията и дойде на преглед.

Беше 8 часа, петък вечер, когато тя влезе в кабинета ми. Прегледах гърдата ѝ и установих, че няма рак, а увеличение на жлезите. Посъветвах я да предприеме гладуване. Тя се вслуша в моя съвет. Казах ѝ да се върне при мен по същото време в понеделник вечер. Когато дойде в понеделник, тя беше щастлива; усмивка огряваше лицето ѝ. Поканих я да седне и без да ѝ задавам въпроси или да

чакам тя да спомене нещо, подхвърлих: „Хайде, разкажете ми всичко.“

Историята ѝ беше кратка, но пък изпълнена с щастие. Чул съм много такива разкази през изминалите години. „Когато се събудих тази сутрин - каза тя, - болката беше изчезнала. Не ме болеше през целия ден. Днес към 5 часа след обяд казах на сестра си, че ще се изкъпя и че искам да проверя дали буцата все още е там, но ме е страх... Сестра ми каза да не се държа така; просто да се престраша и да проверя. Цялата изпълнена с напрежение, много внимателно се изследвах и открих, че беше изчезнала.“

Изслушах я с голямо задоволство от отличния резултат и забелязах също и нейното добро настроение и облекчение. Прегледах гърдата ѝ и не открих и следа от буцата. Младата жена остана под моите грижи за две седмици, след което беше изписана.

Поддържах контакт с нея петнадесет години след възстановяването ѝ и по време на целия този период „туморът“ не се появи отново. Имал съм възможност да поддържам контакт и с други случаи на пациенти за период от двадесет години след терапията и при тях не е имало повторна поява на „рак“. Нейният случай беше един от двата, в които „ракът“ беше напълно излекуван за три дни.

Наблюдавал съм много случаи, при които възстановяването настъпва след седмица, също и случаи, при които възстановяването настъпва след две седмици, както и много случаи, при които пациентите напълно се възстановяват от „рак“ на гърдата за период от три до шест седмици. Убеден съм, че не всички такива случаи на „рак“ намират пътя до мен или до клиниката ми. Съществуват и хиляди, които предприемат операция всяка година за отстраняване на бучката или на цялата гърда.

Виждал съм достатъчно такива случаи, за да знам, че има огромна разлика между рак и диагнозата за рак. Сигурен съм, че това е единствената форма на „рак“, която се *лекува* с навременна, ранна операция.

Никога обаче не съм ставал свидетел на възстановяване при случай с несъмнена диагноза рак, без значение какви лечебни методи са били използвани и от кого. Убеден съм, че ракът е необратима патология и единственото, което може да ни спаси, е профилактиката. Сигурен съм, че човек може да се предпази и това може да бъде постигнато с правилен начин на живот и поддържане на всички органи и функции в отлично здравословно състояние.

Наложително е да се обърне внимание на факта, че при поставянето и на четирите независими диагнози на тази млада жена, чийто случай представих, не е била направена биопсия; тази процедура означава да се вземе материал от тъканта на образуването и да се изследва под микроскоп. Всеки от тези специалисти е дал съвет да бъде извършена операция, позовавайки се на случайни, необосновани догадки. Резултатите от биопсия съвсем не са сигурни и неоспорими, понякога свидетелстват за раково образуване, когато няма такова, но със сигурност са много по-надеждни, отколкото просто да се опипа бучката, както тези лекари са сторили. Може да се каже, че са поставили диагноза на базата на съмнение за раково образуване. Или вероятно са били повлияни от извършваната пропаганда. Но все пак, те са поставили независими диагнози, никой не е знаел какво е мнението на колегата, но са били единомисленици, че младата жена има рак на гърдата и трябва спешно да бъде извършена операция.

За щастие на жените, възможността такава бучка да бъде раково образуване е едно на десет хиляди. В по-голямата част от тези случаи настъпва възстановяване веднага щом начинът на живот се промени. Така, както по време на гладуване организъмът изразходва излишните мазнини за изхранването на жизнените тъкани, така чрез процеса *автолиза* прекратява и разрушава растежа на образуванията или туморите (неоплазми) и изразходва хранителните елементи, съдържащи се в тях, за изхранването на жизненоважните тъкани.

По този начин водните отоци, едематозните отоци, депата и инфилтратите се абсорбират, като една част се използва за храна; непригодните елементи се екскретират. За да бъде това добре разбрано, необходимо е читателят да знае, че туморите са изградени от същите тъкани, от които са изградени здравите телесни органи. Названията на туморите се определят от техния състав. Ето защо мастният тумор е наречен *липома*; мускулният е наречен *миома*; тумор в нервната тъкан е наречен *небрана*; туморът в костите е наречен *остеома*; *епителиома* е тумор, съставен от епителна тъкан; *фибром* или фиброид е тумор, съставен от фиброзна тъкан и т.н. Тъй като са изградени от същите тъкани, от които са съставени и телесните органи, когато бъдат разрушени, те се превръщат в източник на хранителни вещества.

На една жена ѝ беше казано, че има фиброма на матката с размери на лимон и че трябва да бъде отстранена веднага. Това означаваше, че трябваше да бъде направена дисекция на матката и по време на операцията можеше да се наложи да бъдат отстранени и яйчниците.

Но това нямаше да възстанови здравето ѝ. Щеше да си остане една болна жена. Операцията не

премахва причините. Вероятно туморът отново щеше да се появи. Тя щеше също така да остане за цял живот жестоко ощетена физиологически. Операция на яйчниците е като операция на мозъка. Пациентката отказа да бъде направена операцията и предприе гладуване. Скоро туморът беше абсорбиран и органите ѝ бяха спасени.

Един от случаите, за които съм поемал грижа, беше на млада жена с маточна миома с размер на средно голям грейпфрут. Пълна абсорбция на тумора беше постигната на двадесет и осмия ден. Това беше необичайно бърза абсорбция и никога не съм наблюдавал друг подобен случай.

Наблюдавал съм тумори на гърдата, на матката, в корема, на краката и във всички други органи на човешкото тяло, да се абсорбират по време на гладуване; и понякога този процес е протичал с голяма скорост, а понякога - бавно. Един мъж с голям тумор в дясната долна част на корема, беше с диагноза, поставена след биопсия, „gigant cell sarcoma " (рак). Неговата саркома изчезна само след седем дни гладуване. Разбира се, той нямаше рак, имаше само такава диагноза.

Поради причини, които все още не са напълно изяснени, някои тумори не се поддават на лечение чрез гладуване, но хиляди от тях, някои със значителна големина, напълно и завинаги са били отстранявани чрез гладуване. Имал съм удовлетворението да спася стотици жени от осакатяващата операция на гърдата, както и много повече от далеч по-страшната операция за отстраняване на миомите. Процесът е идентичен с процеса на „стопяване" на натрупаните мазнини от тъканите. Няма нищо мистериозно.

Ако един лаик е в състояние да разбере как чрез гладуване става възможно да се намали теглото, като в този процес се разграждат голямо количество мазнини, би трябвало с лекота да разбере как организмът може също така да се освободи и от други органични натрупвания на структурен материал, докато се въздържа от храна.

Също както при мастите във всяка част на организма може да протече автолиза и те да бъдат включени в потока на лимфата, за да стигнат до кръвта и да бъдат използвани за изхранване на жизнените тъкани на организма в периода, в който не се поема храна, така и другите тъкани могат да бъдат усвоени по същия начин и използвани като храна. Мускулите, жлезите и други тъкани могат да бъдат необходими, за да послужат за снабдяване с хранителни вещества на тъкани от по-важно жизнено значение - тези, които извършват най-важните жизнени функции.

По същия начин тъканите, които изграждат един тумор (неоплазма) се смилат и абсорбират; елементите, които са годни да послужат за храна, се използват за изхранване на жизнените тъкани, а елементите, които не са годни да послужат за храна, се екскретират.

### **36. Стерилитет при жени**

Историята в случая беше добре позната: млада италианка, омъжена от пет години за жизнен млад мъж, също италианец. И двамата искаха да имат деца и не използваша никакви контрацептиви; надяваха се, че жената ще забременее. Но не се случваше.

Тя беше направила консултация с няколко лекари, които я уверили, че стерилитетът ѝ е неизлечим. Нейният свекър и казал за гладуването и за възможността то да ѝ помогне. Тя се консултира с *хигиенист*.

- Ако предприема гладуване, това ще ми помогне ли да забременея? - попита тя.

Беше ѝ обяснено, че причините за стерилитета могат да бъдат различни и че някои от тях се повлияват от гладуването, други - не. След като ѝ бяха зададени необходимите въпроси, на които тя отговори, ѝ беше казано, че съществува голяма вероятност гладуването да ѝ помогне да забременее.

Тя предприе гладуване. Няколко седмици след като беше прекратено, зачена и после роди прекрасно здраво момче.

Това е само един от многото случаи. Гладуването може да помогне на много жени да заченат след стерилитет, продължил с години. Много от тези жени са имали менструални нарушения, обилно кървене, остри болки, които всеки месец са ги приковавали на легло, големи съсиреци, болезненост на гърдите, и други такива симптоми, които говорят за нарушен ендокринен (на жлезите с вътрешна секреция) баланс, възпаление на яйчниците или матката и проблеми на нервна основа.

Други са имали метрит (възпаление на лигавицата на матката) с повече или по-малко изразено хронично вагинално течение. В тези случаи на напреднал стадий, течението обикновено е с висока киселинност, достатъчно висока, за да разруши спермата.

Това са случаите, в които е възможно причината за стерилитета да се отстрани и здравето да бъде възстановено, като се предприеме период на пълен физически, душевен и физиологически покой. Малко са случаите, при които стерилитетът при жени не се поддава на лечение. При голям брой жени възможността да заченат е била възстановена, щом като здравето им е било възстановено, и голяма част от тези жени намират гладуването за неочетен метод, премахващ причината за

стерилитета.

Между другото, ще бъде добре да отбележа, че на жените, които нямат такива проблеми, но абортират и не могат да изнесат нормална бременност, възстановяването на здравето би им позволило да родят без усложнения здрави деца. Изчистването на организма от токсините, последвано от подобрения в начина на хранене, би им помогнало да избегнат аборта.

Най-впечатляващият случай в практиката ми беше на една млада жена, която беше преживяла 28 спонтанни аборта. След като предприе гладуване за период от десет дни и внесе подобрения в начина си на хранене, забременя, износи нормално плода и роди здраво момче. Раждането протече нормално.

Продължителността на периода, за който е необходимо да се предприеме гладуване в случаите на стерилитет зависи от състоянието на жената. Спомням си за случай, при който сравнително млада жена, омъжена от 10 години, не беше забременявала, въпреки, че не ползваше никакви контрацептиви. Всяка менструация за нея беше агония, поваляше я на легло и тя успокояваше болката с лекарства.

Достатъчно беше да предприеме гладуване за период от десет дни, за да се освободи от тези мъки; след гладуването за първи път забременя и роди здраво момче. Друга една жена, не толкова жизнена и боледуваща от години, предприе няколко кратки гладувания преди да забременее. Стерилитетът при нея също датираше от преди около десет години. Младата италианка, чийто случай представих в началото на тази глава, предприе гладуване за тридесет дни.

Стерилитет, неподдаващ се на лечение, е състояние, което рядко се среща и при жени, и при мъже и в тези случаи нищо не може да бъде постигнато с гладуване. Когато стерилитетът се дължи на болестни състояния, а не на дефекти в развитието, има основание да се смята, че гладуване с достатъчна продължителност, позволяващо на организма да се възстанови от патологичните състояния, и при жените, и при мъжете, ще доведе до търсения резултат.

### **37. Гладуване по време на бременност**

Щом разумът приема бременността като нормален биологичен процес, трябва да приеме, че тя не трябва да бъде придружена от болка, дискомфорт или състояния извън нормата. Наблюденията показват, че по време на бременност животните в природата не страдат от гадене и повръщане. Твърди се, че състоянието е непознато и сред жените от така наречените примитивни племена. Само около половината от жените в цивилизования свят страдат от такива неразположения.

Всичко свидетелства в полза на факта, че гаденето, „сутрешното прилошаване" и повръщането не са елементи от нормалното развитие по време на бременността. Леко и преходно в повечето от случаите, остро и упорито в други случаи, водещо понякога до прекратяване на бременността, за да бъде „спасен животът на майката", но причината за това състояние все още е обект за спорове.

Ако приемем, че болестта е причинена от действието на законите на природата, ще можем да приемем и признаем факта, че когато настъпи бременност, възниква спешна необходимост физиологическият „дом" да бъде поставен в ред.

Обикновено се казва, че гаденето е „рефлекс" и че това е „реакция", но тези думи нищо не означават, не обясняват нищо. Необходимо е да разберем причината за това състояние, която предизвиква „рефлекса" или „реакцията".

Природата няма любимци и се отнася към всички хора еднакво. Ако една жена страда от гадене и повръщане по време на бременността, това е така, защото тя е създала сама тези страдания чрез начина си на живот; това лежи в основата на проблема. Страданията ѝ не се дължат на факта, че е бременна, а на факта, че организмът ѝ е пълен с токсини.

Щом приемаме, че бременността е нормално физиологическо състояние, трябва също така да признаем, че в съвременния живот има много условия, които не са свързани с физиологията на размножителния процес и в тези условия, далеч от нормалните, са залегнали същите основни причини, които създават останалите структурни и функционални нарушения на организма.

В старанието си да създаде живот, пълен с благоденствие, в непрестанното старание да дари всеки нов живот с най-прекрасното, на което е способна, природата полага усилия да даде на всяко дете най-доброто от живота. Ето защо тя е загрижена за средата на нероденото още дете и особено за неговото хранене.

Плодът се храни с вещества, които майката поема. Ако кръвта ѝ физиологически отговаря на изискванията и нуждите на разбиващия се ембрион, бременността протича благоприятно, дори с удоволствие за майката. Ако обаче организмът на майката е пълен с токсини, трябва да бъде извършен процес, който да осигури на ембриона добър източник на храна. Цялата система трябва да бъде в пълна изправност, така че ембрионът да получава чиста, пълноценна, добре балансирана храна и условия по време на Вътребутното развитие.

Това не означава, че единствено матката трябва да бъде готова за развитието на новия живот, а че целият организъм на майката трябва да бъде готов. Докато не съществува готовност на организма в цялост, не може да съществува и локална готовност.

В организма на бъдещата майка се наблюдава ускорение на метаболизма; жлези, които са били в състояние на покой, се активират, и, ако начинът на живот на майката е целесъобразен, здравословното ѝ състояние се подобрява. Симптомите, от които е страдала преди, изчезват и тя отново се чувства добре. Гаденето и повръщането са просто част от целия процес на обновление.

Жена, чийто организъм е изпълнен с отрови, не е готова да приюти малкото същество. Токсините, които са били задържани и натрупани в организма, трябва да бъдат отстранени, за да се промени основно биохимията на организма. Това изисква да бъде извършен процес на радикална промяна; необходимо е храненето временно да се прекрати.

Стомахът се бунтува, отказва храна. Черният дроб ускорява екскреторната си функция. Голяма част от жлъчката изтича в стомаха и се повръща. Жените могат дори да развият отвращение към храната на психична основа; организмът разполага с начин да се прочисти. Ако веднъж поне се опитаме да разберем, че природата полага усилия да осигури чист дом, в който да се разбие новият живот, ще можем да разберем необходимостта да съдействаме на този процес, а не да му поставяме спирачки.

Потискането на гаденето и повръщането с назначени лекарства, винаги със съмнителен ефект, изглежда само влошава положението и удължава периода на дискомфорт. Жена, която е привърженик на баналната идея, че се нуждае от изобилна „силна храна“, и продължава да се храни, независимо от отвращението към храната, което изпитва, дори при вида, мириса или само мисълта за нея, сама утежнява положението си и удължава страданията си.

Лекар, извикан да се погрижи за случай на сутрешно неразположение, опитва всичко в усилията си да освободи пациентката от симптомите и да я облекчи, докато гаденето и повръщането имат своя естествен край, а той не може да постигне никакъв успех и да стори нещо действително полезно.

Дискомфортът и напрежението представляват доста груб, безцеремонен и неприятен начин жената да бъде принудена да спре да се храни. Но това е повече от заповед да се прекрати храненето, това е процес на изчистване. Това е метод организмът да се освободи от натрупаните токсини. Жена, която пренебрегва тези знаци, ще продължи да се храни независимо от наличието на свидетелства, че храна не трябва да се поема, но природата накрая ще постигне целта си; тя просто изхвърля храната обратно. Закуска, обяд или вечеря - това е нежелателно.

Щом бременната жена почувства първите прилошавания и неразположения, причинени от гадене и повръщане, веднага и по своя воля трябва да спре да се храни. Това няма да причини никаква вреда нито на нея, нито на детето. Продължителното гладуване може да навреди на плода, но няколко дни въздържание в началото на бременността, нещо, което бременната жена със сутрешно прилошаване трябва да предприеме, ще бъде само от полза.

Жената трябва да остане на легло и да бъде добре затоплена. Трябва да се освободи от всички страхове и да постигне умствено равновесие. Не трябва да взема никакви лекарства. Опитът ми свидетелства, че са достатъчни от три до десет дни, за да може организмът да се погрижи за себе си и гаденето и повръщането няма да се появят до края на бременността.

През първите няколко дни след гладуването храната трябва да се състои от пресни плодове и сурови зеленчуци преди да бъде възстановен нормалният начин на хранене. Когато казвам нормален начин на хранене, това съвсем не означава обичайният начин на хранене. Бременните жени обикновено си похапват повече. Преляждат с протеини. Те имат нужда от най-добрите протеини, но не и в големи количества. Основното, от което се нуждае организмът са плодове и зелени зеленчуци без съдържание на скорбяла.

При познатите случаи на сутрешно прилошаване, гладуване, предприето за три или четири дни е достатъчно, за да възстанови доброто състояние и да позволи на жената да се храни, без това да ѝ причинява неразположение. В практиката си имах случай, при който беше необходимо да се предприеме гладуване за период от единадесет дни, за да бъде възстановена възможността да се храносмила.

Вероятно е състоянието да е изострено и да се наложи да се предприеме гладуване за период, по-дълъг дори от този; но в практиката ми просто не е имало такива случаи. Но и пациентките винаги са се възстановявали само за няколко дни. Няма причини да се откажем от гладуването в такива моменти. И наистина, какво печелим, когато се храним, а изпитваме гадене, нямаме желание да поемаме храна и знаем, че ще я изхвърлим веднага, щом я поемем? В такива моменти гладуването е единствената логична постъпка, която можем да извършим.



### **Няколко думи в заключение**

КАЗАНОТО ДОТУК МОЖЕ да бъде обобщено така: всяка клетка носи в себе си мъдростта на организма и той може да се излекува сам, ако му позволим. Гладуването е метод, който дава възможност на тялото да се изчисти, осигурява почивка на телесните органи, които често са претоварени от погрешния ни начин на живот, хранене и свръхактивност.

Подчертах, че гладуването е мъдра постъпка; има мъдрост в покоя, тишината, правилния начин на живот, правилния начин на хранене и правилния начин на мислене; мъдро е, наистина, да се избягват многобройните отрови, с които мнозина изпълват самите себе си, ума и действията си.

В тази книга няма медицински догми, нито гладуването само по себе си е определено като *лек* за всичко. То е само начин да си осигурим покой, докато дадем на тялото - тази сложна, удивителна система - шанса да извърши дейността, позволяваща самовъзстановяване на здравето и доброто състояние, без напрежение или намеса, в тишина и мир и целебно спокойствие.