

ВОДА –

РУКОВОДСТВО
ПО ЕСТЕСТВЕННОМУ
ОЗДОРОВЛЕНИЮ

НАТУРАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

ОТ ОЖИРЕНИЯ, РАКА, ДЕПРЕССИИ



ВЕРНИТЕ СЕБЕ
КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ
С ПОМОЩЬЮ ВОДЫ

Ф. БАТМАНГХЕЛИДЖ

Здоровье и альтернативная медицина (Попурри)

Фирейдон Батмангхелидж

**Вода – натуральное лекарство
от ожирения, рака, депрессии**

«Попурри»

2004

Батмангхелидж Ф.

Вода – натуральное лекарство от ожирения, рака, депрессии
/ Ф. Батмангхелидж — «Попурри», 2004 — (Здоровье и
альтернативная медицина (Попурри))

Знаменитый доктор медицины, автор ряда бестселлеров, популярно объясняет, как профилактика обезвоживания позволяет избежать этих серьезных заболеваний, и отвечает на многочисленные вопросы, касающиеся здоровья.

© Батмангхелидж Ф., 2004

© Попурри, 2004

Содержание

Лечение водой	6
Выражение признательности	10
Примечание автора	11
Предисловие	12
Часть 1	20
Глава 1	20
Прямое следствие непреднамеренного обезвоживания	20
Почему мы позволяем обезвоживанию вызывать болезни?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Фирейдон Батмангхелидж
Вода – натуральное лекарство
от ожирения, рака, депрессии

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

Перевел с английского О. Г. Белошеев по изданию:
OBESITY, CANCER, DEPRESSION: THEIR COMMON CAUSE & NATURAL CURE
(You Are Not Sick, You Are Thirsty; Regain Your Vibrant Health with Water) by F. Batmanghelidj,
M. D., 2005.

© 2004 Fereydoon Batmanghelidj, M. D.

Лечение водой

Найдено решение проблемы стремительно растущих расходов на медицинские услуги. Это вода.

ПОЛ ХАРВИ

Спасибо вам, доктор Батмангхелидж. Я держу вашу книгу рядом с Библией и читаю обе.

ДИК ГРЕГОРИ

Еще раз спасибо. Вы сделали мир лучше.

«*AGGRESSIVEPEACE*» (АГРЕССИВНЫЙ МИРЯНИН) «*AMAZON.COM REVIEWS*»

Величайшее открытие ученого-одиночки за всю историю мира.

ТРЕВОР ДЖЕЙМС КОНСТЕБЛЬ, ПИСАТЕЛЬ, ИСТОРИК, ЛЕКТОР, УЧЕНЫЙ, «BORDERLANDS QUARTERLY JOURNAL OF BORDERLAND RESEARCH»

Теория воды основана на убедительной логике, но она ставит практику современной медицины с ног на голову. Работает ли эта теория? Откройте водопроводный кран – и убедитесь сами.

«EUROPEAN», ЛОНДОН, ДЕКАБРЬ 1995 г.

Особенно меня поразило то, насколько ясно доктор Батмангхелидж описал, почему нехватка воды становится главной причиной гипертензии, от которой страдают 50 миллионов американцев.

ДЖУЛИАН УИТЭЙКЕР, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, «HEALTH & HEALING»

Говорят, что рыбы, по всей видимости, не осознают присутствия воды; эта книга показывает, что мы, похоже, ушли от них совсем недалеко. В большинстве случаев мы лечим симптомы и часто делаем это неправильно, но на то и появляются на свет шедевры, чтобы производить сдвиги в парадигме научных знаний. Если мы это поймем, то сможем приостановить слишком быстрое продвижение пациентов по тому пути, которым следует любая плоть.

«JOURNAL OF CLINICAL GASTROENTEROLOGY», РАЗДЕЛ «КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ»

После чтения последних работ доктора Батмангхелиджа, в том числе и бриллианта его творчества – «Ваше тело просит воды», – становится совершенно очевидно, что его теория действительно революционна и способна смести с лица земли почти все болезни, против которых направлена. Как интерн-кардиолог я нахожу эту книгу актуальной, проницательной и фундаментальной. Ее послал нам сам Господь.

ДЭН С. РЭМ, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, ЧЛЕН КОЛЛЕГИИ АМЕРИКАНСКИХ ТЕРАПЕВТОВ

Как любят умники ходить вокруг да около и создавать себе сложные головоломки, игнорируя глубокую мудрость простых решений! Обстоятельства помогли доктору Батмангхелиджу обратить внимание на

элегантную значимость одного фактора, который мы часто оставляем без внимания, – фактора воды.

ЖЮЛЬ КЛОТТЕР, СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ «TOWNSEND LETTER FOR DOCTORS»

Доктор Батмангхелидж исследовал связь боли с водным обменом в организме. Проведенные им исследования, результаты которых опубликованы в различных научных журналах, привели Батмангхелиджа к выводу, что боль – это однозначный, но редко правильно воспринимаемый сигнал нехватки воды в организме.

«ROTARIAN»

Врач находит средство от язвы.

Все началось поздней ночью, когда к нему привели пациента, страдавшего от невыносимой язвенной боли. Доктор заставил его выпить 500 мл воды. Боль ослабла, а потом совсем прошла. Врач был настолько окрылен успехом, что прописал пациенту принимать по два стакана воды шесть раз в день. В результате больной полностью избавился от язвенных приступов.

«NEW YORK TIMES», РАЗДЕЛ «НАУЧНОЕ ОБОЗРЕНИЕ»

Когда доктор Батмангхелидж думает о стакане воды, он не думает о наполовину полном или наполовину пустом сосуде. Он думает о сосуде, который переполняет жидкость, дарующая жизнь. Батмангхелидж считает воду источником здоровья, в котором растворяются все наши болезни. Он думает о воде как о волне, несущей нас в будущее.

«WASHINGTON TIMES»

Атомная бомба в медицине!

Новинка! Эта книга высокоуважаемого доктора медицины произвела в медицинской науке эффект разорвавшейся атомной бомбы. Совершенно новая парадигма взглядов на причину и профилактику многих заболеваний! Каждый, кого волнует собственное здоровье, просто обязан прочитать эту невероятную книгу!

ИЗДАТЕЛЬСТВО «NUTRI-BOOKS»

Как ни прискорбно, но средний американец почти ничего не знает о воде. Большинство людей считают, что пьют достаточно воды, но это не так. Книга доктора Батмангхелиджа непременно привлечет общественное внимание к чудодейственным свойствам воды.

«CONNECTION NEWSPAPER»

В своей новой, вызвавшей яростную полемику книге «Ваше тело просит воды» доктор Батмангхелидж говорит, что мы забыли, как нужно реагировать на многочисленные сигналы жажды. Но если вместо того, чтобы принимать обезболивающие и прочие лекарства, мы станем просто пить больше воды, то, возможно, обнаружим, что не только боль, но и сама болезнь уйдет навсегда.

«INDEPENDENT», ЛОНДОН, АНГЛИЯ

Боли в желудке, мигрень, аллергия, астма и даже артрит – все эти болезни могут оказаться симптомами обезвоживания, от которого можно избавиться с

помощью нескольких стаканов обычной водопроводной воды. Однако если вы будете пить воду только тогда, когда ощущаете сухость во рту, то не сможете обеспечить организм достаточным ее количеством. Так утверждает доктор Батмангхелидж, автор нашумевшей книги «Ваше тело просит воды», десятки тысяч экземпляров которой были раскуплены в 2004 году в одних только Соединенных Штатах.

«DAILY MAIL», ЛОНДОН, АНГЛИЯ

В книгах доктора Батмангхелиджа много здравого смысла и правильных медицинских советов. Предложенный им способ лечения болезней устраняет их главную причину, и каждый, кому повезет прочитать эти книги, не пожалует о том, что приобрел их.

ЛОУРЕНС А. МЭЛОУН, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, ДОКТОР ФАРМАКОЛОГИИ, ЗАВЕДУЮЩИЙ УЧЕБНОЙ ЧАСТЬЮ ЦЕНТРА ОБУЧЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ НАУКАМ, ШТАТ ОГАЙО

Я считаю ваши выводы совершенно поразительными. Шестнадцать лет частной акушерско-гинекологической практики и восемь лет общей практики позволяют мне по достоинству оценить потенциал ваших предложений.

Л. Б. УОРКС, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, ЧЛЕН АМЕРИКАНСКОЙ КОЛЛЕГИИ АКУШЕРОВ И ГИНЕКОЛОГОВ

В результате экстенсивных клинических и научных исследований автор пришел к выводу, что организм может демонстрировать много различных признаков жажды. До последнего времени эти симптомы обезвоживания считались заболеваниями.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «FRONTIER PERSPECTIVES», ГАЗЕТА ЦЕНТРА ПОГРАНИЧНЫХ НАУК ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ ТЕМПЛ

После долгих лет исследований и медицинской практики было чрезвычайно приятно и полезно открыть для себя способ лечения многих состояний, получивший великолепное объяснение в книге доктора Батмангхелиджа «Ваше тело просит воды». Информация такого рода заполняет вакуум, оставленный традиционным образованием.

РОБЕРТ БАТТЛ, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ

Спасибо вам за своевременный совет использовать сочетание воды и соли для лечения астмы. Мой кашель не только стал слабее, но и пропал совсем. Еще раз огромное вам спасибо за рассказ о возможности решения таких сложных проблем.

ХОЗЕ А. РИВЕЙРА, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ

Это хорошо написанная и легкая для понимания книга. Я считаю, что ее следует включить в программу для обязательного чтения во всех школах. Она поможет предотвратить множество болезней и страданий почти без каких-либо дополнительных затрат.

ХАЙТЕН ШАХ, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА САН-ДЖАСИНТО, ШТАТ КАЛИФОРНИЯ

Батмангхелидж шаг за шагом проводит нас через объективную реальность и создает великолепный гобелен, который вполне может оказаться

саваном для аллопатической медицины. Правда должна быть только на одной стороне.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «BIOTRON CONNECTION»

Обе эти книги, как и фирма-издатель, сообщили новость, которая может изменить вашу жизнь. Если оставить в стороне аргументы и контраргументы, то можно со всей определенностью заявить: доктор Батмангхелидж действительно что-то нащупал.

«BOOK READER»

Динамит! Ваша теория семимильными шагами увела вперед этиологию заболеваний.

ЭДМУНД Х. ХАНДВЕРГЕР, ДОКТОР ХИРУРГИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ

Батмангхелидж приводит примеры пациентов, которые следовали его совету использовать простую воду и получали положительные результаты, такие как снижение кровяного давления, облегчение аллергии, потеря лишнего веса и избавление от депрессии.

«IRISH TIMES»

Логика естественности и простоты в медицине, предложенная автором книги «Ваше тело просит воды», кажется мне вполне разумной.

МОНСЕНЬОР ФИЛИПП А. ГРЭЙ

Ваша книга – как глоток свежего воздуха: она дарит человечеству надежду!

СУДЬЯ ДЖОН Б. МОРГАН, КАЛИФОРНИЯ

Я считаю, что книга доктора Батмангхелиджа послана нам Богом. Я молюсь за то, чтобы вы тоже извлекли максимум пользы из его открытий.

ЛЛОЙД ПАЛМЕР, «STRAWS IN THE WIND», ФЕВРАЛЬ 1996 г.

Он успешно лечит аллергию, стенокардию, астму, артрит, головную боль, гипертензию, язву и многое другое при помощи простейшего лекарства – воды.

«NEXUS MAGAZINE», АВСТРАЛИЯ, ЯНВАРЬ 1996 г.

По мере того как книга Батмангхелиджа продолжает вызывать жаростные споры и понемногу приобретает новых сторонников во всем мире, врач, выдвинувший одну из самых экстраординарных теорий в медицине, объясняет, почему он восстал против общепринятой точки зрения, чтобы лечить своих пациентов водой, а не лекарствами.

«DAILY MAIL», ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, 27 АВГУСТА 2001 г.

Революционный прорыв в медицине: новая программа похудения с помощью воды! Избавьтесь от 40 кг жира.

ФИНОЛА ХЬЮЗ, ЗВЕЗДА ТЕЛЕСЕРИАЛА «ВСЕ МОИ ДЕТИ», «WOMAN'S WORLD», 4 СЕНТЯБРЯ 2001 г.

Выражение признательности

Хочу выразить самую искреннюю благодарность двум всемирно известным исследователям рака – доктору М. Джаведу Икбалу и доктору Джону Дж. Делинассиосу, которые в 1987 году помогли мне познакомиться выдающихся специалистов в этой области с моими взглядами на изменение парадигмы в медицинской науке и опубликовать текст лекции, с которой я выступил на их конференции.

О сделанном мною открытии, показавшем, что обезвоживание является главной причиной болей и заболеваний, доктор медицинских наук М. Джавед Икбал впервые услышал в 1986 году. Тогда он занимал пост руководителя научно-исследовательских работ и заведующего кафедрой опухолевой биологии на хирургическом факультете медицинской и стоматологической школы Королевского колледжа Лондонского университета. Фонд «За простые решения в медицине» попросил его проанализировать мои выводы о том, что главным виновником развития рака в человеческом организме является хроническое непреднамеренное обезвоживание. Следуя традициям великих химиков прошлого, Джавед Икбал в течение шести месяцев пытался выяснить, какое именно вещество становится активным фактором, вызывающим рак. После того как ему не удалось обнаружить ни одного конкретного элемента, способного подстегнуть процесс возникновения этого заболевания, он решил, что зря потратил время на проверку моей теории. Тогда я обратил его внимание на то, что хроническое и постоянно усиливающееся обезвоживание нарушает практически все процессы в организме. В результате биохимическая система сдержек и противовесов в организме полностью разрушается и создаются идеальные условия для развития рака.

Вот как он сам описывает то, что произошло потом: «Внезапно мне открылись совершенно новые горизонты научных поисков. Последующие шесть месяцев комплексных исследований помогли мне создать точную картину возможного возникновения болезни. Совершенно неожиданно я осознал, что использованный сотрудниками фонда системный подход может послужить самой лучшей основой будущих исследований и что он доказывает полную несостоятельность подхода современной науки к этой теме».

Доктор Икбал связался с доктором медицинских наук Джоном Дж. Делинассиосом, основателем Международного института раковых исследований в Греции и главным редактором авторитетного журнала «Anticancer Research», и они вместе решили провести Международный симпозиум исследователей рака, чтобы выслушать и обсудить мой подход к вопросу формирования рака в организме. Эта конференция состоялась 15–18 октября 1987 года в городе Халкис, Греция. Моя лекция «Боль: Необходимость изменения парадигмы» была опубликована в сентябрьском номере журнала «Journal of Anticancer Research» за 1987 год.

В числе выдающихся исследователей рака, признавших ценность системного подхода для будущих онкологических исследований, был профессор Дж. П. Мерфи, который занимал в то время пост председателя Общества исследований раковых заболеваний.

Как ни горько об этом говорить, но если бы использование воды для профилактики рака представляло хоть какой-нибудь коммерческий интерес, то к сегодняшнему дню этот процесс был бы уже тщательно изучен и эта книга – единственная опубликованная информация о связи между хроническим непреднамеренным обезвоживанием и возникновением рака в организме – оказалась бы не нужна.

Ф. БАТМАНГХЕЛИДЖ,
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ

Примечание автора

Представленная в этой книге информация и рекомендации по употреблению воды основаны на моих профессиональных знаниях, личном опыте, всесторонних исследованиях и других публикациях на тему метаболизма воды в организме человека. Я не беру на себя смелость давать медицинские советы и выписывать рецепты на использование или отказ от использования каких-либо лекарственных препаратов без консультации с врачом. Мое намерение заключается только в том, чтобы, опираясь на самые последние знания в области микроанатомии и молекулярной физиологии, предложить вашему вниманию информацию о значении воды для здоровья и помочь информировать широкую общественность о разрушительном воздействии хронического обезвоживания на организм человека с юности до преклонных лет.

Эта книга никоим образом не может служить заменой квалифицированной медицинской помощи. Напротив, обмен представленной тут информацией с лечащим врачом в высшей степени желателен. Ответственность за использование содержащихся в данной книге сведений и рекомендаций целиком и полностью несет сам читатель. Применять эту информацию следует только в строгом соответствии с представленными инструкциями. Никому из читателей, а особенно тем, кто в прошлом перенес серьезные заболевания и находится под медицинским наблюдением, тем, кто страдает тяжелыми заболеваниями почек, не следует использовать предлагаемую далее информацию без предварительной консультации с лечащим врачом.

Цель этой книги состоит в том, чтобы открыть вам глаза на новые возможности, которые неизбежно освободят народы всего мира от засилья медицинского обскурантизма, основанного на пренебрежительном отношении науки к естественной природе человеческого организма, и от мошеннической деятельности тех, кто всеми силами старается сохранить существующее положение вещей и сделать на этом деньги. Прежде чем использовать представленную здесь информацию для решения собственных проблем со здоровьем, настоятельно рекомендуем вам прочитать как можно больше по данной теме. Это поможет вам удержаться от поспешных выводов без предварительной оценки всех перспектив использования доступных возможностей.

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

Предисловие

Как врачу и как человеку, прожившему на этой земле 73 года, мне стыдно, что мы позволяем воротилам фармацевтической индустрии брать за горло представителей нашей, в свое время уважаемой, профессии и заставлять их выписывать пациентам химические препараты, которые однозначно калечат и убивают людей. Далее я это докажу. А пока хочу выразить свое возмущение поведением тех представителей академической науки, которые упорно хранят молчание в ответ на критику их собственных, явно ошибочных высказываний. При ближайшем рассмотрении подобных заявлений сразу становится ясно, что на самом деле они стараются защитить статус-кво в медицине, оказавшейся под властью бессердечного диктатора – фармацевтической промышленности.

Но совесть не позволяет мне молчать. В 1982 году я приехал в Америку с надеждой, что мое революционное открытие обезболивающих свойств воды будет замечено каким-нибудь учебным заведением и после тщательной проверки сможет внести положительные изменения в жизнь людей всего мира. К сожалению, я ошибался. Этого не случилось, но я не опустил руки. Чтобы дать мне возможность продолжить работу, один из моих близких друзей основал фонд «За простые решения в медицине». Дальнейшие исследования позволили выяснить, где именно медицина XX века свернула с правильного пути и отклонилась от истины настолько, что проявления обезвоживания стали считаться болезнями неизвестного происхождения. Их лечили, и лечат по сегодняшний день, токсичными химикатами – в то время как организму нужно всего лишь утолить жажду!

Увы, ни Национальный институт здоровья, ни Американская медицинская ассоциация, ни министерство здравоохранения и социального обеспечения США не проявили к моим открытиям никакого интереса. Мало того, Национальный институт здоровья подверг цензуре мой доклад о нейротрансмиттере гистамине как главном регуляторе воды и исключил его из отчета 1-й Конференции по вопросам альтернативной медицины, состоявшейся в Шантильи, штат Виргиния, 14–16 сентября 1992 года. Кроме того, институт заставил Национальную медицинскую библиотеку не включать в каталог статьи, которые публиковались фондом. Но даже это меня не остановило. Я основал организацию «За глобальные решения в медицине» и стал распространять информацию о своих открытиях напрямую, в форме книг и аудиокассет. Используя возможности разговорного радио, я стал рассказывать людям о значении оптимальной степени гидратации и призывать их не ждать появления жажды, чтобы насытить организм водой.

Менее чем через 10 лет объемы продаж бутилированной воды взлетели до небес и люди начали чаще брать с собой питьевую воду. Должно быть, это изменение привычек молодых людей встревожило систему, которую я называю системой охраны болезней и которой очень выгодно, чтобы люди продолжали страдать от жажды и накачивали себя лекарствами, приближая свою смерть. Чтобы люди перестали пить воду для заблаговременного предотвращения жажды, была развязана кампания, которую я не могу назвать иначе, чем преступной. Кстати, производители газированных напитков, скорее всего, не имеют к ней никакого отношения, потому что «крутые мальчишки» в этой индустрии делают на питьевой воде намного больше денег, чем на газировке.

Внезапно, словно по мановению палочки невидимого дирижера, все ведущие газеты и национальные телепрограммы подняли шумиху вокруг статьи профессора Хайнца Валтина из Дартмутского медицинского колледжа, опубликованной в «Journal of Physiology». Ее представляли как величайший прорыв в медицине, который спасет жизни миллионов людей. Статья внушала людям, что им следует пить воду только тогда, когда они ощущают жажду. Целью распространяемой с такой необычайной настойчивостью рекомендации могло быть только воз-

рождение отжившего свой век, беспомощного и абсурдного с научной точки зрения подхода к вопросу жажды – подхода, призванного спасти будущее системы охраны болезней и вызвать новый бум в медицинском бизнесе за счет здоровья и благосостояния членов общества.

Я не мог безучастно смотреть на то, как результаты моих многолетних исследований в области боли и воды уничтожались с помощью хорошо организованной пропаганды ошибочных и вредоносных взглядов доктора Валтина. Он рекомендовал людям ждать, пока у них не появится жажда, и только потом пить воду – то есть делать то, что они уже делали раньше и что затянуло нас в ту ужасную трясиину, из которой мы никак не можем выбраться. Я написал научное опровержение на статью уважаемого доктора и послал его редактору журнала, в которой она была напечатана. Я даже встретился с этим редактором в Берлине, где он преподавал. Однако этот человек наотрез отказался публиковать мое опровержение. Обойдя целый ряд газет и журналов, я наконец смог опубликовать свою статью, призывающую людей не ждать появления жажды, в январском номере научного сборника «Townsend Letter for Doctors and Patients» за 2003 год.

После опубликования своей статьи я разослал ее в большинство газет, которые распространяли идеи доктора Валтина среди населения. Ни одна из них не пожелала воспользоваться этой информацией; они явно не хотели раскачивать лодку легальных распространителей фармацевтической отравы. Копия статьи была размещена на веб-сайте www.watercure.com, для того чтобы люди сами могли ее прочитать и оценить (см. текст статьи).

Я решил, что следует положить конец произволу мошенников, навязывающих людям лекарства, которые вызывают болезни и преждевременную смерть. В практической медицине необходимо осуществить еще одну перестройку, но уже на основе гуманности, честности и сочувствия к человеку. Однако для достижения этой цели требовалась официальная организация, способная осуществлять постоянное наблюдение за ходом подобной реконструкции. Вот почему недавно была основана и уже приступила к активным действиям Национальная ассоциация за честность в медицине. Дополнительную информацию о ней можно получить на сайте www.nafhim.org.

Как раз в тот момент, когда процедура регистрации ассоциации шла полным ходом, Экспертный совет по продуктам и питанию Национальной академии наук нанес еще один удар по здоровью и благосостоянию американского народа, словно усилий средств массовой информации было недостаточно. В отчете за 2004 год он в точности повторил все, к чему призывает доктор Валтин.

Моему возмущению не было предела. Как могли медицинские академики сделать такое идиотское заявление? Я написал председателю совета, доктору Аппелю, следующее письмо и направил копию девяти остальным членам совета. В письме, датированном февралем 2004 года, и в очень коротком телефонном разговоре я попросил доктора Аппеля прислать мне официальный ответ. Я жду до сих пор. Изложенное далее письмо взято с веб-сайта ассоциации.

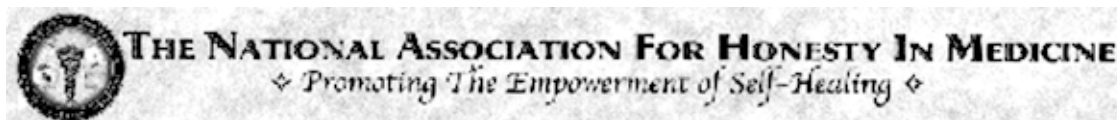
Теперь вы имеете представление о том, какие силы мешают людям понять простую истину: «Вы не больны – у вас жажда». Не сомневаюсь, что к этой моей новой книге СМИ отнесутся так же, как и к остальным: они станут всячески ее замалчивать, чтобы не дать иссякнуть потоку рекламных средств от фармацевтической индустрии.

Рекомендуемые к прочтению письмо и статья о том, следует ли дожидаться ощущения жажды

Письмо доктору Лоуренсу Аппелю

1

¹ Национальная ассоциация за честность в медицине. Мы защищаем право на самолечение. – Здесь и далее прим. перев.



Профессору Лоуренсу Анпелю, доктору медицины, магистру здравоохранения
Председателю Экспертного совета по продуктам и питанию Национальной академии наук, 26 февраля 2004 г.

Уважаемому доктору Анпелю
Тема: статья «Отчет экспертов призывает людей слушаться жажду» в газете «Washington Post» за 12 февраля 2004 г.

Это вредный совет! Множество людей становятся жертвами болезней, вызванных хроническим непреднамеренным обезвоживанием, не ощущая при этом никакой жажды!

Высказанная возглавляемым вами Экспертным советом Национальной академии наук рекомендация, которая призывает людей пить воду только тогда, когда они ощущают жажду, в полной мере изобличает самый главный порок медицины и, возможно, является важнейшей причиной безудержного роста стоимости услуг системы охраны болезней. Именно поэтому система охраны болезней заменила у нас систему охраны здоровья, которая должна предотвращать заболевания, а не пичкать миллионы людей лекарствами, которые только ухудшают их состояние. По самым скромным оценкам, 200 тысяч из них умирают каждый год от проблем, связанных с применением медицинских препаратов. Только поэтому химические вещества, используемые при лечении, стали третьей после сердечно-сосудистых заболеваний и рака защищенной патентами и законом причиной смертности в этой стране, обогнав другие распространенные заболевания.

Ни один из уважаемых членов вашего совета, чей отчет вызвал такой широкий резонанс во всех средствах массовой информации, похоже, не знает, что исследовательская группа П. А. Филлипса опубликовала в сентябрьском номере «New England Journal of Medicine» за 1985 год статью «Ослабление чувства жажды вызывает обезвоживание у здоровых пожилых мужчин». Оказывается, что в определенном возрасте острота восприятия жажды снижается до такой степени, что у пожилых людей, несмотря на явное обезвоживание, не возникает желания пить воду. Старики составляют самую болезненную категорию населения только потому, что сначала дожидаются жажды и только потом пьют воду, то есть поступают именно так, как советуете людям вы.

Еще хуже то, что ваш совет, по всей видимости, не знает о важной роли нейротрансмиттера гистамина как главного регулятора воды и координатора программ борьбы с физиологическим обезвоживанием, о том, что по мере обезвоживания организм производит его все больше и больше, а ведь именно гистамин является виновником возникновения большинства локализованных болей и таких заболеваний, как аллергия, астма и др., а также о том, что вода – это самое лучшее естественное мочегонное средство, которое следует использовать вместо искусственных препаратов. Попытку убедить людей пить воду только после того, как они ощущают жажду, можно объяснить лишь полным непониманием процессов регуляции воды в человеческом организме, и можно не сомневаться, что большинство из тех, кто последует этой инструкции, причинят непоправимый вред своему здоровью. (Краткий обзор моего доклада о гистамине прилагается.)

Ваш совет повторил высказывания, которые доктор медицины Хайнц Валтин, заслуженный профессор Дартмутского медицинского колледжа, опубликовал в августовском номере

«American Journal of Physiology» за 2002 год. В прилагаемой статье «Ждать наступления жажды – значит преждевременно умереть в муках» я опровергаю устаревшее мнение доктора Валтина, утверждающего, что инициатором механизма жажды являются почки. Моя статья была опубликована в январском номере сборника «Townsend Letter for Doctors and Patients» за 2003 год и размещена на сайте www.watercure.com.

В этой статье подробно объяснено, почему уважаемым членам вашего совета необходимо ознакомиться с публикациями на тему непреднамеренного обезвоживания и как можно скорее отказаться от идеи о «необходимости сначала дождаться появления жажды, а только потом пить воду». Они должны понять, что организм подает много других аварийных сигналов жажды еще до того, как у человека появляется ощущение сухости во рту. Пусть лучше они советуют людям поддерживать минимальную перенасыщенность организма водой и тем самым предотвращать обезвоживание, чем дожидаться, пока обезвоживание вызовет ощущение сухости во рту. Очень часто местное хроническое непреднамеренное обезвоживание вызывает воспалительные процессы даже тогда, когда человек совсем не ощущает жажды.

Членам вашего совета необходимо понять, что воду следует поставить на первое место в списке самых необходимых для жизни питательных веществ. Благодаря своей способности инициировать химический процесс гидролиза вода обеспечивает работу самого эффективного механизма высвобождения энергии, необходимой для выполнения всех функций человеческого организма. Люди, которые пьют воду, чтобы предотвратить жажду, поступают мудро. Они предохраняют себя от тех последствий обезвоживания, которые медики называют болезнями и лечат составленными наобум смесями токсичных препаратов. Такова обратная сторона современной медицины, ставшей жертвой постыдного, защищенного патентами и законом медицинского невежества.

Прилагаемые книги «Ваше тело просит воды» и «Вода исцеляет, лекарства убивают», а также моя статья «Медицина XX века: Продукт ста лет невежества» помогут уяснить основные моменты моего письма.

считаю своим долгом поставить вас в известность, что данное письмо будет размещено на нашем вебсайте, а его копии будут посланы в редакцию «Washington Post» и некоторых других газет, которые рекомендовали широкой общественности следовать изложенным в вашем отчете рекомендациям. Люди должны знать, что мнение вашего совета о том, что воду нужно пить только после того, как у человека появится жажда (в традиционном понимании этого термина как ощущения сухости во рту), является несостоятельным со всех точек зрения – профессиональной, клинической и научной.

Надеюсь, что вы, как истинные приверженцы академических традиций, удостоите нас ответом, чтобы его можно было разместить вместе с этим письмом на нашем веб-сайте. Заранее благодарю.

С ИСКРЕННИМ УВАЖЕНИЕМ,
Ф. БАТМАНГХЕЛИДЖ, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ
WWW.WATERCURE.COM
WWW.NAFHIM.ORG

Копии: всем членам Экспертного совета по продуктам и питанию, редактору издательства Национальной академии наук, в редакции «Washington Post», «LA Times» и других газет.

JANUARY 2003

TOWNSEND LETTER *for* Doctors & Patients

THE EXAMINER OF MEDICAL ALTERNATIVES

ЖДАТЬ НАСТУПЛЕНИЯ ЖАЖДЫ – ЗНАЧИТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО УМЕРЕТЬ В МУКАХ

Ф. Батмангхелидж, доктор медицины

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

Так же как коллеги, с которыми, по его словам, он консультировался, доктор Валтин, похоже, не осознает важного сдвига парадигмы в медицине. Все прошлые взгляды на медицину основывались на неправильной предпосылке, согласно которой растворенные вещества являются главными регуляторами всех функций организма, а сам растворитель, то есть вода, не принимает непосредственного участия ни в одном из физиологических процессов. В медицинских школах учат, что вода лишь растворяет и транспортирует питательные вещества, но сама по себе не принимает никакого участия в обмене веществ. С таким же непониманием ведущей физиологической роли воды я столкнулся в медицинской школе другого уважаемого университета, где другой заслуженный профессор физиологии, подобно доктору Валтину, проводил исследования и читал студентам и врачам лекции на тему почечных механизмов регуляции воды. Только когда я спросил его, что такое гидролиз (реакция химического взаимодействия вещества с водой, в результате которой сложные соединения распадаются на несколько простых), он понял свою ошибку и признал тот научный факт, что вода относится к питательным веществам и на самом деле играет доминирующую роль в процессе обмена веществ, от которого зависят все физиологические функции организма.

Особое значение, которое доктор Валтин придает регулятивной функции почек, сводит функции физиологических механизмов к управлению потребностями в воде по принципу распределения дефицита. Похоже, что свое понимание механизма жажды он основывает на жизненно важной роли вазопрессина, антидиуретического гормона, и ренин-ангиотензинной системы, то есть элементов, которые участвуют в программах борьбы с физиологическим обезвоживанием организма. Кроме того, он считает, что обезвоживание – это состояние организма,

потерявшего около 5 процентов содержащейся в нем воды, и что человек должен ждать, пока примерно на этом уровне у него не появится потребность выпить какую-нибудь жидкость, которая восполнит дефицит воды. Такая точка зрения могла считаться правдоподобной 25 лет назад, но сегодня она демонстрирует трагическую ограниченность познаний в области человеческой физиологии, которую можно наблюдать во многих престижных медицинских школах.

В своих недавно опубликованных и получивших широкий резонанс утверждениях доктор Валтин не принимает во внимание тот факт, что вода – это питательное вещество. Нехватка воды в свободном состоянии чревата потерей ее жизненно важной гидролитической роли для всех физиологических функций. Другим упущением доктора Валтина стал тот факт, что катастрофическому обезвоживанию в первую очередь подвергается внутренняя часть клеток тела. При обезвоживании 66 процентов потерь воды приходится на внутриклеточную жидкость, 26 процентов – на объем внеклеточной жидкости и лишь 8 процентов потерь связаны с сужением сети капилляров.

Филиппа М. Уиггин показала, что механизм, который контролирует или обеспечивает эффективное функционирование катионных насосов, использует способность воды трансформировать энергию: «Источником энергии катионной транспортировки и синтеза аденозинтрифосфата (АТФ) служит повышение химических потенциалов, вызванное гидратацией мелких катионов и полифосфатных анионов в сильно структурированной граничной водянистой фазе существования двух фосфорилируемых промежуточных веществ». В ожидании жажды, когда перед подачей сигнала о нехватке воды концентрация жидкости в организме увеличивается, вода в клетках утрачивает способность генерировать энергию. В этом заключается главная причина, по которой лучше предотвратить обезвоживание, чем ждать, пока наступит время с ним бороться. Такое новое понимание роли воды в катионном обмене является достаточным оправданием для того, чтобы позволить организму заняться расчетливым распределением излишков воды и не доводить его до состояния обезвоженности, когда ему придется заниматься распределением дефицита, к чему призывает людей доктор Валтин.

В своем исследовании «конформационных изменений биологических макромолекул» Эфраим Качальский-Катцир из Научного института Вейзмана показал, что белки и ферменты эффективнее функционируют в растворах пониженной вязкости. Следовательно, потери внутриклеточной воды будут негативно сказываться на эффективности функционирования клеток. Одно это открытие опровергает мнение доктора Валтина о том, что нам следует сначала дождаться обезвоживания, а уже затем начинать пить воду. Поскольку мы хотим, чтобы все клетки тела продуктивно выполняли свои физиологические функции, то гораздо лучше оптимально насытить организм водой, чем ждать, пока механизмы борьбы с обезвоживанием вызовут чувство жажды. Кроме того, организму намного легче разобраться с небольшими излишками воды, чем страдать от ее нехватки и выдавать ограниченными порциями жизненно важным органам, жертвуя интересами второстепенных функций. Результатом постоянной циркуляции густой крови в сердечно-сосудистой системе может стать непоправимая катастрофа.

Трагедия ожидания жажды достигает пика, когда становится ясно, что с возрастом мы постепенно теряем остроту этого ощущения. Группа доктора Филиппса установила, что после 24 часов без воды пожилые люди все еще не осознают, что хотят пить: «Главное наше открытие состоит в том, что, несмотря на очевидную физиологическую потребность, пожилые участники эксперимента не выказывали признаков жажды». Брюс и его коллеги установили, что в возрасте между 20 и 70 годами соотношение воды вне и внутри клеток повышается с 1,1 до 0,8. Нет никакого сомнения в том, что такие сильные изменения внутриклеточного водного баланса не имели бы места, если бы осмотическая приточно-вытяжная система жизнеобеспечения клеток была способна обеспечивать диффузию воды через клеточные мембраны во всем организме на уровне 10-3 см в секунду. Если же полагаться только на увеличение содержания внеклеточной воды в организме за счет обратного осмоса, а также на фильтрацию и поступле-

ние свободной воды в жизненно важные клетки под действием вазопрессина и ренин-ангиотензин-альдо-стероновых систем – когда физиология организма вынуждена постоянно зависеть от программ борьбы с обезвоживанием, – то результатом могут стать катастрофические изменения водного баланса.

Когда доктор Валтин рекомендует людям сначала дождаться жажды и только потом пить воду, он упускает из виду два других научных открытия. Первое заключается в том, что инициатором механизма жажды является не вазопрессин и не ренин-ангиотензинная система – они только участвуют в консервации воды и принудительной гидратации клеток. Жажда возникает, когда нехватку воды начинает испытывать насос положительных ионов натрия и калия. Именно вода генерирует градиент напряжения, насыщая белки ионных насосов в системах нейротрансмиттеров. Поэтому мозг, на 85 процентов состоящий из воды, не может долго выдержать вызывающий жажду уровень обезвоживания, который доктор Валтин называет в своей статье совершенно безопасным.

Второе открытие – это недостающая часть научной мозаики, связанной с механизмами регуляции воды, над которой ученые бились с 1987 года и о которой доктор Валтин с коллегами должны были помнить. Оно связано с зависимостью активности нейротрансмиттера гистамина от эффективности катионного обмена, с его ролью в инициации программ борьбы с обезвоживанием и в катаболических процессах в условиях прогрессирующего обезвоживания. На основании ведущей роли гистамина в регуляции воды и активной роли воды во всех физиологических и метаболических процессах (гидролитический инициатор всех функций растворенных веществ) был сделан вывод о том, что симптомы жажды являются результатом повышенной активности гистамина и подчиненных ему механизмов. В число таких симптомов входят астма, аллергия и сильные боли, такие как при колитах, мигрени, ревматические боли в суставах, боли в пояснице, в мышцах и даже ангинозные боли. А поскольку активность вазопрессина и ренин-ангиотензин-альдо-стерона напрямую зависит от активизации гистамина, то их роль в повышении кровяного давления оказывается частью программы борьбы с обезвоживанием. Их задача принудительной доставки воды в жизненно важные клетки требует, чтобы давление поступающей воды было выше осмотического давления оттока воды из клеток обезвоженного организма.

На основании нового подхода, разработанного мной за 22 года клинических и научных исследований в области молекулярной физиологии обезвоживания, и инициированного моими коллегами сдвига парадигмы в медицинской науке, в результате признания гистамина нейротрансмиттером, отвечающим за регуляцию воды в организме, я с полным основанием утверждаю, что 60 миллионов американских гипертоников, 110 миллионов людей, страдающих хроническими болями, 15 миллионов диабетиков, 17 миллионов астматиков, 50 миллионов аллергиков и множество других людей в точности следовали рекомендациям доктора Валтина. Все они ждали появления жажды. Если бы они знали, что вода – это природное антигистаминное средство и самое эффективное мочегонное, то все они смогли бы избавиться от мучительных проблем со здоровьем.

Мое предисловие получилось таким длинным потому, что я хотел заставить вас проникнуться беспокойством о будущем медицины. Если вы и такие, как вы, не поднимете свой голос и не потребуете проведения давно назревших реформ в медицине, мы так и останемся дойными коровами ненасытной фармацевтической индустрии. Без вашей помощи одиночкам вроде меня трудно одержать победу. Все зависит от вас.

Я все-таки надеюсь, что доктора Валтин и Аппель, а также члены Экспертного совета по продуктам и питанию Национальной академии наук прочтут посланные мной материалы, пересмотрят свою позицию и перестанут настаивать на том, чтобы люди дожидались наступления жажды и только потом пили воду. Такой поступок сможет навеки освободить человечество от мертвой хватки фармацевтической индустрии. Эти уважаемые специалисты должны

осознать, что их рекомендации уже причинили вред множеству людей. Кроме того, они позволили фармацевтической индустрии с еще большей наглостью обманывать людей и продавать лекарства тем, кто становится жертвами множества симптомов и последствий непреднамеренного обезвоживания, становится только потому, что ждет появления жажды. Светилам науки не пристало вводить людей в заблуждение, а затем малодушно отмалчиваться.

Часть 1

Ожирение

Глава 1

Ожирение

Прямое следствие непреднамеренного обезвоживания

Если бы мне, когда я был еще студентом-медиком, кто-нибудь сказал, что ожирение – это непосредственный результат нежелания пить воду, я бы ответил: «Глупости, да вы что, с ума сошли?» Сегодня я бы не стал так безапелляционно опровергать доводы тех, кто считает, что нерегулярное потребление воды может привести к накоплению лишнего жира в количестве, способном изуродовать фигуру. А теперь позвольте объяснить вам связь между хроническим непреднамеренным обезвоживанием и постепенным увеличением количества жира в организме – процессом, способствующим развитию целого ряда проблем со здоровьем. Моя попытка обсудить три несравнимые вещи в одной книге может показаться странной. Однако вы будете удивлены, обнаружив, насколько тесно депрессия связана с ожирением и раком. Депрессивное состояние часто вызывает у людей склонность к перееданию, а также создает идеальные условия для развития рака – поэтому в данной книге эти недуги будут рассмотрены вместе.

Чтобы достичь поставленной цели и раскрыть причины ожирения, рака, депрессии и других вызванных обезвоживанием заболеваний, мне придется начать с самого начала.

Я объясню вам суть основных принципов физиологической науки, расскажу о том, как организм применяет их, и о том, как мозг руководит всеми аспектами жизни человека.

Я последовательно изложу вам суть своих 24-летних исследований в области последствий обезвоживания и его связи с различными недугами – в данном случае с ожирением, депрессией и раком. Обещаю приложить все силы, чтобы сделать эту книгу убедительной и простой для чтения, несмотря на множество неизбежных отступлений в сложную и перегруженную непонятными терминами сферу науки.

Кроме того, я познакомлю вас с некоторыми положительными отзывами, полученными от людей, которые оказались жертвами этих проблем, но избавились от них с помощью такого натурального средства, как вода, и правильного питания.

Прежде чем мы перейдем к главной теме этой книги, вам нужно понять связь обезвоживания не только с избыточным весом, но и с множеством характерных последствий ожирения, а также связанных с ним серьезных заболеваний. Вы должны уяснить тот факт, что осложнения и смерти, в которых традиционно винят ожирение, депрессию и рак, на самом деле чаще всего вызываются устойчивым непреднамеренным обезвоживанием – главной причиной таких разных болезненных состояний.

Во вторник 5 мая 2003 года в научном приложении к газете «New York Times» появился обширный обзор опубликованной в «New England Journal of Medicine» статьи на тему связи различных видов рака с избыточным весом.

Непрерывно в течение 16 лет (с 1982 по 1998 год) исследователи следили за состоянием здоровья 900 тысяч мужчин и женщин.

Ученые пришли к выводу, что чем больше избыточного веса набирает человек, тем выше вероятность развития рака.

В преамбуле статьи говорится, что лишние килограммы повышают риск не только гипертонии, порока сердца, диабета, инсульта, холецистита, артрита и многих других изнурительных и подчас смертельных недугов. Теперь к этому перечню можно добавить целый букет раковых заболеваний. Больше этот список не ограничен только раком груди или матки; ученые доказали связь избыточного веса с раком толстой кишки, прямой кишки, пищевода, поджелудочной железы, почек, желчного пузыря, печени, яичников и предстательной железы; а также с множественными миеломами, лимфомами и другими видами рака.

К тому времени как вы дочитаете эту книгу до конца, у вас не останется никаких сомнений относительно связи ожирения с обезвоживанием. Поскольку исследователи выявили связь между развитием рака в организме и ожирением, то я уверен, вы захотите узнать, как обезвоживание может стать причиной рака.

Ответ прост. Обезвоживание вызывает разнообразные нарушения физиологических функций организма, чем и создает условия для развития рака.

Сообщение в «New York Times» меня нисколько не удивило. Я объяснил эту связь еще в 1987 году, в лекции на Международной конференции по проблемам раковых заболеваний, когда назвал боль проявлением обезвоживания, способного привести ко многим заболеваниям, в том числе и к раку. О физиологических процессах, способствующих развитию рака и других заболеваний, я расскажу в главе, посвященной обезвоживанию и раку. Той же теме была посвящена и моя лекция «Обезвоживание и рак», прочитанная в Обществе контроля над раковыми заболеваниями в 2002 году.

Почему мы позволяем обезвоживанию вызывать болезни?

Ответ прост: потому, что научное обоснование, на котором базируется современная медицина, включает ряд ложных предпосылок. К тому же за последние 100 лет, потраченных на дорогостоящие исследования заболеваний, никто даже не пытался ставить подобные предпосылки под сомнение. Конца этому не было видно, пока на сцене не появился я.

Дочитав главу до конца, вы узнаете, почему мы никогда не понимали сути обезвоживания. Вам станет ясно, что не вы одни стали жертвами этой ужасной ошибки; медики и ученые, которые тратили взятые у вас деньги на пустые прожекты, были так же слепы.

Все это время медики придумывали специальные названия для разных проявлений регионарного, или местного, обезвоживания и возводили их в ранг болезней. С помощью изобретенных ими труднопроизносимых терминов любое осложнение, вызванное нехваткой воды в организме, можно было представить как новое открытие в медицинской науке и немедленно просить еще больше денег на дальнейшую разработку такой же невразумительной терминологии.

В ошибочности этого пути я убедился на собственном горьком опыте, поэтому уверен, что включенная в данную книгу информация станет фундаментом медицинской мысли будущего.

Мое открытие – это прорыв в медицине, который поставит физиологию во главе медицины будущего. Она вырвет медицину из-под власти фармацевтической индустрии и ее злонамеренной практики использования больных людей в качестве источника обогащения.

Я нашел ошибки в ключевых научных предпосылках, лежащих в основе всей структуры современной медицины, за время создания которой были убиты миллионы и лишены здоровья десятки миллионов людей, поскольку общество думало, что врачи знали, что делали.

Они калечили людей, а фармацевтическая индустрия делала деньги на непонимании способностей, которые использует человеческий организм, чтобы сообщить о нехватке воды.

Доказательство моих слов можно найти в статьях «Washington Post» от 15 апреля 1998 года и 21 ноября 2003 года.

The Washington Post

WEDNESDAY, APRIL 15, 1998

Correctly Prescribed Drugs Take Heavy Toll

*Millions Affected
By Toxic Reactions*

By RICK WEISS
Washington Post Staff Writer

More than 2 million Americans become seriously ill every year because of toxic reactions to correctly prescribed medicines taken properly, and 106,000 die from those reactions, a new study concludes. That surprisingly high number makes drug side effects at least the sixth, and perhaps even the fourth, most common cause of death in this country.

The Washington Post

Среда, 15 апреля 1998 г.

Правильно назначенные лекарства уносят множество жизней

Миллионы людей страдают от токсических реакций.

РИК ВЕЙСС, «WASHINGTON POST»

Авторы одного из последних исследований пришли к выводу, что токсические реакции на правильно назначенные и правильно принимаемые медицинские препараты ежегодно вызывают тяжелые заболевания более чем у 2 миллионов американцев, а 106 тысяч человек умирают. Такая невероятно высокая цифра выводит побочные эффекты лекарств на шестое, а может быть, даже на четвертое место среди самых распространенных причин смертности в США.

The Washington Post

FRIDAY, NOVEMBER 21, 2003

Reports from the Institute of Medicine, which is part of the congressionally chartered National Academy of Sciences, have no legal force but can be hugely influential. A report four years ago that estimated at least 44,000 Americans—and possibly as many as 98,000—die of medical errors each year riveted national attention on a subject that academic researchers had been trying to get the public to notice for years. The new report, called “Patient Safety: Achieving a New Standard of Care,” was conceived as a first big step in solving the problems laid out in the earlier document, “To Err is Human.”

The Washington Post

Пятница, 21 ноября 2003 г.

Доклады Института медицины, который входит в состав учрежденной конгрессом Национальной академии наук, не имеют юридической силы, но могут быть чрезвычайно влиятельными. Доклад четырехлетней давности, по оценкам которого как минимум 44 тысячи американцев (а возможно, до 98 тысяч) умирают от медицинских ошибок каждый год, приковал внимание всей страны к вопросу, на который академические исследователи пытались обратить внимание общественности в течение многих лет. Новый доклад «Безопасность пациентов: требуется новый стандарт здравоохранения» был воспринят как первый важный шаг на пути к решению вопросов, поднятых в предыдущем докладе «Человеку свойственно ошибаться».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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