

**Лиз Ходжкинсън**

## **Кораловият калций враг на артрита**

Книгата е предназначена за читатели, които нямат специални медицински знания. Авторът в популярна форма разказва за целебните свойства на корала и неговото приложение за лечебни и профилактични цели. Разтворен в обикновена вода, коралът я очиства и я преобразува в силен антиоксидант, в резултат на което водата придобива способност да възстановява киселинно-алкалното равновесие на организма. Водата, обработена с коралово прахче, спомага за лечение на артрит, остеопороза, сърдечно-съдови, стомашно-чревни, кожни заболявания, облекчава състоянието на жените в менопауза.

Подходяща за широк кръг читатели.

### **Увод**

Ние често слушаме за случаи на "вълшебни" изцеления на хронични заболявания с помощта на природни вещества или природни средства. Но като правило се случва следното: отначало поднасят новото "бителско чудо" като панацея и всички дружно се нахвърлят върху него. След това малко по малко привикват с него, чудесата изчезват а хората по старому страдат от заболявания, които тези препарали е трябвало да излекуват или поне да им донесат облекчение.

Обаче ортодоксалната медицина така и не може да се похвали с големи достижения в областта на лечението на хроничните и тежките заболявания и това е въпреки, че за нови изследвания се изразходват огромни средства.

Въпреки толкова пессимистичното въстъпление, ние все пак препоръчваме да се запознаете със съдържанието на тази книга посветена на кораловия калций – веществото, за което вие едва ли сте чували. Нашата книга е посветена на него защото ние сме уверени, че кораловият калций – това е единственото природно средство открито в нашата епоха способно да изцелява много недъзи.

Уникалността на кораловият калций се състои в това, че неговите свойства напълно отговарят на изискванията както на ортодоксалните медици, така и на лекарите-хомеопати. Представителите на ортодоксалната медицина като правило се стремят да отстранят симптомите на болестта, докато хомеопатите оценяват тяхното проявление като нарушаване равновесието на всички системи на организма и се опитват да го възстановят.

Кораловият калций помага да се отстраният както очевидните симптоми, така и причините предизвикващи болестта.

Д-р Майкъл Абду, терапевт, специалист в областта на анестезиологията, египтянин, работещ във Великобритания, продължително време се занимавал с изследване на кораловия калций. Ето неговото мнение: "Когато аз за първи път чух за кораловия калций се отнесох към него повече от скептично не обръщайки внимание на това, че много мои пациенти страдащи от артрит са ми разказвали за значително подобреното самочувствие след регулярната употреба на вода обработена с коралов калций. Аз знаех, че при артрита понякога се получава подобрене на състоянието на болния от само себе си. Как можех да повярвам, че кораловият калций помага да се облекчи състоянието на болния там, където стандартните методи на лечение и мощните лекарствени препарали са безсилни? Аз реших самостоятелно да се ориентирам в този въпрос. След продължителни наблюдения над моите пациенти, анализи на статистични данни, резултати от лабораторни изследвания аз достигнах до заключението: кораловият калций – това е възможно най-истинското, единствено откритие на нашата епоха. Той въздейства непосредствено не само на костите, но и на целия организъм като цяло, като го храни, очиства и заставя да работи".

Кораловият калций представлява нерастворим във вода пясък. Получава се от смилането на коралови зърнца добивани от крайбрежието на двата малки японски острова Токуносима и Окинава.

Кораловият калций разбъркан в обикновена вода и придава удивителни свойства. Ако ежедневно се употребява такава вода, то започва възстановяване на нарушеното равновесие в болния организъм, при това не възникват никакви странични ефекти. Тази вода може да се дава дори на новородени – тя е абсолютно безопасна. Предозиране на кораловия калций е съвършено невъзможно, доколкото всякаакви негови излишъци се извеждат по естествен път. В същото време той притежава силно изразено фармакологично действие като нормализира химичните процеси в организма.

Кораловият калций притежава свойства на идеално лекарство: той е високоэффективен, меко въздейства на организма, безопасен е, относително евтин. Това е най-древното, просто и в същото време най-мощно в настоящия момент лекарство помагащо даже в лечението на такава тежка, водеща към инвалидност болест, като артрита.

Кораловият калций е прост за употреба: пакетче от 1 грам с коралов калций /приличащо на чай/ се пуска във всякаква не газирана напитка /питейна вода, чай, кафе, компот/. Това е всичко! Резултатите удивляват даже най-убедените скептици. При това никога не възниква алергия или нежелателни странични ефекти. Кораловият калций еднакво въздейства на хора и животни.

Антибиотиците наподобяват мощна артилерия: те не само подтискат болестта, но поетапно въздействат на здравите органи, което води до възникване на нови проблеми. Природните лекарствени средства /хомеопатични, растителни препарати/ се оказват безполезни против сериозните хронични заболявания а при предозиране биват крайно опасни. Предозирането – това е сериозен проблем, с който се сблъскват лекарите независимо от това към кое направление на медицината те принадлежат: ортодоксалното или алтернативното.

Учените във всички времена са търсили такова лекарство, което да оказва положително действие без да предизвиква при това странични ефекти.

Уникалността на кораловия калций в сравнение с фармакологичните, хомеопатичните и другите препарати се състои в това, че той е абсолютно безвреден и в това време впечатляващо ефективен. Доколкото неговата употреба е много проста то не съществува проблем свързан със спазването на строг режим от пациентите. Така например строгата диета понякога помага в борбата с диабета, дерматологичните заболявания, артрита, но большинството от хората просто не са способни да изпълнят строгите правила. Кораловият калций избавя пациентите от тези трудности, тъй като той работи при всякаква система на хранене.

Ефективността на въздействие на кораловия калций в най-голяма степен може нагледно да се проследи в случая с артрита. За това именно на лечението на артрита с помощта на кораловия калций се посвещава тази книга.

Артритът – това е много разпространено в днешно време заболяване, от което страда повече от половината от възрастното население на Земята. Никой не знае точната причина за това. Това заболяване се съпровожда от мъчителни болки. Всичките съществуващи фармацевтични препарати, известни като НПВС /нестероидни противовъзпалителни средства/ могат, като максимум да отнемат болезнените усещания и възпалението.

Но при това НПВС предизвикват в организма голямо количество странични явления и нежелателни реакции, които са толкова сериозни, че пациентите често биват принудени да прекратят приемането на лекарства и да търсят болката.

Освен това те са безсилни срещу собствения артрит. Даже ако им се отдае временно да заглушат болката болестта неотклонно прогресира.

В света няма изкуствено синтезиран препарат способен да се бори с артрита. Единственото вещество способно да се справи с тази задача – това е кораловият калций. Той възстановява загубеното киселинно-алкално равновесие на организма и възможността да възстановява тези химични реакции, чието нарушаване довежда до артрит.

Тази книга особено ще помогне на хората страдащи от артрит и други заболявания на костната система. С нейна помощ може да се научи как да поправим своето здраве благодарение на едно абсолютно безвредно и действително ефектно средство.

## **Глава първа**

*разказва се за това, защо японците жители на остров Окинава и Токуносима живеят до 100 и повече години, бъдейки здрави*

### **История за откриването на кораловия калций**

Още отдавна японските лекари обръщат внимание на този факт, че населението на островите Окинава и Токуносима разположени на юг от японския архипелаг се отличава от останалите жители на Япония с особено крепко здраве и голяма продължителност на живота. Най-старият човек на Земята – 120 годишният Идзууми Сигечио живял на остров Токуносима. Много от островитяните работят на оризовите полета по цял ден несмущавани от почтената си възраст – 70, 80 и даже 90 години. Статистиката показва, че инсултът, ракът, артритът, стомашно-чревните, кожните и други заболявания тук се срещат доста рядко, отколкото в други райони на Япония. Хората тук въобще рядко боледуват. В какво се крие тайната на тяхното здраве и дълголетие: във фактора на наследствеността, климатичните условия или нещо друго?

От 1940 година учените и лекарите наблюдават жителите на тези острови. Подробните изследвания показват, че те с нищо не се отличават от останалите японци. Техният стил на живот, хранене, материални придобивки, темперамент, в това число и телосложението им е като у жителите на другите японски острови. Тогава какъв е секретът на тяхното дълголетие и здраве?

След дълги изследвания японските учени и лекари стигат до извода, че секретът се крие в питейната вода. Тези острови са разположени върху древни коралови рифове. Частици от кораловия пясък попадат в питейната вода и подобряват нейното качество. Именно коралът се оказва това чудодейно средство, което позволява на островитяните да се наслаждават на здраве и дълъг живот.

### **Какво е това корал?**

Болшинството от нас смятат корала за полусъпоценен камък, който се използва при изработката на бижута и украсения. От незапомнени времена той е ценен за красавия си цвет и необичайната си форма. Коралите биват белоснежни, с цвет на слонова кост и червено-розови /с оттенък от бледо-розово до ярко-алено/.

Коралите /или кораловите полипи - са морски многоклетъчни, безгръбначни животни, образуващи варовикови /освен костните/ скелети с различна форма и цветове. Коралите – са древни организми, за които се счита, че те за пръв път са се сформирали в епохата на палеозойската ера, т.е. тяхната възраст се определя на милиони години.

Коралът не трябва да се счита за мъртъв минерал, защото той постоянно расте. Той трудно може да бъде възприет еднозначно, тъй като в него се съчетават характеристики от животните, растенията и минералите.

Кораловите острови или рифове се утаяват и отлагат от вкаменелите скелети на кораловите полипи. За съществуването и растежа на коралите са необходими особени условия, които съществуват само в някои райони на световния океан. Водата трябва да бъде много чиста, топла, с високо съдържание на соли, без хладни морски течения. Затова коралите не се срещат в района на Ла-Манша или в студените морета.

В света съществуват множество различни корали, при което всеки се образува с присъщият само на него цвет и форма. Темповете на растеж на корала зависят от неговия вид и условията на съществуване и съставляват от 2 до 6 см на година.

Коралът, на когото е посветена тази книга се среща само в района на японските острови Токуносима и Окинава. Той сам по себе си представлява уникална разновидност притежаваща свойства присъщи само на нея.

Днес не само представителите на алтернативната медицина, но и ортодоксалните медици са склонни да се съгласят с това, че много дегенеративни заболявания са предизвикани от излишната киселинност на организма и натрупването в него на киселинни отпадъци.

За това за да се намира в добро здраве е необходимо да се съхранява в организма необходимото киселинно-алкално равновесие. Продуктите съставляващи

ежедневния порцион храна на большинството съвременни хора независимо от тяхното местоживеене предизвиква прекомерно окисляване в организма, което е основната причина за много заболявания. Но трябва само да се възстанови киселинно-алкалния баланс на организма и – болестите ще изчезнат от само себе си.

Кораловият калций отстранява излишната киселинност и възвръща в организма необходимото киселинно-алкално равновесие. Ето причината, поради която жителите на островите Окинава и Токуносима притежават толкова завидно здраве. Те използват за пиеене дъждовна вода, в която попадат малки частички корал. Тези хора не правят нищо особено просто през целия си живот пият вода, която по най-естествен начин алкализира техния организъм.

Първите систематични научни изследвания на това явление са започнали в средата на 50-те години и се провеждат и до сега от ентузиастът в своята работа професор Юно Кобаяси, член на японското лимнологично\* общество. Той не е могъл да не забележи, че продължителността на живота на тези острови е с 10-15 години по-висока, отколкото в цяла Япония. При това сърдечно-съдовите, дерматологичните заболявания, заболяванията на опорно-двигателния апарат, болестите на храносмилателната система и ракът при тях почти не се срещат.

Изследванията проведени от професор Кобаяси потвърдили, че толкова високите показатели за здраве и дълголетие присъщи на населението на тези острови, действително зависят от качеството на питейната вода.

Анализите показвали, че съдържанието на калция в питейната вода в град Нага /префектура Окинава/ е най-високо не само в Япония, но и в света. По мнението на професор Кобаяси именно калциевия карбонат съдържащ се в питейната вода спомага за неутрализиране на излишната киселинност на организма, която е резултат от употребата на алкохол, никотин, сол, захар, месни и млечни продукти, риба а също и в резултат на стреса. Той укрепва костно-хрущялната тъкан предотвратявайки артрита и остеопорозата. От остеопороза преди всичко страдат жените в зряла възраст в периода на менопаузата, когато организъмът престава да изработва естроген – хормон, отговарящ за усвояването на калция от костните тъкани. В резултат се отмива калция и те стават крехки и чупливи.

На островите Токуносима и Окинава даже почвата и растящите в нея културни растения в голяма степен са по-богати на калций. Местните жители от тези острови по естествен начин получават общо около 1 грам калциев карбонат в денонощие от питейната вода, зеленчуците и морските водорасли, влизащи в ежедневната им хранителна дажба. Даже обикновеният спанак и тъмнокафявите водорасли намиращи се тук в изобилие съдържат калций в количество достатъчно за неутрализация на повишената киселинност на организма.

Средният показател за нивото на смъртност от инсулт в Япония надвишава аналогичния показател за Европа или Северна Америка. Обичайната храна на японците е бедна на калций, тъй като тяхната хранителна дажба изобилства със солени продукти и съдържа малко плодове, зеленчуци, кисело-млечни продукти. Учените смятат, че това е причината за голямото число заболявания на костно-мускулната, сърдечно-съдовата система на организма и възникването на рака.

Изследванията на професор Кобаяси направили огромно впечатление на японските лекари и вече много от тях предлагат на своите пациенти кораловия калций и в качеството си на профилактично, и в качеството си на лечебно средство.

### **Щастливата история за това, как тайната на дълголетието станала достъпна за всички жители на Земята**

Стивън Ериксон, преподавател по английски език, женен за японка, вече отдавна живеел със семейството си в Япония на остров Окинава. Той бил впечатлен от това, че много японци преди да пият каквото и да било /чай, кафе, вода, компот, уиски, саке/ пускат в своите чаши хартиени пакетчета с пясък от коралов калций. При това те твърдели, че в тези прости действия е скрит дълбок смисъл осигуряващ им високо самочувствие. Стивън се заинтересувал от това и писал на своя баща, шведският предприемач Ролф Ериксон. Отначало Ериксон-старши не обърнал внимание на това съобщение. Стивън изпратил на баща си преводи на научните публикации от японските издания посветени на дадения проблем.

\* Лимнология наука за водата.

Отстъпвайки на молбата на сина си, Ролф Ериксон все пак пристигнал в Япония, за да може лично да се ориентира във всичко. Като убеден застъпник на здравословния начин на живот и филантроп той разбира се не можел да не се заинтересува от кораловия калций. Пристигайки в Япония и изучавайки този въпрос Ролф разбрал, че освен уникални свойства кораловият калций притежава още и голям комерсиален потенциал. След дълги преговори през 1991 година Ролф Ериксон успял да получи право да продава кораловия калций извън Япония. През 1993 година кораловият калций вече се предлага в испанските оздравителни клиники и в центровете за спортна медицина в Швеция и Норвегия.

В същата година английският предприемач Майкъл Лемб присъствал на доклад на Ролф Ериксон посветен на кораловия калций. Майкъл бил толкова поразен от чутото, че също решил да вземе участие в търговското предлагане на кораловия калций на пазара във Великобритания. И го очаквал голям успех.

Днес кораловият калций може да се купи в много страни на света: Скандинавия, Франция, Португалия, Гърция, Германия, Италия, Испания, Великобритания, Румъния, Полша, Русия, Украйна, Белорусия, Египет, ЮАР, Австралия, Бразилия, Мексико, Канада, САЩ, и др.

Днес за кораловия калций може да се говори само като за хранителна добавка, но способна да замени вече много силнодействащи и достатъчно токсични препарати прилагани за лечение на редица хронични заболявания. Той отговаря на главното изискване предявено към лекарствата – “не вреди”.

## Глава втора

*разказва се за това как влияе на нашето здраве  
кисело-алкалният баланс, и за това  
как може да живее без болести*

### Кораловият калций и киселинно-алкалния баланс

Болшинството от нас още от ученическата скамейка помнят, че веществата се делят на кисели, алкални и неутрални. Индикаторите определящи киселинността или алкалността на водните разтвори са лакмус, фенолфталайн, метилоранж. Преди всичко се използва лакмусова хартия, която променя цвета си в зависимост от това в каква среда попада тя. Киселинността или алкалността на разтворите се измерва с показателя на pH /potential hidrogen – водороден потенциал/ определящ се по цветна скала, на която 0 /пурпурен/ цвят означава най-кисела среда, 14 /тъмно-син цвят/ максимално алкална среда, средата на скалата – 7 /зелен цвят/ съответства на неутрална среда. Дестилираната вода е неутрална и има показател pH=7.

Киселините – това са сложни вещества, при разтварянето на които във вода се отделят катиони на водорода.

Човешкият организъм 70% се състои от вода, затова всички вещества променящи нейния състав и киселинност оказват глобално въздействие на организма като цяло. На практика всички течности намиращи се системата на човешкия организъм са или неутрални, или слабо алкални с изключение на стомашния сок: pH на стомашния сок е 1,0; на здравата кръв – 7,4; на здравата лимфа – 7,5; на слюнката – 7,4. Преместването от състоянието на равновесие в посока към повишена киселинност е една от основните причини за много заболявания.

Организмът с усилия отстранява излишъкът от киселина, затова когато се повишава киселинността на кръвта или лимфата за продължително време възникват различни заболявания. В кисела среда интензивно се размножават много вируси и бактерии като в алкална среда те като правило загиват. Когато системата на организма се алкализира и се възвръща нормалният киселинно-алкален баланс човек започва да оздравява.

Кораловият калций разтворен в каквато и да е течност неутрализира излишната киселина, което значи, че повишава нивото на pH. При ежедневна употреба на коралов калций всички течни среди и следователно целият организъм стават по-алкални.

Храната богата на калций, магнезий, калий създава алкална среда, тъй както храната изобилстваща с фосфор, сяра, хлор – създава киселинна среда.

80% от ежедневно употребяваните от нас продукти са образуващи киселина, което значи, че съотношението киселина към основа в организма ще бъде 4:1. В идеалния случай трябва да бъде обратно. В такъв случай ние значително по-малко ще бъдем подложени на такива дегенеративни заболявания, като сърдечно-съдовите болести, рак, артрит, остеопороза и много други. Тези болести може смело да се нарекат болести на цивилизацията, по точно затова, че тяхна причина е нашият забързан начин на живот, ориентиран към готова, често замразена храна /месо, риба/, полуфабрикати, изделия от брашно и захар, синтетични напитки, цигари, алкохол и кофеин. В същото време "натуралната" храна, състояща се от свежи плодове, зеленчуци, орехи, формираща алкална среда се употребява рядко.

При нашите предци, първобитните ловци и събирачи месото е съставлявало само 20% от цялата употребявана от тях храна. Днес много хора го ядат даже по два пъти на ден, като при това киселинността още повече се увеличава от употребата на алкохол и никотин.

### Как действа кораловият калций?

Кораловият калций – това е идеално средство за неутрализация на излишната киселинност. Той осигурява на течните среди в организма определена алкалност.

При ежедневна употреба кораловият калций:

- доставя в организма калций в лесноусвоима форма;
- понижава общото ниво на киселинност в организма;
- влияе положително на метаболизма;
- укрепява имунитета;
- в известна степен понижава кръвното налягане и съдържанието на холестерин.

Кораловият калций е особено ефективен при заболявания на опорно-двигателния апарат, кожата, сърдечно-съдовата система, храносмилателните органи и нарушения в обмяната на веществата.

Преди употребата на коралов калций е желателна консултация с лекар, особено при наличие на заболявания свързани с ограничение в приемането на течности.

Профилактично кораловият калций се прилага по следният начин: пакетче от 1грам се разтваря в литър и половина негазирана питейна вода /прилагането на битови филтри за очистване на водата усилва ефекта/. След 5-10 минути водата е готова за употреба, като тя трябва да се пие по малко между приемането на храна в течение на целия ден. По желание може да се добавя във водата плодов ароматизатор, който не съдържа захар.

Колкото и пакетчета с коралов калций да пуснете в своето питие, преалкализиране няма да настъпи, нивото на pH на разтвора няма да надвиши 8,5. Някаква максимално допустима деновонощна доза за прием на коралов калций не съществува – излишъците се извеждат по естествен път. Той не предизвиква никакви странични явления. В отделни случаи е възможно увеличаване на дозата до шест пакетчета коралов калций в деновонощие. Може да се използва коралов калций за обикновено очистване на водата от водопровода, доколкото той неутрализира действието на хлора.

Кораловият калций може да се добавя във всякакви напитки – чай, кафе, компоти, в супа. Калцият въобще не влияе на техния вкус. От опит се твърди, че кораловият калций подобрява вкуса на виното и облекчава състоянието след препиване. Не се препоръчва за употреба с газирана вода.

Водата обработена с коралов калций е най-добре да се съхранява в хладилника, като непременно е в затворен съд.

За да бъдат изведени от организма токсичните отпадъци е необходимо да се пие не по-малко от 1 литър чиста вода ежедневно. Болшинството от нас постоянно пребивават в състояние на хроничен недостатък на течности, като даже не се досещат за това. Когато ние пием чай, кафе, кола, алкохол то само задълбочаваме проблема. Всички тези напитки обезводняват организма а съдържанието на алкохол при това силно поврежда черния дроб и бъбреците. Освен необходимостта да се справя с токсините, организъмът е принуден да поема върху себе си това допълнително натоварване.

## **Глава трета**

*разказва за това, как да станеш от инвалидната количка за да танцуваш после до дълбока старост*

### **Кораловият калций и артрита**

Самата дума “артрит” означава възпаление на ставите. Тя не се отнася към болестите , заплашващи самия живот на болния, като рак, инфаркт или инсулт. Но артритът бива съпроводен от силни болки и често довежда до инвалидност. Случва се така, че болките и неподвижността, които често съпровождат артрита, да доведат до тежки депресии близки до опит за самоубийство.

Като оставим на страна наистина гигантските по обем изследвания, никой не може с пълна увереност да назове причината за възникването на артрита и да предложи метод за неговото лечение. Единственото, в което в дадения момент можем да бъдем уверени е, че няма никакво лекарство , никакво профилактично средство и никаква ефективна медицинска методика, позволяваща да се излекува тази болест или поне да облекчи страданията на болния. В настоящия момент медицината разполага само с болкоуспокояващи и противовъзпалителни препарати.

Артритът се класифицира като автоимунно заболяване. Това означава, че по неизвестна причина механизъмът за самоизцеляване на организма променя посоката си към агресия. Организъмът опитвайки се да се защити, започва да атакува не “противника” а самия себе си. Съществуват различни форми на артрит. Най-разпространената форма – това е остеоартрит /дегенеративно заболяване на ставите/, от което в по-голяма или по-малка степен страда 75% от възрастното население над 50 години. Остеоартритът може кратко да се охарактеризира като “износване” на ставите, предизвикано от продължително, травмиращо претоварване и нарушаване на обменните процеси. От нея често страдат танцьори, спортсти, пощальони и т.н. Обаче даденото обяснение е приемливо само до определена степен. Работата е там, че причините за възникването на това заболяване не се поддават на обяснение. Стареенето далеч не винаги е съпроводено с артрит.

На большинството от хората е присъща преобладаваща киселинност, но организъмът на едни лесно се справя с киселинността без явен ущърб за себе си, а при други дава “загуби”. Въпреки, че пушенето чувствително повишава риска на заболяване от рак на белите дробове, някои хора пушат цял живот и техният организъм издържа на това натоварване, благодарение на своите индивидуални способности.

Основните симптоми на остеоартрита са – пукане и болки в ставите, повищена чувствителност след нощен сън. При прогресиране на заболяването ставната течност изчезва, следва деформация на ставите, влошаване на тяхната подвижност, ставните повърхности се трият една в друга предизвиквайки болка, която често е непоносима.

Ако се позволи на остеоартрита безпрепятствено да прогресира, човек постепенно загубва способността си да се движи. Преди всичко той поразява тазобедрените, коленните и раменните стави и неговото коварство се състои в това, че характерните симптоми се появяват, когато ставите вече много силно и при това не обратимо са повредени.

Ставните повърхности са покрити с хрущял, който служи за защитна подложка при триене. В хрущяла се съдържа белтъка колаген, който постоянно възстановява и реставрира всички повредени ставни повърхности. Ролята на смазка изпълнява веществото синовия, което действа като шарнирно масло.

Природата се е погрижила за това ставите, техните защитни покрития и смазката идеално да си взаимодействват помежду си. Клетките на синовиалната мембра на не само действат като смазка, но и изпълняват задачата по очистване на натрупаните отпадъци, благодарение на което ставите не се замърсяват и нормално функционират.

Човешките стави могат да издържат на значителни натоварвания. И докато ставите /и окръжаващата ги структура/ съхраняват своята химическа и механична цялост, те надеждно служат в продължение на целия човешки живот. Ставите могат да бъдат сравнени само с добре смазан мотор на автомобил. Ако се лишат ставите от необходимата смазка, ако се забрави за необходимостта от снабдяването им с вода и качествено гориво, те започват да дават дефекти или съвсем блокират. За разлика от автомобилния двигател организмът на човека разполага със защитни, самовъзстановяващи се механизми. Ако в организма е постъпило некачествено гориво, различните системи се стараят да го отстраният, като при това не се повреждат жизнено важни органи. Но възможностите на тези механизми са ограничени. Ако ежедневно се "зарежда" с некачествено гориво и при това се ограничи снабдяването с вода и смазочни материали, той ще започне да се оплаква, изпращайки сигнал във вид на болест.

Ако ставата е повредена или инфицирана, организмът се опитва да го защити, обвивайки я с вещества, в чийто състав влиза хистамин. При това ставата отича, възникват болезнени усещания и възпалителен процес, което в съвкупност се нарича артрит. При това химическите процеси протичащи в този случай, са достатъчно сложни, за това ще се опитаме в опростен вид да представим причините, предизвикващи в ставите възпалителен процес.

Хистаминът се отделя предимно от намиращите се в кръвоносните съдове клетки, известни под названието "тучни". Възниква въпросът: какво конкретно довежда до изхвърлянето и интензивното свръхпроизводство на веществата, съпътстващи възпалителния процес, в резултат на който се образуват болезнени симптоми и деформации присъщи за артрита?

Целителите – билкари, алопати и хомеопати считат, че причината са определени типове течни киселини, образуващи се от постъпващите в организма течности от животински произход, които организмът трудно преработва. При техния излишък те се окисляват, като се появяват свободни радикали.

Свободните радикали представляват токсични молекули, чието въздействие върху организма може да се уподоби с ръжда. Появяването на тези токсични молекули е предизвикано от наличието в организма на отпадъци, които не могат да бъдат метаболизирани (унищожени или изведени от организма). Те се разнасят по целия организъм нанасяйки непоправима вреда и намесвайки се във всички клетъчни процеси. Те стимулират изработването на лизосомни ферментни – вещества, чиято функция се състои в очистване на организма от натрупваща се отпадък. Проблемът, възниква, когато тези ферменти престанат да различават молекулите на свободните радикали от здравите тъкани и унищожават всички, които се намират в обсега на тяхното действие. В резултат те само задълбочават вече започналите процеси на разрушаване.

Случва се следното: в организма се изработват защитни химически вещества, които се разпространяват навсякъде и при това се случва свръхвъзпроизвъдство на хистамин, простагландини, лейкотриени. В резултат всички се смесват в подобие на отровен коктейл и възниква артрита.

Що за химически вещества са това и каква е тяхната роля?

Първа и възможно най-важна роля от тях играе хистамина.

Вероятно вие сте чували за така наречения антихистамин лекарствени препарати, предназначени за потискане на предизвиканите от излишъкът на хистамина алергични реакции. Тези, които са се сблъсквали с алергията считат, че с хистамина следва да се борят на всяка цена. Това не е така. Хистаминът е катализатор стимулиращ секрецията на стомашните киселини. Той се съхранява в клетките, като се освобождава при алергичните реакции и изпълнява роля на регулатор, но не винаги може да различи враждебно присъствие от дружелюбното. В случаите на свръхизлишък от хистамин организъмът още повече се окислява, което води след себе си редица проблеми.

В сравнение с хистамина лейкотриените притежават сто пъти по-силно възпалително въздействие. Организмът ги отделя за да се избави от течните киселини в свободен вид. Така както и в случаите с хистамина проблемите възникват при свръхпроизводство от организма на лейкотриени.

Простагландините – това са хормоноподобни вещества, които се синтезират от течностите. Те отговарят за регулацията на възпалителните процеси и способстват за

повишаване температурата на телата, за да може организъмът да успее да се избави от инфекции.

Възпалението, което е един от основните симптоми на артрита не е нищо друго освен реакция на организма от получено увреждане или инфекция, за борба с които той отправя левкоцитите.

Болезнените усещания и повишената чувствителност присъщи на артрита – това е "сигнал" за необходимостта от отдих и лечение на организма. Ние се опитваме да лекуваме артрита с болкоуспокояващи. Това е все едно да скъсаш проводника на предупреждаващата червена лампичка, сигнализираща за повреда в машината вместо да изясниш причината за това.

За съжаление в большинството от случаите ние нямаме възможност да предоставим на ставите покой и да излекуваме сами себе си. Впоследствие това води до крехкост на костната структура в поразените участъци а фините и сложни химически механизми предназначени за лечение и възстановяване започват да функционират неправилно, причинявайки на ставите допълнителни вреди. В резултат човек става все по-скован в движението си, пристъпите на болки се усилват. Понякога тези процеси могат даже да доведат до срастване на ставните повърхности, след което ставите въобще загубват способността си да се сгъват.

При остеоартрита, като правило се оказва най-уязвима тазобедрената става. Тя се отнася към така нареченото шарнирно съчленяване, което винаги пребивава в състояние на работа, докато ние се движим, поради което тазобедрената става е защитена от пътят слой хрущялна тъкан. Тази тъкан най-силно е подложена на износване, което довежда до много неприятни последствия. Когато ставата се окаже до толкова повредена, че никакви усилия на организма не могат да я възстановят се прибягва до хирургична операция за замяна на тазобедрената става с изкуствена.

Основно от артрит са застрашени тези съединения на костите, които постоянно изпитват механични претоварвания, като коленните стави и гръбначния стълб. Междуупрещленните дискове се състоят от хрущялна тъкан, която защитава съчлененията в гръбначния стълб. Ако тези дискове се износят, костите започват да се трият една в друга, което предизвиква болка и деформация. Впоследствие триещите се кости се срастват помежду си. Загубата на подвижност в тези места може да се окаже толкова силна, че човек може да бъде принуден да проведе остатъка от живота си в инвалидна количка.

Освен тези стави, които носят основните натоварвания сериозни увреждания може да получат и такива натоварени стави, като ставите на пръстите на ръцете. Често може да се види до каква степен пръстите на възрастните хора се деформират от остеоартрит.

Друг основен тип артрит е ревматоидният артрит. Той се среща рядко, но човек може да се разболее от него във всяка възраст, даже и в ранно детство. Това заболяване възниква в по-малко от 5% от населението, обаче то е едно от най-разрушителните. То също се отнася към автоимунния тип. Ревматоидният артрит за разлика от остеоартрита може да поразява всички стави и даже кожата. Възпалението бива много остро а болките и чувствителността са по-големи. Остеоартритът прогресира бавно, затова той е характерен за по-възрастните хора, докато ревматоидният артрит напада внезапно и в пълна сила. Имунната система започва да работи хиперактивно и автоагресивно т.е. против собствения организъм, като вместо да подобри самочувствието на човека тя още повече го влошава.

Често ставите силно отичат и подпухват, като тяхната деформация може да бъде много силна, от което пръстите придобиват характерния изкривен, сгърчен вид. Ако описаният процес продължи прекалено дълго, основната грижа за болния става отнемане на острата болка и възпалителния процес, поради които не работят ставите.

Ако артритът бъде оценен като резултат от безплодните усилия на организма да се защити от агресорите, ако се научим да разбираме организма е възможно да се появи шанс, да се излекуват всички разновидности на артрита.

### **Киселинна теория**

Поддръжниците на холистичния подход смятат, че и артрита и ревматизъмът се предизвикват от натрупване на киселинни отпадъци, които не са били изхвърлени своевременно от човешкия организъм и се "складират" именно в ставите, постепенно

натрупвайки се и затруднявайки подвижността. В началото те са незабелязани, но постепенно се втвърдяват и кристализират. Естествено те предизвикват дразнене, тъй като са отровни.

В ставите, като защитна мярка започва възпалителен процес, при което традиционните медицински методики предписват прилагане на обезболяващи и противовъзпалителни препарати. Което не може да попречи на натрупването в ставите на киселинни отпадъци. След време възникват деформации, при което ставите не само изглеждат уродливо, но са болезнени и неподвижни.

### **Алергия към хранителни продукти**

Съгласно някои теории артритът представлява алергична реакция спрямо някои хранителни продукти. По някаква непонятна причина организъмът оценява съвършено безвредни вещества като опасни и отделя по-голямо количество хистамин, за да се избави от тях. Винаги е много трудно да се открие вида на продукта предизвикващ артрит, но все пак е възможно в краен случай да се предположи, че става нещо непонятно с храносмилателните процеси, при което започва акумулиране на отпадъци водещо до артрит.

### **Факторът на наследствеността**

Добре е известно, че някои разновидности на артрита се предават по наследство от поколение на поколение. Затова всички влизящи в рисковата група преди всичко трябва да коригират своето хранене, строго да следват диета и да приемат коралов калций за профилактика.

### **Бактериални фактори**

Случва се лизосомните ферменти да атакуват винаги присъстващите в организма приятелски бактерии, които разпознават като враждебни. В резултат възниква възпаление, което още повече ускорява увреждането на ставите.

Изхождайки от горе казаното може да се направи извод, че артритът – това е много опасно заболяване с крайно неблагоприятни последствия.

Да разгледаме както традиционния, така и алтернативния подход към лечението на артрита.

### **Традиционни методи за лечение на артрита**

#### **Медикаментозно лечение**

Артритът – това е разпространено заболяване съпровождащо се от силни болки, затова фармацевтичните компании влагат милиони, за да създадат препарати против него. За съжаление те са постигнали само частичен успех и препаратите, които се прилагат за лечение на артрита по същество са само силно действащи обезболяващи. Въпреки несъмнената полза от тях е необходимо да се ползват внимателно.

Лечението на всички форми на артрита се провежда с използването на нестероидни противовъзпалителни средства /НПВС/.

Действието на противовъзпалителните препарати е основано на потискане простагландините около възпалената става. Тези препарати разрушават слизестата обвивка на stomаха докато се появят язви и язвено кръвотечение, съпроводено с болки.

За алтернатива на НПВС, основана на аспирина служи парацетамола, но той предизвиква и нежелателни странични явления. Парацетамолът не предизвиква разстройства на храносмилането, но неговото дълго прилагане може да доведе до сериозни проблеми с работата на черния дроб.

Като пропуснем положителните моменти /снижаване интензивността на болката и намаляване отичането на ставите/, прилагането на НПВС предизвиква редица негативни последствия. Работата е там, че тези медикаменти едновременно снижават способността на хрущялната тъкан към самовъзстановяване а при осеоартрита

фактически ускоряват темповете на разрушаване на хрущяла. Те блокират действието не само на тези простагландини, които са въвлечени в процеса на борба с остеоартрита, но и на тези, които участват в жизненоважни за организма функции.

При лечението на остеоартрита също се прилагат кортикоステроиди, които понякога се впръскват директно в ставите. През 1950-те години те широко са били рекламирани в качеството си на чудодейно средство, обаче с течение на времето станало очевидно, че предизвикват и негативни странични явления.

Основните странични ефекти от действието на кортикоステроидите при лечението на артрита включват в себе си изменението текстурата на костите, зачествяне на менструалните цикли, спадовете в настроението, нарастването на апетита, рязко увеличаване на теглото. В резултат на тяхната употреба кожата се изнежква, като става по-чувствителна към ожулване, удряне или натъртване. При редица пациенти се наблюдава явлението задържане на течности. Те също затрудняват отделянето от организма на собствени стероиди, вследствие на което не трябва рязко да се прекратява тяхната употреба. В заключение те могат да предизвикат даже остеопороза. Сега стероидите се предписват само в тези случаи, когато не сработват НПВС.

Още един препарат фенилбутазон, също някога наричан чудодееен сега е премахнат от лекарската практика, защото потиска производството на левкоцити от организма.

### **Терапия със злато**

През 1970-те години се появява нов способ за лечение на артрита с помощта на инжекции с колоидно злато. Понякога то се назначава след курс на НПВС.

Колоидното злато се употребява във вид на дълбоки вътрешномускулни инжекции, при които в началото на лечението се предвижда обезателен седмичен курс, след което се съкраща до поддържаща дозировка. Резултатът се усеща след 6 и повече месеца. Разбира се, че това е способ на лечение недостъпен за всеки.

Начинът на прилагане на златото в качеството си на лекарствен препарат е бил случайно открит в началото на XX век при лечението на туберкулозата. Няма съмнение в това, че при някои случаи златото помага, но при това могат да възникнат нежелателни странични ефекти във вид на алергични реакции на кожата и слизестите повърхности: обрив, възпалителни процеси около устата и венците, понякога се нарушава работата на бъбреците, възникват патологични изменения в кръвообращението.

### **Медни гривни**

Едно време било модно носенето на медни гривни, при това и до сега вие може да ги видите по китките на хората. Обаче имат ли те терапевтично въздействие или това е чисто плацебо, трудно е да се каже уверено. Медта като микроелемент до известна степен има положително въздействие на болните от артрит, но тя действа значително по-добре в съчетание с други средства и във вид на полиминерални добавки.

Днес всички споделят мнението, че няма никакви научни потвърждения за това, че медните гривни в някаква степен помагат срещу артрита, но въпреки това те са съвършено безвредни. А психологическата подкрепа е важна при лечение на всяко заболяване.

### **Хирургическа намеса**

Най-широко известен вид хирургическа намеса при артрита е – операцията за замяна на тазобедрената става, преди която се провежда щателна рентгеноскопия. Обаче не обръщайки внимание на обнадеждаващите резултати операцията се смята за крайна мярка. Необходимо е не само прилагането на пълна наркоза и продължително пребиваване в болница, но и сложен възстановителен период. При това срокът на експлоатация на изкуствената става е само 10 години, след което се изисква нейната подмяна.

В ранните стадии на артрита операционната намеса, като правило не се прилага. В настояще време успешно се провеждат операции и на поразени от артрита коленни стави.

### **Терапия при депресия**

Всички болни от артрит без изключение са подложени на дълбока депресия. Хората стават раздразнителни и капризни. Ние можем да ги разберем и да им съчувствуаме. Депресията която съпровожда артрита обикновено се лекува с антидепресанти, при което организъмът отново се претоварва, но вече от други вредни вещества.

Възможно най-доброто средство за противодействие на депресията предизвикана от артрита е груповата терапия способна коренно да променя настроението и да въздейства на приемането от болните на своите проблеми. Старата пословица гласи: "Споделената беда е вече половин беда".

### **Алтернативни методи за лечение на артрита**

#### *Диетологичен метод*

Широко е известно, че при излишното тегло рязко нараства натоварването на ставите. Очевидно е, че колкото по-малко тегло се налага да носят върху себе си болните стави, толкова им е по-леко да се борят с артрита и толкова по-малка ще бъде деформацията им. Обаче, доколкото всички ограничения в яденето изискват труд и страдание, защо да прилагаме позитивен диетичен подход а не по-просто да ядем по-малко?

На тема прилагане на диета за лечение на артрита са написани цели монографии. Ползата от диетологичния метод считан някога за недоказуем сега стана основание повсеместното му прилагане. Днес рядко лекар ще рискува да заяви на своите пациенти, че доказателства за ползата от диетологичния метод няма и не си струва даже да се пробва.

Диетологичният метод в лечението на артрита не е открытие. Още през 20-те години на XX век американският лекар Уилям Хей предписвал на своите пациенти страдащи от артрит да не приемат таблетки а да променят своето хранене. Той считал, че няма такова лекарство, което би могло да се справи с артрита без вреда за организма и се оказал съвършено прав.

Диетата на д-р Хей станала тема за много бестселъри. Тя е основана на "правилното" съчетаване на хранителните продукти, които при смесване не влизат в конфликт. Това означава, че не трябва да се смесва белтъчна с въглехидратна храна. Необходимо е да се изключват такива съчетания на продукти, като хляб и кашкавал, месо и макарони /картофи/. Между приемането на храната трябва да минат поне четири часа, за да може стомахът и храносмилателните ферменти правилно да функционират.

Уилям Хей е роден в щат Пенсилвания през 1866 година, а в 1891 година в Ню Йорк получил диплома за лекар. В продължение на 16 години той последовател на традиционната медицина, докато не го подвело собственото му здраве.

Решавайки собствените си проблеми, той се убедил, че медицината се занимава не с причината за заболяването, а с неговото проявление и се избавя от него посредством лекарства или хирургична намеса.

Д-р Хей стигнал до заключението, че главната причина за большинството заболявания е нарушаване на химичния баланс, предизвикано от излишното акумулиране на киселинни отпадъци в организма.

Природата е предвидила механизми за самоочистване, но условията за живот на съвременния човек, неговата леност не позволяват на тези механизми качествено да изпълняват своите функции. В резултат вредните вещества се отлагат в различни части на човешкия организъм: съдовете, ставите, в черния дроб, бъбреците, жълчния мехур и т.н. Макар, че организъмът прави всичко възможно за отвеждането на шлаките, обменните му процеси не са в състояние да се справят с тях. При това всички системи на организма попадат в състояние на автоинтоксикация, т.е. отравят се сами себе си.

Състоянието на излишна киселинност снижава алкалния потенциал на организма. Д-р Хей дошъл до извода, че причината поради която в организма нараства киселинността, това е излишъкът на месни продукти, рафинирани въглехидрати, смесеното хранене, запекът.

Д-р Хей смятал, че има начин за предотвратяване на това натрупване. Достатъчно е да се ядат само продукти, които не довеждат до нарастване киселинността на организма и да не употребяват едновременно храни с различен характер.

Отначало учението на д-р Хей срещнало яростна критика. Против него от страна на колегите било повдигнато обвинение в безсмисленост. Даже и сега традиционната медицина демонстрира скептицизъм по отношение на диетологичния подход.

Ето съкратеният вариант на диетата на д.р Хей:

Въглехидратна храна с високо съдържание на захар не следва да се яде едновременно с белтъчна храна и кисели плодове.

1. Зеленчуците, салатите, плодовете трябва да станат основни ежедневни продукти на храненето.
2. Белтъчините, въглехидратите и мазнините трябва да се употребяват в малки количества.
3. Препоръчват се само комплексни въглехидрати, не трябва да се ядат тестени изделия и продукти съдържащи рафинирана захар.
4. Между ядене на храни от различен характер трябва да минат поне четири часа.

Защо не трябва да се съчетава белтъчна с въглехидратна храна? Основната причина се крие в това, че белтъчините изискват за усвояването си кисела среда, а въглехидратите – алкална, така че при едновременната им употреба и на едните, и на другите става смесване на различни стомашни ферменти, влизящи в конфликт помежду си.

Именно киселинно образуващата храна довежда до натрупването на отпадъци. Алкално образуващите хани се преработват в организма без проблем. Доктор Хей считал, че обемът на алкално образуващата храна трябва четири пъти да превишава киселинно образуващата в ежедневния порцион на хранене на человека.

Към алкално образуващите хани се отнасят зеленчуците, салатите, свежите плодове, млякото, бадемите; към киселинно образуващите продукти се отнасят всички продукти от животински произход /месо, риба, молюски, яйца, кашкавал/, орехи, ядки /без бадемовите/, продукти съдържащи скорбяла /хляб, тестени произведения, а също така и булгур/.

Д-р Хей призовавал всички да се придържат към простото правило /макар че на практика да се следва е доста сложно/: да се ядат много свежи плодове и зеленчуци, сложни въглехидрати и нерафинирани продукти, да се ограничи употребата на месо, риба, млечни продукти, рафинирани въглехидрати, да се избягва употребата на чай и кафе, никога да не се пуши, да не се употребява алкохол, ограничавайки се понякога с чаша вино.

Обаче даже сам д-р Хей смятал, че не всички ще успеят да изпълни всички изисквания на диетата. За това трябва да има достатъчно убедителна причина. Ако у человека няма сериозно хронично заболяване, не си заслужава да се подлага на безсмислени трудности и лишения. Но ако твърдо се следват предписанията на д-р Хей можете да бъдете напълно уверени, че артритните болки ще започнат да затихват.

Доколкото основните положения на диетата на д-р Хей са изложени преди много години, вече много болни са могли лично да се убедят в нейната ефективност.

Като основен свидетел на правилността на теорията на д-р Хей може да послужи примерът с Дорис Грант. В момента на написването на тези книги тя навърши 80 години. Тя е следвала принципа на разделното хранене 30 години.

За системата на хранене на д-р Хей Дорис Грант разказала в своята книга "Food Combining for Health" /"Основи на здравословното хранене"/.

Когато тя нямала още 30 години, страдала от силни ревматични болки в ставите и едва не станала инвалид. Тя изprobвала всички видове съществуващи тогава лекарства, но безуспешно. Случайно узнавайки за диетата на д-р Хей, от отчаяние решила да я изprobва като последно средство. С удивление открила, че след седмица болките в ставите отслабнали, а след месец съвсем изчезнали. По нейни думи, диетата

не "лекува", а дава на организма възможност да се самовъзстановява. До този момент Дорис не е нарушавала своята диета. Тя счита, че само това и е позволило да доживее 80 години.

Всеки следващ диетата на д-р Хей е успял да се освободи от изтезаващите болки на артрита в течение на две седмици.

Соня Нюхауз, авторка на редица книги, също успяла да се излекува от артрита, който я поставял под угрозата на инвалидността, само благодарение на диетата. В своята книга "Complete Natural Food Fast" /"Всичко за натуралната храна"/ тя се опира на основните положения на хранителната киселинно-алкална теория и доказва, че смяната на начина на хранене от киселинна към алкална храна и е помогнала не само да се избави от артрита, но и да избегне нови болести.

По нейни думи у здравият човек кръвта трябва да е слабо алкална, но у большинството съвременници плазмата на кръвта преобладаващо е подкиселена. Кръвта, в която нараства излишната киселинност натрупва в себе си отпадъци, от които организъмът не е в състояние да се избави.

Киселинно и алкално образуващата храна не трябва да се бърка с нейните вкусови качества. Тук става дума за процесите, на които продуктите са подложени в организма. Процесите образуващи киселинността или алкалността се определят от веществата оставащи в организма след приключването на храносмилателния процес.

Киселинно образуващата храна оставя след себе си в организма фосфор, сяра, хлор, когато алкално образуващата храна оставя натрий, калий, калций и магнезий.

На болните от артрит, а също и на страдащите от болки и повишена чувствителност на ставите се препоръчва да се въздържат от месо и млечни продукти, а също и яйца. Следва да се откажат и от пределно киселинни продукти, такива като захар и напитки с високо нейно съдържание /бира, уиски/.

Ако вашата диета 60% се състои от зеленчуци и плодове не би трябвало да имате никакъв проблем с киселинно-алкалния баланс в организма.

Сюзън Портър, която също успяла да се справи с артрита благодарение на диета, написала книгата "Conquering Arthritis" /"Победеният артрит"/. "Ако вие никога не сте боледували от артрит, вие едва ли ще успеете напълно да си представите, доколко ужасяваща е болката и принудителната неподвижност. Болката е подобна на неугасим, изгарящ, никога не стихващ пламък в поразената става. Даже силните обезболяващи препарати могат едва-едва да я притъпят. Тази болка оказва на нещастния човек разрушително въздействие, предизвиквайки депресия и стрес", - пише тя.

Сюзън Портър се избавила от артрита още през 1980 год. След като лекуваният я лекар и съобщил диагнозата тя веднага предприела мерки към рязка промяна в ежедневния си порцион, в който изобилствали твърди, мазни, солени храни и който бил типичен за западния начин на хранене. Наложило и се да си промени навиците като яде повече плодове, растения и не тълсто месо в умерени количества.

Според нейните думи, през цялото време на усилията и представителите на официалната медицина и се присмивали, но настъпилото след това подобрение било толкова поразително, че тя решила да издържи до край. Нека артритът бил неизлечим, вече неговите проявления станали толкова незначителни, че тя все по-рядко си спомняла, че била все още болна.

Няма никакво съмнение, че противоартирните диети са ефективни, при това винаги е желателно да се яде тази храна, която е присъща за вашия регион а не внесената от другите краища на земното кълбо!

Всички болни от артрит са длъжни крайно внимателно да прилагат в своя порцион домати или картофи. Съвременните диетологи са единодушни, че тяхното влияние е негативно. Както се оказало, зеленчуците от семейство барабоеви растения /картофи, домати, татул, тютюн, беладона/ съдържат някакъв ингредиент, предизвикващ обострянето на артрита, което се потвърдило от широкомащабно изследване на болни /повече от 8000 человека/, проведено в началото на 80-те години. То показало, че при повече от 70% от болните настъпило значително облекчение, след като те изключили от порциона си продуктите на това растително семейство.

Месните и млечните продукти съдържат арахидонова киселина, която силно окислява организма. Печената храна, кофеинът и алкохолът пряко въздействат на надбъбречните жлези и предизвикват претоварване на организма.

Проблемът с антиартирната диета се състои в това, че большинството от болните не издържат на нейните ограничения. Човек бързо свиква да гълта хапчета.

Алек Форбс, лекар от центъра по ракова терапия в Бристол, винаги предупреждавал пациентите, че ако те не следват здравословен диетологичен режим ще им се наложи за цял живот да "бъдат" на таблетки. На това большинството пациенти отговаряли така: "Давайте вашите таблетки, докторе".

Употребата на коралов калций до определена степен снижава негативното въздействие на "забранената" храна и позволява придръжането към не така строга диета.

### **Антиоксиданти**

Съгласно киселинната теория причината за артрита е излишната киселинност, при която в организма се образуват свободни радикали. Това са много токсични вещества разрушаващи живата тъкан. За нейната неутрализация се употребяват специални антиоксиданти.

През последните години от учените от много страни били проведени различни изследвания на антиоксидантите. Даже тези, които се придръжали към традиционните методи в медицината се съгласили, че борбата със свободните радикали играе важна роля в лечението на редица хронични заболявания.

Веществата притежаващи свойствата на антиоксиданти са селен, витамин Е, цинк, хром, витамин С, витамин А. Тези вещества притежават способността да неутрализират свободните радикали. Те се препоръчват на всички болни от артрит и особено в подходящи поливитаминни и полиминерални комплекси.

Един от най-добрите антиоксиданти днес - това е кораловият калций.

### **Зеленокрилчата миди**

В края на 1970-те години било установено, че екстрактът получен от зеленокрилчата миди, срещащи се в района на Нова Зеландия, помагат при артрит. В тях се съдържат голямо количество активни ингредиенти, представени от група вещества наречени глюкозоаминогликани. Тази колагенообразуваща субстанция действа подобно на междуклетъчна смазка. Колкото повече такива вещества има в организма, толкова по-добре е за ставите. От резултатите от тестовете може да се каже, че например на една трета от пациентите това вещество действително е помогнало.

### **Физически упражнения**

Регулярните физически натоварвания са необходими на всеки. Обаче за болните от артрит те са особено актуални, тъй като помагат на кръвта да постъпва в болните стави и да ги поддържа в работно състояние. Физическите упражнения помагат също за отделянето от ставите натрупващите се там токсични отпадъци.

При артритни болки активните физически упражнения могат да доведат до обостряне. Затова най-приемливите физически упражнения за болните от артрит са разходките с продължителност не по малко от 20 минути и леки упражнения за гъвкавост изпълнявани ежедневно.

Занимаването сам е трудно и изморително, затова най-добре е обединяването в групи и занимаване, поддържане и ободряване един с друг.

Лечебната физкултура не отстранява вредите, причинени от артрита, но тя помага да се противостои на болезнените усещания а също и да предотврати по-нататъшно влошаване на състоянието на повредената става. Подходящият комплекс от упражнения се оказва по ефективен от болкоуспокояващите препарати.

Простите упражнения от комплекса на йога донасят полза на много хора, но е нужно да се правят под ръководството на подготвен инструктор, владеещ проблематиката на артрита, за да не възникнат увреждания на тъканите и ставите. Занятията с йога се състоят в обучението на болните да дишат правилно /пранаяма/ а не на пози /асани/.

### **Коралов калций**

Кораловият калций – това е най-ефективният препарат за лечение на артрита. Главното достойнство на кораловият калций е неговата способност да възстановява киселинно-алкалния баланс в организма и да го защитава от разрушаващото въздействие на свободните радикали. При ежедневна употреба на коралов калций могат да се избегне нарастването на количествата от насищени мастни киселини, които довеждат всички химични реагенти на организма до състояние на “повищена бойна готовност”, предизвикват възпалителни процеси и болки. Кораловият калций е от най-добрите известни антиоксиданти. Той неутрализира свободните радикали и защитава клетките от разрушение.

Костите на большинството от хората се нуждаят от допълнително калций а за болните от артрит той е просто необходим. Калцият съдържащ се в обикновените таблетки постъпва в организма във вид на крупни молекули, които се утаяват на дъното на стомаха във вид на лепка, мазна маса и се усвоява от организма в мизерни количества. Кораловият калций представлява дребнички молекули разтворени във вода, които са напълно усвоими. Това е идеалният способ да се насиши организма с необходимите му количества калций, благодарение на което костите се възстановяват и стават по здрави.

Той донася бързо облекчение на болните от артрит, тъй като организът получава именно това, което му е необходимо за възстановяване костните и ставните тъкани.

Кораловият калций – това е мощно средство за борба с артрита, защото той отстранява последствията от болестта и намалява болката. Способства доста бързото съкрашаване на дозите обезболяващи лекарства а след това и пълния отказ от тях. Например след две седмици след началото на регулярно приемане на коралов калций болните отбелязват подобрене на самочувствието. От това е предизвикан и техният възторжен отклик.

Не трябва да се казва, че кораловият калций лекува артрита /лекарства за него няма/, но това, че кораловият калций донася значително облекчение е очевидно.

**Забележка.** Въпреки че кораловият калций много често позволява на болните въобще да прекратят медикаментозното лечение, преди неговата употреба е най-добре да се консултирате с лекуващия лекар или ревматолог.

Изследванията проведени в Япония нагледно демонстрирали, че нивото боледуване на населението на островите Окинава и Токуносима от всички форми на артрит е значително по-ниско отколкото в други райони. Именно ежедневната употреба на вода с коралов калций позволило да се постигнат такива резултати.

Долуописаните примери са добро доказателство за ефективността на кораловия калций, представляващ най-доброто средство приложимо при лечение на артрита, доколкото неговите функции се заключават в нормализация на вътрешното състояние на организма.

*Питър Голбрайт, 52 годишен, фотограф, страдал от остеоартрит в течение на много години, даже инжекции с кортизон не му помогнали.*

На 47 години той бил принуден да понесе две операции на гръбначния стълб без забележим резултат. Едновременно с това той узнал, че се намира под угрозата от операция за замяна на коленната става с изкуствена. Питър трудно се придвижвал и бил принуден да работи в специално произведен за него спортен бандаж, при което постоянно вземал болкоуспокояващи лекарства. За човек, който осигурява прехраната си като фотограф, такъв живот бил особено безрадостен. Отчаян Питър решил да из пробва кораловия калций, за който прочел в статия от вестника.

След шест седмици той почувстввал значително подобрене. Впоследствие той разказал: “В течение на шест седмици аз с религиозен жар ежедневно приемах коралов калций. След известно време аз вече не трябваше да полагам титанически усилия, за да стана от кревата а и бандажите вече не ми трябваха. Аз престанах да приемам болкоуспокояващи таблетки и даже отново започнах да се занимавам с бягане”.

*Дейвид, 63 годишен.* “След шест месеца прием на коралов калций стихна болката в колената, която ме мъчи повече от 10 години. Но трябваше само за седмица да спра приема на коралов калций и болката се върна. Аз възстанових приема – болките изчезнаха. Сега аз винаги ще пия вода с коралов калций – така е по-добре, отколкото да приемам скъпи и безполезни лекарства и да страдам от болки”.

Както вече казахме, кораловият калций не лекува артрита а възстановява равновесието в цялата система, в резултат на което изчезва възпалителният процес в ставите и болките. Но това е средство за дългосрочно приложение.

*Анжела, 45 годишна.* “Артрита започна при мене преди две години. За тези години ми се наложи да преживея две операции по замяна на коленни стави и две по замяна на тазобедрените стави. Моето състояние се влоши дотолкова, че аз въобще не можех да ходя, при което артритът започна да се разпространява по ставите на ръцете. Аз приемах два препарата: обезболяващ и противовъзпалителен по три таблетки от всеки ежедневно. Ако забравех да ги приема сутрин, то към обяд аз едва можех да се движка. Случайно прочетох за кораловия калций и реших да го изprobвам. След шест седмици аз се почувствах толкова значително подобрение на своето състояние, че прекратих приема на всички болкоуспокояващи препарати и понижих дозата противовъзпалителни до една таблетка на ден.

Благодарение на кораловия калций аз сега мога да ходя. Аз не бих искала да се лиша от този забележителен продукт, който така ми помогна! Той за мен е истинска вълшебна пръчица! Аз искам всички да се запознаят с неговите забележителни свойства”.

Това е само част от отзивите на тези, които са открили за себе си кораловия калций. Въпреки че пациентите чувстват само отслабване на болките в техния организъм стават значителни промени. У всеки болен от артрит приемаш коралов калций обезателно настъпва подобрение. Трудно може да се назове друго средство, което с такава ефективност да помага на всеки болен.

## **Глава четвърта**

*Разказва се за това как влияе на нашето здраве киселинно-алкалният баланс*

### **Кораловият калций и заболяванията на храносмилателната система**

Хипотезата за това, че причина за много дегенеративни заболявания е извънредната киселинност на организма, отдавна не е нова – тя просто не е привлякла към себе си на необходимото ниво вниманието на научната общественост. До неотдавна беше прието да се счита, че човекът – това е всеядно същество и с лекота може да усвоява най-различни продукти на храненето.

Ние сме имали възможността да се убедим в това, че остатъчната киселина при артрита предизвиква болки и уродливи деформации в ставите. Може с пълно основание да се твърди, че тази същата остатъчна киселинност довежда до разстройства в храносмилането. Тук също, както в случая с артрита помага кораловият калций. Той е за предпочитане пред всякакви препарати на фармацевтичната промишленост.

По природа хората са надарени с различно здраве: някои без всякаква вреда ядат каквото им е угодно без да увеличават теглото си и нищо да знаят за хранителните алергии. За большинството хора постоянната употреба на киселинно образуваща храна скоро довежда до заболяване на храносмилателните органи. Разбира се, нарушения в процеса на храносмилането и дефекти могат да възникнат и по причина на стреса, страха и нервното пренапрежение. При това човек изпитва дискомфорт в стомаха, липса на апетит или постоянен глад. Именно храносмилателната система първа пострадва от хроничния стрес. Безпорядъчното, неправилно и непълноценно хранене е един най-сериозните проблеми на съвременното здравеопазване.

Умственото и физическото пренапрежение също повишава киселинността на организма. За неутрализация на излишната киселинност лекарите често предписват антиациди нарушаващи баланса в организма. Много от тях съдържат алуминий, който е един от факторите нарушаващи функциите на главния мозък. Продължителното прилагане на антиациди довежда до дефицит на определени витамини в организма. В обикновените случаи антиацидите могат да противодействат на тези симптоми, но в никакъв случай да излекуват причината за заболяването.

Една жена страдаща от жестоки киселини предизвикани от хроническа невъзможност за смилане на храната приемала антиациди в големи количества. Тя решила да премине на диетата на д-р Хей и киселините изчезнали. По нейни думи “единственият проблем се състои в това, че въпреки че диетата на Хей ми помогна аз просто я възnenавидях”. Впоследствие, например измъчвайки се месец тя отново се върнала към предишния си порцион като начин на хранене и започнала да приема антиациди.

За всички, които се хранят вън от дома в различни пунктове за обществено хранене и не са в състояние да спазват изискванията от диетата на д-р Хей като идеално средство служи кораловият калций. Той не влиза в конфликт с нито една разновидност от храни а обратното, създава такъв вътрешен "климат", при който организма започва да се поправя сам.

Още един препарат, който често се приема при диспепсия и киселини – това е циметидин. Той блокира хистаминовите рецептори на организма, обаче се оказва толкова силно действащ, че в резултат на неговото продължително ползване се появяват странични явления, например импотенция.

Много заболявания на храносмилателната система възникват по причина на излишната киселинност. Защитните системи на организма се оказват в безпомощно състояние да се справят с увеличените количества киселинни отпадъци. След време това започва да оказва влияние на имунната система, доколкото тя през цялото време е заета в борба с киселинното претоварване и не е в състояние едновременно да се бори с инфекциите.

По този начин хората с хронично подкиселен организъм са подложени на простудни заболявания, ОРЗ, грип, бронхит и подобни инфекции. Заболял, човек е принуден да приема различни антибиотици. След приема на антибиотиците често се появяват болки в стомаха или червата и тогава се приемат болкоуспокояващи, такива като аспирин и парацетамол. В резултат се получава токсичен коктейл, който нанася огромна вреда на организма.

Храносмилателните органи представляват сложен комплекс, в който с помощта на желзите с вътрешна секреция се обработват различните течности. Всичко това трябва да става в определено време и в строго определени количества и ако не се спазват законите на храненето много системи в организма могат да се разстроят.

Болшинството от проблемите свързани с нарушенията в храненето са свързани и с нарушенията в киселинно-алкалния баланс по посока на увеличената киселинност. Ще назовем някои.

*Candida albicans* – причинител на кандидозата /или млечница/. Както се предполага причината за това заболяване е ситуацията при която е нарушен балансът на дружествената флора в червата вследствие употребата на голямо количество антибиотици, понеже антибиотиците унищожават в червата не само патогенните, но и дружествените бактерии. Кандидата представлява квасна гъбичка, която влиза в състава на нормалната микрофлора на червата, но при нарушаване на баланса бактерията е способна да се прояви в качеството си на патоген. При жените кандидата се проявява във вид на белезници вагинални секреции. При мъжете – във вид на бели петна проявяващи се в устната кухина по венците /кандидозен стоматит/. Обаче в продължение на много години кандидозата може никак да не се прояви.

Най-добрият начин за борба с кандидозата е противокандидозната диета. Тя предполага отказ от всякакви подквасни и ферментирани храни, от захар, кофеин и алкохол. Вместо това трябва да се яде храна богата на растителни влакна, с ниско съдържание на мазнини и не съдържащи захар. Някои авторитетни специалисти смятат, че употребата на биойогурт способства предотвратяването растежа на гъбичката на кандидата. Хранителната добавка *Lactobacillus acidophilus*, която може да бъде получена във всеки магазин за здравословна храна а също така и в аптеките е средство получено от това заболяване.

Колит се нарича възпалението на слизестата обвивка на дебелото черво. Това заболяване може да доведе до образуване на язва. Както се предполага една от многобройните причини за това заболяване е недостатъчното съдържание в ежедневната храна на растителни влакна от една страна и излишък от месни и млечни продукти - от друга. Тези продукти са киселинно образуващи.

Запек – това е заболяване което е разпространено твърде нашироко. Жените страдат от запек по-често от мъжете, обаче причината за това засега не е изяснена. На болшинството от нас се е случвало така или иначе да го изпитат върху себе си. Доколкото запекът е повсеместно явление, слабителните наред антиацида се явяват твърде доходни за фармацевтичната промишленост.

Проблемът със слабителните се крие в това, че те при продължителна употреба подтикват естествения съкращащ рефлекс на дебелото черво и то вече не може да работи самостоятелно. Наистина по добре е да се пие повече вода и да се яде храна богата на хранителни влакна, отколкото да се приемат слабителни препарати.

**Диария** – това е противоположното заболяване на запека. Ако за нея причина не е никаква инфекция, то лечението трябва да се провежда с употребата на много вода. Ако диарията продължи два или повече дни, то в този случай е необходимо медицинско изследване за произхода на чревната инфекция.

**Язва на дванадесетопръстника.** Причина за нея често е излишъкът на киселинност в стомаха. В този случай по добре от всичко е да се спазва диета с коралов калций.

**Пептична язва на стомаха.** По своя произход тя е аналогична на язвата на дванадесетопръстника, но се образува долния отдел на стомаха, където киселинноста е по-висока.

Други проблеми свързани с нарушаване на храносмилателните функции включват хранителни алергии, синдром на раздразнените черва и жлъчните камъни.

Най-добрят начин за да се справим с храносмилателните проблеми, като прекратим тяхното по нататъшно развитие е – да употребяваме вода в големи количества /не по-малко от 1 л на ден/ с коралов калций. Това позволява да се предпази организма от обезводняване, да се предотврати акумулирането на излишни киселини, да се понижи излишната киселинност на организма.

Едновременно се препоръчва да се премине на диета, в основата на която е използван алкалния принцип. Днес всички диетолози са съгласни с това, че за предотвратяване на чревните заболявания и подтискане на инфекциите е необходимо да се осигури поддържане в организма на необходимия киселинно-алкален баланс. Разбира се единодушно е мнението по въпроса, че именно следва да се назове идеален баланс, докато обаче много авторитетни специалисти са на общото мнение, че диетата трябва да бъде алкална като минимум на 50%. Поддръжниците на диетата на д-р Хей предполагат, че за подобряване на състоянието здравословната храна трябва да бъде алкална на 80%.

Към алкално образуващата храна се отнасят: пресните зеленчуци, плодовете /плодовете киселинен тип, такива като портокали, грейпфрути, а също и лимоните, не вземайки под внимание киселинния им вкус/, обикновеното кисело мляко, елда, бадеми и американски орех.

Към киселинно образуващите храни се отнасят : булгур, бобовите, болшинството орехови, яйцата, кашкавала, рибата, птиците, всички месни продукти. Тук даже въобще може да не говорим за продуктите за бързо приготовление, такива като печените пилета, пиците и бургерите.

Необходимо е да се предприемат мерки част от деновощицата дажба да се приема във вид на сурова храна. Всеки ден е необходимо да се яде поне една салата или сурови зеленчуци. Това оптимизира диетичната ценност на изядената храна. Всеки процес на топлинна обработка на храната разрушава съдържащите се в нея витамини. Приготвянето на храна на пара съхранява питателните и компоненти. Според възможностите е необходимо да се избягват предварително обработени продукти за бързо приготвяне, тъй като в тях има много добавки и консерванти. Желателно е въздържане от печено /обработката на продуктите при високи температури води до образуване на излишна киселинност/, по-малка консумация на чай и кафе с висок киселинно образуващ потенциал. Ако привикнем да пием повече чиста вода потребността от чай и кафе постепенно ще намалее. Чистата вода е способна да замени, бихме казали незаменими напитки. Не трябва да се пият газирани напитки. Единствено изключение може да се направи за алкална минерална вода.

Препоръчва се също ежедневно приемане на антиоксиданти, като витамин-В, β-каротин , коралов калций.

Въпреки че кораловият калций прави всичко за нормализиране киселинно-алкалното равновесие в организма, неговите възможности са ограничени в случаите, когато приемайки коралов калций човек едновременно претоварва организма си с киселинно образуваща храна и тогава въздействието му е по-малко ефективно.

**Джеймс, пациент, 50 год.,** много години страдал от киселини и регулярно приемал антиациди. След това той узнал за кораловия калций и открил, че това е незаменимо по своята ефективност средство.

Той разказва: "Моето състояние постоянно се влошаваше и лекуваният ми лекар ми предписа курс антиацидни препарати. След това аз прочетох за кораловия калций и ми стана интересно ще може ли той да ми помогне. Започнах да го приемам ежедневно и моето състояние постоянно се подобряваше. Киселините, които ми

причиняваха толкова болки и ме измъчваха в продължение на редица години изчезнаха едва ли не за една нощ и не бяха се появявали, докато не ми се наложи да замина зад граница: не взех със себе си коралов калций. Когато отново възстанових приема на коралов калций проблемът отново изчезна. Аз го приемам регулярно и вече нищо не ме тревожи. Аз без колебание го препоръчвам на всеки, който изпитва същите проблеми след хранене”.

Някои хора спокойно употребяват рафинирани продукти, продукти с високо съдържание на мазнини, спиртни напитки в големи количества. На техния организъм може да се завиди.

Обаче с течение на времето даже и най-здравият организъм може да се повреди под въздействието на претоварването. Всеки човек, който има повишена киселинност, който страда от дегенеративни заболявания, алергии, ще постъпи разумно, като започне да приема коралов калций за очистване на течните среди на организма.

Тъй като кораловият калций не се задържа в организма а ежедневно се използва и се изхвърля е необходимо ежедневно да се приема. Болшинството от проблемите веднага ще се върнат веднага щом неговата употреба бъде прекратена. Веднага ще се завърне и стремежа на организма към излишно закисляване.

Явлението прекалено алкализиране е неактуално, тъй като преобладават хората, които имат склонност към извънредно закисляване.

Трябва да се има предвид, че много проблеми на храносмилателната система са предизвикани от преумора. Такива негативни емоционални състояния, като извънредно нервно напрежение, беспокойство, страх, гняв, съпротива, носят отговорността за много заболявания. Именно затова е така важно да се приемат мерки за възпитаване спокойно, позитивно състояние на духа, да се пие коралов калций, да се яде не тъпста храна, като се включва в своя порцион храна с високо съдържание на хранителни влакна, свежи зеленчуци и плодове.

Извънредната емоционалност често се явява черта от характера или привичка, борбата с която не е лека. Обаче никога не е късно да се започне работа върху себе си. Приемете мерки за намаляване хранителните проблеми до минимум и се откажете от привичката постоянно да преживявате – тя разрушава вашето здраве!

## **Глава пета**

*разказва се за това, как да съхраним младостта*

### **Натурална алтернатива на хормонозаместваща терапия при жените**

Жените в период на менопауза често си задават въпроса: нужно ли е да прилагат хормонозаместваща терапия /ХЗТ/. Някои хора дават отзиви за нея с възхищение, докато други я считат за истинско проклятие, далеч по-лошо отколкото първоначалния проблем. За съжаление единно мнение на специалистите по този въпрос засега няма.

С възрастта, при приближаването на менопаузата женският организъм във все по-малка степен изработва естроген – хормон отговарящ за придвижването на калция към костните тъкани. Отсъствието на този хормон довежда до хроничен недостиг на калций в организма а това значи и към такива болести като остеопороза /дистрофия на костната тъкан и нейната повишена крехкост/, податливост към сърдечно съдови заболявания, вагинална сухост. През годините предшестващи менопаузата може също да се получат изблици, падове в настроението, депресия, дълги и обилни менструации.

Доколкото постепенното понижаване на естрогена може да предизвика проблеми със здравето се счита разумно да се предприемат мерки за неговото набавяне. Нещата се усложняват от това, че лекарят няма да предпише само един естроген. Ако жената е претърпяла операция по отстраняване на матката /хистеректомия/, то няма причина да се беспокои от нищо. Но ако тя е в рисковата група от заболявания на млечните жлези или вече е заболяла прилагането на естрогенова терапия е опасно. Присъствието в организма на допълнителен естроген може да стимулира тъканите на млечните жлези, което може да доведе до развитие на естрогенозависим рак.

При жените съхранили матката естрогенът повишава риска от развитие на рака ендометрия. Нито един лекар няма да се престраши да подложи пациентка на такава опасност, затова е необходимо също да се приема прогестерон, а по-точно неговия изкуствен аналог хестаген. Тази мярка предотвратява развитието на ендометрия, но тя става причина за всичките неприятни последствия от ХЗТ. В това число влизат: повишаване на теглото, задържане на течности в организма, резки спадове в настроението, умора, загуба на либидо.

Съществуват четири основни причини поради които на жените в период на менопауза назначават ХЗТ.

Първата причина се състои в желанието да се отстраният тези неприятни симптоми, с които е съпроводена менопаузата.

Втората причина – това е необходимостта да предотврати остеопорозата, заболяване при което костите стават крехки и се чупят и донасят на възрастните жени

много страдания. Изследванията показват, че ХЗТ без съмнение намалява непрекъснатата загуба на калций в костите.

Третата – защита на организма от сърдечно съдови заболявания.

Четвъртата причина се крие в това, че в случай на преждевременно отстраняване на матката женския организъм се лишава от естроген много по-рано, отколкото е отредила природата.

Сега са малко хората, които вярват, че ХЗТ дава възможност да се съхрани младостта. Няма абсолютно никакви потвърждения, че ХЗТ е в състояние да предотврати образуването на бръчки, разреждане на косите, да поддържа младежка стройност на фигурата или да оказва на организма подмладяващо въздействие. Фармацевтичните компании повече не рискуват да включват в своите реклами подобни безпочвени заявления.

В продължение на редица години ХЗТ е била предмет на ожесточени спорове и критики, днес мненията по този въпрос са разделени. Фармацевтичните компании печелят милиони подлагайки жените на риск от много по-сериозни заболявания, отколкото тези, за които е предназначена ХЗТ. Та нали в случай на провеждане на този курс на лечение организъмът буквално се преизпълва с изкуствени хормони, от които организъмът въобще не се нуждае.

Много жени очакват настъпването на менопаузата със страх, оценявайки я като предвестник на старостта. Тук е необходимо да напомним, че явлението менопауза е предопределено от самата природа. И въпреки, че продължителността на живота на жената се е увеличила, възрастта при която настъпва менопаузата си е останала както преди /средно след 55 години/ и даже с тенденция за нейното понижаване. Това въобще не е синдром на липсата на каквото и да било, не е аномалия а нормален жизнен цикъл. Природата най-добре знае как трябва да бъде и това не подлежи на критика.

Жените, преминаващи комбиниран курс ХЗТ още след шест месеца се сблъскват със сериозния проблем, състоящ се единствено в привикването на техния организъм към приеманите препарати.

Ето някои типични случаи.

**Анджела, 52 годишна**, лекар-косметолог. Преминала комбиниран курс ХЗТ в продължение на две години. Курсът и  е бил предписан от нейния лекуващ лекар, тъй като при нея се получавали пристъпи, които били разчетени като признак за настъпваща менопауза. Както рентгеноскопията на костите, така и семейната история на наследствените заболявания свидетелствали, че тя е под угрозата на осеопорозата. С нисък ръст и малко тегло, Анджела била зачислена в групата с повишен риск. В продължение на няколко години тя приемала най-различни препарати, но сега тя силно се съмнява в целесъобразността на тези мерки.

“Отначало всичко беше просто забележително. Приливите отминаха и аз се чувствах прекрасно. След това започнаха неприятностите: започнах да задържам течност. Седя в салона и приемам пациенти а същевременно усещах как тялото ми се напълва с течност. Привечер блузата ми се оказваше тясна а към края на работния ден ми отичаха краката. Аз забелязвах също, че умората ми рязко се увеличава. Прибрах се в къщи след работа, сядах в креслото и физически усещах как ми изтича енергията, точно както в паднала батерия. Аз никога по-рано не съм изпитвала толкова рязък спад и загуба на сила. Случвало ми се е непробудно да заспя направо в креслото и да се събудя след няколко часа. И това още не е всичко. С напредване на възрастта никога не съм имала проблеми с менструацията. Но откакто започнах курс ХЗТ при мен чисто и просто започнаха да се получават наводнения. Загубата на кръв в такива мащаби доведе до анемия”. В настоящия момент тя няма представа, кое е по-добре - да прекрати курса на ХЗТ и да живее под угрозата на осеопорозата или да продължи курса и да търпи неговите последствия.

**Анна, 52 годишна**, работи в издателство. След като в период на менопауза при нея започнали обилни кръвотечения, спадове в настроението, обилно изпотяване през ноцта и липса на сила и  препоръчали да премине курс по ХЗТ.

“Когато ми започнаха обилни месечни менструации моят лекар ми предписа витамин D и C. Понеже те не дадоха никакъв резултат ми се наложи да премина на анестетици от общ характер. Но в последствие ми назначиха ХЗТ. Минаха вече шест месеца а и до сега имам обilen цикъл и понякога ми е толкова лошо, че не мога да изляза от дома. Освен всичките тези беди не ме оставя на мира и обща слабост след

такива загуби на кръв. Не ме радва и това, че като добавка за последните шест месеца прибавих към теглото си повече от 6 кг".

Антрапологът Дженет Купферман се изказала против ХЗТ в своята статия публикувана в януарския брой на "Daily Mail" на 1996 год.

"Необходимо е да се разпръсне митът за прословутите чудеса на ХЗТ. В 60-те години я рекламираха активно в качеството и на панацея за постигане на "вечна младост". В началото на 70-те се появиха първите признания на това, че не всичко е така хубаво. Доколкото естрогент стимулира тъканите на млечните жлези и слоя ендометрия, нараства опасността от заболяване от рак на гърдата и матката. Убеждаваха ни, че прилагането на ХЗТ предотвратява остеопорозата, но статистическите данни свидетелстват, че ХЗТ забавя нейните темпове, но не ни спасява от нея".

Остеопорозата – това е най-сериозното от усложненията свързани с менопаузата.

Д-р Майкъл Абду е твърдо убеден в това, че именно кораловият калций се явява най-доброто средство за всички жени, намиращи се под заплахата да се разболеят от остеопороза. Той смята, че кораловият калций притежава всички достойнства на ХЗТ и нито един от нейните недостатъци, доколкото това е най-ефективното средство за доставяне на калций в костните тъкани без каквito и да е странични ефекти.

За сега лекарите още не са достатъчно осведомени за кораловия калций и назначават на пациентките си ХЗТ. На жените приближаващи се до менопаузата може да се даде само един съвет – не е нужно да се кърпи там, където не се къса. Ако вие не изпитвате странични ефекти от менопаузата, то вие нямаете причини да прилагате ХЗТ.

Ако вие се боите, че у вас могат да започне или вече е започнала остеопороза, отначало направете рентгеноскопия на костните тъкани. Тя ще ви даде точната картина. В групата с повишен риск влизат жените с недостатъчно тегло, пушещите, придържащите се към вегетариански диети, имащи проблеми с храносмилането, при които в рода е имало случаи на заболяване от остеопороза. Жените с излишно тегло са по-малко подложени на рисък, тъй като естрогенът се натрупва в течните отлагания и бива използван от организма по-дълго.

Ако вие сте се били подложени на операция за отделяне на матката или менопаузата ви е настъпила предварително си заслужава да се пристъпи към ХЗТ при условие, че нямаете склонност към заболяване от рак на гърдата.

Обаче много пъти помислете, преди да се съгласите на комбинирана ХЗТ. Много по-добре е да се поддържа младостта на организма за сметка на регулярните занимания с физически упражнения /ходене, аеробика, танци/, спазването на диети, употребата на храна с ниско съдържание на мазнини и с високо съдържание на растителни влакна, и употребата на вода с коралов калций /не по-малко от 1 л на ден/. Кораловият калций ще ви защити от остеопорозата, от акумулирането на токсини, които предизвикват стареенето на организма и дегенеративните заболявания.

## **Глава шеста**

*разказва се за универсалността на кораловия калций*

### **Различните заболявания и кораловият калций**

#### **Дерматологични заболявания**

Псориазисът е едно от тежките заболявания, при които може да помогне кораловия калций. При псориазисът кожата почервенява и лющеща се, епителът се отделя на парцали, болният изпитва нетърпим сърбеж. Причината за заболяването псориазис засега е неизвестна, но никой не се съмнява в това, че повишенната киселинност на организма го задълбочава. При кожните заболявания често се назначават стероидни препарати. Те за известно време премахват раздразването на кожата, но предизвикват сериозни странични ефекти.

Стероидите изтъняват кожата и удължават времето за заздравяване на раните. Ако вие приемате стероиди в течение на продължителен срок, то не се учудвайте на това, че само най-слабия натиск върху кожата, например от часовниковата кайшка или дръжките на очилата предизвиква нейното увреждане. Също както и в случаите с останалите медикаменти стероидните кремове действат за определено време. Цената за продължителното им приложение се оказва прекалено висока. Кораловият калций снижава киселинността на организма, която се явява една от причините за псориазиса, екземата и други дерматологични заболявания.

Както псориазисът, така и екземата подсказват, че те трябва да се лекуват с естествени методи. При псориазиса слънцето е възможно най-силният фактор. Повече от 90% от заболяванията от псориазис се лекуват със слънчеви лъчи а ако към това добавим още и специална диета, за която говорихме в предидущите глави, така и употребата на вода с коралов калций /до литър и половина на ден/ организът ще получи сили за борба с тези заболявания, благодарение на което ще спре сърбежът и лющенето на кожата.

*Джулия, 40 годишна.* Никога не се е оплаквала от никакви дерматологични проблеми. Поредицата от смъртни случаи на най-близките и  хора я изненадала. Отначало починала майка и  и две близки приятелки, след което в автомобилна катастрофа любимият и  съпруг.

Всички тези събития следващи едно след друго я довели до състояние на дълбок стрес.

Тя се обърнала към своя лекуващ лекар. Лекарят и  предписал стероиди. След приключване курса на лечение заболяването се завърнало в още по-остра форма отколкото по-рано. На този етап лекарят изразил своето съжаление, тъй като да предложи нещо повече той не можел. А псориазисът завоювал все нови участъци от кожата – на ръцете, по краката и главата. В своето отчаяние тя се обърнала към

алопат, който и<sup>□</sup> препоръчал коралов калций. Джулия започнала да пие не по-малко от литър вода с коралов калций на ден. И псoriазисът започнал да изчезва. От тогава минала една година, но Джулия продължава да пие коралов калций.

Практиката потвърждава, че повишената киселинност предизвиква кожен сърбеж, поради което смяната на диетата с алкализираща такава ще окаже огромна помощ при всякакви заболявания на кожата. Определящ фактор въпреки всичко е постоянната употреба на коралов калций, тъй като той алкализира целия организъм.

Даже ако вие не страдате от дерматологични заболявания, вие винаги ще можете да се убедите, че употребата на един литър с коралов калций на ден способства за запазването на кожата чиста и гладка без пъпки и възпаления.

### *Спортни травми*

Нас постоянно ни уверяват, че спортът и физическите натоварвания са много полезни. Обаче много бивши професионални спортисти отдавна страдат от хронични болести, причина за които са спортните травми, получени през годините на активна спортна дейност. При футболистите често възникват проблеми с коленните стави а танцьорите страдат от преждевременни артрити.

*Леонард Уолтърс – бивш спортсмен, сега психотерапевт.* Той е убеден, че кораловият калций помага да се отстраният последствията от спортните травми по-добре от което и да е друго средство. Ето какво казва той: "След тежка травма, която получих на 28 години ме мъчиха постоянни болки. Аз приложих всички съвременни методи на лечение каквито можете да си представите. Изprobах всички видове болкоуспокояващи, но така и не можах да се отърва от болката. Един шведски лекар ми препоръча да пробвам с коралов калций. В течение на шест седмици болката премина съвършено. Аз бях буквално зашеметен".

Всеки, който страда от последствията на спортните травми е длъжен ежедневно да приема коралов калций. Той не пречи на нито едно друго лекарство или лечение и няма никакви странични ефекти, поради което не причинява никаква вреда.

Фактически всеки, който е страдал от постоянни болки по някаква причина е необходимо да премине терапия с коралов калций. С увеличаване на специализираните центрове по лечение на хронични болести става все по-очевидно, че в много случаи на хората им се налага да търсят болката. Иска ми се да вярвам, че вече са разработени болкоуспокояващи средства, които са способни да се справят с всяка болка, но уви това не съответства на действителността. Колкото са по-силни болкоуспокояващите, толкова са по-силни страничните въздействия за организма. Силнодействащите препарали са подобни на анестезията. Те заглушават всички болезнени реакции на организма, в това число и на необходимите. За много видове болки въобще не са открити лекарства. Именно за това в болничните клиники практикуват курсове за мисловно отпускане, учат как да се движим така, че да причиняваме на себе си колкото се може по-малко болезнени усещания, да живеем адекватно свиквайки с болката. В тези случаи ще помогне водата с коралов калций, която ще отдели от организма токсините.

### *Кораловият калций и сърдечно-съдовите заболявания*

Съществуват много теории изтъкващи причините за сърдечно-съдовите заболявания – повишеното ниво на холестерина, стреса, излишъкът на соли в ежедневния хранителен порцион, наследствеността – но единодушно мнение по този въпрос няма за сега.

Голяма част от изследванията на кораловия калций проведени в Япония е посветена на предотвратяването на сърдечно-съдовите заболявания. В момента на написването на тази книга клиничните изпитания още не бяха завършени, но ние разполагаме със статистически данни за продължителността на живота на жителите на остров Окинава и Токуносима. Те не могат да бъдат фалшифицирани и даже са регистрирани в Книгата за рекордите на Гинес. Резултатите от изследванията проведени от Юно Кобаяси, професор в университета в Окинава показват, че три основни вида заболявания, от които обикновено страдат възрастните хора /инсулт, рак и сърдечно-съдовите заболявания/ рядко се срещат сред хората живеещи на

островите, тъй като те пият вода с високо съдържание на калциев карбонат. По мнение на професор Кобаяси постоянното прилагане на кораловия калций предотвратява повишеното кръвно налягане и възпрепятства увреждането на черния дроб. Трябва да се признае заслугата за дълголетието и здравето присъщо на населението на Окинава, дължаща се изключително на питейната вода съдържаща калций.

Основната причина за благотворното въздействие на кораловия калций се заключава в това, че той защитава организма от интоксикации и разрушителното влияние на солите на тежките метали. Установена е пряката връзка между количествата на инсултите и киселинно-алкалния баланс на организма. Колкото е по-висока киселинната реакция на питейната вода, толкова е по-голяма вероятността от заболявания на сърдечно-съдовата система.

Професор Кобаяси изучил състава на водите на почти всички реки в Япония. Резултатите били съпоставени с нивото на смъртността от основните заболявания. Той забелязал, че съществува пряка връзка между количествата на инсултите и киселинно-алкалния баланс на организма. Колкото е по-киселинна водата, толкова е по-висока вероятността от сърдечно-съдови заболявания. Продължителното нарастване на киселинността може да доведе в бъдеще до инсулт.

Япония – това е идеалната страна за такъв род изследвания, тъй като нейната почва е повсеместно киселинна. Доколкото по-голямата част от почвата е крайно бедна на калций, правителството е принудено да приема мерки за изкуственото им насищане с калциев карбонат за повишаване нивото на калция в растителните култури. В редица области на Япония в почвата има големи сернистокисели отложения от наличните там сернисти източници. Нивото на смъртност от инсулт е особено високо в тези райони.

И това не единствения фактор. За последните години голям брой японци са преминали на диета по западен образец, което също повлия на ръста на смъртността. На населението на Окинава и Токуносима това никак не се е отразило и средната продължителност на живота тук както преди е най-висока в света.

Професор кобаяси си задал въпроса: “Защо високата концентрация на калций така снижава смъртността”? Той дошъл до извода, че сърдечно-съдовите заболявания са предизвикани от нарушение на фосфатно-калциевия обмен в организма. На това може да се противостои като се приема ежедневно голямо количество калций.

Професор Кобаяси е уверен, че една от причините предизвикващи рак е излишната киселинност предизвикана както от храненето по западен маниер, така и от киселинността на питейната вода. В качеството си на една от мерките за борба с рака специалистите препоръчват преминаване на алкална /растителна/ диета. Съставна част от курса на лечение, която се практикува в Бристолския център за терапия на рака е храненето с натурални продукти с ниско съдържание на мазнини и изключване от ежедневния порцион на млечните продукти, спиртните напитки и кафето. Други клиники практикуват макробиотична диета основана на кафяви сортове ориз и свежи зеленчуци.

Във всички случаи диетата насочена към изхвърляне от организма на пациента на натрупаните токсини позволява на механизма за саморегулация да работи на пълна мощност.

Разбира се няма пълна гаранция за това, че употребата на коралов калций ще ни защити от рак, доколкото това заболяване се явява следствие от редица фактори, но калцият обезателно ще помогне в борбата с болестта. Всички онкологично болни страдат от медикаменти не по-малко отколкото от самата болест, тъй като те дават тежки странични ефекти. Много хора се боят от химиотерапията повече, отколкото от своето заболяване. Фармацевтите работят над създаването на тясноспециализирани препарати, но засега всички известни днес лекарства въздействат на целия организъм като цяло.

89-годишният д-р Кобаяси от 1955 год. регулярно приема коралов калций и проследява какво се случва в неговия организъм.

По негово признание той не е вегетарианец. Той много обича месо и не обича зеленчуци. Нещо повече, неговото кръвно налягане се понижило от 145/90 в момента на началото на приема на коралов калций до 125/75 в настоящия момент. Той нито един път не е изпитвал признания на остеопороза, атеросклероза, невралгия или даже обикновено простуда. От времето откакто пие коралов калций той въобще престанал да боледува. По негови думи, приятелите и роднините, които го помолили да им открие секрета на дълголетието също забелязали, че благодарение на приемането на коралов

калций съдържанието на холестерин в кръвта им и кръвното им налягане намалели, като изчезнали и проблемите с черния им дроб.

Професор Кобаяси има предположение за това, че курсът на лечение с коралов калций по време на бременността позволява да се отстрани явлението токсикоза и бебето ще се роди максимално здраво. Кораловият калций може без всяка опасност да се дава на децата и даже на кърмачетата.

## Глава седма

*Разказва се за това как в наши дни  
се сбъдва гениалното предсказание на Шекспир*

### **Възстановяване на костната тъкан с помощта на коралите**

Коралът, който ние познаваме – образуване от скелети на морски организми , растящо в продължение на много поколения е уникална аналогия на човешките кости и костите на млекопитаещите.

Той без никакви усилия се сраства с всички типове кости на млекопитаещи. Благодарение на това, че коралът е пореста структура в него с лекота врастват кръвоносните съдове и тъкани.

След време коралът става част от костта и да бъде отделен той от костната тъкан вече е просто невъзможно.

Един от основните проблеми свързани с имплантацията и трансплантирането е в реакцията на отхвърляне. Организмът не приема чужди тела, в което се състои особената сложност на присаждане на органи от един човек на друг а също и имплантацията в повредения участък на материали от чужд произход.

За всеки, който се нуждае от присаждане или имплантация коралът може да стане най-доброят материал, защото неговият натурален състав практически не е нужно да се изменя преди приложението му и той е относително нескъп.

Въпреки, че изучаването на биокорала е вече започнало и за изясняване на пълния спектър на неговите свойства са необходими още много изследвания, днес вече има данни за това, че той е крайно полезен за възстановяване на раздробените кости, доколкото прекрасно запълва всички празнини в костните тъкани и стимулира растежа на нови костни клетки. Днес вече го прилагат за тези цели в клиниките на Франция, Америка и Великобритания, където възстановяват счупени кости, ръце, крака и гръбначен стълб.

Разбира се не всеки корал е пригоден за костна имплантация. От много хиляди видове корали съществуващи в света само три са се оказали подходящи за хирургия. Голяма част от коралите прилагани в медицината се добиват от бреговете на френската колония Нова Кaledония, поради което първите опити за употребата на коралите са проведени именно във Франция.

Първите изследвания в областта на приложението на корал като заместител на костите са проведени в 1971 г. върху животни. В периода от 1977 до 1988 г. са проведени повече от 600 експериментални присаждания. Отличните резултати позволили до този момент да се проведат още няколко хиляди операции върху хора.

Коралът – това е уникална субстанция, доколкото именно в него е съчетана съвършената хармония на животинския, растителния и минералния свят. Този жив, растящ организъм с минерален скелет живее в морска вода, чийто състав е много близък до серума на човешката кръв.

Всички компоненти необходими за растежа си коралът получава от морската вода. Способът за формиране на кораловите полипи е близък до този на формирането и растежа на човешките кости. Коралът расте бавно и костите на млекопитаещите също.

Химически биокоралът се различава от костите по ред важни показатели. Преди всичко по това, че в него се съдържа много малко белтък. Това има важни последствия при присаждане. Отсъствието в корала на белтъци и аминокиселини означава, че практически отсъства опасност от странични реакции, които може да се очакват при съвместяване на два различни типа протеини. Именно благодарение на това коралът с лекота се съвместява с костните тъкани на човека.

След много операции по присаждане, имплантации и трансплантации данните сочат, че оперирианият често е принуден през останалата част от живота си да приема имунодепресанти, за да се предотвратят процесите на отхвърляне на имплантирани и трансплантирани структури. В резултат на потискане на имунитета податливостта на инфекции нараства. Необходимо е да се успее да се задържи крехкото равновесие, при което от една страна да бъдат предотвратени процесите на отхвърляне, а от друга – човекът да не бъде излишно подлаган на инфекции.

Именно в това се крие и причината за това, че всяко включване в организма на чуждо по произход вещества никога не е била проста задача. Организмът винаги отхвърля чуждото за него тяло. В случая с кораловия калций това не се случва, тъй като коралът уникално хармонизира с кост-реципиента. За различните кости са необходими различни видове корали и в зависимост от поръзността на материала да се подбере нужната разновидност. Може да се каже, че коралът е толкова индивидуален, колкото и човека.

Благодарение на тези уникални свойства диапазонът на хирургичното приложение на корала е много широк и включва ортопедия, неврохирургия, пластична и лицево-черепна хирургия и много други.

Минералният състав на корала практически е същия както и у човешките кости и това осигурява пълното възстановяване независимо от мащаба на оперативното вмешателство. Както и костта, коралът основно се състои от калциев карбонат с добавка на някои важни минерални компоненти. От тях най-важен е стронцият и флуорът.

Стронцият се използва от организма за формиране и растежа на кристалния костен компонент. Колкото е по-високо съдържанието на стронция, толкова по-висока е минерализацията на костите. Флуорът стимулира формирането и растежа на костите. Затова тези два минерала, съдържащи се в корала прекрасно се съчетават с живите костни тъкани.

Явно е, че коралът прекрасно се съвместява не само с костите, но и с кожата, мускулите, нервите, отделните клетки. Коралът употребяван за хирургични цели се получава като се съблудяват строги изисквания. Той се реже с помощта на инструменти с елмазен връх и се пречиства.

Вече има случаи на приложение на корала за изработка на изкуствено око. Такава операция за пръв път е направена в Америка, в очната клиника на Манчестър.

Лиз, 28 годишна, по специалност медицинска сестра. Лявото и око пострадало при остра инфекция. Отначало и предписали антибиотици, но това още повече задълбочило проблема. Окото постоянно се намирало в състояние на повторно инфициране и хирургичната намеса по отделянето на поразените тъкани давало само временен резултат. Лиз непрекъснато я мъчили болки и с времето тя престанала да вижда съвсем с това око.

По нейни думи, колкото била ужасна загубата на зрение, сама по себе си болката от инфекцията била още по-ужасна. Тя не можела да заспи и през деня се чувствала съвършено разбита.

В последствие лекарите и съобщили, че единственият начин да прекратят болките е да отстранит болното и око. И навсякърно да се извърши това би се наложило при всички случаи, тъй като в очните тъкани започнала некроза. След отстраняването на окото Лиз не започнала да се чувства по-добре. Изкуственото око не може да се нарече удовлетворително особено от козметична гледна точка. То не се движи и действително изглежда изкуствено. И ето осем години от тогава Лиз получила изкуствено око изработено с употребата на биокорал.

Кораловата сфера поставена в очната кухина започва да се сраства с тъканите и кръвоносните съдове на Лиз и става част от нейния организъм, неразличима от другите тъкани. Новата изкуствена зеница е направена като точно копие на истинската и даже е прикрепена към кораловата сфера на мъничко пластично краче, което му позволява да се движи.

Биокоралът – това е значителна крачка напред на хирурзите да изпълняват операции, които по-рано са били просто неосъществими.

Коралът – това е едно от оригиналните чудеса на природата и неговата способност да се сраства с костите на човека и животните доказва, че той представлява сам по себе си нещо, което излиза от рамките на обичайното украсение.

Това удивително творение на природата съдържа в себе си едновременно няколко материални форми. Не вземайки под внимание това, че коралът – това е морско животно, той притежава причудлива форма напомняща диво растение, съществува за сметка на солите и се храни с морски микроорганизми. Скелетът на корала – това е комплекс от минерални соли, възрастта на които се изчислява на милиони години, и от който изработват забележителни украсения.

Разгадаването на тайната на корала тепървa предстои.

От вековете е дошла до нас гениалната догадка на У. Шекспир за удивителното превъплъщение на корала:

“ Отецът ти спи на дъното морско.  
От тиня покрит.  
И пясък ще стане неговата плът.  
Костите му на корал ще се превърнат.  
Няма да изчезне той, ще стане  
Единствено в дивна форма въплътен”.

“Буря”