

Т. Г. Гончарова, Д. Л. Болкисев

ШЁПОТ ДЖУНГЛЕЙ,

ИЛИ ТРОПОЮ
ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

12+

**Д. Л. Болкисев
Т. Г. Гончарова**

Шёпот джунглей, или Тропою долгожителей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67614203

SelfPub; 2022

Аннотация

История экспедиции в Эквадор, участники которой преодолевают опасности джунглей Амазонии, сталкиваются с непредсказуемостью местных индейцев и переваливают через горные вершины Анд. Исторические события переплетаются с реальностью. Следуя тропой инков, путешественники ведут поиск знаний, необходимых для запуска механизма самоисцеления человека и способов обретения долголетия. Древняя земля хранит множество тайн, нераскрытых и по сей день.

Содержание

Фотографии авторов	5
Введение	7
Глава 1. Полёт в Амазонию	10
Глава 2. Встреча с индейцами	29
Поиск целителей в джунглях. Самоисцеление с Эндрю Вэйлом	44
Глава 3. За ядом кураре	50
Питание, витамины и добавки	63
Глава 4. Ночная охота	67
Насыщение организма водой – неотъемлемая часть оздоровления	77
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Т. Гончарова, Д. Болкисев
Шёпот джунглей, или
Тропою долгожителей



Фотографии авторов



Татьяна Гончарова – автор и путешественник



Дмитрий Болкисев – автор и путешественник

Введение

Мы с детства зачитывались книгами о поисках затерянных городов в Южной Америке, интересных путешествиях в непроходимых джунглях и неожиданных встречах с дикарями. И непременно хотелось увидеть всё это собственными глазами.

Информация об Эквадоре оказалась многогранна и противоречива. Похищение людей дикими племенами, опасности от встреч с крупными хищниками и змеями, всевозможные ядовитые насекомые, насмерть заедающие лошадей путешественников – с одной стороны. А с другой стороны – редкие исторические находки, рассказывающие о высокоинтеллектуальных древних культурах, существовавших в Южной Америке. Всё это не могло оставить нас равнодушными.

Попутно хотелось изучить образ жизни индейских племён, которые только недавно вышли на контакт с современной цивилизацией. Возможно, у них сохранились свои секреты долголетия, которые мы ищем на протяжении долгого времени. Хотелось узнать, как можно помочь людям оставаться здоровыми без использования средств современной медицины. Возможно, что вдали от шумных городов и изобилия медикаментов ещё остались знания древних людей, позволяющие жить активной и целостной жизнью как можно дольше.

Путешествие вглубь Эквадора, в джунгли Амазонии, и пеший переход по тропе инков, с пересечением высокогорных вершин Анд, и в самом деле оказались для нас незабываемыми. Бесценным опытом этого путешествия мы и хотели бы поделиться с читателями.

Живя в современной цивилизации, с её глобальной заботой о безопасности и отсутствием серьёзных проблем с добычей пищи, сложно представить себе какой-то другой вариант того, как живут люди. Поэтому, отправляясь в экспедицию, мы не отдавали себе отчёта об опасностях, с которыми могли встретиться. Можно сказать, что на тот момент ни морально, ни физически мы не были к ним готовы. Во время путешествия приходилось адаптироваться не только к назойливым насекомым, духоте, холоду и горной болезни, но и к непростым отношениям между членами нашей команды и общению с не всегда дружелюбными и понятными индейцами.

* * *

Основные принципы достижения долголетия описаны в нашей книге «Обнимаю океаны, или в поисках секретов долголетия». Тогда мы вдвоём за полтора года прошли вокруг света на парусном катамаране «Манго», попутно встречаясь с долгожителями разных стран и изучая их опыт.

В этой книге описан ход эквадорской экспедиции, систематизированы ранее полученные знания и собраны знания индейцев и других народов мира о том, каким образом мож-

но помочь собственному организму запустить процессы самоисцеления и тем самым обрести долголетие.

Глава 1. Полёт в Амазонию

Сотни лет Амазония оставалась загадкой для человечества, которую на протяжении всего этого времени пытались разгадать географы, историки, охотники за сокровищами. До сих пор, во времена сотовой и спутниковой связи, самолётов и космических кораблей, остаётся она белым пятном на карте.



Сама Амазонка берёт начало как маленький ручеёк высоко в Андах, на высоте свыше 5 тысяч метров. Петля в

горах, она объединяется со множеством речушек, спускается в Амазонскую низменность и преодолевает около 7 тысяч километров в своём пути до Атлантического океана. Набирая силу и могущество, превращается в самую большую реку мира. Извиваясь, она течёт на восток через Перу, Колумбию и Бразилию. Она имеет глубину до сотни метров, а ширина дельты Амазонки достигает трёхсот километров.



Ни одно место на Земле так не привлекало путешественников, так не манило к себе, пусть и на гибель, как Амазонка. Никакие рассказы о громадных змеях толщиной с дерево, стаях пираний, за минуту обгладывающих тушу быка, ог-

ненных муравьях, заедающих человека насмерть, не могли остановить искателей приключений.

Больше всего очаровывал людей образ страны Эльдорадо, о которой испанские конкистадоры слышали от аборигенов. По их рассказам, золото было в ней в таком изобилии, что индейцы покрывали свои тела с ног до головы золотым порошком и сверкали на солнце. Да и сами конкистадоры, по их рассказам, видели в джунглях чудесные города, сияющие белизной, с высокими храмами, украшенными разноцветными фресками и необыкновенными изящными поделками.



Однако каждая экспедиция, пытавшаяся отыскать Эльдо-

радо, заканчивалась плачевно. Гаспар де Карвахаль, доминиканский монах, чей отряд тоже искал это царство, писал в своём дневнике о страшном голоде и болезнях, которые преследовали путешественников. Положение было столь плачевным, что приходилось есть кожаную одежду и ремни, готовя их с душистыми травами. Они настолько ослабли, что не могли стоять на ногах.

Никто и предположить не мог, что в джунглях возможна смерть от голода, однако это оказалось более чем реальным. В сельве сложно найти что-либо съестное, всюду плесень, а термиты с муравьями начисто объедают всю органику на земле и стволах деревьев. Здесь не найти даже падали. В ходе этой экспедиции от болезней и голода погибло больше людей, чем от рук индейцев. После этого Амазония зарекомендовала себя диким краем, где вечно грозит опасность смерти от множества причин.



Но более всего нашумело в своё время исчезновение английского путешественника Перси Гаррисона Фосетта, который посвятил изучению Амазонии всю жизнь. Он ушёл в свою восьмую, последнюю, экспедицию в 1925 году вместе с сыном Джеком и его другом Рейли Раймелом. Экспедиция так и не вернулась. Фосетт был убеждён, что в Амазонии до инков существовала более высокоразвитая, никому не известная цивилизация, настолько старая и сложно устроенная, что информация о ней должна была полностью перевернуть наши представления о прошлом Южной Америки.



Весь мир наблюдал за этой экспедицией, получая новости по телеграфу.

Перси Фосетт планировал добраться пешком до самых труднодоступных мест, прорубаясь сквозь джунгли. Имея колоссальный опыт выживания в таких условиях и учитывая опыт предыдущих экспедиций, он считал, что только небольшой отряд имеет хоть какие-то шансы остаться в живых.

На протяжении пяти месяцев приходили доставляемые индейцами-посыльными сообщения, которые посредством телеграфа передавались во все уголки планеты.

Экспедиция захватила каждого, кто мечтал о путешествиях. Потом сообщения перестали приходить. Прошёл год,

другой, а любопытство публики всё росло и росло. Что случилось с экспедицией Фосетта? Может быть, индейцы захватили их в заложники? Или все умерли от голода и болезней? Вокруг этого было рождено много легенд, написано огромное количество книг. В результате на поиски Фосетта отправилось больше поисковых экспедиций, чем на поиски самого Эльдорадо за несколько столетий.

Некоторые поисковые партии в отчаянии возвращались назад. Некоторые погибли так же, как и их предшественники много веков тому назад: от голода и болезней. Многих убили индейцы. Были и такие, кто, уйдя искать Фосетта, так же как и он исчезали в джунглях. Поскольку многие группы отправлялись в путь тайно, без всякой огласки, до сих пор нет точных данных, сколько же их погибло. Амазония оставалась непреклонна в своей жестокости.

Нам было интересно самим взглянуть на этот неприветливый край. Знакомство с ним началось с аэропорта Пуйо в Республике Эквадор, в двухстах километрах от Кито, куда мы прибыли в составе экспедиции, организованной клубом путешественников «Ветер Свободы».



Команда наша была абсолютно разношёрстна и состояла из 8 человек. Даниил и Елена были оперными певцами из известного театра, ещё одна пара, Ольга с Александром, были из небольшого северного городка. Плюс мы двое, молодая девушка Ольга и проводник Виталий. Все жаждали приключений и никого не смущала подписанная накануне отъезда расписка о снятии с организаторов ответственности за наши жизни. Нас предупредили, что путешествие будет опасным, и за свою жизнь мы отвечаем сами.

Безусловно, результат экспедиции зависел от того, предоставят ли нам надёжного проводника и переводчика, которого индейцы захотят принять.

В день отлёта мы познакомимся с проводником Луисом, который нам рассказал, что несколько раз возил группы к этому племени и всё обошлось без каких-либо происшествий. И предупредил нас, чтобы мы не вступали с индейцами в споры, были предельно вежливы и по возможности щедры.



Планировалось, что в рамках экспедиции мы познакомимся с бытом и традициями индейцев племени гуарани, не так давно вышедшем на контакт с цивилизацией. Для этого нужно было несколько дней пожить у них.

В аэропорту нас ждал небольшой легкомоторный само-

лёт вместимостью 4–5 человек. Полёт в глубину амазонских джунглей должен был занять около часа. Все вместе за один раз мы не помещались, поэтому пришлось лететь двумя партиями.





Летели на небольшой высоте, позволяющей рассмотреть бескрайние и на первый взгляд необитаемые джунгли, и многочисленные петляющие притоки Амазонки. На многие десятки километров не было признаков жизни цивилизованного человека, не было дорог, и не встречалось каких-либо строений. Поэтому когда в непроходимых джунглях неожиданно возник полуразрушенный временем остов какого-то завода, у нас возник вопрос, откуда здесь он, и чем могли заниматься тут люди. К тому времени мы довольно свободно владели испанским языком и могли распространить об этом пилота.

Он нам рассказал, что в 1970-х годах нефтяная компания

построила тут завод по переработке нефтепродуктов. Завезли сотрудников, которые обеспечивали бесперебойную работу завода. Несколько месяцев не было никаких проблем. Но однажды у вождя одного из индейских племён, обитающих неподалёку, заболел ребёнок, и он попросил руководителя завода доставить ребёнка в больницу имеющимся на базе вертолётom. Сам ли руководитель посчитал это нецелесообразным, или вышестоящее руководство отказало в просьбе, неизвестно. В результате без медицинской помощи ребёнок умер. Наутро после этого все сотрудники завода были убиты. Эквадорские власти направили военных для умиротворения индейцев и наказания виновных. Однако никого из племени застать не удалось, все ушли в сельву. Ещё несколько раз завозили сотрудников, но через некоторое время всё оканчивалось плачевно, и в живых никого не оставалось. Нефтяной компании пришлось свернуть разработку и бросить завод.

В настоящее время на территории Эквадора живёт более сотни индейских племён, многие из которых ещё не вышли на контракт с цивилизацией. У них до сих пор натуральное хозяйство, как в древности. Некоторые согласны принимать гостей, как племя гуарани, в которое мы направлялись. Но есть и такие, которые агрессивно настроены против вмешательства цивилизованного человека.



Немаловажную роль при этом сыграл и сам «цивилизованный человек». У индейцев ещё живы в памяти времена каучуковой лихорадки прошлого века. В прессе эти события широко не освещались, однако, по воспоминаниям путешественников того времени, зверства на каучуковых плантациях творились невероятные. Были предоставлены неопровержимые доказательства, подтверждающие, что Перуанская Амазонская Компания осуществляла геноцид в попытке подавить и обратить в рабство (это в XX веке!) местное население. Людей морили голодом, обезглавливали и кастрировали, избивали и поджигали, топили и скармливали собакам. По свидетельствам очевидцев, зачастую из-за невы-

носимого запаха разлагавшихся трупов приходилось покидать отдельные участки.



Поэтому даже дружелюбно настроенные индейцы стали относиться к путешественникам враждебно.

В то время, когда Фосетт организовывал свою экспедицию, он надеялся, что сможет прокормить себя, питаясь дарами природы, и не будет представлять угрозы для враждебно настроенных племён. Вьючных животных тоже нельзя было брать с собой из-за отсутствия пастбищ и нападений насекомых. Поэтому экипировка сводилась к минимуму. Для этих мест, считал он, не может быть проводников – страну

никто не знал. Однако он надеялся установить дружеские отношения с дикими племенами, которые могут встретиться на пути, даже если это будут людоеды.

Его сын Джек со своим другом Рейли Раймелом тоже были физически и морально подготовлены к экспедиции, на которую сам Перси Фосетт возлагал большие надежды. Он не сомневался, что им удастся отыскать затерянный город, даже несмотря на страшные находки. Он писал об экспедиционном отряде в количестве восьмидесяти человек, убитых отравленными стрелами. Описывал путешественников, которых находили зарытыми по пояс в землю: их оставляли на растерзание огненным муравьям и пчёлам. В журнале Королевского географического общества Фосетт сообщал, что «... извращённая политика, породившая работорговлю в XX веке и открыто поощрявшая истребление индейцев-аборигенов, многие из которых отличаются весьма развитым умом, побудила индейцев к кровавой мести чужеземцам и представляет собой одну из величайших опасностей при изучении Южной Америки».



Похоже, за сотню лет в отношениях между индейцами и белым человеком мало что поменялось. Об откровенно недружелюбных и агрессивно настроенных племенах мы узнали от нашего проводника.

По соседству с племенем гуарани живёт племя шуар. Древнее искусство шуаров – высушивание голов врагов до размера яблока. Такие головы называются «тсантсы». Чехословацкие путешественники И. Ганзелка и М. Зигмунд в конце сороковых годов прошлого века несколько недель прожили в племени шуар и очень подробно описали всевозможные обряды этого племени, в том числе и изготовление тсантсы.



С черепа жертвы чулком снимается кожа вместе с волосами, зашиваются глаза и рот, и всё это высушивается над углем до размера яблока. Затем при помощи костяной иглы наполняют кожу горячей галькой и песком. Пока кожа сжимается, пальцами ей придают форму, добиваясь при этом удивительного портретного сходства. Как говорят, до сих пор можно купить на черном рынке настоящую тсантсу за 3–5 тысяч долларов. А ещё страшнее, что можно заказать тсантсу своего врага.

Стремясь запретить шуарские обряды высушивания голов хотя бы на окраинных территориях, эквадорское пра-

вительство предприняло в своё время карательную экспедицию. Оно направило к шуарам отряды солдат с приказом захватить несколько «дикарей», чтобы казнить их в целях устрашения остальных. Вполне естественно, что в результате этого акта всё стало только хуже. Весть о карательной экспедиции с быстротой молнии облетела всю территорию эквадорского бассейна Амазонки, и с тех пор опознавательным знаком «нарушителей мира» среди шуаров стал цвет хаки – цвет солдатской формы.



Рассказывают, что вскоре после этого к шуарам отправились двое, немец со шведом, и пропали. Через некоторое

время у одного антиквара в Гуаякиле появилась тсантса со светлыми волосами. По шраму на щеке определили, что это голова пропавшего шведа. А немец до сих пор значится в числе пропавших без вести.

О двух других племенах, парантинин и каничана, поговаривали, что они людоеды. Тем временем, слушая рассказы проводника и пилота, мы подлетали к селению индейцев гуарани.

Глава 2. Встреча с индейцами

Из окна самолёта видны были с десяток хижин, расположенных вдоль реки, и так называемая посадочная полоса, представляющая собой небольшое поросшее травой поле со срубленными деревьями. Там мы и приземлились, остановившись за несколько метров до деревьев.



Самолёт окружили индейцы. Казалось, что мы попали в прошлое. Гуарани в большинстве своём были коренасты и низкорослы, с чёрными волосами, обнажённые, разукрашен-

ные – с красной раскраской на телах и лицах, с оттянутыми мочками ушей для украшений. У большинства из них единственными предметами туалета были шнурки, подвязывающие их волосы и плоть, видимо, чтобы она им не мешала при ходьбе. Но некоторые были одеты в штаны и шорты.



Гуарани занимаются земледелием, используя влажные равнины. Выращивают юку и зерновые, придумывают изощрённые способы охоты и рыбалки. Проводник Луис рассказывал, что они приманивают дичь, издавая несколько пронзительных звуков и криков. Сами себя лечат, говоря, что против каждого заболевания есть свои лекарственные рас-

тения, а против каждого недомогания – своё естественное средство. Ещё Фосетт писал об их умении выманывать червей-паразитов, которые досаждали ему во время экспедиций, из тела человека. Индейцы производили какой-то удивительный свистящий звук и личинка тотчас высовывала свою головку из сделанного ей гнезда, после чего её легко было удалить.



Встретили нас радушно. Нам на лица в знак особого расположения нанесли рисунки красной растительной краской. Проводили в наше новое жилище: дощатое строение на сваях высотой около метра, с открытыми проёмами вместо

окон. Его сделали ещё для телевизионщиков из Би-Би-Си (BBC), которые снимали фильм о жизни этого индейского племени. Спать мы должны были в плотно закрывающихся на молнию сетчатых гамаках, которые подвешивались к потолку. Эти гамаки мы взяли напрокат перед вылетом к индейцам. Без них невозможна ни одна ночёвка в джунглях – из-за обилия moskitov и всяческих ядовитых тварей.

Согласно местным обычаям, сначала мы должны были вручить подарки. Из России мы привезли фломастеры, карандаши, альбомы, тетради, различные сувениры. Принимать подарки пришли все, от мала до велика. Сгрудившись в нашем небольшом помещении, они с интересом и любопытством разглядывали каждую вещь. Подарки разбирали хаотично – кому что достанется. Вождь племени решил не принимать участия в этом мероприятии и стоял поодаль, наблюдая за остальными.



Подарки уже закончились, а индейцы всё не уходили, им хотелось чего-нибудь ещё. Подгоняемые голодом, мы сели перекусить, не дождавшись их ухода. Нас обступили со всех сторон и быстро разобрали со стола и без того немногочисленные продукты. Предстояло привыкнуть к тому, что они в силу своей наивности не соблюдают абсолютно никаких норм приличия и могут не только забрать у тебя продукты, но и залезть в твой рюкзак и взять понравившуюся вещь. Проводник вёл себя с ними довольно робко. Тогда мы ещё не понимали, почему он безмолвствует, когда забирают еду с нашего стола.

Как только мы перекусили и обустроились, решили озна-

комиться с местными достопримечательностями. Нас сопровождал сын вождя, который в молодости уходил из племени, служил в армии и поэтому хорошо знал испанский язык – единственный из всего племени, благодаря чему мы могли свободно с ним общаться. Он рассказал, что недавно поймали анаконду, которую мы можем посмотреть, но, чтобы её увидеть, следует переплыть на противоположный берег.

Переправляться пришлось в несколько заходов на долблённых лодках. Вся деревня высыпала на берег, наблюдая за нами. Судя по всему, развлечений у них немного и им было интересно всё, что мы делаем.



Змею держали в заколоченной лодке, видимо, чтобы специально показать нам. Анаконда оказалась крупной, метров шесть длиной, и очень сильной.

Саша – человек-гора, как его прозвали индейцы из-за внушительных размеров, взял анаконду около головы и смог достаточно крепко держать. Мы же пытались удержать оставшуюся её часть, что было совсем непросто. Змея была очень сильной и пыталась обвить тело и сдвинуть его.



В амазонских лесах анаконда – одна из самых опасных змей, которая не только убивает скот, но и охотится на человека. Проводник рассказывал, что отряд, с которым мно-

го лет тому назад шёл его знакомый, расположился на высоком берегу, где удобно было повесить гамаки. Там был один человек, который любил спать в стороне от всех. Однажды ночью они услышали сдавленный крик со стороны спящего товарища. Когда включили фонари и бросились к нему, то увидели страшную картину: огромной величины анаконда обвивала гамак с тем человеком. У кого было оружие, начали стрелять, после чего змея уползла в реку. Человек был мёртв, у него оказались переломанными все кости.



В своих воспоминаниях после первых экспедиций на Амазонку Фосетт так описывает свою встречу с девятнадца-

тиметровой анакондой: «... Мы беспечно плыли по ленивому течению, когда неожиданно из-под нашего каноэ показалась треугольная голова, а за ней и кусок змееобразного тела. Эта была гигантская анаконда. Я схватил свой карабин, и когда анаконда выскочила было из воды на берег, почти не целясь выстрелил в неё пулей 44 калибра. Пуля попала змее прямо в позвоночник, в трех метрах от головы. Вода тут же вспенилась, и нос нашего каноэ получил несколько ударов, как если бы мы наскочили на риф.



С большим трудом мне удалось уговорить индейцев подвести лодку к берегу. Глаза их были расширены от ужаса;

ещё когда я готовился стрелять, они умоляли меня не делать этого, опасаясь, что анаконда бросится на каноэ, что случается с этими змеями в минуту опасности. Мы причалили к берегу и с большими предосторожностями подошли к рептилии. Анаконда лежала неподвижно, но тело её вибрировало от судорог. Я сразу попытался измерить её длину. Почти на четырнадцать метров её тело выходило из воды, в воде же оказалось ещё пять метров. В результате вся длина её равнялась девятнадцати метрам. Толщина её была не слишком велика и не превышала 30 сантиметров. Может быть, попавшийся мне экземпляр довольно редок, но в болотистых местах можно встретить следы анаконды шириной до 1,8 метра, а индейцы и сборщики каучука рассказывают, что в этих краях попадаются анаконды невероятной величины, рядом с которыми встреченная мной кажется небольшой. Бразильская комиссия по границам зарегистрировала, например, анаконду, убитую на реке Парагвай, длина которой составляла двадцать четыре метра!»



После знакомства с анакондой нам предложили другое развлечение – пострелять из серватаны, так называется местная разновидность духового ружья.

Индейцы сами мастерят их и используют на охоте. Серватана изготавливается из полых тростниковых трубок. В трубку с большим диаметром, служащую корпусом, вставлена более тонкая, на конце которой закрепляют деревянный мундштук для создания дополнительной плотности выдуваемого во время выстрела воздуха. Длина такого духового ружья составляет обычно около 3 метров, а диаметр – 5–6 см.

Для стрельбы из серватаны используют небольшие заострённые стрелы длиной около 30 см. Перед выстрелом на

стрелу наматывают растительное волокно (капок), служащее пыжом. Дальность стрельбы из серватаны составляет что-то около 20 метров. Стрела не обладает убойной силой, поэтому её смазывают очень опасным ядом кураре.



Сами индейцы довольно ловко стреляют, безошибочно попадая в цель, поскольку обучаются этому с детства. Мы же, как ни старались, цель поразить не смогли. Только у Дмитрия всё получилось, и он смог попасть в цель несколько раз.

Отравленная стрела убивает невероятно быстро. На организм маленькой птички яд действует в течение нескольких секунд, а самые крупные обезьяны, живущие в девственных

лесах Амазонии, умирают через две-три минуты.

Посмотрев на мастерство стрелков, мы спросили, из чего же изготавливается яд кураре. Индейцы пообещали на следующий день раскрыть секрет его приготовления.



Затем нас пригласили осмотреть жилища индейцев. Похожие друг на друга дощатые и бамбуковые строения, с крышами из пальмовых листьев, стояли на сваях высотой около метра. Не только для того, чтобы во время ливневых дождей вода не заливала, но и чтобы ядовитые насекомые и рептилии, которых тут тьма тьмуцая, не заползали в дом.

В просторных хижинах не было внутренних перегородок

и мебели. Кое у кого попадались самодельные столы. Из домашнего скарба – только гамаки да алюминиевая посуда. Ни шкафов, ни каких-либо приспособлений для хранения одежды. Похоже, то, во что некоторые из них были одеты, это всё, что у них было.

Поразило, что в деревне было несколько кошек. Одна из них воспитывала маленькую обезьянку, считавшую её мамой. Кошка не только выкормила её своим молоком, но и никого близко не подпускала к детёнышу, который был привязан верёвкой, чтобы не убежал.



Уже смеркалось. Развели костёр и сели обмениваться впе-

чатлениями от увиденного за прошедший день. Проводник варил какой-то суп и, в ожидании ужина, Дмитрий достал мачете, купленное перед самым отлётом к индейцам, и стал точить. Тут же подошёл сын вождя, разговорились. Сначала индеец предложил на время нашего пребывания обменяться жёнами, а услышав возмущённый отказ, попросил подарить мачете. На что Дмитрий предложил обменять мачете на серватану. Так и договорились. Серватану должны были сделать к нашему отъезду – небольшого размера, со стрелами, но без яда.

Наступила ночь, и все разошлись отдыхать по своим домам. Впереди были насыщенные дни.

Поиск целителей в джунглях.

Самоисцеление с Эндрю Вэйлом

Использование индейскими шаманами лекарственных трав и различных ингредиентов животного происхождения, входящих в состав зелий, а также их умение вводить в транс часто приводят к чудодейственным результатам. Говорят, что индейцы умеют излечивать рак, СПИД, даже утрачивать утраченные конечности и много чего ещё, что неподвластно современной медицине. Так, в конце прошлого века американцами была организована научная экспедиция в Амазонию, главной целью которой были поиски рецептов снадобий, используемых индейцами для лечения.

Главная участница той экспедиции вспоминала впоследствии такой случай. Когда у одного из членов экспедиции разболелся зуб, к нему на помощь пришёл индейский проводник. Он сходил в сельву и вернулся, неся на кончике палочки каплю какой-то смолы, которую осторожно поместил на больной зуб. В течение суток тот зуб выпал, оставив после себя небольшую лунку, которая вскоре затянулась. Члены экспедиции всеми возможными способами пытались разузнать у индейцев секреты приготовления снадобий. Но успеха не добились. Аборигены не захотели делиться с чужаками.

Чуть позже аналогичную попытку предпринял американ-

ский доктор медицины Эндрю Вэйл. Окончив Гарвардский медицинский университет, он пришёл к выводу, что современная медицина не проникает в коренные причины болезней и не способствует исцелению, а лишь подавляет болезнетворные процессы или просто устраняет симптомы. Хотелось найти что-то большее, узнать, как научить людей не болеть. Свой путь он также начал с поисков шаманов, которые обладали бы тайными знаниями. Но и его поиски не увенчались успехом. Знающие шаманы не стали делиться с гринго тайными знаниями, а те шаманы, которые охотно шли на контакт за вознаграждение, зачастую оказывались спившимися шарлатанами.

Однако Вэйл не сдался. Несколько лет прожив в Амазонии, он изучал лекарственные растения, искал ответы на вопросы об источниках исцеления. Двадцатилетняя практика в различных областях нетрадиционной медицины позволила ему найти то, что он искал. Результатом его изысканий стала серия книг, посвящённых процессам самоисцеления, по какой-то причине до сих пор не переведённых на русский язык.

Смысл книг заключается в следующем: человек – это единое целое тела, разума и духа. И тело, и разум, и дух обязательно должны быть здоровы, а любая программа улучшения здоровья должна быть направлена на каждое из трёх составляющих. Здоровье характеризуется внутренней устойчивостью, которая позволяет чувствовать себя ком-

фортно и не быть подавленным. Если есть такая устойчивость, то можно взаимодействовать с микробами и не болеть, быть рядом с аллергенами и не страдать от аллергии. Здоровье также должно приносить ощущение силы и радости.

Однако идеальное здоровье невозможно. Считается нормальным время от времени испытывать недомогание, чтобы потом вернуться к обычному своему здоровому состоянию. Всякий раз, когда равновесие в организме нарушается, наша система самоисцеления пытается его восстановить. Другими словами, исцеление – это автоматический процесс, активизирующийся при любом нарушении здоровья. Например, когда мы порезали палец, нам не нужно искать целителя, чтобы порез зажил. Пока рана чистая и нет хронического заболевания, порез заживёт сам собой. Это и есть процесс самоисцеления.

Каким образом оценить эффективность своей системы оздоровления организма? Ведь если мы здоровы, то не обращаем внимания на своё хорошее самочувствие, считая его нормой. Когда организм самоисцеляется, то происходит быстрое выздоровление после перенесённых болезней, сон спокоен, стрессы повседневной жизни не выводят нас из равновесия. В этом случае в среднем возрасте не будет болезней сердца и рака, а в более зрелом – артрита и преждевременной дряхлости.

Этот сценарий реалистичен и стоит того, чтобы к нему

стремиться. Если понять и осознать проблемы, мешающие самоисцелению, то мы будем знать, какие профилактические меры следует предпринять.

В своей книге «Spontaneous Healing» Эндрю Вэйл рассмотрел препятствия на пути к самоисцелению:

1. Нехватка энергии. Для исцеления необходима энергия. Наиболее распространённой причиной недостатка энергии является неправильное питание. Энергию даёт метаболизм – процесс преобразования калорий, содержащихся в пище. Эту энергию организм может использовать для различных функций. Недоедающие и голодающие люди не являются хорошими кандидатами для самоисцеления. Даже люди, которые едят достаточно, могут испытывать дефицит энергии, который препятствует исцелению. Адекватная диета обеспечивает не только достаточное количество калорий, но и все питательные вещества, необходимые для эффективного обмена веществ. Наконец, следует отметить, что недостаток энергии может быть следствием также нарушения пищеварения, неправильного дыхания, переутомления, перенапряжения, недостатка отдыха и сна. Однако все эти причины поддаются коррекции.

2. Плохое кровообращение. Процесс исцеления зависит от циркуляции крови, которая доставляет энергию к неисправному или повреждённому участку. Поэтому нужно следить за состоянием своих кровеносных сосудов и составом крови, помогать ей правильным питанием, физически-

ми упражнениями, при необходимости корректировать лечением.

3. Ограниченное дыхание. Работа мозга и нервной системы зависит от поступающего кислорода. Дыхание может быть главной функцией организма, влияющей на всё остальное (именно поэтому мы ещё остановимся на вопросах правильного дыхания в следующих главах книги).

4. Обезвоживание организма. Вода, из которой в основном и состоит наше тело (и головной мозг в том числе), играет ключевую роль в поддержании крепкого здоровья. Мучительные заболевания, включая астму, аллергию, язвенную болезнь, рак и прочие, поражают людей потому, что организм находится в состоянии хронического обезвоживания.

5. Токсины. Если есть желание научиться самоисцелению, необходимо научиться защите от токсического поражения. Следует ограничивать воздействие токсических загрязнений и помогать организму устранять токсины, всё-таки попавшие внутрь.

6. Препятствия со стороны ума. Ум может угнетать иммунную систему и выводить из равновесия нервную систему. Нужно знать, как правильно использовать разум на службе исцеления.

7. Духовные проблемы. Большинство целителей, занимающихся нетрадиционной медициной, не без основания считают, что основные причины болезней – не физические, а

духовные. Следует помнить, что основной задачей при настройке эффективной работы системы самооздоровления является устранение или минимизация этих причин.

Глава 3. За ядом кураре

Ночь прошла относительно спокойно, если не считать гула москитов за сеткой гамака и криков какой-то ночной птицы. Проснулись от ароматного запаха бразильского кофе, который варил проводник к нашему пробуждению. Но не только мы почувствовали этот запах. Со всего селения потянулись женщины и дети, рассчитывая позавтракать с нами. Когда мы сели за стол, то снова оказались в окружении разглядывающих нас индейцев. Пришлось поделиться теми немногочисленными продуктами, которые остались после вчерашней совместной трапезы.



После завтрака гуарани повели нас в джунгли, которые начинались сразу возле селения, чтобы показать, как растут лианы, из которых изготавливают яд кураре. Джунгли оказались не такими, какими мы представляли их по старым фильмам. Вместо ярко-зелёной буйной растительности с огромными листьями папоротника и монстеры мы видели переплетающиеся с ветвями деревьев лианы, которые находились высоко над головой, поглощая основную часть солнечного света. Представлялось, что мы идём внутри огромного арочного свода. По причине недостатка освещённости нижний ярус беден растительностью. Стволы деревьев, покрытые плесенью и грибами-паразитами, находятся в сумра-

ке, чувствуется большая влажность.



Хорошо, что на ногах у нас были резиновые сапоги с протекторами, что значительно облегчало передвижение. Продираясь сквозь трухлявые заросли и поскальзываясь на сырой земле, перелезая через гниющие стволы, издающие гнилостно-сладковатый запах, мы шли следом, стараясь не отставать от проводников. Индейцы шли босиком.

Обойдя какой-то пень, они что-то увидели и бросились врассыпную, не предупредив нас об опасности. Мы остались на тропе в полном недоумении. Спустя минуту нас облепил рой каких-то назойливых мух, которые больно кусали через

одежду, забивались в волосы, лезли под рубашки. Мы тут же стали помогать друг другу как можно скорее от них избавиться.



Индейцы присоединились к нам позже, как ни в чем не бывало. Весело гогоча, они повели нас по тропинке вглубь джунглей. Видимо, случившееся их изрядно повеселило.

В джунглях водятся не только крупные ядовитые змеи, пауки-птицееды и огромные скорпионы с ладонь величиной. Больше всего в джунглях досаждают мелюзга. До сих пор в этих местах встречаются такие болезни как малярия, холера и тиф. Песчаные мухи переносят лейшманиоз – бо-

лезнь, напоминающую проказу. Маленькие клопы, кусая, откладывают яйца, которые при расчёсывании ранки попадают в кровь, там размножаются и через несколько лет наступит смерть от остановки сердца. Немало экспедиций погибло от последствий укусов мелких насекомых. В былые времена было невозможно передвигаться с мулами по джунглям, объяснялось это тем, что их просто в первые два-три месяца заедали черви.



В результате этого происшествия у каждого из нас осталось достаточное количество укусов, которые беспокоили ещё полгода. Чем мы только не пытались их залечить, испро-

бывали множество современных лекарств. Почему-то ничего не помогало и только со временем они сами собой прошли.

Мы шли около часа, пока не нашли нужные лианы, оплетающие высокое дерево и скрывающиеся под самым сводом. Один из индейцев проворно влез на десятиметровую высоту и начал срубать молодые побеги лиан. Когда было нарублено достаточное количество, гуарани сели кружком и затянули свои песни. Одни из них состругивали кожуру с лиан, другие проворно соорудили из листьев пальмы корзины для переноски этой стружки.

Когда корзины были полны, отправились в обратный путь, обходя то место, где на нас напали мухи. Индейцы время от времени исчезали из поля зрения, их не было ни видно, ни слышно. А мы ускоряли шаг, иногда двигаясь наугад, теряя их из вида, боясь отстать и заблудиться в этом бескрайнем, полном опасностей лесу.

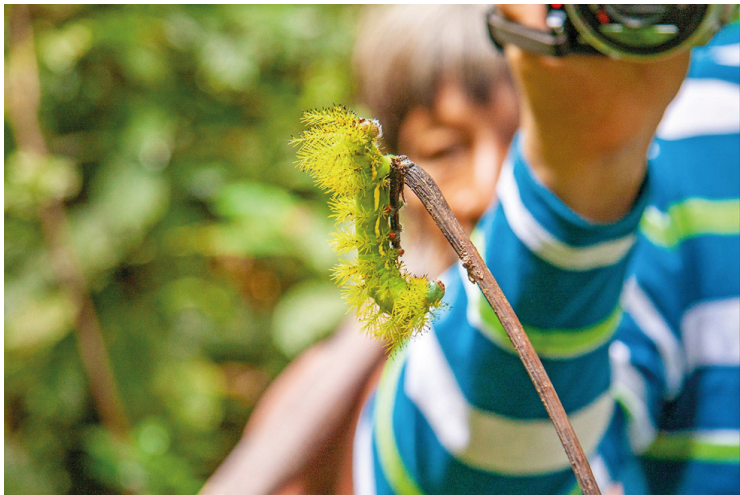


Сложно представить, как приходилось выживать Фосетту во время его многолетних экспедиций по демаркации границ, предшествовавших последнему путешествию. Он не просто выживал, но и приносил карты областей, из которых до него никто не возвращался. Его не раз захватывали в плен дикари, прежде никогда не видевшие белого человека. Амазонские племена умели выслеживать и преследовать врагов. Используя лес в качестве укрытия, они разрисовывали тело углём и соком красных ягод, подходили незаметно, и разили бесшумно из духовых ружей, не давая своей жертве шанса скрыться. Большинство индейцев смазывали наконечники своих стрел не только ядом кураре, но и ядом древесных

лягушек.



Яд с поверхности одной лягушки (древолаз или ужасный листолаз) способен убить до 250 человек, настолько ядовитая у неё слюна. От малейшей царапины, оставленной стрелой с этим ядом, умирает ягуар и даже человек. Лягушки невелики, от 2 до 5 см, но они ярко выделяются на фоне разноцветных джунглей, как бы предупреждая, чтобы их не трогали лишний раз. Окраска может быть синей, жёлтой, красной, золотой, в горошек, в полоску, в общем – любого яркого цвета.



Нам удалось их услышать в разноголосом пении джунглей, но увидеть и потрогать, к счастью, не довелось. Живут они на деревьях и иногда спускаются на влажную землю, чтобы поесть или оставить потомство. После того, как из отложенной икры вылупляются головастики, самцы подставляют им спину, и они на неё залезают. Самец как можно быстрее старается донести их до ближайшего водоёма, иначе сами головастики могут съесть друг друга, пока их транспортируют до воды.

Кстати, яд лягушки получают, поедая ядовитых муравьёв, пауков и термитов. Переработанный яд откладывается в слизь, обеспечивая универсальную защиту в диких джун-

глях. Да и врагов-то у этих лягушек практически нет, кроме одной черно-красной полосатой змеи, которая устойчива к их яду.

Даже попадание на открытую кожу человека слизи лягушки вызывает сначала аритмию, затем затруднение дыхания, мышечную недостаточность, остановку сердца и в дальнейшем смерть. Противоядия до сих пор не существует. Поэтому, увидев яркую красивую лягушку, не спешите взять её в руки или даже приблизиться. От этих живых существ лучше держаться подальше.

Индейцы, как будто испытав нас, по мере приближения к деревне обозначили своё присутствие громкими разговорами. Ускорившись, мы почти их догнали и в селение вошли уже вместе.



Они знаками показали нам двигаться за ними к строению, похожему на сарай. Там они развели костерок и из принесённой кожурь лиан выжали красновато-бурый сок. Затем поставили его томиться на огонь. После того, как жидкость закипела, на поверхности начала образовываться тонкая плёночка, которую старейшина аккуратно снимал, складывал рядом, а впоследствии смазывал ею приготовленные стрелы. Это и был яд кураре, капли которого достаточно, чтобы убить здоровенного быка.



По дороге к нашему жилищу наблюдали такую картину: маленькие мальчишки играли с птичками. Они привязывали их за ножки и кидали об землю. Если птичка взлетала, значит хорошо, если нет, то её использовали вместо мячика, при этом радуясь и весело смеясь. Было неприятно наблюдать это зрелище, но нас сразу предупредили, чтобы мы в «чужой монастырь со своим уставом не лезли» и никоим образом не настраивали против себя индейцев.

Когда вернулись, нас поджидало ещё одно разочарование: все оставшиеся продукты исчезли. В этом плане индейцы очень коварны, они съедают чужое и не торопятся делиться своими продуктами. Хотя накануне у них была удачная охо-

та. Нашему проводнику пришлось проявлять чудеса изобретательности, чтобы хоть как-то накормить нас. Он сходил на поле, выкопал несколько клубней маниоки и запёк их в костре. Это было хоть что-то.

Деньги для индейцев никакой ценности не представляли, подарки были уже подарены и дать нам больше было нечего. В итоге нам удалось обменять 100 долларов на несколько яиц и на небольшой ломтик (грамм двести) мяса дикого кабана. В следующие дни мы хоть и находили что-то поесть, однако постоянно испытывали голод. Наш рацион состоял то из зелёных бананов, то из клубней маниоки, а однажды удалось приготовить несколько небольших рыбок – на всю нашу компанию.

Питание, витамины и добавки

В первую очередь на способность к исцелению влияют образ жизни и питание. Из всех решений, которые мы принимаем ежедневно, особенно важны те, которые касаются еды, поскольку именно над ними мы имеем контроль. Однако существуют разные точки зрения на то, что же на самом деле является здоровым питанием. По этому поводу написано огромное количество книг.

Многие люди дожили до глубокой старости на «плохих диетах», и бывает сложно поверить в то, что правильное питание является единственным или даже главным фактором, определяющим хорошее здоровье. Это просто один из параметров, на который мы можем самостоятельно влиять.

Более того, многие книги о питании противоречат друг другу. Даже по таким важным вопросам, как вред пищевых жиров для здоровья. Одни врачи восхваляют диету с низким содержанием жиров как ключ к здоровью и долголетию. Другие говорят, что сокращение жиров в рационе может увеличить продолжительность жизни в лучшем случае на несколько недель. Аналогичные разногласия существуют и по поводу вегетарианства. Многие исследования показывают, что у вегетарианцев ниже уровень сердечных заболеваний и рака. Но врачи спорят о причинах этого: одни утвер-

ждают, что вегетарианцы больше следят за своим здоровьем и лучше заботятся о себе в целом, другие утверждают, что животные продукты опасны. Третьи утверждают, что если бы не-вегетарианцы снизили потребление животных жиров и употребляли больше клетчатки, то различий между ними и вегетарианцами бы не было.

Поэтому каждый сам должен сделать выбор, основываясь на основных принципах здорового питания:

употреблять в пищу оптимальное соотношение белков (25–35 %), жиров (25–35 %) и углеводов (30–50 %);

ограничивать питание, что даёт преимущество для достижения здоровья и долголетия, снижая калорийность блюд либо количество потребляемой пищи;

сократить потребление жиров, отказавшись от жареной пищи в пользу отварной, тушёной либо запечённой; научиться определять все источники опасных транс-жиров и избегать их;

увеличить потребление омега-3 жирных кислот, регулярно употребляя жирные сорта северных рыб, конопляное или льняное масло.

придерживаться традиционного питания, свойственного своим предкам, жившим в данной местности;

снизить потребление консервированной и сладкой пищи; питаться разнообразно, не есть одни и те же продукты каждый день;

избегать пищевых продуктов с искусственными красите-

лями и подсластителями;

использовать как можно больше орехов;

употреблять больше зелени, овощей и фруктов;

употреблять 1,5–2 литра чистой питьевой воды в сутки;

из напитков отдать предпочтение травяному и зелёно-

му чаю.

Даже употребление в пищу большого количества зелени, овощей и фруктов не всегда насыщает организм необходимыми витаминами и минералами. Поэтому необходимо регулярно принимать витаминно-минеральные комплексы, которые удовлетворяют потребности организма, обеспечат дополнительную защиту и увеличат эффективность собственной системы исцеления.

Потребность в витаминах и минералах у каждого человека индивидуальна, поэтому нельзя привести какие-то общие рекомендации. Это раньше считалось, что поедание в огромном количестве витаминов может повысить иммунитет. Переизбыток ряда витаминов и минералов также может нанести организму непоправимый вред. Поэтому прежде, чем начинать принимать отдельные витамины и минералы, нужно точно знать, что они необходимы. Либо взять за правило пропивать два раза в год уже подобранные под определенные цели витаминно-минеральные комплексы.

Следует также найти тонизирующие напитки, которые полезны именно вам. В настоящее время фармацевтическая промышленность предлагает огромное количество насто-

ев трав, бальзамов, так что сделать это можно без труда. Если вы не страдаете хроническими заболеваниями, истощением и нехваткой жизненных сил, вы можете поэкспериментировать с природными тониками. Стоит больше узнать о веществах, которые могут повысить иммунитет и сопротивляемость организма, что играет центральную роль в эффективной работе системы самоисцеления.

Необходимо использовать любые доступные ресурсы, способные помочь организму запустить его целительные возможности.

Глава 4. Ночная охота

Ночь в Амазонии наступает внезапно. Солнце срывается с раскалённого небосвода и стремительно падает в сельву. С наступлением темноты джунгли наполняются звуками древесных лягушек и цикад.

Проводник предложил принять приглашение индейцев и отправиться на ночную охоту на кайманов, настоящих диких амазонских крокодилов. Сразу предупредил, что кайманы не пострадают, их и так уже осталось очень мало, нам только покажут, как племя добывало их ещё несколько лет назад. Раньше их истребляли без разбора, в ход шли и шкура, и мясо. А теперь индейцы обеспокоены тем, что живности становится всё меньше и меньше.



Накрапывал дождь. Мы, хлюпая сапогами в ночной тишине, брели к металлической лодке. Ещё днём она была затоплена, но гуарани её достали, залепили чем-то пробойну, и мы поплыли на ночную охоту. По мере удаления от деревни вода в лодке начала прибывать, мы ведь не могли предположить, что пробойну они залепили просто глиной. Естественно, что глина начала размываться и вода пошла в лодку. В темноте пристали к берегу, индейцы набрали ещё глины и всю дорогу замазывали ей течь.

Тем не менее они ловко управляли лодкой, то и дело отворачивая от торчавших из воды коряг. Коряги эти были стволами или ветвями упавших во время наводнения мёртвых

деревьев. Порой над поверхностью видны только их верхушки, но самые опасные – это те, которые притоплены и их не видно. При столкновении с такой корягой лодка запросто может перевернуться. Искривлённые сучья под водой шлифуются и превращаются в острые шипы, а так как деревья эти зачастую обладают твёрдой, как железо, древесиной, такие шипы запросто могут проткнуть лодку.



На головы у нас были одеты налобные фонарики, которые должны были освещать путь и помогать искать в темноте светящиеся глаза кайманов. Кайманы, так же как и хамелеоны, обладают удивительной способностью изменять цвет

тела, особенно если вокруг становится холоднее. В это время цвет меняется с более светлого на тёмно-коричневый.



Размером кайманы обычно от одного до трех метров вместе с хвостом. Они обитают в густо заросших заводях рек и любимое их занятие – зарыться в водяную растительность и часами медитировать.

Как только мы находили их в темноте, рулевой направлял лодку в ту сторону. Задача индейца, находящегося на носу, состояла в том, чтобы прыгнуть на каймана сверху и зажать ему пасть. Оказывается, что кайманы могут с силой только захлопывать пасть, а на размыкание она слаба, достаточно

замотать её скотчем, и кайман уже не опасен. Посмотрели на это жуткое зрелище, отпустили испуганного каймана и поплыли обратно.

Мы тогда ещё не задумывались о том, что кроме кайманов и анаконд в реке полно других опасных обитателей. Вся рыба, которая обитает в притоках Амазонки, имеет большие и острые зубы. Вот одна такая рыбка выпрыгнула из воды на светящийся фонарь Татьяны, прямо в лоб, да с такой силой, что сбила с ног. Рыбина около 20 сантиметров длиной лежала на дне рядом, клацая зубами, и пыталась укусить. Всё обошлось, мы отделались лёгким испугом.



Возвращались с ночной охоты по сельве. Подумалось, что, наверное, кто-то из животных тоже ночью охотится и, возможно, что и на нас. Спросили Луиса, он рассказал, что в этих краях водится ягуар. Однако увидеть его очень трудно, так как он ведёт ночной образ жизни и не совершает дневных прогулок, однако его можно услышать. Рычит он как лев и урчит как кошка, а иногда его голос напоминает кашель. По ночам в брачный период он оглушительно ревёт. Индейцы говорят, что ягуар умеет подражать голосам птиц и животных.

О случаях нападений ягуаров на людей в этой местности Луис не слышал. Людоедство же среди этих хищников – явление исключительное. Ягуар может проявить агрессию только в качестве самозащиты. А если человек не трогает это животное, то ягуар сам не нападает, скорее – проявляет любопытство, сопровождая людей в лесу и не совершая никаких враждебных действий. Поэтому опасаться ягуара не стоит. К тому же местные индейцы относятся к нему с уважением и не будут с ним конфликтовать.



Основная добыча ягуара – тапиры, но он не гнушается нападать на птиц, обезьян, змей, свиней (пекари). Охотится он обычно на тропе, ведущей к водопою. Если вдруг жертва его обнаруживает и пытается скрыться, то хищник теряет к ней интерес и не преследует.



Ещё здесь же водится самая крупная гремучая змея бушмейстер, которая выбирается на охоту с наступлением ночи. Местные её называют сурукуку или пакарайя. Голодный бушмейстер может пролежать в зарослях, ожидая жертву, несколько недель. У этой змеи два ряда длинных зубов, которые глубоко вонзаются, впрыскивая большое количество яда.

Казалось бы, смерть жертвы – дело нескольких минут. Но вот что рассказывал немецкий натуралист Эдуард Пеппиг, ставший жертвой бушмейстера во время путешествия по Амазонии: «... Вдруг почувствовал острую боль в лодыжке, словно на неё капнули расплавленным сургучом, увидел

большую змею, свернувшуюся спиралью и высоко поднявшую голову. Никогда не забуду её кроваво-красных, как кинovarь, глаз, сверкавших в полумраке леса, и её коричневого туловища, покрытого характерным рисунком крупных тёмно-бурых ромбов, едва отличимого от прелых листьев и коры, покрывавших землю... Хижина была в пятистах шагах, но, как я ни спешил, когда достиг спасительного крова, нога сильно распухла и я не мог на неё ступить...»

Члены экспедиции оказали первую помощь Пеппигу: вырезав ножом место укуса, они прижгли его монетой. Боль ещё долгое время не ослабевала, даже усиливалась. Несмотря на это, натуралист успел написать прощальные письма. После чего потерял сознание. В конечном итоге молодой организм путешественника одержал победу над смертью. Но в большинстве случаев встреча бушмейстера с человеком оканчивалась фатально.



Мы шли по ночным джунглям друг за другом и слушали, как они звучат. Ночь была наполнена разнообразными звуками. Здесь не было трелей – птицы как будто повторяют несколько нот. Одни стрекочут, другие каркают, третьи свистят или шипят. А иногда сразу и не поймёшь, кто это – птица, змея или насекомое. Самые удивительные звуки издаёт большая черная птица трубач. Её отрывистое кудахтание то учащается, то переходит в продолжительный трубный глас.

После нашей ночной вылазки мы были счастливы благополучно вернуться в селение и спрятаться в гамаках, таких уютных и родных, плотно застегнув при этом все замки.

Насыщение организма водой – неотъемлемая часть оздоровления

Недостаток воды в организме приводит к самым тяжёлым последствиям. Хотя этот факт и общеизвестен, на нём хотелось бы остановиться подробнее.

Связь между обезвоживанием и множеством серьёзных и мелких заболеваний описал доктор медицины Фирейдон Батмангхелидж в ряде своих книг, таких как «Ваше тело просит воды», «Вода исцеляет, лекарства убивают», «Вода – натуральное лекарство от ожирения, болезни и рака».

Отбывая срок в тюрьме по политическим мотивам во время иранской революции, он совершил историческое открытие целебной силы воды. Как врач, он старался облегчить страдания больных заключённых. Однажды ему пришлось лечить сокамерника от острой боли, вызванной язвой желудка. Не имея под рукой никаких лекарств, доктор Батмангхелидж прописал пациенту воду – единственное средство, что у него было. Он заставил больного выпить два стакана воды. Через десять минут невыносимая боль исчезла.

За 2,5 года своего заключения доктор Батмангхелидж всесторонне изучил роль воды в организме и обнаружил, что она может не только предотвращать многие болезни, но и

излечивать их. Для него тюрьма стала «вынужденной лабораторией», и, когда ему предложили досрочное освобождение, он решил остаться в ней ещё на несколько месяцев, чтобы завершить свои исследования. За время заключения доктор с помощью одной только воды вылечил несколько тысяч заключённых, больных язвой желудка.

После своего освобождения из тюрьмы в 1982 году доктор Батмангхелидж уехал в США, где работал научным консультантом в Пенсильванском университете. Там он продолжил исследования лечебных свойств воды и разрушительных последствий хронического обезвоживания для человеческого организма. Его научные работы публиковались в иранских и американских медицинских журналах.

Доктор Батмангхелидж настаивал, что вода играет решающую роль в поддержании крепкого здоровья. Большинство заболеваний, включая астму, аллергию, артрит, язвенную болезнь, ожирение, синдром хронической усталости, рак и прочие, возникают потому, что организм находится в состоянии хронического обезвоживания.

Существует ложное мнение о том, что обезвоживание можно определить по ощущению сухости во рту. Однако это не тот признак, которому стоит доверять. Дело в том, что когда организму не хватает воды, то большие половины её он берет из клеток, треть из окружающих тканей и только 8 % – из крови. Сухость во рту предотвращается притоком крови к слюнным железам, для того чтобы

недостаток воды в других частях организма не помешал им выделить достаточное количество слюны для пережёвывания и проглатывания пищи. Поэтому сухость во рту ощущается только тогда, когда организм уже истратил 92 % своих «водных запасов».

С возрастом ощущение жажды снижается, и человек начинает пить всё меньше и меньше. Исследователи установили, что даже после суточного отсутствия воды пожилые люди не хотят пить. Они не испытывают жажду, даже когда организм обезвожен. Клетки, которые у молодых людей можно сравнить со спелыми сливами, с возрастом из-за отсутствия достаточного количества воды становятся как чернослив. Это нарушает нормальную работу организма, что и приводит к болезням.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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