

# "ЭКСТРАКТ СЕМЯН ГРЕЙПФРУТА"

Др. Аллан Сакс

Перевод: Александр И. Копий

*Посвящается величественному миру  
микробов нашей планеты:  
иногда друзьям, иногда врагам.  
Не мы ли их потомки?  
Не они ли унаследуют Землю?*

## Содержание

От автора

Введение

Глава 1: О семенах

Глава 2: Об экстракте из семян грейпфрута

Глава 3: Польза экстракта из семян грейпфрута

Глава 4: Проблемы фармацевтических антибиотиков

Глава 5: Экстракт из семян грейпфрута в моей практике

Глава 6: Лечение кандиды экстрактом из семян грейпфрута

Глава 7: Лечение общих проблем со здоровьем экстрактом из семян грейпфрута

Глава 8: Охрана здоровья животных и экстракт из семян грейпфрута

Глава 9: Коммерческое, сельскохозяйственное и промышленное применение экстракта из семян грейпфрута

Глава 10: Домашнее хозяйство и другие применения экстракта из семян грейпфрута

Заключение

## **От автора**

Целью этой книги является информирование о продукте, обычно называемом экстрактом из семян грейпфрута (ЭСГ). Экстракт из семян грейпфрута - это, в некотором роде, неправильное употребление термина, поскольку ЭСГ в настоящее время - это производимый промышленно продукт, синтезируемый как из семян и мякоти, так и мембранного материала грейпфрута.

Терапевтическое и коммерческое использование ЭСГ скомпилировано на опыте многих квалифицированных профессионалов. Однако необходимо подчеркнуть, что представленная информация никоим образом не составляет рекомендации или рецепты по лечению или предупреждению заболеваний. Также содержащаяся здесь информация не должна интерпретироваться как диагноз при любых болезненных состояниях. Подобные функции - это сфера деятельности квалифицированных профессионалов здравоохранения. В настоящее время ЭСГ не получил одобрения Администрации по пищевым и лекарственным продуктам Соединенных Штатов для предупреждения или лечения любых болезненных состояний.

Особой целью этой книги является пробудить интерес и дать толчок исследованиям потенциального применения ЭСГ в здравоохранении и промышленности. Все описания терапевтического или предлагаемого применения предназначены для тех, кто, возможно, будет вовлечен в такие исследования.

## **Введение**

С тех пор, как человек стал ходить по земле, наша планета обеспечивала нас изумительным ассортиментом природных лекарств, чтобы помогать нам исцеляться от того, что нас беспокоит. Земная фармацевтика включала в себя тысячи растительных, животных и минеральных веществ. Нашей проблемой, раз уж мы вышли из-под защиты животных инстинктов, было открыть и распространить правильное употребление этих средств.

Когда мы вступили в двадцатое столетие, наша фармацевтика изменилась раз и навсегда. Народная мудрость и знания, собранные за тысячелетия, во многих районах мира были сметены новой медициной - фармацевтическими лекарствами. В то время ученые мужи (женщины практически полностью были отстранены от этой дисциплины) решили, что дары природы могут быть воспроизведены и даже улучшены с помощью синтетических веществ - продуктов переработки нефти и угля, созданных посредством новых химических технологий.

Их выводы были убедительными - фармацевтические лекарства являются сильнодействующими, во многих случаях они приносят практически мгновенное облегчение беспокоящих симптомов. За какие-то тридцать лет этот подход к недомоганиям стал настолько доминирующим, что даже экспроприировал термин "традиционная медицина" несмотря на тот факт, что на самом деле он был более радикальной, экспериментальной и недоказанной альтернативой. По иронии термин "альтернативное" все

еще используется для многих форм традиционного врачевания - например, китайской и индусской аюрведических систем, история которых насчитывает несколько тысячелетий.

Большинство ранних фармацевтических препаратов являлось попыткой смоделировать органические вещества, но в конечном итоге были созданы лекарства, не содержащие естественных компонентов. По мере того, как медицина все дальше и дальше отклонялась от своих корней, возникали безошибочные признаки того, что эти чудесные лекарства обладают некоторыми очень серьезными недостатками. Наиболее драматичными были побочные эффекты, которые на деле могли быть гораздо более серьезными, чем болезни, для борьбы с которыми лекарства были разработаны. (Понине одной из наиболее распространенных причин госпитализации является неблагоприятная реакция на фармацевтические препараты, проблема, привлекающая большое внимание ученых всех сортов.)

В 1969 году, когда я вступил на стезю здравоохранения в качестве ассистента-исследователя в нью-йоркском медицинском центре Даунстейт, мир медицины обладал всем, кроме провозглашенной победы над инфекционными заболеваниями. Студентов учили, что по мере прогресса нашего понимания микробов и постоянного увеличения количества высокотехнологичных антибиотиков возбудители заболеваний в конце концов уйдут вслед за динозаврами. Хотя некоторые инфекционные заболевания теперь подавлены, сегодня существует множество условий для возникновения таких возбудителей, которых всего лишь двадцать пять лет тому назад не было, или которые еще не были идентифицированы.

Когда я в 1977 году начал практиковать с пациентами в качестве врача-клиника, практики и общественность мало внимания обращали на синдром хронического переутомления, цитомегловирус, СПИД, синдром вируса Эпштейн Барр, болезнь Лайма, генитальные герпес и бородавки. И хотя доктор Орион Трасс тщательно и аккуратно описал губительный эффект грибка кандиды альбиканс на многих своих пациентах, немногие восприняли его всерьез. Последнее двадцатилетие было свидетелем экспоненциального роста количества людей, страдающих паразитическими заболеваниями, результатом возросшего числа зарубежных поездок и разросшегося иммигрантского населения в Америке. В 1977 году гiardия ламблия, энтамеба гистолитика, бластоцистис хоминис и криптоспоридий вызывали мало интереса у американцев; сейчас подозрение в содержании неприемлемого уровня болезнетворных бактерий и простейших падает на половину водных ресурсов страны.

К этому списку мы можем добавить поедающие плоть бактерии (мутировавшую форму стафилококкус ауреус), широко распространившиеся случаи бактериального отравления пищи и возрождение некоторых заболеваний, таких как туберкулез, ранее считавшихся находящимися под контролем.

При каждом из этих новых условий возникает масса новых фармацевтических антибиотиков, готовых вести с ними войну. Как врач, практикующий в холистическом здравоохранении, я наблюдал с изрядной

долей подозрения тотальную зависимость медицинского мира от этих фармацевтических препаратов. В конце концов было продемонстрировано, что беспорядочное применение фармацевтических антибиотиков играет значительную роль в развитии некоторых из вышеупомянутых заболеваний.

Мои поиски безопасных продуктов ботанического происхождения, которые могли бы использоваться в подходящих случаях вместо большинства токсичных фармацевтических антибиотиков, в конечном итоге привели меня в 1991 году к экстракту из семян грейпфрута (ЭСГ), веществу, извлекаемому из семян, мембран и мякоти грейпфрута. Предполагалось, что он будет чрезвычайно эффективным как очиститель, предохраняющее средство и антисептик и будет обладать необычным потенциалом для уничтожения грибков, вирусов и бактерий. С тех пор мои опыты и исследования подтвердили эти положения. Я широко использовал ЭСГ в моей практике, и он во многом изменил как мой личный, так и профессиональный подход к здравоохранению. И разумеется, я не одинок в своей высокой оценке его свойств - быстрорастущее число врачей по всему миру сейчас в своей практике рекомендуют ЭСГ и сообщают о превосходных клинических результатах.

Несмотря на глубокое влияние, которое ЭСГ оказал на холистический подход к болезнетворным микробам, большая часть наших формальных знаний о нем происходит из разрозненных научных работ. Настоящая книга представляет мой личный и профессиональный опыт применения ЭСГ и объединяет многие важные данные исследований, представляющие интерес для практиков холистических целебных сил и потребителей.

Надеюсь, что эта книга вдохновит дальнейшие исследования этого разностороннего вещества, а так же примет участие в смене парадигм, к которой многие из нас страстно стремятся. В этом отношении экстракт из семян грейпфрута обладает потенциалом для того, чтобы показать нам, как природа и наука могут гармонично сотрудничать в деле оздоровления мира.

## **Глава 1. О семенах**

Сорвите фрукт, любой фрукт - например, яблоко. Заройте его в плодородную почву. Теперь начинается чудо природного замысла цикла возрождения. Через несколько секунд на внешней поверхности можно обнаружить миллионы микроскопических грибков, бактерий и простейших (одноклеточных организмов). В результате ли просто случайного контакта, или же хемотаксиса (движения живого организма за счет химического притяжения или отталкивания), микробы употребляют все свои химические силы для того, чтобы проникнуть сквозь кожуру яблока. С помощью теплой земли и имеющихся в ней питательных веществ микробы размножаются до миллиардов за несколько часов, по мере того как само яблоко вносит свой вклад в общее количество питательных веществ.

Когда кожура преодолена, живая плоть бактерий продвигается быстро. Через несколько дней яблоко становится практически неузнаваемым. Но затем мельчайшие захватчики сталкиваются с препятствием; маленькие черные семена, содержащие всю необходимую для репродукции генетическую информацию, оказывают отчаянное сопротивление.

Эти семена не только обладают прочной оболочкой, но и еще одной формой защиты: мощные химические вещества из группы цианидов и стрихнинов раз за разом отталкивают захватчиков. Но микробы неумолимы, жертвуя в борьбе миллионами своих сородичей. В конце концов семена размягчаются, отпугивающие вещества истощаются, и микробы устраивают заключительное пиршество. Исключение составляют только несколько семян, достаточно прочных, чтобы сопротивляться: эти уцелевшие семена дадут ростки!

Теперь если вы зареете грейпфрут (или любой другой цитрусовый плод), история будет совершенно иной. С самого начала микробы встретят мощное сопротивление. Кожура грейпфрута не только толста, но и содержит сильные химические сдерживающие средства, такие как лимонен, линалол и альдегид цитраля. Микробы должны ждать: время работает на них. Но сколько этого времени?

Проходят недели. Наконец, благодаря дегидратации кожура начинает трескаться. Микробы спешат вперед, но только для того, чтобы быть встреченными сильным боевым порядком жгучих кислот и биохимикатов, испускаемых мякотью и мембранными веществами. Тогда как яблоко сдалось за пару недель, грейпфрут держится месяцами. Количество крошечных жизней, потерянных при штурме, потрясает воображение. Но в конце концов вторгшиеся микробы достигают семян, и конец уже близок. Близок ли?

Семена вполне мягкие, уязвимые на вид. Но природа отдает приоритет защите драгоценного генетического материала. В этом случае полифенольные соединения, в изобилии содержащиеся в семенах, играют роль преданных дворцовых стражников. Теперь сцена замусорена бактериями, грибами и простейшими, погибшими за последнюю часть фрукта. Выдающаяся способность цитрусовых плодов противостоять процессу гниения хорошо известна садоводам-органикам; цитрусы вообще считаются неподходящими для приготовления компоста, если только садовод не желает ждать почти два года до достижения нужной степени разложения.

Почему все это представляет такой интерес для практикующего врача вроде меня? Из-за одного любопытного факта: в то время как уничтожающие микробы органические химикаты, извлекаемые из большинства семян, могут быть достаточно токсичными для людей и животных, полифенольные соединения, содержащиеся в семенах и мембранах грейпфрута, могут быть преобразованы в такую форму, которая сохраняет естественные антимикробные свойства и фактически нетоксична для человека. В следующей главе мы пристальней рассмотрим эту форму и

ее способность бороться с различными бактериями, грибами, паразитами и вирусами.

## **Глава 2. Об экстракте из семян грейпфрута**

Экстракт из семян грейпфрута (ЭСГ) - нетоксичный антимикробный продукт широкого спектра применения, добываемый из семян, мякоти и белых мембран грейпфрута. (ЭСГ не следует путать с продуктами, содержащими нагромождение веществ, выработанных из волокон мякоти грейпфрута, или различными цитрусовыми экстрактами, используемыми в чистящих средствах, дезодорантах и т.д.) В сотнях лабораторных испытаний ЭСГ продемонстрировал свою способность убивать или подавлять рост большой массы потенциально вредных бактерий, грибков, вирусов и одноклеточных паразитов (таблица 2 представляет избранный перечень тестируемых микробов). Эти исследования проводились *in vitro* (в испытательных трубках и сосудах Петри). Хотя более ценные исследования *in vivo* (на живых субъектах) пока ограничивались исследованиями острых отравлений, сообщения от практикующих врачей со всего мира указывают, что ЭСГ находит значимое клиническое применение.

Вдобавок к своему широкому спектру антимикробных свойств ЭСГ эффективен при очень низких уровнях концентрации (см. табл. 2). Опыты, сравнивавшие ЭСГ с хлорной известью, изопропиловым спиртом и коллоидным серебром (см. главу 9), убедительно установили главенство ЭСГ как антимикробного средства.

### **Что такое экстракт из семян грейпфрута?**

Экстракт получают путем преобразования больших количеств семян, мембран и мякоти грейпфрута в высококислотную жидкость. Этот первоначальный материал является превосходным источником полифенольных соединений, таких как кверцетин, гесперидин, неогесперидин, гликозид камферола, нарингин, апигенин, рутинозид, понцирин и т.д. Сами полифенолы нестабильны, но преобразовываются химически в более стабильные вещества, принадлежащие к другому классу соединений, называемому четверными аммониевыми продуктами, или "квотами" ("quats").

Некоторые четверные соединения, напр., хлорид бензетония и хлорид бензалкония, используются в промышленности как антимикробные средства, но являются токсичными для живых организмов. Витамин В (холин) также является квотом (как и витамин В1), но он нетоксичен и необходим для поддержания здоровых неврологических функций и хорошего метаболизма. Химическая структура четверных аммониевых соединений, вырабатываемых из ЭСГ, еще не полностью разработана, но выясняется, что вновь формируемые четверные соединения наилучшим образом соответствуют обоим качествам - они обладают сильными антимикробными свойствами, а при соответствующем использовании оказываются нетоксичными.

Итоговый жидкий продукт чрезвычайно кислый и горький (качество, рассматриваемое практиками китайской и аюрведической медицины как

составная часть терапевтического воздействия), поэтому, чтобы снизить кислотность и горечь, добавляется чистый растительный глицерин. Конечный итог - экстракт из семян грейпфрута - это продукт переработки, полученный из натуральных источников.

Таблица 1 представляет свойства ЭСГ. Приводимые здесь пропорции и числа могут незначительно изменяться, так как никакие два разных производителя ЭСГ не сделают идентичную продукцию.

Таблица 1 (Предоставлена Biochem Research, Лейкпорт, Калифорния)

Экстракт грейпфрута	60%
Глицерин	40%
Химическое описание	сложный дифенольный гидроксibenзол
Вид жидкости	вязкая
Цвет (Гарднер)	2, лимонный желтый
Запах	мягкий цитрусовый
Удельный вес (при 25°)	1,110
Плотность (фунт/галлон)	9,68
pH (25°)	2,0 -3,0
Точка воспламенения	292° F (144° C)
Молекулярный вес	565
Вязкость, сантистоксы	144,91
Растворимость	в воде, спирте и органических растворителях

Эта смесь 60/40 называется "стандартизированным экстрактом грейпфрута". Чрезвычайно кислый, он должен применяться только под наблюдением квалифицированного специалиста. Чтобы смягчить его едкость, некоторые производители разбавляют "стандартизированную" смесь равным количеством растительного глицерина, создавая таким образом продукт, который содержит 33% экстракта. Эта концентрация еще достаточно сильна, но безопаснее для употребления; эта смесь имеется в виду во всех лечебных рекомендациях, приводимых в настоящей книге. ЭСГ имеется и в других концентрациях, поэтому, если потребитель использует смесь, отличающуюся от 33%-ной, необходимо пересчитывать рекомендуемые дозы.

ЭСГ изготавливается также в виде порошка, пригодного для заключения в капсулы. Это практически исключает какой-либо привкус горечи, и так как порошок значительно менее кислый, чем концентрированная жидкость, он в некоторых случаях предпочтительнее для применения. Порошок (изготавливаемый распылением диоксида кремния с мелкой жидкой пылью ЭСГ) представляет собой рафинированное белое вещество со слабым запахом и вкусом; содержит приблизительно (Информация предоставлена Biochem Research, Лейкпорт, Калифорния):

Экстракт грейпфрута в совокупности	50%
Растительный глицерин	20%
Диоксид кремния	30%

Способность этого вещества предотвращать рост отдельных видов микробов может быть оценена количественно и сформулирована как минимальная сдерживающая концентрация (МСК), наиболее широко используемый лабораторный показатель антимикробной эффективности. МСК - это наименьшее количество вещества, необходимое для предотвращения роста микробов в лабораторных условиях.

МСК обычно указывается в миллионных долях (мд). Низкое значение, такое как 3 мд, показывает, что данное антимикробное средство очень эффективно сдерживает рост исследуемых микробов. МСК в 2000 означала бы потребность в содержании одной части антимикробного средства в 500 частях раствора; МСК в 20 000 миллионных долей (одна часть в пятидесяти) указывает на еще более низкую эффективность, но такое средство все еще может быть полезным при определенных обстоятельствах, когда возможно применение высоких концентраций.

МСК не обозначает способность вещества убивать микробы. Можно ожидать, что этот показатель будет немного выше. Тем не менее, для многих клинических применений способность сдерживать рост микробов равносильна их уничтожению.

В таблице 2 приведен список микробов, наиболее часто встречающихся в клинических случаях. В представленных тестах использовался вышеупомянутый стандартизированный экстракт грейпфрута. При рассмотрении приведенных значений следует принимать во внимание состав ЭСГ и другие переменные.

Таблица 2 (Таблица предоставлена Biochem Research, Лейкпорт, Калифорния)

<b>Грам-отрицательные бактерии</b>	<b>Происхождение</b>	<b>№</b>	<b>Штамм</b>	<b>МСК</b>
Бруцелла abortus	NCTC		8226	2
Эшерихия коли (E)	NCTC		86	2
Гемофилус инфлюенце	A			660
Клебсиелла пневмоние	ATCC		4352	6
Легионелла пневмоние	Выделенная			200
Нейссерия катархалис	NCTC		3622	660
Пастерелла септика	NCTC		948	2
Протеус вульгарис	NCTC		8313	2

Псевдомонас эругиноса	NCTC	1999	2000
Сальмонелла энтеритидис	A		6
Сальмонелла тифи	NCTC	8384	6
Шигелла дизентерие	NCTC	2249	2
Вибрио холере	A		200
<b>Грам- положительные бактерии</b>			
Клостридиум ботулиnum	NCTC	3805	60
Клостридиум тетани	NCTC	9571	60
Коринебактериум дифтерие	ATCC	6917	60
Диплококкус пневмоние	NCTC	7465	60
Листерия моноцитогенес	ATCC	15313	20
Микробактериум туберкулосис	A		2000
Стафилококкус ауреус	NCTC	4163	2
Стрептококкус пиогенес	NCTC	8322	60/td>
Стрептококкус вириданс			20/td>
<b>Грибки и дрожжи</b>			
Кандида альбиканс	NCTC	10259	60/td>
Монилла альбиканс			10/td>
Трихофитум ментагрофитес	ATCC	9533	20/td>
Трихофитум рубрум	A		200/td>

ЭСГ также испытывался на предмет противодействия нижеперечисленным микроорганизмам и продемонстрировал эффективность (в лабораторных условиях) при относительно низких концентрациях; МСК пока еще не определялась:

- Гиардия ламблия

- Герпес симплекс вирус тип 1
- Геликобактер пилори
- Инфлуенца А2 вирус
- Кампилобактер еюни
- Хламидия трахоматис
- Энтамеба гистолитика

Ниже приводится таблица для 33%-ной концентрации ЭСГ, которая напечатана в книге "Целебная сила семян грейпфрута" Ш. Шарамон и Б. Багинского (The Healing Power of Grapefruit Seed):

<b>Грам-положительные бактерии</b>	<b>Происхождение</b>	<b>№</b>	<b>Штамм</b>	<b>МСК</b>
Бацилус субтилис	NCTC		8236	2
Бацилус мегатериум	A			60
Бацилус цереус	A			60
Бацилус цереус (микоидес)	A			60
Клостридиум ботулинум	NCTC		3805	60
Клостридиум тетани	NCTC		9571	60
Коринебактериум	ATCC		6919	60
Коринебактериум дифтерие	ATCC		6917	60
Коринебактериум дифтерие	NCTC		3984	60
Коринебактериум дифтерие	A			60
Коринебактериум минутиссиум	ATCC		6501	100
Диплококкус пневмоние	NCTC		7465	60
Гиардия ламблия	ATCC		30957	1000
Лактобацилус арабиносус	CITM		707	66
Лактобацилус арабиносус	ATCC		8014	66
Лактобацилус касеи	CITM		707	100
Листерия моноцитогенес	ATCC		15313	20
Микобактериум туберкулосис	A			2000

Микобактериум смегматис	NCTC	8152	20
Микобактериум фелеи	A		6
Сарцина лутеа	NCTC	196	60
Сарцинаурее	ATCC	6473	2
Стафилококкус ауреас	NCTC	7447	2
Стафилококкус ауреас	NCTC	4163	2
Стафилококкус ауреас	NCTC	6571	6
Стафилококкус ауреас	NCTC	6966	2
Стафилококкус ауреас	ATTC	13709	2
Стафилококкус ауреас	ATTC	6538	2
Стафилококкус альбус	NCTC	7292	2
Стафилококкус альбус	C.-G.		6
Стрептококкус агалактие	NCTC	8181	60
Стрептококкус гемойтикус А	A		20
Стрептококкус фекалис	NCTC	8619	200
Стрептококкус фекалис	ATCC	10541	60
Стрептококкус пиогенес	NCTC	8322	60
Стрептококкус вириданс			20
<b>Грам- отрицательные бактерии</b>			
Аэробактер аэрогенес	CTTM	413	20
Алькалингенес фекалис	A		2000
Бруцелла интермедия	A		2
Бруцелла абортус	NCTC	8226	2
Бруцелла	A		2

мелитенсис			
Бруцелла суис	A		2
Циоака клоаке	NCTC	8155	6
Эсхерихия коли	NCTC	86	2
Эсхерихия коли	ATCC	9663	6
Эсхерихия коли	ATCC	11229	16
Эсхерихия коли	NCTC	9001	6
Гемофилус инфлуенце	A		660
Клебсиелла эдвардсии	NCTC	7242	6
Клебсиелла аэрогенес	NCTC	8172	6
Клебсиелла пневмоние	ATCC	4352	6
Легионелла пневмоние	выделенная		200
Леффлерелла маллеи	NCTC	9674	6
Леффлерелла псевдомаллеи	NCIB	10230	20
Мораакселла дуплекс	A		2
Мораакселла глюцидолитика	A		6
Нейссерия катарргалис	NCTC	3622	660
Псевдомонас аэругиноса	ATCC	15442	250
Псевдомонас капация	C-175		5000
Пастерелла септика	NCTC	948	2
Пастерелла псевдотуберкулосис	C.G.		200
Протеус вульгарис	NCTC	8313	2
Протеус мирабилис	A		6
Псевдомонас аэругиноса	NTCT	1999	2000
Псевдомонас аэругиноса	ATCC	12055	20000
Псевдомонас	NCTC	4755	2000

флуоресценес			
Сальмонелла холересуис			50
Сальмонелла холересуис	ATCC	10708	660
Сальмонелла энтеритидис	A		6
Сальмонелла галлинарум			50
Сальмонелла тифимуриум	NCTC	5710	6
Сальмонелла тифи	NCTC	8384	6
Сальмонелла паратифи А	NCTC	5322	6
Сальмонелла паратифи В	NCTC	3176	6
Сальмонелла пуллорум	ATCC	9120	6
Серрация марцесценс	A		2000
Шигелла флекснери	NCTC	8192	6
Шигелла соннеи	NCTC	7240	3
Шигелла дизентерие	NCTC	2249	2
Вибрио холере	A		200
Вибрио эльтор	NCTC	8457	200
<b>Грибки и дрожжи</b>			
Аспергиллус нигер	ATCC	6275	600
Аспергиллус флавис	ATCC	9643	78
Аспергиллус фумигатус	ATCC	9197	200
Ауреобасидиум пуллуланс	ATCC	9348	10
Кандида альбиканс	A		60
Кандида альбиканс	ATCC	10259	60
Хетомииум глобусум	ATCC	6205	3
Эпидермофитон	ATCC	10227	200

флоккоссум			
Кератиномицес аеллои	А		200
Монилия альбиканс			10
Пенициллиум роквефорти	АТСС	6989	5
Сакхаромицес церевисие			60
Трихофитон ментагрофитес	АТСС	9533	20
Трихофитон рубрум	А		200
Трихофитон тонсуранс	А		200

В лабораторных экспериментах многих институтов эффективность экстракта грейпфрута была доказана также по отношению к нижеупомянутым микроорганизмам:

- Агарикус биспорус
- Аспергиллус кристаллильнус
- Аспергиллус фисхери
- Аспергиллус флаvus
- Аспергиллус оризе
- Аспергиллус паразитикус
- Аспергиллус терреус
- Кампилобактер еюни
- Хетомиум глобосум
- Хламидия трахоматис
- Энтамеба гистолитика
- Энтеробактер сп.
- Фусариум оксиспорум
- Фусариум самбуцидум
- Фусариум сп. тубероси
- Гиардия ламблия
- Геликобактер пилори
- Герпес симплекс вирус тип 1
- Инфлуенца А2 вирус
- Лактобациллус пентоацетикус
- Меаслес вирус морбиллум
- Пенициллиум фуникулосум
- Пуллулария пуллуланс
- Сцеротиния лакса
- Трихомонас вагиналис
- Трихофитон интердигитали

**Как действует экстракт из семян грейпфрута?**

Зачастую до понимания точного механизма, посредством которого терапевтическая субстанция проявляет свое влияние, доходят в последнюю очередь. Наиболее часто приводимым примером такого рода является аспирин. Со времени его разработки в 1899 году эффект применения аспирина ощутили на себе миллиарды людей, а описания научных исследований только по аспирину заполнили бы многие тома. Тем не менее, только сейчас выясняется, как именно аспирин оказывает свое магическое воздействие на снижение температуры и ограничение воспалительных процессов и болевых ощущений. Поэтому неудивительно, что нам гораздо проще описать благотворное воздействие ЭСГ, чем дать точную картину того, как это воздействие достигается.

Однако недавно удивительная эффективность ЭСГ пробудила к себе интерес во всем мире: д-р. Сун Хван из Abcom Chemie Co., Ltd., Сеул, Корея, констатирует: "Принимая во внимание все электронные микроснимки, мы полагаем, что воздействие ЭСГ на микроорганизмы приводит к изменениям клеточных мембран (оболочек, окружающих живые клетки - автор через подавление активности ферментов... Можно наблюдать исчезновение цитоплазматической мембраны."

Эти открытия, видимо, подкрепляют труды д-ра Роджера Уайетта (Roger Wyatt), профессора Университета Джорджии, проводившего обширные исследования ЭСГ как органического дезинфицирующего средства. Во время наблюдения за затуханием активности цитоплазматических мембран бактерий на д-ра Уайетта также произвело впечатление отсутствие токсичности у ЭСГ: "Отсутствие значимых токсикологических свойств у ЭСГ также впечатляет, когда рассматриваешь данные по его эффективности... крайне малые концентрации продукта могут использоваться со значительным целебным эффектом."

Разумеется, следующей сферой исследований должен стать механизм, посредством которого ЭСГ воздействует на клеточные мембраны таких отличающихся друг от друга групп микробов при фактическом отсутствии токсичности для живых организмов. Более того, так как вирусы не имеют клеточной оболочки как таковой, антивирусные свойства ЭСГ остаются загадкой. Хотя механизм (механизмы) воздействия ЭСГ должны в действительности интриговать микробиологов, исследования незапатентованных лекарственных средств финансируются недостаточно. Разгадывание запутанного функционирования ЭСГ даст много полезных знаний в области базовой биологии микробов; будем же надеяться, что притягательная сила этих загадок ускорит поиск их ответов.

### **Открытие экстракта из семян грейпфрута**

Как и у многих фундаментальных открытий, история ЭСГ началась с простого вопроса. Джейкоб Хэрич (Jacob Harich) ел как-то утром во Франции на завтрак грейпфрут и наслаждался его вкусом. Только что закончилась Вторая мировая война, и поскольку свежие фрукты были редким угощением для Европы в то время, Джейкоб растягивал удовольствие до тех пор, пока не раскусил семечко! Его чрезвычайно горький вкус прервал смакование, но также и вызвал вопрос: "Что делает таким горьким семечко грейпфрута?" Для многих подобный вопрос мог бы

всего лишь быть риторическим, но Джейкоба, подающего надежды ученого, он вдохновил на одно из самых интригующих исследований современной науки. Этот поиск растянулся на десятилетия, лишь сейчас принес плоды, причем плоды удивительные.

Джейкоб Хэрич родился в Югославии в 1919 году, образование получил в Германии. Вторая мировая война прервала изучение им ядерной физики. Пройдя через ужасы войны в качестве военного летчика, молодой Хэрич решил посвятить жизнь улучшению жизни людей. С этой целью он приобрел новые знания, пройдя полный университетский курс медицины по специальности гинекология и иммунология. Эмигрировав в Соединенные Штаты в 1957 году, др. Хэрич продолжил образование в Университете Лонг Айленд (Нью-Йорк). Но лишь в 1963 году, после переезда во Флориду, сердце района выращивания грейпфрутов, он получил необходимую поддержку для осуществления своих исследований.

Др. Стивен Отвелл (Steven Otwell) и др. Уэйн Маршалл (Wayne Marshall), оба из Университета Флориды в Гейнсвилле, являются ведущими исследователями воздействия микробов на пищу. Отнесшись поначалу скептически к заявлению др. Хэрича о замечательном органическом антимикробном средстве, получаемом из грейпфрута, они вскоре убедились в изумительной способности ЭСГ защищать фрукты, овощи, птицу и рыбу от нападения бактерий, грибков и паразитов. Репутация этих докторов и реноме научной лаборатории по пищевым продуктам Гейнсвилла побудили и другие престижные институты серьезно изучить заявление др. Хэрича.

Работа др. Хэрича над ЭСГ получила солидную поддержку в 1990 году, когда практикующие в Соединенных Штатах врачи-холистики начали понимать значение антимикробных свойств ЭСГ. Наконец, после более чем четвертьвековых исследований дело всей жизни др. Хэрича нашло отклик в научном мире.

В 1995 году др. Хэрич был приглашен в качестве почетного гостя в Пастеровский институт во Франции, ведущий европейский центр исследований СПИДа. На протяжении нескольких лет институт проводил исследования возможностей ЭСГ как профилактического средства против вируса ВИЧ, также как и против некоторых связанных со СПИДом вторичных заболеваний. Доктора также чествовали фермеры Европы, использующие теперь порошковую форму ЭСГ для продуктов из рыбы и птицы с целью борьбы с двумя потенциально смертельными бактериями: сальмонеллой и эшерихией коли.

Др. Хэрич стал известен исследователям во всем мире. В 1995 году я имел удовольствие интервьюировать его у него дома в Каслбьюри, Флорида. Несмотря на возраст, его энтузиазм исследователя и первооткрывателя нисколько не уменьшился, а план его предстоящей деятельности включал множество новых исследовательских проектов с использованием ЭСГ. С глубокой печалью я узнал о кончине др. Хэрича в мае 1996 года. Безусловно, что то признание, которое он в конце концов получил за свой труд первооткрывателя, должно быть великой наградой

человеку, посвятившему половину своей жизни развитию революционного подхода к контролю за опасными микроорганизмами.

### **Глава 3. Польза экстракта из семян грейпфрута**

В июле 1990 года, за год до того, как я узнал о ЭСГ, я разработал систему критериев оценки полезности антимикробных средств. Сделал я это по просьбе производителя пищевых добавок, который посчитал меня достаточно квалифицированным ввиду моей предыдущей работы в качестве медицинского исследователя и моего опыта клинического врача. Чтобы добиться большей объективности, я опросил нескольких моих коллег и в итоге пришел к десяти важнейшим атрибутам идеального антимикробного средства.

С 1991 года мой опыт практикующего врача и опыт многих докторов и сотен пациентов, с которыми я разговаривал, убедили меня в том, что ЭСГ согласно этим критериям является лучшим антимикробным средством.

#### **Десять критериев оценки антимикробных средств в применении к экстракту из семян грейпфрута**

1. **Широкий спектр воздействия.** Так как мы не всегда можем знать о свойствах микробов, что является целью наших усилий по контролю, важно, чтобы антимикробное средство имело широкий спектр антимикробного воздействия. Необычайная способность ЭСГ противостоять вредным бактериям, грибкам, вирусам и простейшим подтверждается (см. табл. 2, гл. 2), содержащей перечень некоторых микробов, уничтожаемых ЭСГ.

2. **Сила и эффективность.** Лабораторные исследования постоянно демонстрируют, что ЭСГ эффективен против опасных бактерий даже в малых концентрациях; как правило, требуется только от двухсот до двух тысяч частей на миллион (см. табл. 2, гл. 2).

3. **Нетоксичность.** Исследования показали, что ЭСГ безопасен и нетоксичен даже в дозах, во много раз превосходящих рекомендованное количество. Тщательные токсикологические исследования, проведенные в лаборатории Нортвью Пасифик (Northview Pacific) в июле 1995 года, показали, что ЭСГ безопасен на уровнях, "превышающих 5000 мг на кг веса тела". Следовательно, человек с весом 60 кг теоретически был бы в безопасности, применяя дозу в 300000 мг в день, дозу гигантскую до нелепости, так как типичное потребление составляет менее 1000 мг в день.

4. **Минимальное негативное влияние на полезные бактерии.** В то время как массивные дозы ЭСГ, похоже, подвергают риску полезную бактериальную флору, как например, лактобациллы и бифидобактерии, находящиеся в пищеварительном и урогенитальном трактах, обычные рекомендуемые дозы ЭСГ не проявляют такого эффекта. ЭСГ в действительности может помочь развитию полезных бактерий устранением патогенных микробов, которые борются с полезной флорой.

5. **Хорошо изучен.** Более восьмидесяти научных лабораторий провели сотни исследований эффективности ЭСГ. Эти исследования регулярно подтверждают широкий спектр действия ЭСГ, когда он применяется в подходящих дозах. Однако ясно, что необходимо провести еще больше исследований по его клиническому использованию и безопасности.

6. **Извлекается из натуральных источников.** ЭСГ получается из натурального растительного материала - фактор, рассматриваемый большинством врачей-холистов как преимущество над сложными производственными технологиями, применяемыми при получении антибиотиков из нефти и угольной смолы. Однако истиной является и то, что некоторые фармацевтические антибиотики получают из натуральных источников, напр., пенициллин из заплесневелого хлеба.

7. **Гипоаллергенность.** В течение многих лет ведущей причиной смертей от приема выписываемых лекарств был анафилактический шок (резкая реакция, ведущая к нарушению кровообращения), вызываемый пенициллином и антибиотиками пенициллинового типа. Аллергические реакции на другие выписываемые антибиотики, хотя обычно менее острые, так распространены, что многие пациенты вынуждены ограничивать их применение или переключаться на другие группы антибиотиков. ЭСГ, даже принимаемый на регулярной основе, редко вызывает значительные аллергические реакции. Однако, так как ЭСГ весьма кислотен, он может вызвать раздражение уже нездорового желудка или кишечного тракта.

8. **Подвергается биоразложению.** Так же, как нам надо уважать естественный порядок в нашей собственной внутренней среде, нам надо быть ответственными перед земной экосистемой. Это особенно верно, когда антибиотики используются с коммерческими целями. Так как мир коммерции находит все новые и оригинальные пути использования ЭСГ, то особенно важно, чтобы такой новый подход не приводил к дальнейшему нарушению тонкого баланса в природе, что мы допускаем слишком часто. Поэтому приятно было узнать, что 31 августа 1994 года Лаборатория биологических исследований в Редмонде, Вашингтон, подтвердила биоразложимость ЭСГ. В соответствии с этой высоко оцениваемой способностью экстракт был испытан в условиях использования "стандартных методов испытания для определения возможности анаэробного биоразложения органических материалов". Был сделан вывод, что благодаря своей органической структуре "ЭСГ не представляет угрозы окружающей среде".

9. **Возможность сочетания с другими натуральными лекарствами.** Китайская травяная медицина, имеющая 5000-летний опыт, показала, что травяные смеси зачастую более полезны, чем препараты из отдельных трав. Преимущества синергистического воздействия ЭСГ подтверждает тот факт, что в настоящее время

имеется более 75 различных формул травяных смесей, содержащих ЭСГ. Кроме того, антимикробная сила ЭСГ делает его превосходным консервантом, создавая таким образом возможность для сочетаемых с ним трав сохранять свою потенцию.

10. **Экономичность.** Типовое лечение с применением ЭСГ стоит от пятидесяти до семидесяти пяти центов в день - чрезвычайно экономично по сравнению с прописываемыми антибиотиками. ЭСГ получают из дешевого источника - семян и мякоти грейпфрута, которые до недавнего времени выбрасывались за ненадобностью. Более того, ввиду такой его эффективности обычно требуется всего лишь малое количество ЭСГ.

#### **Глава 4. Проблемы фармацевтических антибиотиков**

Со времени открытия пенициллина в 1929 году на рынок было выброшено множество фармацевтических антибиотиков. Некоторые из них доступны в течение многих лет, но многие более не прописываются, так как они или создают больше проблем, чем решают, будучи относительно неэффективными, или же микроорганизмы, для уничтожения которых они были разработаны, выработали к ним иммунитет.

Когда появились на свет сообщения от независимых исследователей, стало еще более очевидным, что при использовании почти каждого изученного и прописываемого антибиотика могут возникнуть серьезные последствия. Несомненно, что фармацевтические антибиотики спасли много жизней (они действительно необходимы во многих обстоятельствах); скорее надо обсуждать беспорядочное употребление этих препаратов.

#### **Злоупотребление антибиотиками**

В Соединенных Штатах было подсчитано, что обычный трехлетний ребенок проходит примерно десять курсов приема антибиотиков (чаще всего из-за ушных заболеваний), состоящих из двух доз ежедневно в течение десяти дней, что в целом составляет 200 доз. К этому поразительному числу добавьте еще два курса в год (по самым скромным подсчетам) в течение последующих восьми-девяти лет - дополнительно 320 доз. Впоследствии при стоматологических процедурах, простудах, гриппе, хирургическом лечении и т.п. множество людей проходят по меньшей мере один курс приема антибиотиков в год, в среднем опять по две дозы в течение десяти дней. Человек, употребляющий антибиотики по этому графику, к пятидесяти годам примет свыше 1000 доз! Давайте взглянем теперь на некоторые неблагоприятные эффекты, являющиеся результатом злоупотребления антибиотиками.

#### **Токсичность**

Чрезмерное потребление метаболических ядов (токсинов), так распространенное сегодня из-за загрязнения еды, воздуха и воды вносит значительный вклад в подавление иммунитета, оставляя таким образом тело беззащитным перед инфекциями, равно как и перед хроническими процессами перерождения. Используя токсичные химические антибиотики

для борьбы с вызванными микробами заболеваниями, мы только замыкаем порочный круг. Антибиотики, такие как кетоконазол, дифлукан и низарел, потенциально настолько токсичны, что применяющие их пациенты должны постоянно наблюдаться на предмет повреждения печени. Недавние исследования показали, что если определенные антигистамины применяются с вышеупомянутыми антибиотиками, это может привести к тяжелым последствиям.

Стрептомицин, когда-то выписываемый в обычном порядке, сейчас используется только в наиболее сложных ситуациях из-за своей токсичности. Пенициллин был много лет ведущей причиной смертности, связанной с фармацевтическими препаратами; тетрациклин (преемник пенициллина) известен тем, что вызывает постоянный желтый налет на зубах маленьких детей. Более того, нерешенными остаются вопросы о причастности тетрациклина к определенным видам рака.

По иронии, эритромицин, обычно прописываемый детям от ушных заболеваний, подозревается как причина потери слуха некоторыми пациентами. Даже нистатин, обычно прописываемый противогрибковый препарат при заболеваниях, вызванных кандидой альбиканс, и считающийся одним из наиболее безопасных антибиотиков, часто сильно раздражает пищеварительный тракт; многие пациенты не могут переносить этот антибиотик.

#### **Подавление иммунной системы**

Медицинские исследователи обычно соглашаются с тем, что большинство выписываемых антибиотиков подавляют иммунную систему (практикующие врачи часто игнорируют этот факт из фундаментальных исследований). Токсичный эффект этих препаратов часто ослабляет некоторые органы (щитовидную железу, селезенку, печень, надпочечники), наиболее существенные для отражения потенциально вредоносных микробов. Более того, вымирание микробов под воздействием антибиотиков может быть настолько быстрым, что тело неспособно выработать программу противодействия микробам, создавая таким образом большую вероятность возобновления болезни.

Это наиболее очевидно при лечении воспаления горла, вызванного бета-гемолитическим стрептококком. Антибиотики применяются врачами по традиции в качестве раннего средства воздействия на воспаленное горло с целью предотвратить выработку иммунной системой антител, которые могут в редких случаях (менее, чем один из двухсот) нанести вред сердцу и почкам. Однако вмешательство в естественную иммунную реакцию может оставить пациента беззащитным перед повторной воспалительной инфекцией. Родители, которые видят, что у их детей одно воспаление горла сменяет другое с сопутствующим им распуханием миндалин, могут засвидетельствовать этот феномен.

#### **Уничтожение полезных бактерий**

Точно так же, как фармацевтические антибиотики убивают вредные бактерии, все они слишком часто разрушают определенные виды бактерий, необходимых для нашего здоровья. Лактобациллус ацидофилус и бифидобактериум бифидус (присутствующие в пищеварительном и

урогенитальном трактах) - это два из возможно двадцати или более таких полезных микробов. Они необходимы для правильного пищеварения, усвоения, детоксикации, выработки витаминов, гормональных процессов, контроля за холестерином и предотвращения рака.

Эти пробиотические культуры также вырабатывают натуральные антибиотики и сильные антигрибковые ферменты; в пищеварительном тракте они являются нашей первой линией обороны против вредных бактерий, дрожжей и вирусов. Когда фармацевтические антибиотики ослабляют или разрушают эти симбиотические бактерии, с большой долей вероятности последуют устойчивые дрожжевые инфекции и бактериальный дисбаланс. По этой причине врачи, практикующие холистическую медицину, смотрят на долгосрочное употребление тетрациклина для лечения юношеских прыщей как на одну из величайших глупостей современной медицины. Так как в большинстве случаев прыщи могут успешно вылечиваться изменением питания, витаминной терапией и ботанически получаемыми антимикробными средствами (включая ЭСГ), трудно оправдать разрушение кишечной флоры при попытке вылечить прыщи. Я видел многих, страдающих заболеваниями, вызванными кандидой, чьи проблемы были следствием многолетнего злоупотребления тетрациклином.

### **Создание микробов-мутантов**

Повсеместно признано, что фармацевтические антибиотики являются первичным фактором создания микробов-мутантов, часто еще более опасных. Одним из механизмов для этого является естественный отбор - выживает сильнейший. В любой крупной популяции микроорганизмов есть обычно достаточное количество генетических вариаций, чтобы позволить небольшому проценту пережить даже самое сильное лекарство. Если условия позволяют, эти упорные оставшиеся в живых обладают потенциалом для выработки совершенно нового суперштамма - штамма со значительно более высокой сопротивляемостью к этому лекарству. Одно время такая сопротивляемость считалась специфической для отдельного лекарства или группы лекарств (напр., антибиотиков, содержащих серу), сейчас же выясняется, что некоторые штаммы способны использовать этот "обучающий опыт", чтобы стать невосприимчивыми к другим антибиотикам. "Бактерия судного дня" из научно- фантастических фильмов может быть ближе к реальности, чем мы могли бы себе представить.

Сейчас ученые идентифицировали несколько потенциально смертельных штаммов бактерий, практически невосприимчивых к каждому известному антибиотику. Например, штамм стафилококкус ауреус, невосприимчивый к ванкомицину (одному из наиболее мощных из когда-либо выработанных антибиотиков), получил очень большую дурную славу как "поедающая плоть бактерия", ответственная за несколько смертей в США и Европе. Эта бактерия настолько агрессивна, что смерть может последовать через несколько дней несмотря на все усилия медицины.

Невосприимчивые к лекарствам микробы - это реалии жизни в кабинете практикующего врача. Гонорея, передающаяся половым путем

болезнь, является классическим примером. Когда-то легко контролируемая, болезнетворная бактерия (гонококкус нейсерия) теперь стала неподдающейся даже при массивных дозах пенициллина. Новейшие фармацевтические антибиотики начинают сталкиваться с той же самой проблемой при этом коварном заболевании. А мы уже начинаем замечать случаи невосприимчивости к лекарствам при туберкулезе, заболевании, которое считалось находящимся под контролем, но теперь возвращающимся, в частности, в больших городах, где риск в условиях перенаселенности повышается.

Фармацевтические антибиотики также выступают в качестве стимуляторов мутировавших штаммов посредством более прямого, чем естественный отбор, процесса. Сейчас выясняется, что некоторые лекарства способны непосредственно стимулировать генетические мутации как в хромосомах пациентов, так и в генетической программе микробов. Большая часть генетического материала микробов находится внутри ядра. Однако плазмиды (клеточные органы вне ядра) также содержат генетическую информацию (ДНК). Исследователи открыли сложную систему, посредством которой микробы могут изменять генетический материал через такие плазмиды - даже из одного вида в другой. Считается, что невосприимчивость определенных штаммов эшерихия коли ванкомицину уже была передана стафилококкус ауреус, произведя таким образом вышеупомянутую "поедающую плоть бактерию".

В сентябре 1995 года Американская медицинская ассоциация начала, наконец, использовать свое влияние против чрезмерного употребления антибиотических препаратов. АМА объявила беспорядочное использование антибиотиков не только серьезной проблемой для здоровья тех, кто их употребляет, но также и угрозой для здоровья каждого, потому что антибиотики могут вырабатывать опасные мутировавшие штаммы микробов. Чтобы уменьшить этот риск, АМА предложила разработать программы, которые бы обучали докторов тому, как быть более разборчивыми при использовании антибиотиков.

По мере продолжения нашего исследования мира ботанических веществ наше доверие синтетическим препаратам может уменьшиться. Например, чеснок тысячелетиями использовался для сдерживания широкого диапазона опасных микробов при фактическом отсутствии побочных эффектов. А теперь у нас есть новый союзник из растительного царства - экстракт из семян грейпфрута.

### **Глава 5. Экстракт из семян грейпфрута в моей практике**

Как врач, практикующий натуральную медицину, и медицинский исследователь я проявлял долговременный интерес к альтернативам фармацевтическим антибиотикам. В 1991 году этот интерес привел меня к посещению конференции по холистическим подходам к расстройствам пищеварения. Это мероприятие возглавлял др. Лео Гэлланд (Leo Galland), доктор медицины из Нью-Йорка. Безупречные медицинские рекомендации др. Гэлланда и его передовые работы по происходящим из окружающей среды причинам болезней сделали его ведущим оратором в холистическом

здравоохранении. Я прочитал доклад др. Гэлланда по экстракту из семян грейпфрута, новому продукту, который он использовал для борьбы с широким диапазоном вредных микробов; это было моим знакомством с ЭСГ. Вот некоторые замечания др. Гэлланда относительно его опыта работы с ЭСГ:

Для меня было бы трудно переоценить значение ЭСГ в моей медицинской практике. Этот антимикробный продукт с широким спектром воздействия не обладает свойством токсичности за исключением местных эффектов раздражения, зависящих от концентрации... Годами я использовал ЭСГ при лечении кишечного паразитизма и хронического кандидоза с превосходными результатами. Он демонстрирует такую же эффективность, как нистатин (наиболее широко прописываемое фармацевтическое антигрибковое средство). Многие люди, чувствительные к препаратам, обнаруживают, что переносят ЭСГ гораздо легче, чем другие антигрибковые препараты, и у меня было несколько пациентов, которым единственно этот продукт помог победить хронический кандидоз, тогда как любой другой препарат был непереносим или неэффективен.

При лечении кишечных паразитарных заболеваний (гиардия ламблия или амеба гистолитика) ЭСГ в некоторых случаях был эффективнее, чем метронидазол (флагил) и другие прописываемые антипаразитные препараты. Эти препараты обычно настолько токсичны, что не могут оказывать помощь в течение длительного периода времени, тогда как ЭСГ может помогать в течение недель или месяцев; продолжительный курс необходим при лечении хронических паразитарных болезней... У меня было несколько пациентов с подавленной иммунной системой, принимавших препарат более года без видимого развития побочных эффектов или невосприимчивости к препарату.

Др. Джеффри Блэнд (Jeffrey Bland), старейшина в области клинического питания Америки, также был на конференции и согласился, что ЭСГ в сочетании с программой здорового питания может помочь избежать проблем, вызванных фармацевтическими антибиотиками. И Уоррен Левин (Warren Levin), доктор медицины, один из ведущих холистических врачей Америки, подтвердил эффективность ЭСГ при лечении широкого круга вызванных микробами состояний. Я также узнал, что Институт Пастера во Франции, ведущий центр исследований СПИДа в Европе, изучал (и все еще изучает) ЭСГ и его потенциал для предотвращения и лечения связанных со СПИДом заболеваний. Я покинул конференцию, взволнованный возможностями, предлагаемыми ЭСГ в моей практике.

Вернулся я в кабинет и, как это часто случается с врачами, вскоре объявился пациент, который помог мне оценить полученную информацию. Дороти С., с которой я проводил лечение в прошедшем году, пришла ко мне с жалобой на вагинальную инфекцию, также как и на систематическую инфекцию от кандиды альбиканс, начавшуюся вскоре после окончания десятидневного курса приема антибиотиков для лечения заболевания мочевого пузыря. Ее врач, осведомленный о

взаимоотношении между антибиотиками и дрожжевым дисбалансом, прописал нистатин, когда появились признаки разрастания кандиды в кишечном тракте. Однако этот фармацевтический препарат вызвал у Дороти острые головные боли и тошноту. Были испробованы другие антигрибковые препараты, но они также вызывали значительные недомогания.

Теперь Дороти была в моем кабинете с надеждой найти более натуральное, менее токсичное лечение своей кандиды. Я предписал ей продолжать строгую антикандидную диету (см. главу 6, Лечение кандиды с помощью ЭСГ) и дал ей жидкий концентрат экстракта из семян грейпфрута, который она должна была разбавить водой и принимать три раза в день. В ее следующий приход Дороти сделала два очень драматических заявления: что ЭСГ был "самым ужасным горьким пойлом", которое она когда-либо пробовала, и что она "чувствовала себя ужасно!". (Теперь я предлагаю разбавлять жидкий концентрат во фруктовом или овощном соке, чтобы нейтрализовать горький вкус.)

После первоначального двухдневного дискомфорта (вероятно, из-за отмирания дрожжей) она проснулась с ясной головой и чувством бодрости впервые за несколько недель. Вздутия и головные боли исчезли, а желудок больше не урчал. Я продолжал наблюдать Дороти в течение нескольких последующих недель. Фактически она не испытывала никаких побочных эффектов от экстракта, и после примерно четырех недель употребления ей требовалась всего лишь небольшая поддерживающая доза. Энтузиазм Дороти насчет ее выздоровления был сравним только с моим собственным. Хотя я рекомендовал и другие снадобья ботанического происхождения своим страдающим от кандиды пациентам, мне никогда не приходилось быть свидетелем такой быстрой, полной и сохраняющейся долгое время реакции. Следующей возможности испытать эффективность экстракта из семян грейпфрута не пришлось долго ждать.

Эмма Л. записалась на прием, чтобы обсудить беспокоящий ее комплекс симптомов, которые начались вскоре после ее возвращения из туристического лагеря. Хотя раньше у ней не было проблем с пищеварением, Эмма заметила, что теперь многие пищевые продукты расстраивают ее желудок. У ней были чередующиеся приступы поноса и потеря веса. Более того, большую часть времени она чувствовала себя истощенной, а во рту ощущался устойчивый кислый привкус.

Врач послал ее в местную больницу на исследование кишечника, но анализы не смогли выявить каких-либо предполагаемых паразитов. Она не получила никаких рекомендаций по лечению за исключением соблюдать легкую диету, то, что она безуспешно применяла. Я рассказал ей, что многие больницы не оборудованы для того, чтобы проводить тщательный анализ кишечника, и что скрытые заболевания часто протекают нераспознанными. Я заставил Эмму послать образец анализа в Great Smokies Laboratory в Эшвилле, Северная Каролина, известную своим мастерским подходом к анализу кишечника. Действительно, была обнаружена паразитическая амеба! Так как ЭСГ имел репутацию эффективного антипаразитического средства, я наметил для Эммы

программу применения ЭСГ в качестве краеугольного камня. Я испытывал осторожный оптимизм, потому что ЭСГ продемонстрировал способность подавлять рост этой отдельной амебы *in vitro*.

Однако лабораторные заключения об эффективности антимикробного средства не всегда должным образом предсказывают результаты лечения в клинической обстановке. Такие факторы, как правильная дозировка, впитывание и способность переносить антимикробное средство, не всегда можно легко оценить. Кроме того, некоторые паразиты зарываются глубоко в эпителиальных складках кишечника и, таким образом, являются уязвимыми только для наиболее сильных (и токсичных) препаратов. Учитывая все эти факторы, Эмма предприняла курс употребления ЭСГ между приемами пищи, равно как и пила напиток из алоэ вера, чтобы помочь очистить и оздоровить свой кишечник.

В течение первых двух недель не было никаких признаков улучшения. На третьей неделе Эмма стала замечать слабые, но отчетливые перемены. Медленно она набирала необходимый вес, стул был мягким, но более не жидким, а самое главное, к ней вернулась ее энергия. Еще через три недели нормальное прежнее состояние Эммы восстановилось. Проведенный вслед за этим анализ кишечника подтвердил успех лечения.

Не во всех случаях паразитических инфекций имеет место такая же реакция на ЭСГ или же какую-либо комбинацию препаратов и трав. Факторами, оказывающими влияние на успех лечения, являются:

- Продолжительность заболевания
- Сила паразита
- Стремление паразитов к формированию невосприимчивых спор
- Способность паразитов зарываться под поверхностные складки кишечника (иногда мигрируя в такие ткани, как печень, селезенка, легкие, мозг).

Большинство врачей согласны с тем, что ЭСГ более эффективен, когда применяется на ранних стадиях заражения.

Предыдущие случаи иллюстрируют эффективность ЭСГ в борьбе против дрожжей и паразитов (простейших), но наиболее тщательно задокументирована именно антибактериальная природа ЭСГ. В частности, на память приходит один случай.

В 1992 году Дэн К., старшекурсник Бостонского колледжа, внезапно испытал приступ болезни, который заставил его бросить учебу вскоре после начала осеннего семестра. После длительной болезни, которая казалась гриппом, Дэн заметил, что его энергия не восстанавливается полностью. Болезнь затронула пищеварение, и он испытывал также значительную боль в некоторых суставах.

Будучи в Бостоне, он наблюдался у нескольких медицинских специалистов. Рецидивы расстройства кишечника и воспаление горла, боль в суставах и ослабление зрения предполагали болезнь Лайма, синдром вируса Эпштейна-Барра или синдром хронического переутомления.

Однако обширные лабораторные исследования отвергли эти диагнозы. После десяти недель болезни как Дэн, так и его родители были в отчаянии.

Мой первичный опрос обнаружил, что симптомы начались у Дэна вскоре после того, как он с друзьями побывал в колледжском лагере, состояние которого он описал как более чем антисанитарное. Мог бы он в таких условиях подхватить каких-либо паразитов или бактерий? Поскольку симптомы расстройства кишечника были очевидны, я подумал, что анализ стула (в лаборатории Great Smokies) мог бы выявить виновника. В то время как никаких паразитов обнаружено не было, был зафиксирован уровень 4+ (наивысший показатель) бактерии клебсиелла пневмония. Для большинства людей наличие этой бактерии, похоже, не создает особых проблем, но у некоторых возникают такие симптомы, какие доставляли столько беспокойств Дэну.

Great Smokies протестировала эффективность как фармацевтических, так и травяных препаратов, и на этом примере ее чувствительные тесты ясно показали, что экстракт из семян грейпфрута является эффективным в противодействии гнусным бактериям. Эта разновидность штамма клебсиеллы была также чувствительна к нескольким фармацевтическим антибиотикам. Дэн любым фармацевтическим антибиотикам предпочел лечение с помощью ЭСГ.

Я рекомендовал Дэну употреблять жидкий концентрат ЭСГ с соком трижды в день. С учетом моего предыдущего опыта по ЭСГ я не был удивлен, когда по истечении десяти дней его здоровье значительно улучшилось. Но он не мог переносить горький вкус жидкого концентрата, и я порекомендовал ему переключиться на капсулы ЭСГ. Это улучшило его усвоение, и прогресс в лечении ускорился. Через шесть недель после принятия первой дозы ЭСГ здоровье Дэна вернулось к норме. В конце концов он вернулся в колледж и после посещения летних занятий окончил его в августе. Разумеется, его родители были обрадованы, но и удивлены тому, что состояние Дэна, поставившее в тупик нескольких медицинских экспертов, так хорошо отреагировало на препарат, полученный из грейпфрута.

Как практикующий искусство натурального врачевания, я всегда полагал, что просвещение моих пациентов абсолютно необходимо, чтобы должным образом справляться с заболеваниями. Но мои пациенты так же часто учили меня самого.

У Чарльза П., коммивояжера, были частые приступы расстройства пищеварения - чистота употребляемой им в дороге еды всегда была сомнительной. Он спросил меня, есть ли какой-нибудь способ защититься от бактериального заражения без употребления на регулярной основе фармацевтических антибиотиков. Я предложил ему применять от десяти до пятнадцати капель экстракта из семян грейпфрута, добавленных в сок, при любом подозрении на качество еды. Через несколько месяцев он сообщил, что острые приступы кишечных расстройств практически исчезли благодаря ЭСГ. Но в равной степени он был поражен еще одним обнаруженным им полезным свойством экстракта.

Чарльз страдал периодическими появлениями лихорадки на губах, вызываемой вирусом герпес симплекс 1. Вскоре после начала его последней поездки он ощутил особенно резкое высыпание на нижней губе. Чарльз был в отчаянии, так как на следующий день было назначено его выступление перед потенциальными потребителями. Не имея иного выхода, он решил использовать ЭСГ, разбавив жидкий концентрат десятью частями воды, которую он собирался приложить к губе перед сном.

На следующее утро он проснулся с легким ощущением пощипывания на губе. Чарльз с опаской подошел к зеркалу, но то, что он увидел, не испугало, а обрадовало его. Два нарыва засохли и уменьшились в размере до незначительной доли своей первоначальной величины, а боль, которую он испытывал накануне вечером при нажатии на нарывы пальцем, исчезла.

Теперь, спустя годы, мы знаем из результатов испытаний, что ЭСГ является эффективным антивирусным веществом вообще и эффективным против герпеса симплекс 1 в частности. Так как он оказывает сильное вяжущее воздействие (притягивает и впитывает влагу), то нет ничего удивительного в том, что лихорадка у Чарльза за несколько часов превратилась в бледную тень самой себя.

С тех пор как Чарльз сообщил мне о своем новаторском использовании ЭСГ, я рекомендовал его - с превосходными результатами - многим своим пациентам, подверженным лихорадке. Я также обязан Чарльзу за это, потому что дважды меня постигали подобные страдания, и лишь благодаря применению экстракта наступало практически моментальное облегчение. Но внимание: некоторые подобные нарывы могут быть чрезвычайно болезненны, поэтому лучше всего начинать с сильно разбавленного раствора ЭСГ. (Или: приложите малое количество порошка ЭСГ из капсулы прямо к нарыву. См. "Простуда" в главе 7).

Еще одно малоизвестное применение ЭСГ - лечение бородавок. Во время одной из еженедельных горных прогулок с моим другом Марти он попросил меня обследовать порядочных размеров шишку, недавно возникшую у него на руке. Потеряв зрение из-за глаукомы много лет назад, Марти мог только догадываться о происхождении этой шишки. Это, очевидно, была бородавка, и так как бородавки чаще всего вызываются вирусами, я предложил ему попробовать в течение нескольких недель применять экстракт из семян грейпфрута, прежде чем прибегнуть к каким-либо медицинским процедурам. В том случае я рекомендовал неразбавленный экстракт при соблюдении мер по предотвращению случайного контакта с окружающей бородавку кожей. Я также предупредил его о том, что неразбавленный ЭСГ раздражающе воздействует на чувствительные зоны, такие как губы и глаза.

Следующая наша с Марти прогулка пришлось на холодный зимний день. После двадцати минут ходьбы я спросил его про бородавку. Он признался, что употреблял экстракт только три дня, а потом сбился с требуемого графика и в итоге забыл не только про лечение, но и про саму

бородавку. Сняв перчатку, он попытался нащупать бородавку. Искал, искал и, не найдя, слегка сконфуженный, стал ощупывать другую руку.

Только после того, как его тщательное обследование не дало никакого результата, наступила моя очередь. Действительно, там, где неделю назад была внушительных размеров бородавка, от нее остался лишь едва различимый плоский розовый след. Вряд ли стоит говорить, что мы с Марти были заинтригованы. Несколько месяцев спустя, 1-го апреля, Марти получил счет на двести долларов за удаление бородавки. Когда его секретарша читала ему это, с ним могло случиться нечто похуже бородавки. А потом она передала ему мои наилучшие пожелания по случаю первоапрельского Дня дурака!

Некоторые типы бородавок не реагируют так же хорошо на ЭСГ. Подошвенные бородавки, встречающиеся на подошве стопы, обычно растут внутрь и могут быть очень устойчивыми к самым передовым методам лечения. А бородавки со стебельком могут легко поддаваться воздействию ЭСГ (см. "Бородавки", глава 7).

Вышеупомянутые эпизоды представляют собой лишь некоторые из множества наблюдавшихся мной случаев замечательных результатов применения ЭСГ. К тому же мои наблюдения подтверждались в стране и за ее пределами тысячами врачей, которые располагают столь же впечатляющими показателями эффективности экстракта. Но было бы нереально ожидать, что какое-либо вещество может обладать универсальной эффективностью. Из-за неправильно поставленного диагноза, невосприимчивости или недоступности бактерий, недостаточной восприимчивости пациента или неспособности переносить экстракт мне зачастую приходилось назначать другие виды лечения.

Я полагаю, что бывают случаи, когда единственный выход - в применении фармацевтических антибиотиков. Весьма сложная задача для врача - распознать подобную ситуацию. "Заблуждаться из предосторожности", без разбора прописывая антибиотики - это просто плохое врачевание, но не менее опасной может быть упрямая приверженность "холистическому" подходу. Если возникает подозрение на инфекцию, необходимо проконсультироваться у опытного профессионала. Следует также помнить, что антимикробные вещества - это всего лишь временная мера. Укрепление и поддержка иммунной системы должны быть высшим приоритетом и для пациента, и для врача.

В то время как на опыте своих пациентов я убедился в том, что ЭСГ является мощным и эффективным уничтожающим бактерии средством, неизгладимое впечатление на меня, что вполне естественно, произвел мой собственный опыт употребления экстракта.

Через шесть месяцев после того, как я стал назначать ЭСГ моим пациентам, я присутствовал на прощальной вечеринке в честь моего друга в прокуренном баре. Из-за моей чувствительности к сигаретному дыму не было удивительным, что на следующий день у меня начались хрипы в горле. Раньше воспаление горла от дыма (что ослабляло мою иммунную систему) однозначно привело бы к нескольким дням неприятного озноба и насморка. Я решил сделать в точности то же, что предложил бы своим

пациентам - полоскание разбавленным раствором ЭСГ. Я добавил двадцать капель концентрата в шесть унций воды и прополоскал горло этим достаточно горьким раствором. Затем я немедленно проглотил такое же количество ЭСГ. Вкус не был приятным - в отличие от результатов. По прошествии нескольких минут я мог глотать практически безболезненно. Чтобы подкрепить результаты, я повторил процедуру, взяв на этот раз для полоскания порошок ЭСГ. Раздражение в горле прошло, а еще более изумительным фактом было то, что ожидаемые мной предпосылки насморка так и не получили развития. По-видимому, те бактерии, которые обычно предпринимают атаку, когда мои ткани подвергаются шоку сигаретной аллергии, были уничтожены на своем пути.

Только через три недели у меня появилась новая возможность спастись от большого дискомфорта. Я присутствовал на одной конференции на Западном побережье и думал, что позаботился о поддержании вполне добротной диеты на время поездки, как однажды одно из блюд все-таки меня достало. По возвращении в гостиничный номер я начал ощущать все симптомы, вызываемые испорченной пищей. Ранее я уже проходил через подобные симптомы, поэтому не особо надеялся на то, что буду в состоянии присутствовать на назначенном на следующий день семинаре, к которому я проявлял особый интерес. Поскольку подкатывала тошнота, а урчание в желудке становилось все более угрожающим, я принял двойную дозу жидкого концентрата ЭСГ с апельсиновым соком. Через пятнадцать минут я повторил прием и, настроившись на печальный вечер, поковылял в постель. Звонок будильника заставил меня вздрогнуть на следующее утро. Всю ночь я спал, а поднявшись, почувствовал себя в целом прекрасно за исключением небольшой болезненной зоны в нижней части брюшной полости. В тот день я ощущал небольшую слабость, зато смог присутствовать на семинаре.

Теперь, когда бы я ни путешествовал, я всегда ношу с собой ЭСГ, а в моей домашней аптечке первой помощи он - один из важнейших компонентов. Многие мои пациенты поступают с ЭСГ аналогично.

## **Глава 6. Лечение кандиды экстрактом из семян грейпфрута**

Многие врачи-холистики, включая меня, считают кандиду альбиканс одной из самых больших проблем для здоровья людей в индустриальных странах. Широкий спектр воздействия, антигрибковые свойства ЭСГ сделали его важной частью успешных антикандидозных программ - факт, связавший названия "кандида" и "экстракт из семян грейпфрута". С помощью ЭСГ тысячи людей одолели множественные проявления кандиды.

Кандида альбиканс - это самый наглядный пример оппортунистического патогена (болезнетворного фактора). В ее присутствии в пищеварительном и урогенитальном трактах нет ничего особенного - практически каждый человек носит в себе небольшое количество этой вездесущей бактерии. Вырабатываемые кандидой токсины являются всего лишь умеренно раздражающими, пока их

количество под контролем. С кандидой редко ассоциируются высокая температура, повышенное количество белых кровяных телец, острый понос и т.д., как в случае со многими другими патогенами. Однако, когда представляется возможность, дрожжи начинают разрастаться до угрожающего уровня. А с ростом кандиды растет концентрация ее токсинов; в конце концов даже наиболее крепкие, здоровые люди начинают испытывать страдания от дрожжевого дисбаланса.

Кандида обычно находится в тонких и толстых кишках и уrogenитальных трактах (у мужчин и женщин), где она ведет борьбу за пищу и пространство с другими микроорганизмами. Сейчас многие исследователи полагают, что определенные формы этих дрожжей могут переноситься с кровью и в итоге внедряться в любой орган тела. Стоит только кандиде разрастись, как возникает огромный потенциал для вредного воздействия: усталость, нарушения пищеварения, метеоризм, запоры, понос, депрессия, чувство тревоги и ослабевшее либидо являются наиболее общими проявлениями; другие включают в себя сильную тягу к углеводам и алкоголю, частые инфекции в мочевом пузыре и ушах, различные кожные заболевания (прыщи, экзема) и реакцию на парфюмерию, чистящие средства, пары бензина и т.д. Что касается женщин, частые вагинальные инфекции и симптомы, связанные с менструальным циклом сигнализируют о возможном выходе кандиды из-под контроля.

### **Генезис кандиды**

Как происходит разрастание дрожжей? Исследования показали, что обычный пищеварительный тракт человека заселен различными грибковыми, бактериальными, вирусными и простейшими видами в количестве значительно большем, чем одна тысяча. Конкуренция в этой экологической обстановке жесточайшая: количество еды и пространства ограничено, выживает сильнейший.

Количество микроорганизмов, населяющих пищеварительный тракт среднестатистического взрослого человека, оценивается в сотни триллионов. Фактически количество этих микроорганизмов во много раз превосходит количество клеток тела. Большинство микробов принадлежит к видам, которые не помогают и не вредят нам. Такие отношения между хозяином и гостем называются комменсурализмом, пропорциональным соответствием. Другие виды микроорганизмов, выполняющие десятки поддерживающих жизненный процесс задач, совершенно необходимы для нашего хорошего самочувствия. Это - симбиоты, к этой группе принадлежат лактобациллус ацидофилус и бифидобактериум бифидус. Третий класс микробов считается паразитическим, так как он растет за счет хозяина, часто приводя к болезни и даже смерти. Пропорциональный баланс микробов, находящихся внутри каждого человека, зависит от многих факторов: подверженности воздействию различных микробов, возраста, диеты, состояния пищи, эмоциональных стрессов, употребления антибиотиков (в лекарствах и еде) и функционирования иммунной системы в общем.

Учитывая эти (и другие) факторы, можно надеяться обнаружить различные смеси микроорганизмов не только у двух разных людей, но и в разных географических зонах. Например, простейший организм энтамеба гистолитика считается эндемической, т.е. присущей данной местности, в Индии и Пакистане. Но местное население приспособилось к этой амебе, которая, хотя и может в каких-то случаях вызвать заболевания, все же не настолько патогенна, как, например, для американского туриста, который впервые сталкивается с ней. Хотя основное направление в медицине признало эндемическую природу энтамебы гистолитика в Индии, оно не считает, что люди на промышленно развитом Западе биологически избрали кандиду альбиканс в качестве одного из четырех эндемических видов. И несмотря на то, что связанные с дисбалансом кандиды симптомы не настолько драматичны, как связанные с некоторыми амебами, незаметно происходящее развитие дисбаланса кандиды может привести к годам страданий, причина которых часто остается нераскрытой в общепринятой медицинской практике.

### **Распространение кандиды**

Почему кандида настолько свойственна для пищеварительного тракта людей, живущих в индустриальных странах? По иронии, большая часть ответственности лежит на технологиях и на методах их использования и злоупотребления ими. Некоторыми процессами и действиями, создающими восприимчивость к соматическому разрастанию кандиды, являются:

- чрезмерное употребление фармацевтических антибиотиков
- употребление в пищу мяса животных, которых лечили антибиотиками
- хлорирование питьевой воды
- подверженность воздействию пестицидов, гербицидов, химикатов, токсичных металлов (олова, ртути)
- употребление гормональных препаратов (включая противозачаточные таблетки и препараты, содержащие кортизон)
- некачественное питание (недостаток необходимых питательных веществ; чрезмерное употребление сахара, углеводов, алкоголя)

Полезные бактерии, такие как лактобациллус и бифи-добактериум, которые выделяют мощные антигрибковые энзимы, оказывающие поддержку пищеварительному и урогенитальному трактам, разрушаются фармацевтическими антибиотиками, хлором и токсинами, содержащимися в еде и питье. Стоит только благополучию наших полезных бактерий подвергнуться риску, открывается экологическая ниша, которая заполняется другими микроорганизмами, среди которых и кандида. Из-за того, что питание на Западе так богато углеводами (сахаром и крахмалами), кандида и другие предпочитающие углеводы дрожжи находят пищеварительный тракт идеальной средой обитания.

Хотя первичный дисбаланс кандиды причиняет иммунной системе большой стресс, часто случается так, что кандида является вторичным

результатом продолжительной иммунной дисфункции. Пациенты со СПИДом, раком и хроническим утомлением всегда подвержены риску дисбаланса кандиды. Процесс лечения таких пациентов должен учитывать вероятность дополнительных стрессов от дрожжей.

Многие фармацевтические лекарства, употребляемые для борьбы с кандидой, оказались весьма токсичными, особенно для печени. Но есть также и хорошие новости. Согласно сообщениям врачей-холистов со всего мира и тысяч их пациентов, ЭСГ является одним из лучших нетоксичных снадобий от кандиды.

Др. Джей Гордон (Jay Gordon), глубоко уважаемый педиатр, практикующий в Калифорнии, констатирует:

Я занимался частной практикой шестнадцать лет... ЭСГ я обнаружил почти пять лет назад. Мы, педиатры, лечим множество стоматических и кожных дрожжевых инфекций (в последнее время главным образом у грудных детей) и зачастую пасуем перед трудностями в выяснении этих обычных и досаждающих проблем. Теперь я назначаю ЭСГ моим пациентам как минимум три-четыре раза в день, и реакция однозначно положительная... ЭСГ - превосходная разработка, оказавшаяся полностью безопасной в моей практике даже для самых маленьких детей.

#### **Лечение кандиды с помощью ЭСГ**

В случаях хронического дисбаланса кандиды лучше всего подготовиться к ЭСГ-терапии выполнением в течение одной недели очищающей диеты. Подобная диета ограничивает употребление крахмалистой, богатой сахарами пищи и исключает употребление продуктов брожения, кофе, сигарет и алкоголя; она направлена на соблюдение следующих пропорций (приблизительно):

- 65% высоковолокнистых малокрахмальных овощей (брокколи, сельдерей, редис, спаржа и т.д. - отварные на пару или сырые)
- 20% пищи с высоким содержанием протеинов (рыба, свободная от протеинов птица, орехи, семечки, яйца и т.д.)
- 10% сложных углеводов (рис, бобы, просо, амарант, ячмень, гречка)
- 5% фрукты (папайя, ананасы, грейпфруты и все виды ягод)

Подобная диета ограничивает неприятные эффекты (известные как "реакция Герксхаймера" в честь описавшего ее врача), вызываемые выходом токсинов при отмирании патогенных микробов. Реакция Герксхаймера может временно вызывать повышенную утомляемость, тошноту, головную боль и т.д. Эта реакция обычна, но, как правило, происходит в первые несколько недель лечения.

Для оптимальных результатов я также рекомендую своим пациентам употреблять шесть-восемь капсул в день высокоэффективных высококачественных пробиотиков, содержащих лактобациллус, бифидобактериум и т.д. Чеснок и алоэ вера помогают процессу детоксификации. Если дисбаланс кандиды не является хроническим, а явился следствием недавно пройденного курса приема антибиотиков,

приведенная выше диета и лечение с помощью ЭСГ можно начинать одновременно и продолжать по меньшей мере три-четыре недели.

### **Лечение**

ЭСГ следует принимать между приемами пищи. В случае раздражающего воздействия на пищеварительный тракт его можно употреблять во время еды или в виде порошка (капсулы). Приводимая дозировка рассчитана на человека весом примерно 68 кг; корректируйте дозировку в соответствии с весом.

- 1-3 дни: пятнадцать капель 33% экстракта дважды в день с овощным или разбавленным фруктовым соком (или одна 125 мг капсула дважды в день).
- 4-10 дни: двадцать капель дважды в день (или одна капсула три раза в день).
- 11-28 дни: двадцать капель три раза в день (или две капсулы два-три раза в день).

У некоторых людей улучшение в достаточной степени происходит при меньших дозах, и поэтому увеличения не требуется; с другой стороны, в случаях повышенной сопротивляемости могут потребоваться дозы немного большие, чем приведенные выше. График также может быть изменен: для некоторых в двадцативосьмидневном курсе нет необходимости - достаточно двух-трех недель. Как только отмечено достаточное улучшение, постепенно ограничивайте дозировку ЭСГ; если симптомы возобновляются, может потребоваться возврат к более высоким дозам. Четырехнедельный курс может быть недостаточным - при долговременных хронических случаях может потребоваться от четырех до шести месяцев постоянного тщательного лечения.

### **Вагинальная дрожжевая инфекция**

Многие врачи-холистики полагают, что дисбаланс в вагинальной микрофлоре часто является индикатором подобного дисбаланса в кишечном тракте. Таким образом, для рецидивных вагинальных дрожжевых инфекций обычно требуется полная соматическая антикандидная программа. Однако отдельные частные случаи вагинального дрожжевого дисбаланса могут излечиваться местным образом без обращения к соматическим программам.

**Примечание:** Перед началом любого лечения вагинальной инфекции необходима постановка диагноза квалифицированным врачом, чтобы установить, действительно ли ощущаемые симптомы вызваны кандидой. Возможность новой инфекции путем передачи от полового партнера должна также учитываться при непрерывном курсе лечения.

**Лечение:** Вагинальное промывание: добавьте двадцать пять капель ЭСГ в 0,5 л воды при комнатной температуре (используйте только фильтрованную, дистиллированную или кипяченую воду) и хорошо перемешайте в закрытом сосуде. Промывайте один раз в день в течение трех дней. (Для лучшего удержания микстуры промывайте в положении полулежа). Повторяйте через каждые пять дней.

**Внимание:** Если возникает острое вагинальное раздражение, ограничьтесь десятью каплями на 0,5 л. Прекратите курс, если

раздражение не проходит. Не промывайте при беременности и менструации без разрешения врача.

Большинство хронических проблем с кандидой, соматических или локализованных, соотносятся с определенными жизненными привычками. Таким образом, ЭСГ следует рассматривать как вспомогательное средство для перемен, требуемых для окончательного разрешения этих проблем. В заключение этой главы я предлагаю сжатое изложение моей Программы десяти шагов по контролю над кандидой.

1. **Будьте информированными:** Прочтите по крайней мере одну книгу про кандиду. Ищите квалифицированного врача, способного направлять вашу программу, но не будьте зависимы исключительно от его компетентности - разговаривайте с другими людьми, успешно одолевшими кандиду.

2. **Морите дрожжи голодом:** Кандида буйно разрастается на углеводах - решительно сократите потребление пищи с высоким содержанием крахмалов и сахаров.

3. **Избегайте дрожжевых продуктов и еды из продуктов брожения:** хлебные и пивные дрожжи, вино, уксус (яблочный уксус допускается).

4. **Используйте нетоксичные антигрибковые средства:** Антигрибковые средства ботанического происхождения предпочтительны, потому что они не увеличивают токсическое бремя тела. ЭСГ с широким спектром своих способностей детоксифицирует организм не только от кандиды, но также и от других дрожжей и бактерий, сопутствующих кандиде. ЭСГ также эффективен с другими травяными антигрибковыми средствами, такими как паодарко, чеснок. (Употребляйте антигрибковые препараты между приемами пищи).

5. **Восстанавливайте полезные бактерии:** Пробиотики, в частности, лактобациллус ацидофилус и бифидобактериум бифидус помогают стабилизировать нормальную кишечную флору. Эта фаза лечения в долгосрочном плане защитит от повторных инфекций. (Употребляйте пробиотики во время еды).

6. **Поддерживайте полезные бактерии:** Эти полезные симбиоты усиленно растут при присутствии богатой волокнами и хлорофиллом пищи. Фруктоолигосахариды (ФОС) - это вид сахара (найденный в иерусалимском артишоке), способный резко увеличить уровень разрастания полезных бактерий, особенно бифидобактерий, необходимых организму для здорового пищеварительного тракта. ФОС не метаболизируются кандидой и не повышают сколько-нибудь значительно уровень сахара в крови.

7. **Избавляйтесь от токсинов:** Откажитесь от (или значительно ограничьте употребление) кофе, алкоголя, продуктов с химическими добавками и лекарственных препаратов. Алоэ вера, бентонитная глина и зерна льна могут ускорить процесс детоксификации. Выпивайте как минимум 6-8 стаканов нехлорированной воды в день.

8. **Поддерживайте иммунную систему:** Ограничьте эмоциональные и химические стрессы. Пополните вашу диету подходящими витаминами, минералами и анти-оксидантами (витамины А, Е, С, липоевая кислота, селен, коэнзим Q10 и т.д.), которые необходимы для устранения повреждений, нанесенных иммунной системе.

9. **Будьте наблюдательны:** Запишите все ваши симптомы перед началом программы и распределите их по шкале от 1 до 10 в соответствии с их уровнем влияния на вас. Сравнивайте эти наблюдения с тем, как вы чувствуете себя спустя четыре, шесть и восемь недель. У вас будут и хорошие дни, и не очень хорошие, так что когда вы почувствуете себя плохо, то вместо того, чтобы проклинать темноту, зажгите свечу понимания: Не сбились ли вы с диеты? Не находились ли вы в прокуренной комнате? Не чистили ли вы плесень в подвале? Женщины: отмените чай, где вы были во время менструаций; записывайте свои наблюдения - вы многое узнаете о том, как действует ваше тело, и почему иногда оно действует не так.

10. **Проявляйте упорство:** Восстановление внутренней среды не произойдет за ночь - эта программа требует времени. Это начальный пункт, общее руководство, которое может быть применено к вашим потребностям. Когда вы почувствуете улучшение, избегайте соблазна вернуться к прежним привычкам. ]

## **Глава 7. Лечение общих проблем со здоровьем экстрактом из семян грейпфрута**

При проведении своих исследований по ЭСГ я собрал информацию от сотен врачей и их пациентов. Это, наряду с моим собственным опытом как врача, так и потребителя, дало мне возможность оценить большую многогранность этого вещества. Эта глава представляет некоторые общие условия расстройства здоровья, для которых свойства ЭСГ подходят самым лучшим образом.

Предлагаемое употребление, приведенное здесь, основано на 33%-ной смеси "стандартизированного экстракта"\* и растительного глицерина (см. разъяснения после таблицы 1, глава 2). Некоторые производители придерживаются достойной похвалы практики и прилагают небольшую инструкцию к каждой бутылке. В настоящее время нет официальных стандартов эффективности для различных жидких концентратов ЭСГ, доступных для потребителя, поэтому, если вы не уверены в действенности какого-либо препарата, требуйте пояснений у производителя. Не ждите, что эти компании предложат вам диагностику или способы применения препарата.

ЭСГ также имеется в сухой форме в виде таблеток и капсул; нужно только свериться с этикеткой о количестве миллиграммов в одной таблетке или капсуле. Некоторые компании указывают на этикетках количество миллиграммов для двух или более капсул: это должно учитываться при вычислении требуемой дозы.

Обычная капсула ЭСГ содержит от 100 до 125 мг (сила может быть меньше, если ЭСГ комбинируется с другими травами). Одна капсула приблизительно равна пятнадцати каплям упомянутого выше 33%-ного жидкого концентрата. Таким образом, назначенные четыре капсулы в день могут быть заменены в некоторых случаях 60 каплями жидкого концентрата (33%-ный раствор) и наоборот.

**Примечание:** Приведенные здесь предложения по употреблению не следует истолковывать как диагноз или рекомендации по лечению любых видов заболеваний. Правильнее рассматривать их с исследовательской точки зрения. См. советы автора в начале книги.

### **Прыщи**

Прыщи могут развиваться, когда кожа неспособна воздвигнуть эффективную защиту против микробов, особенно бактерий. Это часто случается у подростков из-за гормональных изменений и иногда сохраняется в качестве пожизненной неприятности. Сфера возникновения прыщей больше у пациентов с грибковым дисбалансом (напр., кандиды). Они также могут вызываться аллергией к определенной пище (пшеница, молоко, шоколад и т.д.) и развитием бактерий в порах кожи из-за неправильной гигиены. ЭСГ подавляет это бактериальное развитие, а его вяжущие свойства высушивают выделения желез (кожный жир), снижая таким образом возможности бактерий к размножению.

### **Лечение**

**Наружное:** Семь-восемь капель жидкого концентрата ЭСГ, добавленные при каждом применении вашего обычного жидкого очистителя, образуют превосходный чистящий раствор. Избегайте контакта с глазами. Для удобства концентрат ЭСГ можно добавить в емкость с чистящим средством в концентрации 1,5-5% ЭСГ. Более высокие концентрации при регулярном применении, вероятно, высушивают кожу (особенно лицо).

**Внутреннее:** Хронические заболевания могут потребовать внутренней чистки. Пятнадцать-двадцать капель ЭСГ (растворенных в соке), трижды в день.

### **СПИД**

Нельзя утверждать, что ЭСГ вылечит СПИД, но все большее число людей с позитивной ВИЧ-реакцией начинают принимать его, чтобы защититься от грибков, бактерий, вирусов и паразитов - вторичных инфекций, сопутствующих тем, кто страдает от этого заболевания. Например, кандиды - одна из причиняющих наибольшее беспокойство подобных инфекций (см. главу 6, Лечение кандиды с помощью ЭСГ).

Употребляемый как полоскание, ЭСГ может уменьшить воспаление горла (см. Воспаление горла) и, вероятно, снизить необходимость в фармацевтических антибиотиках. Так как больные СПИДом очень восприимчивы к таким паразитам, как амеба, гиардия и криптоспоридиум, ЭСГ может помочь поддержать здоровье, снизив количество этих потенциально смертельных захватчиков.

Недавние правительственные исследования показали, что большой процент муниципальных систем водоснабжения укрывают паразитов вроде

криптоспоридиума, который, судя по всему, выживает при хлорировании. Так как ЭСГ может быть во много раз сильнее хлора по способности бороться с определенными организмами, то он может оказаться жизнеспособной альтернативой для защиты людей с иммунодефицитом от криптоспоридиума.

Многие ВИЧ-инфицированные добавляют ЭСГ в воду и замачивают фрукты, овощи, рыбу, мясо и птицу в разбавленном растворе ЭСГ десять-пятнадцать минут (вслед за тщательной промывкой). Такая практика снижает риск заражения эшерихией коли и сальмонеллой, которые в небольших количествах могут быть безвредными для здоровой иммунной системы, но достаточно опасны для больного СПИДом.

Так как такие больные восприимчивы ко многим кожным, ушным, горловым, прямокишечным и вагинальным инфекциям, ЭСГ может применяться также и в этих случаях. (См. соответствующие случаи и главу 10, Домашнее хозяйство и другие применения экстракта из семян грейпфрута).

### **Лечение**

Вид и требуемое количество ЭСГ, естественно, зависят от поставленной цели. Так как больные СПИДом часто чувствительны к новым веществам, лучше всего начинать с ограниченной дозировки при внутреннем употреблении. Для частных случаев применения и для домашнего хозяйства могут использоваться обычные количества, указанные для каждого случая применения.

### **Артрит**

Исследователи давно установили, что некоторые формы артрита, особенно ревматоидный артрит, могут быть связаны с инфекцией бактериями стрептококка. Новые данные говорят о том, что могут быть вовлечены и некоторые другие бактерии, две из которых - протеус вульгарис и клебсиелла пневмония - часто встречаются в пищеварительном тракте.

Согласно исследованиям, наша иммунная система вырабатывает антитела для нейтрализации производимых этими бактериями антигенов. Эти комплексы "антитело-антиген" могут поглощаться слизистой оболочкой кишечника и, таким образом, попадать в кровь. В большинстве случаев тело управляет этими комплексами посредством печени, почек и механизмов лимфатической детоксификации. Однако у некоторых людей такие комплексы могут запустить реакцию, ведущую к серьезным проблемам.

Эта реакция в случае клебсиеллы пневмония обычно случается в позвоночном столбе. В результате может получиться болезненное состояние, известное как воспаление суставов позвоночного столба, и вызвать слияние сегментов позвоночного столба в монолитную структуру и в результате утрату гибкости позвоночника.

В случае комплексов с протеус вульгарис могут возникнуть воспалительные реакции в любом суставе, приводящие к разбуханию, боли и деформации, сигнальным признакам ревматоидного артрита. По мере продвижения исследований можно ожидать идентификации и других

микробов, ответственных за воспаление суставов. А они не будут ограничиваться лишь бактериальными видами; артритные реакции уже были отнесены к деятельности различных грибковых, вирусных и паразитарных штаммов.

Некоторые пациенты отмечали, что их артритные симптомы либо временно, либо окончательно облегчались при лечении фармацевтическими антибиотиками других, не артритных состояний. Это положило начало нескольким отдельным исследованиям связи артрит-микроб. Я получил множество сообщений, утверждающих, что лица, применяющие на регулярной основе ЭСГ от кандиды, дизентерии и т.д., отмечали значительное улучшение артритных состояний. Поскольку облегчение при артрите может быть достигнуто уменьшением синдрома кандиды, равновероятно, что уменьшение популяции вызывающих аллергию бактерий также было причиной улучшения.

### **Лечение**

Употребляйте пятнадцать-двадцать капель жидкого концентрата ЭСГ (размешанного в соке) три-четыре раза в день (или две капсулы три раза в день) между едой. Если ЭСГ уместен при данном состоянии, улучшение может наступить через четыре-восемь недель. Полезно также принимать пробиотические культуры (ацидофилус и т.д.) во время еды как часть курса лечения, чтобы снизить риск повторного заражения вредоносными бактериями после прекращения приема ЭСГ. Когда замечено улучшение, продолжайте принимать ЭСГ половинными дозами в течение еще нескольких недель, чтобы снизить риск рецидива.

**Примечание:** В то время как микробы могут быть ответственными за многие случаи артрита, эпизоды острых вспышек артрита часто представляют собой воспаления, вызываемые аллергической реакцией на пищу, пыль, плесень или химикаты. Неполющенное питание также может приводить к артриту.

### **Грибковое заболевание ступней**

Это состояние возникает, когда кожа не способна предотвратить чрезмерное разрастание грибков (грибки, с которыми трудно бороться, присутствуют всегда). Поскольку грибки буйно разрастаются в теплых, темных и сырых местах, необходимо держать ступни сухими и подвергать умеренному воздействию солнечного света. Носите хлопковые носки и никогда не носите влажные ботинки или тапочки. Случаи упорного сопротивления могут потребовать соматического лечения дрожжевого дисбаланса (см. главу 6, Лечение кандиды с помощью ЭСГ). Имеющиеся в продаже порошки с ЭСГ для ступней (некоторые препараты содержат дополнительные анти-грибковые вещества) действуют замечательно.

### **Лечение**

Применяйте порошок для ступней, содержащий приблизительно пять-десять процентов порошка ЭСГ дважды в неделю. Правильная гигиена предотвратит повторную инфекцию. Также рекомендуется замачивать носки в воде, содержащей небольшое количество жидкого концентрата ЭСГ, перед стиркой (грибки зачастую выживают при обычных водных процедурах).

## **Отрыжка (см. Метеоризм)**

### **Неприятный запах тела**

Необычайные способности ЭСГ бороться с бактериями делают его эффективным дезодорантом, а его вяжущие качества оказывают мягкое воздействие против пота.

### **Лечение**

Смешайте в емкости с распылителем 25 мл ЭСГ с 300 мл воды. В смесь можно добавить настойку календулы и/или арники. Распыляйте под мышками, на ступни и т.д. по необходимости. Избегайте попадания в глаза.

## **Кандида (См. главу 6, Лечение кандиды с помощью ЭСГ)**

### **Синдром хронического переутомления (СХП)**

Это одно из наиболее загадочных и разрушительных состояний. Сейчас выясняется, что СХП вызывается любым количеством биохимических, микробных или пищевых факторов, оказывающих дезорганизующий эффект на иммунную систему. Пациенты демонстрируют много симптомов ослабления, наиболее общими являются хроническое истощение, тупая боль в мышцах, депрессия, нарушение сна, химическая чувствительность и повышенная восприимчивость к вирусным, бактериальным и грибковым инфекциям.

Пациентам с СХП, также как и больным СПИДом и болезнью Лайма, часто назначаются от быстро проходящих инфекций фармацевтические антибиотики, могущие еще больше ослабить их иммунитет. В этом отношении ЭСГ может предложить безопасную альтернативу.

### **Лечение**

См. соответствующие случаи

**Внимание:** У страдающих СХП часто случаются изжоги в области диафрагмы и верхней части желудка. По этой причине порошок ЭСГ может переноситься (при внутреннем употреблении) легче, чем жидкий концентрат. При употреблении внутрь пациентам с гастритными заболеваниями следует начинать не более, чем с одной капсулы дважды в день и постепенно увеличивать дозу до желательного уровня. Если гастритное раздражение усиливается, снижайте дозу и принимайте ЭСГ по меньшей мере с 500 мл воды. Если с помощью такого курса не удастся уменьшить желудочные недомогания, прекратите прием ЭСГ.

### **Простуда / Грипп**

Простуды и грипп вызываются несколькими вирусными штаммами и печально известны своей сопротивляемостью по отношению к фармацевтическим антибиотикам. ЭСГ, дающий наиболее оптимальные результаты (как было обнаружено многими врачами-холистиками) при комбинированном применении с поддерживающими иммунную систему травами, такими как астрагал и т.п., несет необходимое облегчение страдающим от простуд и гриппа. При заболевании кишечным гриппом, вызывающим боль в брюшной полости и понос, ЭСГ может ускорить выздоровление непосредственной атакой на вирусы в пищеварительном тракте.

### **Лечение**

При первых признаках простуды или гриппа принимайте по двадцать капель ЭСГ (или две капсулы), смешанных с соком, три раза в день. В качестве альтернативы добавьте семьдесят пять капель ЭСГ на один литр фруктового или овощного сока и принимайте по глотку в течение дня. Допускаются сочетания ЭСГ с упомянутыми выше травами; принимайте по назначению врача.

### **Простудная лихорадка**

Эти похожие на волдыри нарывы, вызываемые вирусом герпес симплекс 1, обычно появляются на лице и губах, но могут возникать и по всей поверхности кожи. Считается, что причиной генитального герпеса является разновидность вируса, герпес симплекс II, но некоторые исследователи сейчас делают предположения о том, что тот же самый вирус может быть ответственным за оба состояния.

Считается, что вирусы герпес встречаются у большинства людей, а у наиболее восприимчивых из них определенные физические, эмоциональные или пищевые стрессовые условия приводят к полномасштабной вирусной атаке, вызывающей боль и недомогания. ЭСГ с помощью своих противовирусных и вяжущих свойств может бороться с этим состоянием, подавляя активность вируса и высушивая нарывы, иногда за считанные часы.

### **Лечение**

Тщательно смешайте семь-восемь капель ЭСГ с пятью-десятью каплями растительного глицерина (имеющегося в магазинах здоровой пищи и аптеках). Смочите смесью хлопковый тампон и прикладывайте два-три раза в день. Если нарывы слишком чувствительны, употребляйте только две-три капли ЭСГ на пятьдесят капель глицерина. С другой стороны, если не возникает никаких раздражений при использовании первоначальной смеси, можно увеличить силу раствора, добавив несколько капель ЭСГ (и хорошо перемешав). Другой вариант: Смешайте одну часть порошка ЭСГ (из капсулы) с тремя частями кукурузной или рисовой муки. Добавьте несколько капель воды, чтобы получилась паста, и прикладывайте ее к нарывам. Если появляется жжение или раздражение, немедленно уберите пасту и добавьте больше муки, чтобы снизить силу ЭСГ.

### **Порезы / Раны**

Огромные антибактериальные способности ЭСГ делают его идеальной антисептической альтернативой. Препараты с содержанием изопропилового спирта и йода тоже эффективно уничтожают микробы, но их токсичная природа может тормозить рост гранулированных тканей, необходимых для заживления ран. И наоборот, ЭСГ, по-видимому, способствует процессу заживления. Может быть, отчасти благодаря вяжущим свойствам и цитрусовому происхождению ЭСГ при его правильном применении время заживления заметно короче.

Имейте всегда под рукой раствор ЭСГ на случай необходимости: Тщательно перемешайте 20 мл ЭСГ с 250 мл дистиллированной воды. Налейте раствор в чистую бутылку с распылителем.

**Примечание:** Отмечены превосходные результаты при добавлении в раствор ЭСГ небольшого количества жидкого травяного экстракта (календула, подорожник и т.п.).

### **Лечение**

Обильно sprыскивайте раствором ЭСГ пораженный участок один раз каждые пять минут во время выполнения других обычных процедур первой помощи. Если рана глубокая или обширная, показана сильно разбавленная смесь ЭСГ. В подобных случаях начните примерно с четверти чайной ложки ЭСГ на 300 мл воды. Если не отмечается раздражение, можно постепенно увеличивать количество ЭСГ в смеси.

**Внимание:** В случае тяжелых ран или ожогов немедленно обратитесь к врачу. Не применяйте ЭСГ из-за вероятности усиления раздражения.

### **Перхоть**

По утверждениям дерматологов, чаще всего причиной перхоти является воспалительная реакция на чрезмерный рост скальпового грибка, вызывающего зуд и шелушение. В случаях, когда причиной являются кожные грибки, могут быть получены хорошие результаты при добавлении нескольких капель ЭСГ в обычный шампунь. Однако следует отметить, что слишком частое мытье головы удаляет естественные масла, защищающие кожу головы от грибков. В сложных случаях может потребоваться внутреннее лечение дрожжевого дисбаланса (см. главу 6, Лечение кандиды с помощью ЭСГ).

### **Лечение**

Добавляйте пятнадцать капель жидкого концентрата ЭСГ при каждом применении шампуня. Тщательно перемешивайте перед нанесением на кожу головы. Через три-пять минут прополощите голову.

Избегайте попадания в глаза. Если произошел такой контакт, тщательно промойте глаза водой.

### **Высыпание у грудных детей**

Все эти слишком хорошо знакомые проблемы обычно вызываются аллергической реакцией на материал пеленок или пищевые отстои в моче или кале. Оставляя ребенка мокрым на длительное время, мы гарантируем, что разрастание грибков вызовет высыпание. Если причиной его являются микроорганизмы, эффективным может оказаться порошок ЭСГ.

### **Лечение**

Тщательно смешайте одну часть порошка ЭСГ, одну часть порошка вяза (имеется во многих магазинах здоровой пищи) и пятнадцать частей мелко размолотой муки из риса, кукурузы или корня маниоки (тапиоки). Прикладывайте эту смесь дважды в день к пораженным участкам. Прекратите, если эти процедуры ухудшают ситуацию. В качестве альтернативы попробуйте ножной порошок ЭСГ.

**Примечание:** Избегайте препаратов, содержащих тальк; они могут вызывать раздражение, а при вдыхании они могут быть смертельными для детей.

В непроходящих случаях может потребоваться внутреннее лечение, которое следует проводить только под наблюдением врача. Добавка в

пищу ребенка про-биотиков, содержащих бифидобактериум бифидус и ацидофилус, может помочь восстановить баланс кишечной флоры. Также может быть полезен оральный прием порошка ЭСГ в соответствующих количествах.

### **Понос**

Это состояние, как и многие другие, имеет различные причины. Если оно вызвано бактериями, грибами или вирусами, все, что может быть необходимо - это несколько доз ЭСГ. Паразитарная дизентерия (амебиазис, гиардиазис и т.д.) может оказаться гораздо менее податливой и потребовать недели лечения с применением ЭСГ и других трав (в некоторых случаях могут понадобиться фармацевтические лекарства). При всех случаях заражения паразитами важно начать лечение у врача как можно скорее. (См. также "Паразитарные инфекции").

### **Лечение**

Употребляйте двадцать-тридцать капель ЭСГ (или две капсулы), растворенных в соке, каждые четыре часа, в день до девяноста капель. Всегда применяйте вдобавок пробиотики, чтобы заменить полезные бактерии, утраченные с жидким стулом. В случае паразитов могут потребоваться большие дозы: проконсультируйтесь с квалифицированным врачом.

### **Воспаление среднего уха (Otitis media)**

Эта хворь требует большего количества посещений врача-педиатра, чем какая-либо другая. Взрослые также восприимчивы к ней, особенно занимающиеся плаванием. Имеющиеся в продаже ушные капли с минимальным содержанием ЭСГ дают превосходное симптоматическое облегчение. Вероятно, они содержат также и синергистические травяные экстракты. Дополнительное лечение может быть назначено квалифицированным врачом.

### **Лечение**

Употребляйте одну-три капли ушного препарата с содержанием ЭСГ дважды в день.

**Внимание:** Используйте только специально разработанные для уха препараты. Не закапывайте жидкий концентрат ЭСГ непосредственно в ухо. В случае подобного контакта промыть большим количеством воды под сильным напором.

### **Глазные проблемы**

Когда глаза заражены бактериями или вирусами, возникает покраснение и воспаление. Конъюнктивит обычно не расползается, но может легко передаваться другим членам семьи. Несмотря на то, что некоторые доктора сообщают о пользе применения тщательно перемешанного раствора одной капли ЭСГ в 30 мл дистиллированной воды, использование ЭСГ при глазных проблемах все еще остается предметом исследования и, таким образом, не может быть рекомендовано из-за кислотной природы ЭСГ. Совершенно определенно он не может рассматриваться как снадобье для детей, так как их глаза еще более чувствительны, чем у взрослых. Тем не менее, добавление ЭСГ в жидкое

мыло для рук и в стиральный порошок может предотвратить распространение болезни на других членов семьи.

### **Предотвращение распространения конъюнктивита**

Приготовьте пятипроцентный раствор ЭСГ в жидком мыле. Все члены семьи должны регулярно мыть руки мылом независимо от того, есть у них признаки конъюнктивита или нет. Перед стиркой полотенца замочите их на пятнадцать минут в ведре воды, в которое добавлено сто пятьдесят капель жидкого концентрата ЭСГ.

### **Метеоризм**

Газы в пищеварительном тракте обычно являются следствием ферментации углеводов микроорганизмами: часто в это вовлечены дрожжи (кандида), бактерии и некоторые паразиты. Для большинства людей метеоризм - всего лишь стеснительная ситуация, но он может для некоторых быть болезненным. Избыточные газы раздувают брюшную полость - это серьезная медицинская ситуация, предпосылка для тщательной проверки на пищевую аллергию и/или переносимость.

Если метеоризм вызван избытком дрожжей или бактерий, обычно он может быть взят под контроль с помощью ЭСГ за несколько дней. Но если причина - паразиты, быстрое разрешение менее вероятно.

### **Лечение**

Используйте от пятнадцати до тридцати капель ЭСГ (одну или две капсулы) с соком три раза в день до или после еды. Прием до еды соответствующих пробиотиков и пищеварительных энзимов часто оказывается полезным. Если симптомы сохраняются, проконсультируйтесь у врача.

### **Пищевое заражение / Пищевое отравление (см. "Понос")**

#### **Воспаление десен (гингивит)**

Воспаление десен (гингивит) часто вызвано бактериями, хотя причиной могут быть и грибки с вирусами. Вырастание бляшек указывает на наличие определенных бактерий, которые связывают минералы и откладывают их в деснах. Слишком большое количество бляшек вызывает ослабление десен и ведет к выпадению зубов. Гингивит также может быть результатом неполноценного питания (обычно недостатка витаминов А и С).

ЭСГ также эффективен при лечении небольших язв, столь часто появляющихся на деснах и внутренних сторонах губ. Некоторые потребители сообщали о немедленном облегчении после применения тщательно перемешанного раствора семи-восьми капель ЭСГ в пятидесяти каплях растительного глицерина. Необычайным чистящим способностям ЭСГ нашлось хорошее применение в продукции, предназначенной для ухода за полостью рта, а именно в зубных пастах, полосканиях для рта и чистящих средствах для десен.

### **Лечение**

Общий уход за деснами: растворите семь-пятнадцать капель ЭСГ в 200-250 мл воды; набрать в рот и тщательно прополоскать. (Чтобы избежать горького вкуса, залейте порошковое содержимое одной капсулы 200-250 мл воды; тщательно перемешайте).

**Внимание:** Не применяйте неразбавленный ЭСГ непосредственно на десна или зубы, так как это может со временем разрушить защитную эмаль.

Добавление нескольких капель ЭСГ в сосуд с приспособлениями для чистки зубов очищает как десна, так и сосуд и трубки приспособлений (см. главу 10, "Применение в домашнем хозяйстве").

### **Лишай**

Лишай является кожным заболеванием (наиболее часто поражающим детей), вызывающим появление зудящих, похожих на сыпь образований на лице или где-либо еще на теле. Он характеризуется выделениями гноя цвета от прозрачного до желтого, который создает сырость на пораженном участке. Обычно причиной лишая являются бактерии, в частности, гемолитик стрептококкус группы А бета. В последнее же время во многих случаях лишая замешан стрептококкус ауреус. Способность ЭСГ противодействовать упомянутым выше микробам делает его хорошим выбором для лечения лишая.

### **Лечение**

Смешайте 15 мл жидкого концентрата ЭСГ в 150 мл воды; прикладывайте к зараженным участкам несколько раз в день. Превосходные результаты были получены теми, кто добавлял 15 мл экстракта календулы оффицианлис (ноготков) в этот раствор. К лишаю надо отнестись серьезно; проконсультироваться с врачом. В определенных случаях может быть необходимым прием фармацевтических лекарств.

Рецидивных случаев лишая можно избежать, уделяя тщательное внимание гигиене. Можно мыть руки и лицо чистящими средствами с содержанием ЭСГ от одного до трех процентов. Одно-трехпроцентный спрей-раствор ЭСГ может употребляться после бритья, от комариных укусов (при возможном зуде), после обращения с загрязненными предметами и т.д. Одна-две чайные ложки ЭСГ, добавленные при стирке, помогают обеззараживать общие полотенца, белье и т.д.

### **Зуд в области паха**

Сыпь в области паха и верхних частей бедер чаще всего вызывается разрастанием грибков. Это свойственно тем, кто склонен к потливости, в частности, спортсменам (отсюда английский термин Jock Itch - жокейский зуд).

### **Лечение**

Применяйте присыпку для ног или тела, содержащую от пяти до десяти процентов ЭСГ, на пораженные участки дважды в день. Жокейский зуд может означать пониженную способность бороться с грибками, таким образом, может потребоваться всеобъемлющий соматический курс лечения. (См. главу 6, "Лечение кандиды с помощью ЭСГ").

### **Губы**

Трещины и язвы на губах зачастую быстро излечиваются с помощью ЭСГ. Трещинки в уголках рта (ангуляр стоматитис) могут быть результатом недостатка витамина В2 (рибофлавина). В этих случаях показана витаминотерапия.

**Лечение** (см. "Простудная лихорадка")

## **Болезнь Лайма**

Разрушительные симптомы этого тикового заболевания вызваны спиралеобразной бактерией (спирохетой), относящейся к бактериям - возбудителям сифилиса. Больные болезнью Лайма несут в себе многие симптомы, подобные тем, что есть у больных синдромом хронического переутомления, с добавлением острых суставных болей и опухолей.

Некоторые люди с диагнозом "болезнь Лайма" добились потрясающего улучшения симптомов и анализов крови, используя ЭСГ, но пока преждевременно полагать, что ЭСГ действует непосредственно против спирохеты. Большинство больных прошли долгосрочный курс лечения фармацевтическими антибиотиками, который чаще оставляет пациента со значительным дрожжевым дисбалансом - кандидой, чем не делает этого. Польза ЭСГ может заключаться в уничтожении этих вторичных инфекций.

### **Лечение**

Так как непосредственное лечение болезни Лайма с помощью ЭСГ все еще остается предметом исследований, в настоящее время нельзя дать какие-нибудь рекомендации. (О лечении получаемого в результате дисбаланса кандиды см. главу 6, "Лечение кандиды с помощью ЭСГ").

### **Ногти**

Деформированные, обесцвеченные, мягкие или ломкие ногти - причиной всего этого чаще всего являются грибки, которые живут и при определенных условиях буйно расцветают под ногтями. В конце концов, основание ногтя и рост самого ногтя подвергаются риску. Бактерии также могут проложить путь под ногти и вызвать хронические проблемы, которые не только непривлекательны, но часто также и болезненны. Эти грибки и бактерии часто поражают садовников, работников физического труда, косметологов, посудомоек и спортсменов; страдающие диабетом и люди пожилого возраста подвержены им в наибольшей степени.

Широкого профиля антимикробная активность ЭСГ хорошо действует как при лечении, так и предупреждении заболеваний ногтей. Если микробами-злодеями являются грибки, может потребоваться курс лечения внутреннего дисбаланса дрожжей.

### **Лечение**

Для максимального проникновения смешайте 20 мл жидкого концентрата ЭСГ со 100 мл 40-градусной водки. Применяйте под/над ногтем с помощью глазной пипетки два-три раза в день. Для лучших результатов зачищайте осторожно ногти мягкой щеточкой для ногтей при каждом применении. Поскольку это состояние очень устойчиво, могут потребоваться несколько месяцев регулярного употребления ЭСГ.

**Предостережение:** После садово-огородных работ или другой деятельности, при которой мог быть контакт с микробами, используйте упомянутый выше раствор под ногтями или на ногти. Если один или два ногтя уже инфицированы, примените антигрибковый раствор к соседним ногтям два или три раза в неделю, чтобы предотвратить распространение инфекции.

### **Тошнота**

Когда тошнота и/или рвота вызваны гриппом или зараженной микробами водой, часто бывает полезно промывание желудка, чтобы избежать заражения нижней части пищеварительного тракта. При затруднениях с промыванием ЭСГ может сыграть важную роль в ускорении выздоровления.

### **Лечение**

Добавьте семьдесят пять капель ЭСГ на литр разбавленного сока; пейте небольшими глотками, какие можно терпеть.

### **Паразитические инфекции**

Паразит - это организм, который получает необходимые для жизни вещества из другого организма, называемого хозяином. Несмотря на то, что и бактерии, грибки и вирусы формально могут попасть в эту категорию, более точно паразит определяется как животный вид, способный вызывать заболевания или нарушения деятельности. Паразиты могут быть весьма большими; ленточные черви, находящиеся в пищеварительном тракте, случается, достигают шести метров в длину. Хотя обычно паразиты находятся в пищеварительном тракте, они также могут инфицировать легкие, печень, мозг и почти любой другой орган тела.

В действительности большое число паразитических состояний вызываются микроскопическими одноклеточными организмами: амеба, гiardия, трихомонас, бластоцистис гоминис и криптоспорициум и тысячи других захватчиков, бросающих самый серьезный вызов врачам всех специальностей. Чаще всего паразиты вторгаются в тело через рот и вскоре после того устраивают свою колонию в пищеварительном тракте. Нижняя часть кишечного тракта кажется наиболее привлекательной для этих созданий, инвазия которых может вызывать жидкий стул, боли в брюшной полости, выделение газов, вздутия, утомление и потерю веса.

Различные иммунные комплексы, энзимы, белые кровяные тельца и т.д., в большом количестве находящиеся в пищеварительном тракте, затрудняют жизнь паразитам. Чтобы избежать это защитное воздействие, паразиты могут проникать сквозь стенки пищеварительного тракта, и в конце концов, распространяться дальше по телу. Изолируясь, они создают большие трудности для борьбы с собой. Таким образом, важно начать лечение как можно быстрее после заражения. Разумеется, намного лучше предупредить заражение; в обоих случаях ЭСГ может сыграть важную роль.

Предупреждение заражения: ЭСГ - ваш замечательный компаньон, направляетесь ли вы в экзотический уголок планеты или обедаете в местном ресторанчике с сомнительным санитарным состоянием. Если вы выпили или съели что-нибудь, показавшееся вам подозрительным, примите тридцать-пятьдесят капель жидкого концентрата ЭСГ с соком (или три капсулы). Можете повторять это каждые два часа, приняв как минимум три дозы.

Ручьи в глухих местах, которые могут показаться кристально чистыми, часто заражены гiardией и другими паразитами - от диких животных. Избегайте употребления такой воды, но в случае

необходимости - дезинфицируйте ее пятнадцатью каплями ЭСГ на 200 мл воды и дайте отстояться пятнадцать минут (добавьте что-нибудь для уменьшения горького привкуса).

**Внимание:** Несмотря на эффективное воздействие ЭСГ на многие формы паразитов, никогда не следует пренебрегать обычными санитарными предосторожностями. Лучше избежать контакта, чем надеяться на то, что ЭСГ или какое-то другое антипаразитическое средство вам поможет в случае чего.

При подозрении на заражение паразитами как можно скорее проконсультируйтесь у врача для точной идентификации вторгшихся микробов. Рекомендованное количество ЭСГ может быть в три-четыре раза больше того, которое используется при бактериальных или грибковых инфекциях. Для максимального эффекта в сочетании с ЭСГ можно использовать антипаразитические травы.

Если болезнь перешла в хроническое состояние, ЭСГ может дать облегчение, но не сможет полностью устранить проблему. Это зависит от природы конкретного микроорганизма, а также от его расположения внутри или снаружи пищеварительного тракта. Паразитическая инфекция - не то состояние, которое допускает самолечение; консультируйтесь с врачом для правильного выбора программы действий.

#### **Пародонтоз (см. "Десна")**

#### **Ядовитый плющ / Ядовитый дуб**

Одним из наиболее удивительных применений ЭСГ является лечение контактного дерматита, особенно вызванного аллергической реакцией на ядовитый плющ или ядовитый дуб. Эффективность ЭСГ частично основана на его чрезвычайно сильных вяжущих свойствах, что помогает быстро высушивать пораженные места, заполненные жидкостью.

Кожа часто повреждается постоянно возникающими царапинами и, таким образом, становится восприимчивой к бактериальным инфекциям, особенно к бактериям рода стафилококкус. Этот тип инфекции может быть чрезвычайно серьезным, могут потребоваться фармацевтические антибиотики. Своевременное употребление ЭСГ может помочь избежать как дискомфорта, так и потенциальных опасностей от контактного дерматита.

#### **Лечение**

Смешайте 30 мл ЭСГ с 300 мл воды в бутылке с распылителем и наносите на небольшой участок поврежденной кожи. Если возникает чувство жжения, добавьте еще 300 мл воды или даже больше; обильно распыляйте над пораженными участками. По необходимости повторяйте каждые два часа.

#### **Стригущий лишай**

Вызывается грибками рода трихофитум, микроспорум или эпидермофитум. Поражение этими грибками образует кольцеобразные ранки, которые могут появиться на любом участке кожи. Стригущий лишай может быть результатом внутреннего метаболического ослабления, плохой гигиены или продолжительного ношения сырой одежды.

#### **Лечение**

Приготовьте раствор ЭСГ согласно инструкции для ядовитого плюща/ядовитого дуба. Распыляйте над пораженным участком несколько раз в день. Для повышения эффективности добавьте настойку травы голденсил (gold-enseal, имеется во многих магазинах здоровой пищи). Голденсил обладает антигрибковыми свойствами, но иногда он может оставлять пятна на коже, поэтому не добавляйте его в раствор больше 15 мл. Сообщалось, что ножная присыпка с содержанием ЭСГ дает превосходные результаты.

### **Зуд после бритья**

Эта микроинфекция чаще всего вызывается грибками, растущими под кожей, в результате порезов и ссадин, случающихся во время бритья. Наиболее вероятно возникновение этой проблемы в случае повторного употребления не промытого тщательно лезвия. Также может возникнуть бактериальная инфекция, ведущая к лишаям.

### **Лечение**

Обильно опрыскивайте побритые участки раствором ЭСГ (см. "Порезы/Раны"). При опрыскивании лица держите глаза закрытыми во избежание раздражения. Если вы намереваетесь использовать лезвие повторно, тщательно опрыскайте его раствором перед тем, как убрать на хранение.

### **Синусит**

Это состояние может быть следствием простуды, пищевой или дыхательной аллергии, перемены давления или даже смещения черепных костей, блокирующее дренаж носовых пазух. Если причиной является инфекция, могут иметь место пенистые белые, желтые или зеленые выделения; слизистые оболочки воспаляются и становятся чрезвычайно уязвимыми, поэтому при употреблении ЭСГ для промывки пазух строго соблюдайте меры предосторожности.

### **Лечение**

Налейте 30 мл дистиллированной воды в пульверизатор, добавьте щепотку соли (раствор должен быть таким же соленым, как слеза) и не более трех капель ЭСГ. Тщательно перемешайте и осторожно распыляйте в нос, постепенно втягивая раствор вглубь пазух. Повторяйте каждые четыре часа. Если возникает болезненное чувство жжения, вылейте половину раствора и добавьте воды до уровня 30 мл. С другой стороны, если первоначальный раствор слишком мягок, можно добавить одну-две капли ЭСГ и тщательно перемешать.

**Внимание:** Не применяйте это лечение для детей до двенадцати лет без наблюдения врача.

### **Воспаление горла**

Миллионы антибиотических средств прописываются ежегодно при воспалениях гортани. Оно может вызываться различными бактериями, вирусами и даже грибками: доктора очень осторожны, когда причиной является гемолитический стрептококк В. В то время как сами бактерии представляют всего лишь незначительную угрозу для хозяина, аллергическая реакция на иммунные комплексы, вырабатываемые телом для борьбы с микробами, может вызвать скарлатину, ревматическую

болезнь сердца и воспаление почек. Серьезные осложнения отмечались приблизительно в одном из двухсот случаев отсутствия лечения. Поскольку горло легкодоступно, ЭСГ является идеальным дополнением для других лекарств; с применением ЭСГ симптоматическое облегчение наступает весьма быстро.

### **Лечение**

Тщательно перемешайте тридцать капель жидкого концентрата ЭСГ (или вскройте две капсулы ЭСГ) в 200 мл воды (или разбавленного сока). Глубоко полоскайте горло в течение нескольких секунд, сплюньте. Повторяйте до полного израсходования раствора. Полоскание с применением ЭСГ можно проводить настолько часто, насколько это необходимо.

**Внутреннее:** используя такой же раствор, как указано выше, проглотите его. Таким образом обеспечивается достижимость зон гортани, недоступных для полоскания, это также способствует соматическому излечению болезни.

**Внимание:** Если при использовании рекомендуемого раствора возникает ощущение, боли, жжения, уменьшите концентрацию, добавив 200 мл воды. Срочно проконсультируйтесь у врача.

### **Афты**

Вызываются грибом кандиды альбиканс. Это состояние проявляется в виде белых пятен на слизистой оболочке ротовой полости - на внутренних сторонах щек и губ, на языке и гортани. Наиболее распространено у детей, пожилых людей, людей, принимающих антибиотики, у больных диабетом. Сама по себе афта представляет небольшую угрозу, но она может быть сигналом того, что иммунная система ослаблена, следовательно больные раком и СПИДом являются первыми кандидатами на возникновение афты. Правильный курс лечения определяется на основании выяснения причин роста грибов.

### **Лечение**

Как и при других грибковых заболеваниях, возможно местное и внутреннее применение ЭСГ. При местном применении следуйте процедурам, приведенным в части "Воспаление горла". Убедитесь в том, что вы обработали все участки рта в дополнение к полосканию. Если показано внутреннее лечение, как обычно и бывает, следуйте полной инструкции, приведенной для лечения кандиды (см. главу 6).

### **Язвы (желудка / двенадцатиперстной кишки)**

Подвергающаяся в настоящее время переоценке медицинским сообществом, эта проблема более не рассматривается как результат только разновидности психологического стресса, связанного с индивидуальными особенностями характера "тип А". Ветеринарам давно известно, что обнаруженные у свиней язвы, вызванные бактерией геликобактер пилори, могут быть излечены подходящей терапией антибиотиками. Эта бактерия также находится в желудках от двадцати до двадцати пяти процентов людей и имеется у более чем пятидесяти процентов тех, кто страдает язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Недавно этот факт вынудил ученых поставить под вопрос весь подход к терапии язвы в целом. Сейчас стало

обычной процедурой проверять наличие геликобактера в случае язвы. Когда геликобактер идентифицирован и успешно излечивается, больной обычно ощущает постоянное улучшение.

Медикаментозные средства лечения язвы в настоящее время в значительной степени зависят от двух мощных фармацевтических антибиотиков: кетоконазола и амоксициллина в сочетании с минеральным висмутом. Врачи-холистики в своих попытках избежать употребления фармацевтических антибиотиков (кетоконазол токсичен для печени даже в умеренных дозах) добились определенных успехов с различными травяными комбинациями, включающими висмут и ЭСГ.

### **Лечение**

Так как пораженные язвой участки очень чувствительны к кислотному воздействию, следует проявлять особую осторожность, применяя ЭСГ. Поэтому рекомендуется начинать с порошка. Насыпьте порошок из одной капсулы в 350 мл сока или воды и пейте один раз в день во время еды. Не проглатывайте капсулу целиком - это может вызвать раздражение. Если после трех дней употребления раздражение не появилось, пейте два раза в день во время еды. Продолжайте увеличивать дозу каждые три дня на одну капсулу, пока не достигнете максимальной дозы в шесть капсул ежедневно. Если появляется чувство жжения, уменьшите дозу. Препараты, содержащие висмут, могут ускорить выздоровление. Должное внимание к диете, особенно с учетом пищевой аллергии, также необходимо для максимальной пользы.

**Внимание:** Язва желудка и двенадцатиперстной кишки потенциально смертельна. Лечение с применением или без применения ЭСГ всегда должно происходить под наблюдением врача.

### **Рвота (см. "Тошнота")**

#### **Бородавки**

Ученые считают, что большинство случаев бородавок является следствием деятельности вирусов, которые либо были занесены в организм, либо пребывали в нем в спячке. Вирус использует свою собственную генетическую информацию и клетки нашего тела, чтобы развиваться в тканях. Очевидно, что его представления о здоровых тканях разительно отличаются от таких представлений хозяина. В результате, несмотря на то, что бородавка является частью тела хозяина, фактически она более похожа на внешнего захватчика. Целью поэтому является лечение пораженных тканей их устранением.

Так как ЭСГ обладает кислотными и антивирусными свойствами, неудивительно, что люди положительно отзываются о применении ЭСГ при лечении бородавок. Те бородавки, которые растут внутрь от поверхности кожи, такие как подошвенные бородавки, находящиеся на основании стопы, имеют глубокие корни и могут быть устойчивыми к местному лечению с помощью ЭСГ, хотя есть и сообщения об успехах. Бородавки на стебельке растут над поверхностью кожи и зачастую более восприимчивы к воздействию ЭСГ.

### **Лечение**

Прежде чем пытаться лечить бородавки, поставьте правильный диагноз у врача. Определенные состояния кожи, которые для неопытного глаза могут выглядеть как бородавки, на самом деле могут быть опухолями. Они должны лечиться только врачом-специалистом. Не используйте ЭСГ для лечения бородавок в области глаз и гениталий; это может вызвать острое раздражение.

Бородавки представляют собой один из немногих клинических случаев, когда жидкий концентрат ЭСГ может применяться неразбавленным. Используя хлопковый тампон, осторожно приложите ЭСГ к бородавке, убедившись, что обработана вся ее поверхность, особенно по возможности основание и стебелек. Заклейте пластырем, чтобы предотвратить попадание ЭСГ в глаза через пальцы. Повторяйте два-три раза в день; для оптимальных результатов может потребоваться несколько недель лечения.

## **Глава 8. Охрана здоровья животных и экстракт из семян грейпфрута**

Американская ассоциация ветеринаров-холистов может в настоящее время похвастаться более чем пятьюстами членами как постоянно растущим числом ветеринаров, соединяющих в своей практике холистические концепции здравоохранения. Многие из этих врачей получили точно такие же превосходные результаты с ЭСГ, какие получены в сфере здравоохранения людей. Обратите внимание на высказывание доктора ветеринарии Стивена Рива Блейка младшего (Stephen Reeve Blake Jr.) из Сан-Диего, Калифорния:

Я нашел его (ЭСГ) эффективным при лечении гиардии, ушных заболеваний и поверхностной пиодермы (кожные заболевания). Я также использовал ЭСГ для очистки мяса, так что я могу кормить своих пациентов сырым мясом и не беспокоиться о пищевом отравлении... Я использовал ЭСГ при болезнях стрелки, инфекциях десен и тонзиллитах у животных, в качестве вагинального промывания при размножении лошадей (для предотвращения инфекции) и для предупреждения нагноения копыт у лошадей.

Филадельфийский ветеринар др. Дава Калса (Dava Kalsa) широко использовала ЭСГ в своей холистической практике. Так как ушные инфекции у кошек, вызываемые грибками, могут оказывать значительное сопротивление лечению, др. Калса заинтересовалась, в частности, антигрибковыми свойствами ЭСГ. Она говорит:

ЭСГ доказал, что является чрезвычайно надежным и эффективным, при этом строго соответствуя критериям натуральности и нетоксичности.

Пэт Маккей (Pat McKay), автор книги Царство кошек и собак (It's Reigning Cat and Dogs), посвятила свою жизнь исследованию пользы травяных и гомеопатических средств для животных. Основываясь на полных энтузиазма откликах читателей, она страстно поддерживает дальнейшие исследования возможностей ЭСГ по поддержанию здоровья животных. Касаясь кормления кошек и собак, Пэт Маккей пишет:

Все мясо птицы должно обрабатываться экстрактом из семян грейпфрута, чтобы избежать сальмонеллы, бактерии, способной вызвать пищевое отравление. ЭСГ может также использоваться как натуральный консервант.

Что касается птицы, любопытная новость исследовалась в 1984 году в Национальной ветеринарной научной лаборатории в Эймсе, Айова. На основании их исследований,

Подтверждено, что экстракт из семян грейпфрута является дезинфицирующим средством в концентрации 1:512 для использования в программе по борьбе с гриппом у птиц.

Следующее доказательство полезности ЭСГ при уходе за сельскохозяйственными животными пришло из Центра болезней животных Министерства сельского хозяйства США, Плам Айленд. Министерство пришло к заключению, что вирусы, вызывающие заболевания пасти и копыт и африканскую свиную лихорадку, подавлялись при использовании ЭСГ в концентрации одна часть на сто. Вирус свиной пузырчатки оказался более устойчивым - для его подавления потребовалась концентрация один к десяти.

Теперь, когда многие профессионалы обнаружили пользу ЭСГ для кошек, собак птиц и сельскохозяйственных животных, слышны вопросы от энтузиастов разведения рептилий и амфибий о том, насколько мог бы быть полезен ЭСГ для их бесшерстных и беспернатых компаний. Давно известно, что домашние черепахи носят в себе сальмонеллу, бактерию, угрожающую не только животным, но и человеку. Так как ЭСГ эффективен против сальмонеллы в лабораторных условиях, то как средство для рептилий ЭСГ открывает потрясающие возможности для тех, кто разводит покрытых панцирем друзей.

Одна из них, Линда Роуз Черни (Linda Rose Cherney) из Лос-Анджелеса, пламенная защитница находящейся под угрозой калифорнийской пустынной черепахи. Она описала мне, какая опасность угрожает этим древним замечательным животным от вторжения человека в их среду обитания и от коллекционеров этих черепах как домашних животных. Ее исследования по лечению больных и раненых черепах раскрыли еще одну сферу, в которой ЭСГ может продемонстрировать свою эффективность. По ее мнению,

Оказывается, экстракт из семян грейпфрута может быть полезен при восстановительном периоде лечения больных и раненых черепах, морских и сухопутных. Некоторые люди сообщают о поразительных открытиях, когда натуральные снадобья, особенно ЭСГ, используются должным образом. Превосходные результаты были получены при лечении ран и порезов; катар носа, привычная, но потенциально смертельная болезнь, вылечивается комбинацией ЭСГ с другими травами.

### **Возвращаясь на ферму**

Моей собаке Джули (ей десять лет, помесь коккер-спаниеля и бассет-хаунда) ЭСГ помогал во многих случаях. Как и большинство собак с обвислыми ушами, Джули склонна к ушным инфекциям. Очищая ее уши раз в месяц сильно разбавленным раствором ЭСГ (две-три капли, не

больше, тщательно смешанные с 30 мл воды или растительного глицерина), мы смогли избежать ушных инфекций и их характерного запаха.

Когда Джули и я совершаем нашу ежедневную прогулку в лесу, она часто становится мокрой, вознаграждаясь за это запахом псины. Этот запах является в большей степени следствием бактерий и грибков, растущих на шкуре и шерсти, чем естественным запахом собаки. Я опрыскиваю ее трехпроцентным раствором ЭСГ в воде, соблюдая меры предосторожности от попадания в глаза. Через несколько минут Джули становится вполне презентабельной для того, чтобы выразить свое уважение моим пациентам. Но иногда, как результат расстройства пищеварения, ее неприятное дыхание заставляет их съезживаться. Самое время добавить две-три капсулы ЭСГ в ее корм. Через несколько дней - потрясающее улучшение, ее вполне можно расцеловать!

Иногда Джули решает отобедать вне дома старой животной падалью; рвота и понос практически обеспечены, поэтому я даю ей три капсулы ЭСГ прямо в горло и заливаю питьевой водой (без еды). В зависимости от остроты симптомов можно повторить дозировку через два-три часа. Это лечение воздействует на нее замечательно, и так как я не могу поверить в то, что Джули учится на своих ошибках, то всегда держу под рукой пузырек с капсулами ЭСГ.

Мой попугай Дарби проводит летом значительную часть времени вне дома, контактируя с тремя окольцованными на шее голубями, а также с прилетающими воробьями, бурундуками и белками. Он наслаждается такой свободой, но и подвергается большому риску заболеваний от контактов со своими друзьями. По этой причине я добавляю одну-две капли ЭСГ в его питьевую воду каждый день. Я также добавляю 20 капель ЭСГ в питьевую воду моей маленькой стайки из пяти бентамских петушков - это поддерживает их энергию. (Если горький вкус отталкивает от питья, применяйте тогда небольшое количество порошка).

Однажды летним днем я был испуган, увидев, что из правой лапки Дарби обильно сочится кровь. Возможно, он налетел на кусок провода с зазубринами. Тут я внезапно вспомнил одного своего пациента, который успешно использовал ЭСГ в сочетании с экстрактом календулы для остановки кровотечения из глубокой раны. Я добавил несколько капель каждого экстракта в 50 мл воды и устроил для лапки Дарби травяной душ.

Он, казалось, с комфортом перенес процедуру, но еще более примечательным было то, что кровотечение прекратилось практически мгновенно. Я положил его на насест, а когда я вернулся через несколько минут, от крови не осталось и следа. На следующий день его лапка была совершенно здорова. Мы оба были поражены.

Мое уважение к ЭСГ увеличилось еще больше после того, как я получил сообщение от Флоренс, врача-диетолога, работавшей в моем кабинете. У кота Флоренс, по кличке Биг Гай, был постоянный кашель и слегка повышенная температура. После нескольких курсов приема антибиотиков без улучшения у Биг Гая обнаружилась смертельная форма кошачьей лейкемии. Он потерял аппетит и лишь спорадически пил воду;

казалось, ему осталось несколько недель. Флоренс знала об ЭСГ и решила попытаться. Она давала ему две капсулы дважды в день. В течение недели, ко всеобщему удивлению, к Биг Гаю вернулся аппетит. Он прибавил в весе, а его кашель и температура исчезли, и он снова стал нежным котиком. ЭСГ не излечил основное заболевание, но позволил Биг Гаю прожить в относительном комфорте последние несколько месяцев жизни.

Хотя консультации квалифицированного ветеринара совершенно необходимы, прежде чем начать курс терапии, ЭСГ определенно предоставляет большой выбор для холистического подхода к здравоохранению животных.

## **Глава 9. Коммерческое, сельскохозяйственное и промышленное применение экстракта из семян грейпфрута**

Могущество экстракта из семян грейпфрута распространилось далеко за сферу охраны здоровья человека. Теперь мы видим массу возможностей для коммерческого, сельскохозяйственного и промышленного его применения. Этот краткий обзор некоторых из этих способов применения является завещанием для созидательного воображения ученых, фермеров и бизнесменов, заинтересованных в чистоте своей продукции и благосостоянии как общества, так и окружающей среды.

### **Коммерческое использование**

С начала 70-х годов постоянно возрастали требования к натуральной косметике, мылу, лосьонам. Использование травяных экстрактов в этой продукции увеличило необходимость контроля за развитием бактерий и грибков. Ясно, что токсичный консервант нарушил бы чистоту во всем остальном безопасного продукта. Когда исследователи косметической компании Estee Lauder обнаружили, что всего несколько капель ЭСГ на несколько унций крема для кожи требовалось, чтобы предотвратить развитие разрушительных микроорганизмов, они без сомнения почувствовали, что их молитвы услышаны. Естественно, что вскоре многие другие компании последовали за ними.

В ProGest, популярном прогестероновом креме (получаемом из дикорастущего батата), успешно используется ЭСГ как натуральный консервант. Те исследователи, работающие в косметической промышленности, кто знает об ЭСГ, неизменно молятся на способность ЭСГ противодействовать бактериям. Др. Стивен Эрнандес (Steven Hernandez), химик из Topiderm Inc., Нью-Йорк, и высоко ценимый разработчик продукции по уходу за кожей, утверждает,

хотя он немного дороже, ЭСГ настолько же хорош, возможно даже лучше любого химического консерванта на сегодняшнем рынке.

Другие новаторские применения ЭСГ:

- Воздушный фильтр, пропитанный жидким концентратом ЭСГ для подавления плесени
- Спрей с содержанием ЭСГ для очищения кухонных досок

- В банях и бассейнах - снижение необходимости в высоком уровне хлора и брома

### **Использование в сельском хозяйстве**

Примерно в то же время, когда косметическая промышленность открыла для себя ЭСГ, фермеры и перевозчики фруктов и овощей также узнали о его возможностях. В тропическом климате грибки и бактерии растут быстро - этот факт представляет угрозу экономической жизнеспособности некоторых культур. Хотя химическое опрыскивание или облучение сдерживает развитие микробов, люди начинают задаваться вопросом о безопасности этих методов. При каждом испытании ЭСГ значительно снижает развитие микробов на фруктах и овощах, продлевая таким образом срок употребления последних. Многие потребители сообщают, что разбавленный спрей ЭСГ (приблизительно 50 капель на литр воды) продлевает срок употребления продуктов, особенно различных видов ягод.

В 1989 году фермеры в США и Европе начали добавлять ЭСГ в жидком виде и в порошке в воду и корм для птицы и рыбы в попытке снизить потери поголовья от инфекционных заболеваний. Результаты были настолько хорошими, что многие осознающие необходимость защиты окружающей среды фермеры занялись подобной практикой. Эти фермеры сообщают также о другой интересной пользе ЭСГ. Известно, что современные фермерские технологии значительно увеличили распространение эшерихии коли и сальмонеллы у птицы и рыбы: каждый год тысячи людей страдают от пищевых отравлений, вызванных этими бактериями. Теперь фермеры сообщают о значительном уменьшении эшерихии коли и сальмонеллы при применении ЭСГ. Оказывается, это замечательное антимикробное средство является экологически созвучным решением некоторых проблем здравоохранения, созданных современными фермерскими технологиями.

### **Промышленное использование**

В качестве дезинфицирующего средства ЭСГ нашел много способов индустриального применения, в частности, в госпитальной гигиене. Джерри Скидмор (Jerry Skidmore), менеджер прачечных нескольких госпиталей во Флориде, утверждает,

У меня тридцатилетний опыт работы в прачечных, но только с началом применения ЭСГ у меня появилось спокойствие и уверенность, что пациенты в наших госпиталях полностью защищены от грибковых и бактериальных инфекций, связанных с бельем. Более того, ЭСГ придает белью после стирки устойчивый свежий и чистый запах.

Джон Р. Карсон (John R. Carson), микробиолог в Службе охраны окружающей среды Армадилло, обнаружил, что ЭСГ может "эффективно использоваться как средство, дезинфицирующее сточные воды в домашнем хозяйстве... при уровне в 2,9 фунтов жидкого ЭСГ на миллион галлонов сточных вод". Исследователи университета Brigham Young поддержали этот вывод; в отношении эффективности ЭСГ к десяти отобраным грибкам и бактериям они пришли к заключению, что для большинства проверявшихся микроорганизмов "пятьсот частей на

миллион (приблизительно одна капля на 120 мл воды) давало эффект в течение десяти минут".

Два из наиболее обширных исследований возможностей ЭСГ по дезинфицированию сравнивали ЭСГ с некоторыми из наиболее популярных коммерческих дезинфектантов. В ноябре 1994 года Southern Research Institute завершил исследования, которые сравнили дезинфектант ЭСГ с ведущим коммерческим дезинфектантом по отношению к следующим патогенным микробам:

- Стафилококкус ауреус
- Стрептококкус пирогенес
- Стрептококкус фекалис
- Стрептококкус пневмония
- Клебсиелла пневмония
- Протеус вульгарис
- Псевдомонас аеругиноса
- Сальмонелла холересуис
- Эшерихия коли
- Кандида альбиканс
- Трихофитон ментагрофитес
- Герпес симплекс вирус тип 1
- Инфлуенца вирус тип А2

После усиленного изучения Southern Research Institute пришел к заключению, что ЭСГ продемонстрировал в два раза лучшую эффективность по сравнению с промышленным препаратом в уничтожении перечисленных выше микроорганизмов.

Подобные результаты были получены, когда ЭСГ сравнивался с изопропиловым спиртом, возможно, наиболее часто используемым в госпиталях дезинфектантом. Но исследования, сравнивающие ЭСГ с хлорной известью и коллоидным серебром, наиболее впечатляющи. В Bio Research Laboratories в Редмонде, Вашингтон, испытывали ЭСГ, промышленную хлорную известь и коллоидное серебро против кандиды альбиканс, стафилококкус ауреус, сальмонеллы типичные, стрептококкус фециум и эшерихии коли. И снова ЭСГ проявил себя превосходно,

Все испытываемые микроорганизмы были уничтожены при умеренном уровне жидкого дезинфектанта ЭСГ. Высокие уровни хлорной извести уничтожили испытываемые организмы, но умеренные уровни были неэффективны. Так как жидкий ЭСГ уничтожал организмы при значительно более низких концентрациях, можно принять, что он в десять-сто раз эффективнее хлора по отношению к организмам, использованным в этом исследовании. В среднем, ЭСГ оказался в десять раз эффективнее, чем коллоидное серебро.

Результаты этих испытаний очень обнадеживают, особенно с учетом опасности для окружающей среды от применения хлора, который обладает способностью создавать высокотоксичные соединения, связываясь с другими химикатами.

Число неклинических применений ЭСГ будет неуклонно возрастать по мере того, как общественность будет узнавать о его мощных антимикробных способностях.

## **Глава 10. Домашнее хозяйство и другие применения экстракта из семян грейпфрута**

Мощные антимикробные свойства ЭСГ делают его разносторонним чистящим средством с широкой сферой применения в домашнем хозяйстве и вне дома. Далее приводятся некоторые типичные, а равно и необычные виды применений ЭСГ, которые иллюстрируют его превосходный потенциал.

**Примечание:** все предлагаемые использования основаны на 33%-ной концентрации раствора ЭСГ (см. пояснение после таблицы 1, глава 2).

### **Воздушные кондиционеры / Воздухоочистители**

Так же, как в трубах воздушных кондиционеров скапливаются микробы (предполагаемая причина смертельной болезни легионеров), то же самое происходит и в фильтрах. Регулярная очистка фильтров кондиционеров и воздухоочистителей с помощью ЭСГ может помочь снизить опасность появления плесени и бактерий.

**Рекомендации:** В бутылке с распылителем смешайте полторы чайные ложки ЭСГ в 0,5 л воды. Опрыскивайте фильтрующие элементы раз в неделю; дайте высохнуть перед применением.

### **На природе**

Бутылочка жидкого концентрата ЭСГ - бесценное приложение к любой аптечке первой помощи. Он может использоваться, чтобы помочь сохранить еду (см. "Промывка пищевых продуктов"), как спрей при оказании первой помощи при порезах и ранах (см. "Порезы / Раны"), как дезодорант и как экологически безопасное чистящее средство для мытья посуды. Про обеззараживание воды см. главу 7, "Паразитические инфекции"

### **Кухонные доски**

Ниоткуда в домашнем хозяйстве не исходит настолько же большой риск пищевого отравления от заражения микробами, как от кухонных досок. Пластиковые доски, хотя и менее пористые, могут представлять гораздо большую угрозу, так как деревянные содержат естественные антимикробные древесные смолы.

Когда сырая рыба или, например, птица нарезается на доске, микробы (напр., сальмонелла) могут переноситься на поверхность доски. Если потом на той же самой доске режутся фрукты или овощи, результатом может быть острое заболевание.

**Рекомендации:** В бутылке с распылителем смешайте полторы чайные ложки ЭСГ в 0,5 л воды. Опрыскайте поверхность доски, через пятнадцать минут промойте чистой водой.

### **Промывка пищевых продуктов / Хранение продуктов**

Хотя инциденты с пищевым отравлением в ресторанах привлекали в последнее время большое внимание средств массовой информации,

большая часть заболеваний от зараженных мяса, рыбы, курицы, моллюсков, овощей и фруктов происходят дома. Больные СПИДом и другие больные с ослабленной иммунной системой должны быть особенно бдительны.

**Рекомендации:** Смешайте полторы чайные ложки ЭСГ в литре воды. Окуните или тщательно увлажните продукты на пятнадцать минут; хорошо промойте для устранения горького привкуса.

**Примечание:** Указанный выше раствор можно налить в бутылку с распылителем и использовать для продления сроков употребления продуктов (потребители сообщают о превосходных результатах применения этой процедуры ко всем видам ягод). Промойте перед едой.

### **Бани / Бассейны**

Сейчас многие используют ЭСГ, чтобы снизить концентрацию химикатов хлорного и бромного типа в своих ваннах и бассейнах. Ввиду наличия множества переменных факторов - температуры, содержания хлора, источника воды, частоты использования и т.д. - точное количество ЭСГ, необходимое для содержания воды без микробов, пока еще не определено.

Тем не менее, соотношение одной части ЭСГ и пяти тысяч частей воды обычно считается достаточным для сдерживания обычного ассортимента проблемных бактерий. Таким образом, для четырехсотлитровой ванны может потребоваться приблизительно 120 мл ЭСГ. Эта концентрация предположительно не должна вызывать раздражение глаз.

Так как для этого типа применения существует так много переменных величин, полезно проконсультироваться у специалиста по ванным или бассейнам для лучшей оценки ваших персональных требований.

### **Увлажнители**

Раз уж тепло поддерживается в доме в холодное время года, может оказаться необходимым увлажнять воздух, чтобы защитить ваш рот, легкие, носовые пазухи и кожу от пересыхания. К сожалению, большинство увлажнителей на холодном воздухе создают превосходные условия для размножения потенциально опасных плесени и бактерий, которые распространяются по всему дому мелкой изморосью из увлажнителя.

**Рекомендации:** Опустошайте резервуар увлажнителя каждый день. Добавьте 0,5 л воды и тридцать капель ЭСГ в танк и закройте его. Энергично потрясите его до появления легкой пены. Оставьте на пять минут, потом тщательно промойте. Добавьте в танк свежей воды.

### **Стирка**

Взгляд под микроскопом на грязную одежду, простыни и полотенца обнаруживает целый мир микробов, о которых, может быть, мы не желали бы помнить. Обычная стирка в холодной воде не гарантирует, что одежда будет свободна от этих незваных гостей. Помогает хлорная известь, но она может использоваться только с предметами со стойкой краской. Кроме

того, использование хлорной извести может нанести вред окружающей среде.

**Рекомендации:** Добавляйте половину чайной ложки ЭСГ при каждой стирке. Одежда будет чище и свежее пахнуть.

### **Плесень**

Где бы ни собиралась сырость в доме (ванная и погреб - в первую очередь), там буйно разрастается плесень. Ее целями также являются старые книги и мебель. Эти микробы не только неприятны на вид и зловонны, но и могут вырабатывать вредные газы, такие как известный канцероген формальдегид. Аллергия на плесень ослабляет здоровье миллионов людей каждый год.

**Рекомендации:** Смешайте 50 мл ЭСГ в 1 л воды. Тщательно опрыскайте или нанесите губкой раствор на поверхности с плесенью или на те поверхности, которые могут ей покрыться. Повторяйте чаще, так как известно, что плесень быстро восстанавливается.

**Примечание:** Если вы заинтересованы в опрятных поверхностях, попробуйте раствор на неприметных участках, оставьте на десять минут, затем протрите и проверьте, нет ли повреждений.

### **Туфли / Тапочки**

Грибки и бактерии чувствуют себя как дома в вашей обуви. Раствором ЭСГ, рекомендуемым от плесени, следует слегка впрыскивать в обувь после каждого ношения, потом насухо протирать. Как вариант, распределите содержимое одной капсулы ЭСГ равномерно по всему предмету обуви. Порошок помогает высушивать и обеззараживать обувь.

### **Зубные щетки**

Ваша зубная щетка удаляет бактерии и грибки изо рта, но точно так же возвращает их при следующей чистке. Почему бы не избавиться от этих микробов, вымочив свою зубную щетку в растворе ЭСГ?

**Рекомендации:** Замачивайте зубную щетку десять минут в растворе пяти-десяти капель ЭСГ в 50 мл воды. Промойте щетку чистой водой и дайте просохнуть.

### **Очистка воды**

Проблема заражения водных источников потенциально опасными микробами возрастает во всем мире. Многие микробы вырабатывают сопротивляемость к хлору; частные колодцы становятся зараженными до тревожного уровня частично благодаря растущей урбанизации. В то время, как пишется эта книга, ЭСГ все еще исследуется в качестве очистителя воды. Таким образом, ЭСГ следует скорее использовать лишь как подстраховку от возможного заражения, чем как передовую линию обороны.

Однако, в сообщениях путешественников звучат рекомендации использовать ЭСГ в пропорции три капли на 30 мл воды для снижения риска употребления воды из подозрительных источников. Добавив что-нибудь для вкуса, можно уменьшить горечь.

**Внимание:** Некоторые микробы могут быть устойчивыми к ЭСГ. Таким образом, не следует полагать, что ЭСГ будет эффективным во всех случаях.

## **Заключение**

Об экстракте из семян грейпфрута часто говорят как о "швейцарском армейском ноже для борьбы с микробами". Его разносторонность действительно необычна, что подтверждают как исследователи, так и потребители, которые постоянно находят новые новаторские способы применения как для жидкой, так и для порошковой формы. Как я везде отмечал, ЭСГ предлагает для травников не имеющие аналогов возможности для создания безопасных и эффективных препаратов для борьбы с микробами. Но так же, как ЭСГ предлагает большие возможности, он еще и бросает вызов.

Расшифровка точной химической структуры активных ингредиентов ЭСГ имеет первостепенное значение. Понимание его образа действия также, как и его ограничений, необходимо в равной степени. Пока не будет проведено еще больше исследований по безопасности, дозы ЭСГ должны поддерживаться на умеренном уровне (так как не было исследований по беременности, "если сомневаешься - оставь это" является рекомендацией для будущих матерей). Я часто думал о том, что если всего лишь 5% бюджета здравоохранения США было бы потрачено на исследования замечательной массы природных лекарств, насколько меньше страданий было бы сегодня в мире. Если бы только медицинская наука была без предрассудков, если бы только медицинские исследования действительно были научными.

Потенциал ЭСГ еще только предстоит реализовать; это только одно из многих подобных снадобий, бросающих вызов преобладающему в медицине мышлению. К счастью, сейчас уже имеется критическая масса врачей и потребителей, настойчиво выступающих за безопасные и эффективные альтернативы фармацевтическим лекарствам. В той степени, в какой ЭСГ предлагает подобную альтернативу, он служит великой цели - возврату нас к более глубокому почтению перед безграничным природным потенциалом оздоровления и исцеления.

Курсы лечения, применения и рекомендации, представленные в этой книге ни в коей мере не исчерпывают потенциала ЭСГ. С моей точки зрения, сфера его применения ограничена только вашим воображением

## **Об авторе**

Др. Аллан Сакс, клинический врач, сертифицированный клинический диетолог, начал карьеру в здравоохранении как медицинский исследователь в Downstate Medical Center, Нью-Йорк, в 1968 г. Не довольствуясь преобладающим подходом в медицине, он предпринял изучение хиропрактики в Chiropractic College, Нью-Йорк, где в 1978 г. получил докторскую степень.

Будучи известным как один из ведущих мировых авторитетов по клиническому применению экстракта из семян грейпфрута, др. Сакс также является создателем более чем 25 травяных препаратов, используемых в настоящее время врачами-холистами во всем мире. Со своим

уникальным сочетанием хиропрактического и диетологически-травного подходов к врачеванию и своей новаторской технологией лечения ослабленной иммунной системы др. Сакс стал пионером в холистическом здравоохранении. Его труд вдохновил многих врачей-натуропатов.

Др. Сакс практикует хиропрактику и клиническую диетологию на севере штата Нью-Йорк.