

“Жить и выживать – пособие для 21-го века” о менструации

Опубликованна на 17.12.2010, 11:06 [Анастасия](#)

Тэги: [женское здоровье](#) [зачатие](#) [менструация](#)

Глава из книги

Виктораса Кулвинскаса “Жить и выживать – пособие для 21-го века” о менструации

Есть ли менструация у животных?

У диких животных нет менструации, у них есть брачный сезон, называемый течкой, которая случается несколько раз в год, обычно весной или осенью. В нормальном состоянии во время овуляции половые органы самок низших животных немного увлажнены слизью.

Но если животное поймать и одомашнить, течка превращается в кровотечение, это значит, что появилась менструация. Это происходит вследствие ненатурального питания и неестественных условий жизни. Менструация появляется у коров, ослиц, кобыл, медведей, свиней, кошек, крольчих, собак и обезьян. У обезьян кровотечения случаются пять раз в год. Они не имеют никакого отношения к способности воспроизводить потомство, так как у обезьян брачный сезон может быть только два раза в год. У коров такие выделения, часто в форме очень обильных кровотечений, происходят каждые три недели, хотя корова может сойтись с быком только раз в год.

Месячные у о обезьян

Доктор Родес (Rhodes), профессор акушерства в Лондонском Университете, объясняет различие между менструацией и течкой таким образом: <Матка окружена слизистой оболочкой – эндометрием, который контролируется гормонами яичников. Во время цикла нарастание и убывание эндометрия зависят от гормональной секреции яичников. Такое происходит у всех

млекопитающих, но только у приматов наблюдается феномен менструации. Она является периодическим сбрасыванием эндометрия с матки. При этом образуется кровотечение во влагалище... физиологическое значение менструации неизвестно>

<У низших животных течка происходит в форме регулярных циклов, её протекание зависит от биологического вида и окружающей среды. Наблюдаемые у животных вагинальные кровотечения во время течки нельзя сравнивать с менструацией, так как во время цикла течки кровотечение сопровождает овуляцию. Во время же менструации вагинальное кровотечение происходит только после смерти corpus luteum (желтого тела), примерно на 14-й день после овуляции. Даже среди приматов менструация не повсеместна. У обезьян Нового Света она случается лишь изредка, но у обезьян и человекоподобных обезьян Старого Света является правилом>.

Возможным объяснением различия в протекании менструации в Старом и Новом Свете является то, что обезьяны Старого Света (Европа, Азия, Африка) в течение долгого времени были в контакте с цивилизацией и были отравлены термически обработанной пищей. У обезьян Нового Света было очень мало доступа к пище, произведенной на фабриках. Даже сейчас Новый Свет еще менее цивилизован и более примитивен, чем Старый.

Менструальные кровотечения, наблюдаемые в Старом Свете у обезьян, наступают сразу после заполнения кровью артериол, которые обволакивают матку. У обезьян Нового Света (Cebus, Ateles и т.д.) кровотечения микроскопичны и сопровождаются минимальными потерями ткани. Гудман, Вислоки и Кайзер отмечали, что при этом **НЕТ СПИРАЛЕВИДНЫХ АРТЕРИОЛ**. Доктор Родес пишет: <Спиралевидные артериолы являются основной причиной менструации – можно наблюдать, как они сокращаются, а потом расслабляются за несколько дней до менструального кровотечения. Во время сжатия эндометрий бледнеет, а при расслаблении наливается кровью. Эти наблюдения были сделаны Марки (Markee): Сужение артериол интенсивно и, возможно, ведет к кислородному голоданию... сосуды лопаются и возникает кровотечение>. Спиралевидные артериолы схожи с варикозом вен, который образуется в результате потребления слизеобразующей термически обработанной пищи. Обезьяны Старого Света получают такую пищу от своих цивилизованных <собратьев>, а в Новом Свете обезьяны довольствуются бананами. Гильман и Гильберт продемонстрировали, что менструация у обезьян Старого Света является

неестественным процессом. Они обнаружили, что если самок бабуинов кормить только вегетарианской едой, кровотечение пропадает.

Менструация как реакция на токсемию

Доктор Билер в своей весьма информативной книге <Естественный путь к сексуальному здоровью> (Natural Way To Sexual Health) говорит о менструации следующее: <У женщины, страдающей от токсемии (зашлакованности) печень не справляется с фильтрацией ядов, и эту работу выполняет менструация... эта функция превращается в своего рода фильтр для мусора и приводит к постоянному воспалению матки>.

<Когда токсичная кровь ищет выход через матку с помощью функции менструации, появившееся в связи с этим воспаление и раздражение тонкой слизистой оболочки вызывает спазмы матки, сопровождаемые неприятными ощущениями и приступами острой боли. Если токсины не слишком концентрированы, пациентка чувствует тяжесть и перегруженность в тазовой области. Когда начинается кровотечение, природа выбрасывает в кровь как можно больше токсинов. В результате воспаляется более глубокий слой матки. Этот процесс, будучи уже ненормальным, приводит к кровотечению, которое иногда длится днями и приводит к анемии. После такого химического отравления ослабленная матка легко подвержена заболеваниям, вызванным бактериями>.

<Токсины, которые временно откладывались в тканях организма – в лимфатических железах, селезенке, печени, подкожных тканях, коже, мышцах, костях – накапливаются и выбрасываются в кровообращение. Они ищут пути для компенсаторного выделения, что приводит к менструальному кровотечению. У пациенток наблюдается небольшое повышение температуры, это означает, что у надпочечной железы при попытке сжечь некоторое количество токсинов повысился уровень окисления. Пульс учащается, потеют ладони, и вслед за этим приходят повышенная нервозность и бессонница>.

<Качество крови при месячных варьируется в соответствии с химической формулой токсинов. Ярко-красное обильное кровотечение без запаха, сопровождаемое маточными спазмами означает, что преобладающим раздражителем является плохое переваривание сахара и крахмала. Токсины, доставляющие столько неудобств, это кислоты (молочная, уксусная,

пировиноградная, щавелевая и муравьиная), которые полностью не окислились до углекислоты и воды. С другой стороны, если кровь при менструации тёмная, вязкая, имеет характерный запах и состоит из сгустков, значит в этом повинны яды, образованные в результате безуспешного переваривания или гнилостного разложения белков. Употребление в пищу яиц, сыра и хорошо приготовленного мяса приводит к появлению неприятного запаха крови. Таким образом, очевидно, что при такой химической атаке матка, чья природная функция заключается в продолжении рода, может стать органом выделения гнилостных шлаков>.

Доктор Шройер, американский гинеколог, изучая влияние диетических пристрастий на менструацию и выделения в виде белей, пришла к выводу, что оба процесса вызваны воспаленным состоянием слизистой оболочки матки из-за токсичного состояния кишечника (аутоинтоксикации).

Рейнольд и Кайзер полагают, что в менструальном кровотечении повинны остатки белка в лимфатической системе плюс его гниение, наносящее вред слизистой оболочке матки. По словам Рейнольда, <кровотечение происходит из-за того, что лимфатические каналы эндометрия не в состоянии обеспечить готовый механизм для устранения белковых продуктов катаболизма>. Эти вещества, как пишет Кайзер, <оставаясь в организме, ведут к дальнейшим разрушительным процессам до тех пор, пока эндометрий не соскальзывает в район, поддерживаемый капиллярным ложем основных артериол>.

Потеря жизненно важных веществ с кровью

Мужской организм после достижения зрелого возраста должен поддерживать ткани, образованные во время периода роста. Но зрелому женскому организму приходится покрывать повышенные требования в питании во время беременности. Было установлено, что у женщины даже при отсутствии беременности восстановление потерь, произошедших во время менструации, может потребовать синтеза ткани, эквивалентной ста процентам веса тела. (122)

С кровью теряются лецитин, фосфат кальция, хлорид натрия, щелочные лактаты, бикарбонат натрия, хлористый калий, холестерин, альбумин, муцин, витамины А и Е, аминокислоты. Доктор Франк, нью-йоркский гинеколог, говорит о том, что во время менструации теряется большое количество женских половых гормонов. В менструальной крови концентрация половых

гормонов в 6 раз больше, чем в крови при нормальной циркуляции. Эта периодическая потеря крови в течение 30-40 лет приводит к ранней менопаузе и ускоряет процесс старения (137).

Прекращение менструации вследствие плохого здоровья

Существует много случаев, когда месячные прекращаются вследствие очень токсичного питания. Организм становится ослабленным до такой степени, что теряет способность выполнять ежемесячный очистительный процесс. Если не менять образ жизни, токсины будут продолжать образовываться, и в организме появятся хронические нарушения.

При прекращении менструации во время беременности, зашлакованный организм доставляет множество неудобств, так как яды вынужденно задерживаются. Наиболее заметными симптомами в таких случаях являются утренняя слабость, отёки, рвота, головокружение и учащённое дыхание. Токсины выходят другими путями, не через матку, а через органы, которые уже перезашлакованы. От этого и возникают неприятные ощущения.

Если у женщины нет месячных, это может быть вызвано патологическим строением органов, например, несовершенным строением hymen utresia или неправильным развитием влагалища, матки и яичников. Отсутствие менструации может также быть вызвано нарушением в питании – качественной или количественной нехваткой питательных веществ, а также нарушением эндокринной системы, включая опухоли яичников.

Временное прекращение менструации может произойти из-за смены обстановки или климата, длительного путешествия (особенно к морю или в горы), физической нагрузки, а также перепадами в эмоциональном состоянии. Когда женщина начинает улучшать свое здоровье, изменив питание, если оно не связано со структурными изменениями, у неё снова начнутся месячные, зачастую очень обильные. Когда здоровье улучшится, менструация прекратится. На этот раз это станет преимуществом.

Прекращение менструации вследствие отличного здоровья

Профессор Эванс, проводя эксперименты на животных, продемонстрировал, что уменьшение количества белка в пище отодвигает наступление первой точки и удлиняет период покоя между ними. Понижение калорийности

пищи ведет к такому же результату, но менее выраженному (123).

Сравнивая современную женщину с более простой, можно заметить, что среди примитивных народов менструация не является большой проблемой для женщин (124). <Можно удивиться, насколько гигиеничны и чисты половые органы женщин Навахо (индейское племя), которые ничего не знают о соответствующих водных процедурах и личной гигиене. Большинство женщин племени Навахо не носят нижнее белье и не используют прокладки во время месячных>.

У женщины, организм которой не зашлакован, в крови есть весь необходимый материал для строительства здоровых тканей. В результате её матка состоит из очень здоровой сильной ткани. И когда каждый месяц будет повышаться кровяное давление, кровь не будет выбрасываться через маточную ткань.

Тому, что кровь во время менструации токсична, есть немало подтверждений. Мач (Mach) и Лубин (Lubin) (136) продемонстрировали, что плазма крови, молоко, пот и слюна женщин во время менструации содержат вещество, которое очень токсично для живых растений. Это токсичное вещество не обнаружено между менструальными циклами.

Присутствие токсинов становится очевидным, когда мы узнаем, что <в течение первых трех дней менструации уровень лейкоцитов в выделениях обычно повышен... в первые дни он был в три раза выше нормальных показателей венозной крови> Уровень лейкоцитов повышается только при отравлении организма.

Доктор Билер в книге <Естественный путь к сексуальному здоровью> (1972) пишет: <Среди австралийских аборигенов в сельской местности, которые питаются исключительно фруктами, менструация длится около 20 минут, при этом количество крови не больше столовой ложки... У индейские женщины Великих Равнин (США), питание которых было очень простым, а образ жизни был очень активным, менструальные выделения были настолько малы, что были едва заметны.> (125)

Если бы менструация была естественной функцией организма, она бы присутствовала у всех женщин. Однако, исследования показывают, что больные женщины страдают от более продолжительных месячных, и, когда

их здоровье улучшается, осложнения пропадают. Если здоровье окончательно не подорвано, то изменив питание, воздерживаясь от сексуальной активности, выполняя физические упражнения на свежем воздухе, женщина обнаружит, что кровотечения уменьшаются и в некоторых случаях совсем пропадают.

Доктор медицинских наук Джордж Старр утверждает, что менструация это патология и совершенно неестественный процесс. Он вылечил тысячи женщин от этого недуга. Их месячные перестали сопровождаться кровотечением. Он пишет: <Ничто так сильно не влияет на ежемесячные кровотечения, как диета. Иногда женщины, страдающие от обильных кровотечений, излечиваются от недуга, только ограничив себя в питании и перейдя на сырую диету. Зачастую во время перехода на сырое питание менструация может прекратиться на пару месяцев, но из-за этого не стоит волноваться>. (139)

Хавелок Эллис (Havelock Ellis) пишет о женщине, которая страдала от тяжелой и обильной менструации. При этом в её рационе было много мяса. Как только она перешла на вегетарианское питание, боли прекратились. Эллис приводит слова этой женщины: <Еда очень много значит. Я обнаружила, что если я два раза в день ем мясо в течение 24-28 дней, то кровотечение при месячных становится намного обильнее. Два раза я следовала вегетарианскому питанию в течение трёх недель, и кровотечение уменьшилось.. фактически пропало>

Доктор Шройер полагает, что для того, чтобы уменьшить выделения (при менструации и белях) нужно очистить от шлаков кровь и кишечный тракт, что лучше всего достижимо с помощью строгой вегетарианской диеты. Такое питание ведет к перестройке кишечной флоры. Шройер считает, что менструация – это следствие патологического воспаления эндометрия (слизистой оболочки матки). (134)

Арнольд Эрет (Arnold Ehret) также утверждает, что менструация вызвана токсичным состоянием крови. Он обнаружил, что диета с низким содержанием белка, состоящая в основном из сырых овощей и фруктов, ведет к увеличению интервалов между месячными. При долгом использовании такой диеты менструация пропадает совсем. Эрет пишет: <Если с помощью такой диеты организм совершенно очистится, менструация пропадает... все мои пациентки говорили, что месячные у них случались все

реже и реже, с интервалами два, три, четыре месяца и в конце концов пропадали>.

Такой способ избавления от менструации <работает> лучше, если женщина воздерживается от половой связи. Маточная гиперемия, вызванная сексуальной активностью, тоже может вызвать менструацию, независимо от того, какое у женщины питание. И если женщина исключит из рациона продукты, которые ведут к образованию слизи в организме, и по возможности максимально ограничит себя в сексуальной жизни, то менструация полностью пропадет.

Питание, менструация и способность рожать детей

На настоящий момент проведено очень мало исследований в области питания и детородных способностей. У крыс, которых стали кормить безбелковой едой, семенные пузырьки вскоре возвращались в нормальное состояние. До этого крысы провели долгое время на диете с большим содержанием казеина (127). Созревание и функция яичников, сдерживаемые недостаточным питанием, стимулировались с помощью увеличения количества пищи, в результате чего снова появлялась репродуктивная способность (128, 129).

Доктор Алексис Хайг (Alexis Haig) пишет о своих пациентках: <При чрезмерных потерях крови во время менструации очень хорошо помогает диета, которая не способствует образованию мочевой кислоты. Очень примечательными и интересными были случаи, когда при такой диете кровотечения вообще пропадали. И при этом женщины выходили замуж и без проблем рожали детей. Возможно, это обусловлено натуральным питанием, которое способствует тому, что месячные у женщин становятся такими же как у других млекопитающих, т.е. бескровными> (130).

Доктор медицинских наук Израэл (Israel) пишет, что в своей практике он встречал случаи, когда у женщин никогда не было менструации, но они беременели. <Это явление отсутствует у некоторых женщин, у которых вообще никогда не бывает месячных, – пишет доктор, – однако такие женщины рожают детей. Многочисленные биопсии показывают, что циклические изменения эндометрия идентичны тем, что происходят в организме женщин, у которых менструация есть> (131).

Существуют также исследования более общего характера. <Недостаток питания может вызвать аменоррею (прекращение менструации) и бесплодие. В Роттердаме во время голода с декабря 1944 г. до мая 1945 г. у 50 % женщин наблюдалась аменоррея, и уровень еженедельных зачатий снизился с 206 до 93> (132). Однако, такая разница в уровнях рождаемости может быть обусловлена военной обстановкой и отсутствием мужчин. Миллис проводил исследование в Сингапуре во время всеобщего голода в 1947 г. и не обнаружил доказательств того, что способность к зачатию у женщин уменьшилась (133).

Из этих двух исследований можно сделать вывод, что недостаточное питание не обязательно ведёт к бесплодию. На самом деле, питание с достаточным содержанием витаминов, минералов, сочетаемое с <солнечными ваннами>, может обеспечить женщину всеми питательными веществами для рождения здоровых детей даже если в нём мало белка, жира и углеводов. Хунзы, абхазы и жители Эквадора питаются низкобелковой пищей, но питательной в других отношениях. Однако за все время они не потеряли способность рожать детей.

Менструация, способность к деторождению и война

Витакре и Баррера (Whitacre, Barrera) констатируют: <Аменоррея повсеместна во время войны и голода> (138). Хомберг (Homberg) обнаружил, что в довоенное время из 1356 пациенток, только у 9 наблюдалась аменоррея. В 1917 г. это число увеличилось до 5 %, а в 1918 до 9 %. Немецкие врачи объясняли это неправильным питанием, недоеданием, физиологическим голодом, холодным и влажным климатом, воздержанием от сексуальной жизни.

Рубнер (Rubner) в докладе о недоедании в Германии во время военной блокады обратил внимание на факт, что когда потребление белка в рационе населения сократилось до 31 грамма, у многих женщин прекратилась менструация. Штрикель (Strickel) пишет о том, что в 1917 году в женской благотворительной клинике Берлина аменоррея встречалась в 7 раз чаще, чем в довоенные годы.

Менопауза

Если женщина предприняла меры для того, чтобы остановить месячные

кровотечения в достаточно раннем возрасте, яичники будут на протяжении жизни продолжать выполнять свою естественную функцию, которая заключается в продолжении рода. У здоровой женщины менопауза случается (если вообще случается) в очень позднем возрасте.

Доктор Билер пишет: <Нормальная менопауза у здоровой женщины почти бессимптомна. У женщин, организм которых зашлакован, до менопаузы яды выводятся с помощью ежемесячных кровотечений. С наступлением менопаузы появляется череда новых недугов: приступы жара, повышенная нервозность, головная боль, артрит, неврит, несварение желудка, проблемы с кишечником, слабость и упадок сил, вагинальные выделения, учащённое сердцебиение, одышка>.

<Для пациенток с осложнениями во время месячных и менопаузы может быть рекомендовано следующее... необходимо ограничивать себя в питании за один или два дня до менструации. Анализ мочи покажет, вызвано ли появление токсинов избытком белка или же избытком крахмала и сахара. Если в том повинны крахмал и сахар, то в качестве <противоядия> нужно принимать кислые очистители, а именно пить разбавленные соки каждый час. Если токсины обусловлены избытком белка, то прописывают щелочную основу – разбавленные соки из сырых овощей или овощные супы (без мяса)>.