**Глава из эссе Уэнди Харрис и Надин Форрест Мак Дональд "А нужна ли менструация?"**

[**http://www.syroedenie.com/articles/menstruation.html**](http://www.syroedenie.com/articles/menstruation.html)

*"Болезнь существует только там, где необходимо и длится так долго, сколько необходимо".*
*Герберт Шелтон*

**Выделения и "женская болезнь"**

Удивительно, что выделения через слизистые оболочки рассматриваются как нормальное явление! Мы являемся свидетелями того, что миллионы людей постоянно отхаркивают и высмаркивают огромные количества слизи. Кашель и отхаркивание это процесс очищения оболочек горла от нечистот, которые срочно должны быть выведены из организма. Катар, астма, простуда просто усиливают этот процесс.

Слизистые выделения могут происходить в любой части внутренних тканей. Наиболее распространённая форма выделения это освобождение от слизи через нос и рот в форме насморка и отхаркивания. Все эти проявления свидетельствуют о засорённой системе внутренних органов. Чтобы устранить эти недуги, которые по сути являются симптомами болезни, нужно просто устранить их причины! Никакие лекарства и доктора не помогут вам при этом. Целебного средства просто не существует! Лекарствами можно просто подавить жизненную функцию организма, которая заставляет эти патологические выделения выходить наружу, и симптомы пропадут. Но так как причины, которые вызывали выделения, остались, то не выпущенные наружу яды и шлаки будут складироваться в организме и позже выльются в более серьёзную форму заболевания.

Это подводит нас к другой форме выделений - выделения через органы, которые не предназначены для **срочного выведения шлаков**. **У женщин есть ещё один дополнительный способ их выведения** - через матку. Это происходит каждый месяц и называется менструацией.

Почти никто не ставит под сомнение нормальность этой болезни, а это ведь действительно болезнь, потому что такое состояние организма доставляет явное неудобство, если не сказать более. **Менструация - это ежемесячное явление у нездоровых женщин**, которое варьируется по срокам протекания и интенсивности, что напрямую зависит от состояния здоровья. **Думающий человек**, который всё ставит под вопрос, задал бы себе такие вопросы:

1. Какова физиологическая роль менструации?
2. Является ли она необходимым сопутствующим условием овуляции?
3. Почему не у всех в мире женщин есть менструация?
4. Почему у здоровых женщин менструации нет, а больные обременены ей, да ещё и подолгу?
5. Есть ли у менструации какая-либо функция? Если есть, то какая?

У женщин и самок животных, которые живут в согласии с природой, менструации нет совсем либо она бывает очень редко. **Мы можем наблюдать, что в дикой природе у животных нет менструации**. Но если этих же самых животных поместить в домашние условия и **кормить "человеческой" едой** и подвергать стрессу одомашненной (цивилизованной) жизни, то у них она появляется.

Если организм перегружен токсинами сверх своей нормальной возможности принимать и выводить их предусмотренными природой способами, он задерживает в себе шлаки и в соответствии с законами выживания откладывает их в тех органах и тканях, где ему кажется это наиболее разумным, а именно в тех местах, откуда потом эти отходы можно будет быстрее и эффективнее вывести, например, через раны, слабые органы и т.д. И тут же можно говорить о череде заболеваний, оканчивающихся на -ит: аппендицит, колит, нефрит, тонзилит и т.д. и т.п. "-ит" означает воспаление органа или участка органа. Такое воспаление говорит о том, что поражённое место переполнено токсинами, которые не удалось вывести. Чем несовершенней соматические выделения, тем больше их будет происходить через матку.

**Выделения в виде белей говорят о зашлакованности организма**

Термин "бели" означает вязкие выделения белого цвета, которые выводятся через влагалище и маточную полость и вызваны воспалением и раздражением слизистых оболочек половых органов. В книге "Болезни детей и женщин" **доктор Тильден**, один из видных представителей философии гигиены, утверждает, что **бели это компенсаторное выделение - выброс шлаков через половые слизистые оболочки, когда перегруженные токсинами выделительные органы не справляются со своей задачей**. Чем несовершенней соматические выделения, тем больше будет выброс шлаков через матку. Замечено, что, чем серьезней синдромы при менструации, тем обильней выброс шлаков.

**Это постоянное выведение токсинов истощает всю систему организма**. Надлежащие каналы вывода перегружены. Органы, которым бы следовало выполнять свою собственную функцию, загружены срочной работой и работают в аварийном режиме. Весь организм расплачивается за неправильный образ жизни, который привел его в состояние постоянной зашлакованности.

Бели, как и другие катаральные состояния слизистых оболочек, появляются в результате питания, при котором образуется много кислоты. **Такие продукты как мясо, рыба, молочные продукты, хлеб и зерновые чрезмерно закисляют организм.** **Доктор Катлер** утверждает, что нормальное состояние крови - щелочное. Болезнь - это состояние закисленности (ацидоза) и зашлакованности (токсикоза) организма. Единственным разумным лечением простуды или любой другой болезни было бы выведение ядов из организма с помощью нормальных выделений. И организм бы очистился от недуга.

**Наш организм приспособлен только к питанию фруктами, овощами, орехами и семенами**. Такое питание восстанавливает кислотно-щелочной балланс в организме. Оно наряду с правильным образом жизни уменьшит и в конце концов устранит всю закисленность и зашлакованность.

**Нормальны ли месячные кровотечения?**

В книге "Женская дегенерация и регенерация" **доктор Клементс** отмечает, что над нами **давлеют** **два глубокосидящих убеждения,** каждое из которых поддерживается медицинской наукой. А именно то, что менструация это избавление от нечистой крови и то, что этот процесс необходим для способности продолжать род. **Как и многие другие абсурдные утверждения медицины, которые хотя бы уже оспорили, утверждение насчет менструации ошибочно и лишено какой бы то ни было почвы**.
Среди ведущих гинекологов, которые исследовали этот вопрос, доминирует мнение, соответствующее взглядам античной науки. Эти гинекологи собрали множество доказательств, объясняющих, что менструация это вредное для организма кровотечение, которое ведёт к потере жизненной жидкости. Это далеко не выброс нечистот из организма, как полагает большинство.

Выдающийся **гинеколог Лоэнталь** утверждает, что **менструация это, бесспорно, патология и болезнь**, которую женщины переносят и несмотря на это остаются здоровыми. Здесь можно опять процитировать доктора Клементса. По его словам, "выводы тех, кто серьёзно занимался вопросом, таковы: менструация - это патологическое кровоизлияние. **Никто из авторитетов во всем мире не может успешно обосновать то, что кровотечение - не важно в какой части тела - это нормально и природно**."

Только тот факт, что матка менее жизненно важный орган, чем мозг или лёгкие (для сиюминутного функционирования организма), объясняет, почему кровоизлияние в матке (менструация) не ведёт к мгновенной смерти. **Но оно медленно но верно выполняет свою коварную работу исподтишка. Менструация истощает жизненные силы постепенно и ведёт к появлению многочисленных симптомов**. Эти сиптомы сигнализируют об опасности. Они совершенно неправильно воспринимаются пациентом и совершенно неверно "лечатся" недалёкой медициной. Если кровоизлияние вызывает моментальную смерть, как это происходит в более жизненно-важных органах, то это состояние расценивается как опасность и лечится соответствующим образом.

Рассмотрим точку зрения, в соответствии с которой менструация это очищение организма от нечистой крови. **Гинеколог Е. Ковак, доктор медицинских наук Университета Джона Хопкинса**, авторитет в области физиологии менструации, пишет: "Старая теория по которой менструация является очистительным процессом, избавляющим организм от ядов и ненужных веществ, заставила некоторых поверить в в то, что аменоррея (отсутствие менструации) ведет к удержанию этих ядов в организме и поэтому ухудшает здоровье женщины. Как уже было упомянуто, никаких научных доказательств этому не было найдено и, наоборот, клинические факты противоречат этому утверждению" (Менструация и её нарушения -
Menstruation and its Disorders).

Ведущие авторитеты гинекологии утверждают, что кровь при менструации настолько же чиста (или загрязнена), как и в других органах во время этого периода. И если бы кровь женщины была в нормальном состоянии, то не было бы менструации вообще. **Именно загрязнённая кровь отравляет организм до такого состояния, что появляется менструация, а одновременно и запоры, и слабость, и дряблость мышц**. И это не нормально, это болезненное состояние. И, как уже сказано, кровь, которая выходит из организма во время месячных, настолько же чистая или грязная, как и в любом другом месте в организме.

"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, которые полностью не оксидировались 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 Билер - Dr. Bieler**).

Чем больше зашлакованность женского организма, тем обильнее и болезненнее выделения и дольше их протекание. И чем чище организм, тем меньше выделений, а если организм до того чист, что менструация пропадает, то ежемесячно появляются небольшие слизистоподобные выделения, которые означают, что происходит овуляция. **У многих женщин, которые переходят на натуральный гигиеничный образ жизни, менструация полностью пропадает.**

**Здоровье и менструация.**

Те, кто действительно обладает знаниями, не устают повторять, что чем ближе жизнь человека к природе, тем менее обильны капиллярные кровотечения из оболочек матки. В книге 1870 года "Беседы с пациентами" (Talks to My Patients ) миссис **Глизон (**R.B. Gleason), **доктор наук**, которая вместе с мужем доктором Глизон проводила многие годы лечение водами в Эльмире, штат Нью-Йорк, пишет: "**Явное оздоровление организма может привести к тому, что пропадает менструация".** И это не было теорией. Утверждение миссис Глизон основывалось на опыте, а она работала с пациентами более 30 лет.

Правильно сказано: "фактический опыт заставляет утихнуть голос теории". Ещё ни одна научная теория, которая объясняет необходимость и причины менструации, не согласовалась с тем фактом, что при улучшении здоровья она прекращается.

Я не учёный и должна основываться на своём опыте, так как я еще не нашла окончательного ответа. Как я уже говорила, медицина как "наука" появилась задолго до того, как вследствие наблюдения строения человека было выдумано множество теорий в направлений, что теперь называется физиологией. Утверждать в наши дни то, что бели и менструация являются патологией в организме, вызванной неправильным образом жизни, воспринимается как ересь, также как в средние века воспринималась мысль о том, что солнце не вращается вокруг земли. **На протяжении многих веков человек заблуждался и нарушал законы природы, да так, что врачи теперь называют здоровым того, кто страдает от лишнего веса, носит очки, принимает лекарства и покорно "ожидает" старческие болезни, которые "неизбежны" в преклонном возрасте**. Имеем ли мы теперь понятие о том, что такое настоящее здоровье? **Человек постоянно должен ставить под вопрос своё состояние, чтобы хоть как то приблизиться к пониманию того, каким оно должно быть в иделе**. Если те люди, которых считают "нормой" далеко не здоровы, то что вообще могут сказать нам все эти научные теории? Необходимо ввести новое определение здоровья. Истинное здоровье нужно искать.

До того, как я полностью изменила своё питание и образ жизни, каждые 28 дней я страдала от 6-дневных болезненных месячных. Они сопровождались депрессией, эмоциональной неуравновешенностью и повышенной слабостью. Недавно я стала следовать правилам натуральной гигиены и теперь менструация появляется каждые 40 дней и длится всего 3 дня. Я чувствую лёгкую слабость только в первый день. Я лично знакома со многими женщинами, кто перешёл на сыроедение и у них также наблюдается подобное улучшение. А у некоторых менструация и вовсе пропала. **В Школе Здоровья доктора Шелтона в Сан Антонио (штат Техас) можно найти медицинские истории тех пациентов, у которых вследствие улучшения здоровья пропали месячные кровотечения.**
И опять-таки **доктор Клементс утверждает**: "Если менструация является нормальной функцией организма, она должна быть у всех женщин. Исследования доказывают, что менструация сопровождает слабость и болезнь, и как только здоровье улучшается, она пропадает. Только слабые женщины страдают от болезненных и продолжительных кровотечений. Чем здоровее женщина, тем больше вероятности, что её обойдёт стороной это "проклятие". "

**Менструация и овуляция это два разных процесса.**

Хотя и утверждается, что **менструация связана с овуляцией, эти два процесса не всегда совпадают** (не всегда через 14 дней после овуляции начинается менструация). Известно много случаев, когда женщины рожают несколько детей, но при этом никогда не имели менструации. Я лично знаю одну женщину, мать пятерых детей, у которой никогда в жизни не было месячных. **Я знаю и другую женщину, у которой в подростковом возрасте была менструация, но потом она вышла замуж за человека, который сменил свой образ жизни и стал натуристом, она вслед за ним стала вести здоровый образ жизни, и через некоторое время у неё прекратились месячные и больше никогда не появлялись. После этого у них родилось трое детей, которые были все рождены в природных условиях и совершенно безболезненно**. Таких случаев много, и все они подтверждают тот факт, что овуляция - это нормальный природный периодичный процесс в организме, а **менструация это болезненное состояние, которое следует за овуляцией (наступая примерно на 14-й день после неё),** потому что организм женщины ослаблен и зашлакован. Никакая функция организма не должна сопровождаться кровотечением. Потеря крови это ненормально.

**У здоровой женщины овуляция происходит без менструации**. Менструация одновременно с овуляцией является патологией (имеется в виду менструация на 14-й день после овуляции - прим.Пер. ). Слабые мышцы брюшной полости способствуют кровотечению, которое случается каждый месяц. После того, как произошла овуляция, происходит утолщение слизистой оболочки, покрывающей матку, для того, чтобы приготовиться к зачатию. Если зачатия не происходит, эта утолщённая оболочка соскальзывает. В организме слабой женщины это соскальзывание сопровождается кровоизлиянием маленьких капилляров, которые образовались за слизистой оболочкой, опять-таки для оплодотворения. У здоровой женщины оболочка отходит в виде очень малого количества слизи. Многочисленные тонкие капилляры пропадают и снова начинается подготовка к зачатию. Из-за того, что стенки капилляров у больной женщины слабы, а также из-за сильного воспаления, появляется кровотечение матки, патологическое состояние, которое воспринимается благодаря своим масштабам, как нормальный процесс, сопровождающий овуляцию.

Овуляция не прекращается, когда исчезает менструация. **Менструация, ненормальная "функция" организма, устраняется с помощью правильного питания и здорового образа жизни. Овуляцию можно прекратить только если устранить яичники.** Она происходит благодаря колебаниям уровня гормонов, вырабатываемых сначала в гипофизе (мозговом придатке), а потом в яичниках. Овуляция это продукт функционирования эндокринной системы. Очень детальный обзор этого процесса можно найти в книгах "Физиологические основы медицинской практики" Гуитона (Guyton's Physiological Basis of Medical Practice) и в популярном учебнике по физиологии Best and Taylor's Physiology.

**У женщин, у которых нет менструации, процесс овуляции протекает без кровотечения (на 14-й день - прим. Пер.), и, естественно, без боли, потери жизненной энергии или других многочисленных симптомов, порождаемых патологическим состоянием. У них выделяется только очень маленькое и едва заметное количество слизи. Это и есть овуляция.** Здоровая женщина, которая придерживается правил гигиены, никогда не будет страдать от белей, болезненного состояния организма, обычно пропорционального токсичности, которая обнаруживается при менструации. Здоровые выделения представляют собой нормальную функцию очищения организма через слизистые оболочки. Для организма небольшое выделение слизи через половые слизистые оболочки нормально.

Только одной диетой не добиться изчезновения болезни-менструации. Лишь полная перемена образа жизни женщины решит эту проблему. Это означает, что необходимо **перейти на натуральное питание - питание живой (сырой) пищей, следуя правилу сочетания продуктов, - выполнять физические упражнения, дышать свежим воздухом, получать достаточно солнечной энергии, отдыхать и высыпаться, а также быть умеренной а половой жизни.**
Здесь уместно процитировать миссис Нельсон: "**Есть женщины, у которых никогда не было и нет менструации, и всё же они рожают детей"**. Этот факт она узнала не от меня. Она получила эту **информацию из Нью-Йоркского Медицинского Центра Академии Медицины**. Позвольте мне сослаться на другую часть её статьи, где она обращается к интересному факту: Мечников, Фрэнсис Маршалл и другие учёные предполагали, что если у женщины есть менструация, то "что-то здесь не так". Я обращаю ваше внимание на эти факты, так как хочу показать сторонникам "науки", что я не одинока, утверждая, что менструация это патология.

Как уже можно понять из вышесказанного, наблюдений и клинических фактов для подобного утверждения больше, чем может показаться на первый взгляд. Оно не базируется только на моём собственном опыте и наблюдениях. И эти наблюдения далеко не новы. Случаев, когда у здоровой женщины нет менструации такое множество, что условия, при которых возникает такое состояние организма, не могут быть случайными и не могут считаться патологией или аномалией и потому упускаться из вида. Мы не должны закрывать глаза на то, что под этим подразумевается, ведь это вопрос воспроизводства человека как вида и вопрос здоровья и свободы каждого человека в отдельности.

Хотя бы тот факт, что время от времени полный овуляционный цикл может происходить без потери крови (и на самом деле часто так случается), особенно у женщин и целых племён в естественной среде, должно нас привести к мысли, что менструация необязательна и ненормальна.

**Упражнения, "не способствующие" появлению менструации.**

Доктор Е. Дунтцер и доктор М. Хеллендалл, которые обследовали 1500 гимнасток, пришли к выводу, что "сильные нагрузки" "неблагоприятно воздействуют" на менструацию. Также многие другие врачи, которые проводили подобные исследования о воздействии активной физической нагрузки на "функцию менструации", делают вывод, что "все формы сильных физических нагрузок" неблагоприятны для девушек. Почему? Потому что они полагают, что "существует связь между интенсивными нагрузками и замеченными функциональными изменениями".

Ослеплённые своей верой в то, что менструация (которая конечно же не несёт никакой функции) нормальна, а её отсутствие ненормально, они считают физические упражнения опасными. Даже доктор Дунтцер и доктор Хеллендалл, которые всё же допускают, что их исследование не обнаружило никаких вредных воздействий гимнастики на способность к деторождению, считают упражнения "неблагоприятными" для менструации.

Доктор Дж. Х. Партон считал "периодичную аменоррею" (отсутствие менструации) у школьниц самой обычной нерегулярностью месячных. Он считал, что это периодичное отсутствие менструации происходит из-за "многочасовой умственной и физической нагрузки", он обнаружил что "нормальная" менструация наступает во время каникул, когда девочки ведут более сидячий образ жизни.

Доктор Августа Хоффман провела серию наблюдений женщин, которые начали активно заниматься спортом: инструкторов по атлетке и работников лаборатории. Тщательная проверка обеих групп перед тем, как начать соответствующее обучение, показала, что первая группа (инструкторы по атлетике) отличалась лучшими физическими показателями и большей регулярностью менструального цикла. Но во время тренировок картина изменилась.

Во второй группе (работников лаборатории) нерегулярная менструация появилась у 5 из 127 женщин, и в одном из этих пяти случаев изменения последовали в результате физической нагрузки: было замечено, что общий тонус мышц улучшился, что привело к улучшению здоровья.

Первая же группа, у которой состояние здоровья с самого начала было намного лучше, добилась только с помощью физических упражнений таких результов, которые явно указывали на то, что у активной здоровой женщины не должно быть менструации. Второй группе нужно было сначала достичь лучшего показателя здоровья для того, чтобы потом наступили позитивные изменения в менструальном цикле.

Европейский доктор Б. Скерли анализировал менструальные циклы молодых женщин в гимнастической школе. Его работа длилась более 22 месяцев. Он обнаружил, что нарушение менструального цикла является достаточно частым явлением. Доктор Б. Скерли заметил, что только у 20 % девушек не было изменений в менструальном цикле.

**Менструация как причина анемии**

Все допускают, что продолжительное и обильное кровотечение во время менструации может являться причиной анемии у женщин. Но почему-то нет единого мнения на тот счёт, что так называемая "нормальная потеря крови" в этот период приводит к лёгкой форме анемии у огромного количества женщин. Но некоторые учёные всё же предполагают, что анемия присутствует во время беременности только в том случае, если она наблюдалась ранее при состояниях, которые были вызваны потерями крови при менструации.

Было бы сложно точно оценить, сколько вреда приносит так называемая "нормальная" потеря крови в период менструации, однако нельзя отрицать, что определённые ухудшения здоровья всё-таки происходят. У этой потери крови, как мы увидели, нет никакой функции и она не является природной необходимостью, поэтому не должно быть возражений, по крайней мере со стороны женщин, против того, что нужно нормализировать работу женского организма, чтобы больше не было этих потерь.

**Йод и лецитин - основные вещества, вымываемые с кровью.**

"Одна из причин, почему менструация так истощает мозговую деятельность, когда наблюдаются депрессии и нервозность, это значительная потеря йода. Она объясняет причину увеличения щитовидной железы во время менструации, которая реагирует так же, как и при недостатке йода. Так как йод необходим для нормального роста и работы мозга, можно понять, почему месячные так подавляют мозговую деятельность. Кстати, именно по причине недостаточного колличества йода в почве и продуктах, на территории континентальных США рождается больше умственно-отсталых детей. **При менструации выводится не только йод, а также лецитины - фосфоризированые жиры, необходимые для питания мозга и миелиновых оболочек нервов. К тому же теряется кальций, который стабилизирует нервную систему. Потеря этих жизненно важных веществ наряду с другими веществами объясняет, почему менструация приводит к подавлению роста и жизненной активности женского мозга.** Его развитие и объём были бы намного больше, если бы не было менструации." ("Загадки Женской Физиологии" - Physiological Enigma of Women )

**Нервные симптомы до и во время менструации**

Доктор Мэри Якоби перечисляет наиболее распространённые психические и нервные сисмптомы, которые сопровождают менструацию и оценивает их присутствие таким образом: "В то время как уменьшается питание и, следовательно, жизненная стойкость нервных центров, повышенное напряжение раздражает нервные элементы. В результате наблюдаются различные степени нервного эретизма (повышенная возбудимость ткани или органа), который может быть вызван различными эмоциональными состояниями - от плохого настроения до безумия".

Мэри Якоби - одна из многих врачей гинекологов, которые исследуют и документируют различные отклонения в душевном состоянии, встречающиеся примерно у 80 % женщин во время менструации. Наблюдения доктора Якоби, Лоэнталя и других гинекологов совпадают с моим опытом. Я обнаружила, что эти нервные симптомы достигают наибольшей интенсивности за два дня до предстоящей менструации и в первый её день. Выделения, которые предшествуют менструации (обычно это слизь) содержат большое количество йода, лецитина и кальция. В это время женщины страдают от депрессии, апатии, летаргии, легко расстраиваются и раздражаются. Как раз в это время женщины чаще всего кончают жизнь самоубийством.

Как только женщина начинает следовать здоровому образу жизни, потери этих жизненно важных элементов уменьшаются, а также снижается обильность выделений. С выздоровлением нервные симптомы пропадают.

**Миомы, рак и менструация**

**Доктор Шройер полагает, что менструация, также как и бели, это болезнь,** а не нормальное явление, как считает большинство, **и её протекание зависит от привычек в питании**. Если позволить менструации протекать в обильной форме, существует большая опасность патологического роста матки, которое может начаться после определённого возраста. **По этой причине у 20 % женщин, достигших 35 лет, развивается миома матки (опухоль в мышечной ткани).** Она вызвана текущей менструальной гипертрофией эндометрия, другими словами, патологическим увеличением слизистой оболочки матки. В возрасте 50 лет уже 40% женщин страдают этим заболеванием.

Шройер утверждает, что менструация в некоторой степени ответственна за развитие миомы, так как и та и другая зависят от воспаления и утолщения слизистой оболочки матки. На это указывает тот факт, что миомы никогда не развиваются перед приступами менструации, они также никогда не встречаются после её прекращения, за которым следует менопауза. Кроме того, **опухоли матки и рак, которые возникают в результате 30-летнего ежемесячного кровотечения, по мнению доктора Шройера, являются продуктами прогрессирующего эндокринного воспаления, вызванного менструацией.** После менопаузы воспаление перерастает из кровоточащего в атрофическое состояние. В этом возрасте наиболее вероятен рак матки. Полагаясь на свой врачебный опыт, Шройер считает, что патологический рост матки, как и сама менструация, отступают при лечении с помощью диеты и коррекции питания. Он говорит: "Я видел, как раковые опухоли уменьшаются в два раза только благодаря диете, которая состоит из сырых фруктов и овощей".

Наблюдения доктора Шройера, как написано на 6-ой странице "Загадок Женской Физиологии", были подтверждены врачами во всём мире. **У "цивилизованных" женщин, которые едят мясо, наблюдается огромный рост этой патологии.** Женщины начинают сознавать ошибку и сокрушаются, почему же раньше они не беспокоились о своём душевном и физическом состоянии. Если вовремя не улучшить одно состояние организма, то впоследствии оно осложнится и приведёт к более тяжёлому. Как ранее было сказано, когда органы выделения перегружены, организм ищет другие пути освобождения от шлаков, пути, которые совершенно не приспособлены для этой функции. А так как истинная причина - неправильные еда и образ жизни - никогда не устраняются, состояние организма только ухудшается. Сначала это бели, затем приходит менструация. С этим постоянным вытеканием жизненно важной жидкости из женского организма перегружены и другие железы и органы. Матка постоянно раздражена, что позже может привести к образованию раковой опухоли. Никогда не поздно изменить это положение дел. Мы просто должны равняться на ЗАКОНЫ ЖИЗНИ, которые управляют нашим организмом.

**Питание и нарушение природного образа жизни одомашненных животных**

Каждая женщина в какой-то момент своей жизни задаёт себе вопрос: "А как с животными в дикой природе? Есть ли у них менструация?" Эксперименты над животными окончательно продемонстрировали, что частота овуляции и следовательно течка, которая соответствует менструации у женщин, ПРЯМО зависят от питания. **Перекармливание, особенно белковой едой** (также неправильным типом белка) приводит к стимуляции роста и взрыву [пузырьков Граафа](http://www.sexopedia.ru/articles178.shtml), что ведёт к избытку фолликулярной жидкости. У женщин это приводит к менструальному кровотечению. Таким образом, становится очевидным, что правильный тип протеина в удобоворимых количествах (**несолёные сырые орехи и семена, не более 100 г. в день**) **будет предотвращать разрыв пузырьков, и будет образовываться только небольшое количество фолликулярной жидкости, что означает отсутствие менструации.**
У диких животных нет менструации, но у них есть периодичный брачный сезон, называемый течкой (об отличии течки от менструации можно прочитать [здесь](http://www.syroedenie.com/articles/kulvinskas.html)). Обычно он случается один или два раза в год весной или осенью, но чаще только весной. Но в условиях одомашненности или в заточении эти сексуальные периоды у животных учащаются, и сопровождающая их генитальная гиперемия (прилив крови к половым органам) становится более интенсивной и в конце концов вызывает кровотечение. Сейчас большинство исследователей уже пришло к единому мнению, что причина кровотечения у домашних животных заключается в пище, которую они получают из рук человека. Другими словами, если дикое животное, у которого не было никакого кровотечения, поймать и одомашнить, то естественная течка будет сопровождаться кровотечением в результате ненатурального питания и неестественных условий жизни.

То, что кровотечение неестественный процесс, подтверждается тем фактом, что у животных на ненатуральном питании кровотечения случаются чаще, чем течка. И это явление может быть объяснено только искусственными условиями жизни.

**Неестественное питание, чудовищное изобретение человечества и путь назад**

**Так как животная пища, такая как мясо, рыба, яйца и молочные продукты, образует в организме слизь и приводит к катаральным состояниям слизистых оболочек, первым шагом при лечении вагинальных и маточных катаров должно быть исключение из рациона животного белка и жиров, а также кислотообразующих зерновых, таких как пшеница**. Для лечения белей доктор Шройер советует употреблять сырые зелёные овощи. С другой стороны, он не приветствует продукты из белой муки и белого сахара, утверждая, что "**белая мука и сахар - очень ядовитые продукты**. Нет сомнения, что рафинированные продукты в какой то степени ответственны за возникновение раковых заболеваний. Прежде всего они вызывают воспаление слизистой оболочки матки, провоцируя бели. После перехода на натуральное питание они исчезают. При этом желательно избегать эротической возбудимости, которая ведёт к активной работе желез генитальной области. Лучше всего это достижимо при половом воздержании. "

Врачи и гинекологи, которые задавались вопросом о происхождении менструации, а не просто соглашались с современной "медицинской точкой зрения", пришли к выводу, что менструация передаётся по наследству. Это действительно так в том отношении, что с каждым разом "благодаря" вредным привычкам в питании новое поколение женщин становится всё более слабым и, таким образом, всё тяжелее становится переносить это состояние. Менструация появляется прежде всего в результате токсичности крови, она вызывает хроническое катаральное раздражение слизистой оболочки матки, которая периодически начинает кровоточить из-за слабых капилляров, неспособных выдержать кровяное давление на матку после того, как не произошло зачатия.

**Менструация в основном вызвана высокобелковой мясной диетой, которая, как показал Чарльз Уотсон, ведёт к воспалительным состояниям слизистой оболочки матки. Для человека весом 64 кг, который весь день выполняет тяжёлую физическую работу, достаточно 20-25 граммов белка в день.** Его можно получит из 80-100 граммов орехов. Клинические тесты показали, что человек весом 64 кг тратит от 15 до 19 граммов белка в день на работу и активную жизнедеятельность. Доктор Шелтон интересовался вопросом правильного количества белка в рационе и осветил этот вопрос в своей брошюре "Слишком много белка". Строгая вегетарианская диета уменьшит воспаление при менструации, а также и кровяное давление, и, таким образом, уменьшит кровотечение.

**Доктор медицинских наук Джордж Старр Уайт** в книге "Эмансипация женщины" **утверждает, что менструация является патологией и совершенно неестественным процессом.** **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>.

**Термически обработанная пища как основная причина менструации
Рак груди и патологические состояния**

В книге "**Лечение рака сырой едой" доктор медицинских наук К. Нольф** описывает свой врачебный опыт борьбы с раком груди. Она рассказывает о том, что не стоит переходить на "нормально рекомендованную диету" и позволять лечить себя традиционным способом в случае рака груди. Доктор Нольф уменьшила свои страдания и в конце концов полностью вылечила себя с помощью сырой диеты - сырых фруктов, овощей и орехов. Чтобы быть уверенной в своём выводе и дать ему научное обоснование, она стала добавлять небольшие количества приготовленных на пару овощей в вечерние салаты. Через три месяца опухоль появиласт снова и стала увеличиваться. Опять же, когда она исключила приготовленную пищу, её состояние стало улучшаться. Она добровольно согласилась перенести операцию, чтобы подтвердить, что ткани снова были повреждены и сравнить их с участками, которые были восстановлены с помощью сырой диеты.

Доктор Нольф также пишет о том, что сыроедение помогло многим её пациентам. Оставив должность директора в клинике Копенгагена, доктор Нольф открыла свой оздоровительный институт, где помогает преодолевать пациентам недуги, вызванные цивилизованным образом жизни, - рак и менструацию.

Опыт доктора Нольф перекликается с тем, что пережила Ольга Хове, о которой писали в журнале "Физическая культура" в 1908 году. Мисс Хове страдала от очень болезненной менструации, которая длилась от семи до девяти дней каждые 28 дней. Первое, что заметила эта женщина, это то, что когда она сменила питание на более здоровое, её страдания прекратились, и месячные продолжались только три дня. Она провела год на сырой еде, и её кровотечения значительно уменьшились, что сподвигло её практиковать такое питание и дальше. Через два года у Ольги Хове менструация прекратилась полностью. Она пишет: "На протяжении месячных я чувствую себя отлично как никогда и чувствую себя сильнее". Для проверки Ольга Хове включала в ежедневный рацион масло и молоко, через месяц менструация появлялась снова. Возвращение к сырой пище прекращало кровотечения.

**Воздержание и здоровье тела и духа**

Любое раздражение уже воспалённой области организма может привести только к дальнейшему ухудшению и отодвинет излечение. Фактически, организму необходимо до 2-х часов дополнительного отдыха в течение 24 часов после полового акта. Доктор Шелтон в книге "Лечение для всех" пишет, что "избыточный секс истощает жизненные силы, он не просто ведёт к импотенции, он изнашивает весь организм".

"Половые железы выполняют не только репродуктивную функцию. Жизненная энергия и сила человека зависит от здоровья его эндокринной системы. Жизнестойкость организма и умственные способности зависят в большой степени от здорового функционирования этих желез. Нам очень важно понять, что избыточная половая активность угнетает уственную деятельность и ухудшает здоровье" (Шелтон).

"Хорошо известно, что избыточная сексуальная активность плохо сказывается на развитии интеллектуальных способностей. Похоже, что для интеллектуальной деятельности необходимы хорошо развитые половые железы и временное подавление сексуального аппетита. Состояние вдохновения зависит от определённого состояния половых желез". (Каррел, Человек. Неизведанное. Carrel, Man The Unknown p. 143)

Если мы за эволюцию человечества, то мы должны осознать, что женские половые железы должны быть здоровыми, а не становиться всё слабее, поколение за поколением.

**Гистерэктомия (удаление матки) и разрушение целостности организма**

"Удаление половых желез даже у взрослого человека ведёт к изменению ментального состояния. После экстирпации (удаления) яичников женщина испытывает апатию и её умственная деятельность снижается, также как и душевное состояние. Личность мужчин, перенесших кастрацию, также заметно изменяется. Яички, более чем все остальные железы, оказывают значительное влияние на силу и качества ума." (Carrel, p 143)

Не бывает заболеваний только одной части организма. На самом деле весь организм поражён болезнью. Каждая женщина должна пытаться избавиться от болезненного состояния, называемого менструацией. Когда кровотечения пропадёт благодаря правильному питанию, умеренной сексуальной жизни, солнцу, отдыху, физическим упражнениям и т.д., она почувствует, что оздоровился весь организм.

**Преобладание разума над материей**

Для того, чтобы улучшить свое здоровье, необходимо снизить сексуальную активность, а также для этого нужно избавиться от навязчивых мыслей о сексе. Доктор Шелтон в книге "Введение в натуральную гигиену" пишет: "Чтобы понять законы разума, не обязательно понимать, что это такое и знать его происхождение и предназначение. Разум будет всегда продолжать присутствовать в нас, несмотря на все наши теории и догадки о его природе. Чем бы не являлся разум, он регулирует деятельность человеческого организма. Как мы знаем, он может осуществлять свою деятельность только с помощью организма. На разум влияет и состояние самого организма. Например, волнение приостанавливает деятельность организма и вызывает болезнь. Эмоции легко вызывают слёзы, означая, что сила мысли активировала эту функцию. Избыток таких эмоций оказывает разрушающее действие на организм, и необходимо заметить, что именно эмоции, а не спокойная расчётливая мысль наиболее сильно воздействует на наше тело".

Таким образом, мы видим, как постоянные мысли о сексе, просмотр фильмов или чтение соответствующих книг могут вызвать разрушительное действие на организм. Мысли даже без физизического воплощения (например, о половом акте) вредны для организма. Одной из причин заболеваний матки, яичников, предстательной железы, груди часто может быть неконтролируемая сексуальная озабоченность, которая создаёт продолжительную перегрузку этих чувствительных тканей. Проблему можно решить с помощью направления мыслей в другое русло. (Великое открытие в области здоровья стр. 166 Greatest Health Discovery)

"Возможно, каждое ментальное состояние отражается на соответствующем органе. Хорошо известно, что эмоции вызывают расширение или сужение малых артерий. Это происходит с помощью сосудодвигательных (вазомоторных) нервов. Таким образом, происходят изменения в циркуляции крови в тканях и органах. Ментальные состояния действуют на все железы, повышая и понижая циркуляцию крови. Мысли могут вызывать повреждение органов. Нестабильность современной жизни, постоянное беспокойство, недостаток безопасности, порождают такое сознание, при котором возникают нервные нарушения и болезни органов - желудка и кишечника. Неправильное питание, слабость и токсемия - следствия такого образа жизни"

"Даже когда человек не забивает пищеварительный тракт огромными количествами пищи и тем самым не злоупотребляет своей пищеварительной функцией, он истощает свой нервный потенциал при помощи эмоционального возбуждения, потакая своим сексуальным желаниям и привычкам употреблять медикаменты. Он разработал такое количество методов расслабления, что постоянно держит себя в состоянии слабости." (Sexual Life Of Man)

Энергия нервной системы снижается любым действием, которое расходует нервный запас организма в большей степени, чем организм может восстановить. Любой образ жизни, при котором состояние сознания снижает резервы нервной системы и вызывает бессилие, обязательно препятствует выбросу ядов, и это приводит к задержке шлаков в организме.

Видете ли вы этот порочный круг, появляющийся в результате нездорового образа жизни? Жизнь вне гармонии с природой, нервное истощение, слабость, затруднительный вывод ядов, перегруженные органы и ткани, зашлакованная кровь, и, наконец, токсемия приводят к так называемым болезням. Менструация - это только одно из таких состояний, которое можно преодолеть с помощью гигиеничного образа жизни.

**Вожделение - следствие употребления животного белка**

Профессор МакЛестер в книге "Питание и диета в здоровье и болезни" утверждает, что "**на сексуальные желания влияют прежде всего привычки в питании**. Воздержание от сексуальной активности и как следствие улучшение физического и ментального здоровья не обязательно достигаются только с помощью образа мыслей. Эксперименты показывают, что перед тем, как менструация станет заметно уменьшаться, "потребность" в сексуальной активности снижается. Это происходит вследствие перемены питания - когда источником белка становятся не животные продукты, а семена и орехи. В экспериментах много раз потверждалось, что у людей, питание которых было ограничено, особенно в плане белка, наблюдалось существенное снижение либидо. Во время войны в Германии Рубнер наблюдал, что вместе с ограничением рациона снизилось не только либидо у мужчин, но и появилась аменоррея и другие нарушения менструального цикла у женщин".