

Майкъл Мъри  
Джоузеф Пизорно

---

**ЕНЦИКЛОПЕДИЯ  
НА ПРИРОДНАТА МЕДИЦИНА**

София, 2013

Преводът е направен по изданието:  
**Michael T. Murray, Joseph E. Pizzorno**  
**THE ENCYCLOPEDIA OF NATURAL MEDICINE**  
Third edition, 2012

Други книги от Майкъл Мъри и Джоузеф Пизорно:  
„Това, което фармацевтичните компании не ви казват, а вашият лекар не знае“  
(What the Drug Companies Won't Tell You and Your Doctor Doesn't Know)  
„Край на глада“ (Hunger Free Forever)  
„Енциклопедията на лечебните храни“ (The Encyclopedia of Healing Foods)

Тази книга няма за цел да замести медицинските съвети на вашия лекар. Всичко, свързано със здравето ви, изисква медицинска консултация. Обсъдете с вашия лекар препоръките, дадени в книгата, преди да ги приложите. Консултирайте се своевременно и за всяко състояние, което изисква поставяне на диагноза или професионална медицинска помощ. Авторът и издателят не носят отговорност, свързана с прякото или непрякото използване на книгата.

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1998, 2012 by Joseph E. Pizzorno, Michael T. Murray

© Мария Атанасова, превод, 2013  
© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-273-6

МАЙКЪЛ МЪРИ  
ДЖОУЗЕФ ПИЗОРНО

---

ЕНЦИКЛОПЕДИЯ  
НА  
ПРИРОДНАТА  
МЕДИЦИНА

---

Превод от английски  
*Мария Атанасова*

Медицински консултант  
*проф. д-р Филип Куманов, дмн*





**За красотата, истината и мъдростта  
на натуропатичната медицина**

*Тази книга е посветена на натуропатичната медицина,  
на всички лекари и лецители от миналото,  
дарявали лечебната сила на природата, и на тези,  
които ще продължат това и в бъдеще.*



# СЪДЪРЖАНИЕ

---

Често използвани съкращения .....	11
Благодарности.....	13
Предговор .....	15

## Част I. Въведение в природната медицина

Какво представлява природната медицина?.....	18
Лечебната сила в нас .....	39

## Част II. Четирите стълба на доброто здраве

Позитивна психическа нагласа.....	51
Здравословен начин на живот.....	65
Здравословно хранене.....	79
Допълнителни мерки .....	107

## Част III. Специализирани теми

Клетъчен подход към здравето .....	130
Профилактика на раковите заболявания.....	143
Детоксикация и изчистване на организма .....	161
Храносмилане и изхвърляне на отпадните продукти .....	194
Сърце и сърдечносъдова система .....	217
Подкрепа на имунната система .....	250
Дълголетие и удължаване на живота .....	271
Тихо възпаление .....	293
Управление на стреса .....	301
Затлъстяване и регулиране на теллото.....	323

Част IV. Специфични здравословни проблеми

Акне.....	354
Алкохолна зависимост .....	365
Ангина пекторис (стенокардия) .....	381
Анемия.....	399
Артроза (остеоартрит).....	412
Аутистично спектрално разстройство.....	436
Афти .....	444
Безплодие (жени).....	448
Безплодие (мъже).....	458
Безсъние (инсомния) .....	484
Болест на Алцхаймер.....	496
Болест на Паркинсон .....	519
Бронхиална астма.....	530
Бронхит и пневмония .....	555
Бъбречни камъни.....	568
Висок холестерол и/или триглицериди .....	582
Високо артериално налягане.....	600
Вулвовагинит .....	619
Възпаление на средното ухо (остър среден отит) .....	630
Главоболие, немигренозно тензионно .....	641
Глаукома .....	646
Дегенерация на макулата.....	655
Депресия.....	664
Дефицит на вниманието и хиперактивност.....	697
Диария.....	708
Дисплазия на шийката на матката .....	721
Доброкачествено нарастване на простатната жлеза.....	732
Екзема (атопичен дерматит) .....	744
Ендометриоза .....	750
Еректилна дисфункция .....	758
Жлъчни камъни.....	776
Запек.....	791
Захарен диабет .....	799
Инсулт (възстановяване) .....	864



Съдържание	19
Кандидоза, хронична.....	872
Карпално-тунелен синдром .....	890
Катаракта .....	895
Косопад (при жени).....	903
Маточна миома .....	910
Менопауза .....	915
Менструална кръвозагуба, силна (менорагия).....	938
Мигрена .....	944
Множествена склероза .....	961
Мозъчносъдова болест.....	975
Нарушения на сърдечния ритъм.....	979
Неалкохолно заболяване на черния дроб с омазняване.....	985
Обикновена простуда .....	992
Обрив (уртикария).....	1002
Остеопороза .....	1017
Парадонтозни заболявания.....	1053
Пептична язва.....	1064
Подагра .....	1075
Предменструален синдром .....	1087
Псориазис.....	1106
Разширени вени .....	1120
Рак на млечните жлези (профилактика) .....	1128
Рак на простатата (профилактика).....	1144
Ревматоиден артрит.....	1161
Розацея .....	1184
Себореен дерматит.....	1192
Сенна хрема .....	1196
Синдром на лесно дразнимото черво.....	1201
Синдром на хронична умора .....	1211
Синусни инфекции .....	1227
Системен лупус еритематодес .....	1234
Синдром на придобита имунна недостатъчност (СПИН) и HIV инфекция .....	1239
Спортни травми, тендинити и бурсити.....	1257
Стрептококов фарингит.....	1264

Сърдечна недостатъчност .....	1270
Тревожно разстройство .....	1282
Фиброкистозна болест на млечната жлеза .....	1295
Хемороиди .....	1303
Хепатит .....	1310
Херпесни заболявания .....	1321
Хипертироидизъм .....	1327
Хипогликемия.....	1334
Хипотироидизъм .....	1347
Хранителни алергии .....	1358
Хронични възпалителни заболявания на червата .....	1373
Хронични обструктивни заболявания .....	1395
Целиакия.....	1400
Циреи.....	1407
Цистит и интерстициален цистит/ синдром на болезнен пикочен мехур.....	1411
Речник.....	1421
Приложение А.....	1430
Приложение В .....	1436
Приложение С.....	1441
Бележки.....	1446

## ЧЕСТО ИЗПОЛЗВАНИ СЪКРАЩЕНИЯ

---

5-HTP	5-хидрокситриптофан	HSV-2	херпес симплекс тип 2
BHA	бутилхидроксианизол	I3C	индол-3-карбинол
BHT	бутилхидрокситолуен	IF	интринзич фактор
BSS	бронхиално симптоматичен скор	LAC	L-ацетилкарнитин
BV	бактериална вагиноза	LEEP	бримкова електроексизия
CRP	високоспецифичен C реактивен протеин, също и hCPR	LH	лутеинизиращ хормон
CTS	карпално-туNELен синдром	NAC	N-ацетилцистеин
DEXA	двойноенергийната рентгенова абсорбциометрия	NADH	никотинамид аденин динуклеотид
DIM	дииндолиметан	NAFLD	неалкохолни заболявания на черния дроб с омазняване
DMARD	променящи болестната активност противоревматични средства	NASH	неалкохолен стеатохепатит
EGCG	епигалокатехин-3-галат	ORAC	скала за измерване на съдържанието на антиоксиданти (Oxygen Radical Absorbance Capacity)
EMS	еозинофилия-миалгия синдром	PCI	перкутанна коронарна интервенция
FODMAP	ферментиращи олигозахариди, дизахариди, монозахариди и полиоли	PD	Паркинсонова болест
FSH	фоликулостимулиращ хормон	PID	тазова възпалителна болест
GABA	гама-аминомаслена киселина	RDI	препоръчителен дневен прием (Recommended Daily Intake)
GABHS	бета-хемолитичен стрептокок група A	SERM	селективните естроген-рецепторни модулатори
GAGs	глюкозаминогликани	SOD	супероксид дисмутаза, ензим
hCPR	високоспецифичен C реактивен протеин, също и CPR	SSRI	инхибитори на обратното захващане на серотонина
HDS	скала на Хамилтън за депресия	TSH	тиреостимулиращ хормон
HSV	херпес симплекс	TSI	стимулиращ щитовидната жлеза имуноглобулин
HSV-1	херпес симплекс тип 1	VVC	вулвовагинална кандидоза

АН	артериално налягане	ПГГ	плазмена глюкоза на гладно
Анти-ССР	антицикличен цитролини-ран пептид	ПЕТ	позиционно-емисионен томограф
АР	алергичен ринит	ПК	простатен карцином
АСР	аутистично спектрално разстройство	ПМС	предменструален синдром
АХ	артериална хипертония	РА	ревматоиден артрит
БК	болест на Крон	РМШ	рак на шийката на матката
ВОН	вътреочно налягане	РПЕ	ретинен пигментен епител
ГИ	гликемичен индекс	РФ	ревматоиден фактор
ГИТ	гастро-интестинален тракт	СБТВ	свърхрастеж на бактерии в тънките черва
ДПХ	доброкачествена простатна хиперплазия	СДВХ	синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност
ДХА	докозахексаенова киселина	СЗО	Световна здравна организация
ДХЕА	дехидроепиандростерон	СЛЕ	системен лупус еритематодес
ЕД	еректилна дисфункция	СОД	супероксид дисмутаза
ЕДТА	етилен диамин тетра-ацетатна киселина	ССБ	сърдечносъдови заболявания
ЕМК	есенциални мастни киселини	СУЕ	скорост на утаяване на еритроцитите
ЕПА	ейкозапентенова киселина	СУЕ	скорост на утаяване на еритроцитите
ЗД	захарен диабет	ТЕНС	транскутанна електрическа нервна стимулация
ИБС	исхемична болест на сърцето	УК	улцерозен колит
ИПП	инфекция на пикочните пътища	УОЗ	устойчиви органични замърсители
ИТМ	индекс на телесна маса	ФДА	Федерална администрация за контрол на храните и лекарствата
ИЦ	интерстициален цистит	ХВЧЗ	хронични възпалителни чревни заболявания
КЗ	кръвна захар	ХЗТ	хормонално заместителна терапия, вж. и ХТ
КМП	костна минерална плътност, или BMD	ХОББ	хронична обструктивна белодробна болест
МДСВ	макулна дегенерация, свързана с възрастта	ХТ	хормонална терапия
МК	мастни киселини	ЦНМ	централна нервна система
МС	множествена склероза	ЯМР	ядрено-магнитен резонанс
НРВ	човешки папилома вирус		
НСПВС	нестероидни противовъзпалителни средства		
ОГТТ	орален глюкозолерантен тест		
ОИМ	остър инфаркт на миокарда		
ОР	относителен риск		

## БЛАГОДАРНОСТИ

---

Най-напред искам да благодаря на вътрешния глас, който ме насочва цял живот и ме изпълва с вдъхновение, сила и смирение тогава, когато са ми най-нужни.

Благословен съм да имам чудесни родители, които винаги са ме подкрепяли и са вярвали в мен. Ако всяко дете бъде обичано толкова много, колкото бях обичан аз, светът ще бъде чудесен. Постарах се да предам това наследство на моите чудесни деца – Алекса, Закари и Адисън. Благодаря и на моята красива съпруга. Джина, твоята любов бе непресъхващ извор на спокойствие и вдъхновение. Щастлив съм, че те има!

Тази книга е нещо много важно за мен, тя е мой дълг и посвещение. Вече 25 години тя е част от живота ми. Много хора имат заслуга за създаването ѝ и за успеха ѝ. Сред тях са цялата натуропатична общност, като и други членове на движението за природна медицина, индустрията за здравословни храни и всички многоуважавани пациенти и клиенти, които подкрепят моето дело. Благодаря ви много!

И накрая – за мен е огромна чест, че д-р Джо Пизорно е не само съавтор на тази книга, но и изключително ценен мой приятел и вдъхновител. Джо, благодаря ти от сърце!

*Майкъл Мъри,  
лекар натуропат (N.D.)*

Преди 40 години, когато бяха трудните години на природната медицина, а аз бях един неуверен студент, д-р Джон Бастир ми каза: „Истината за нашата медицина ще излезе наяве.“ Докато работех по настоящето издание, много пъти се замислях за мъдростта на пионерите. Модерната наука днес отново и отново доказва, че те са били прави. Надявам се „Енциклопедия на природната медицина“ да отдаде почит на всички забележителни и смели мъже и жени, които изстрадаха много заради дързостта да кажат истината.

Знам, че няма по-голямо признание за учителя от това да се учи от своите ученици и да види как те наистина променят света. Чрез своята научна, преподавателска и писателска дейност и чрез подкрепата си за научнообоснованата природна медицина д-р Майкъл Мъри направи много, за да намали болестите и страданието. Благодаря ти, скъпи приятелю.

Най-голямата радост в моя живот са скъпата ми съпруга Лара и моите деца – Равен и Гален. Лара, благодаря ти за твоята щедра любов и грижовност. Поздравявам те за разцъфтяващата ти авторска кариера („Твоите кости“). Обичам те.

Равен, дъще, гордея се с теб! С дипломирането си като специалист диетолог в университета „Бастир“ и с работата си като главен диетолог в клиника за хранителни разстройства ти си дар за своите пациенти. Сине Гален, гледам с възхищение как постигаш отлични резултати във всичко, което правиш, и в своето образование. Бъдещето е твое, за да твориш, и аз с трепет очаквам да видя как ще промениш света. Равен и Гален, благодаря ви за вашата обич – благословен съм с такива прекрасни деца като вас.

*Джоузеф Пизорно,  
лекар натуропат (N.D.)*

## ПРЕДГОВОР

---

Целта на тази книга е да обнови знанията на широката читателска аудитория за природната медицина и методите ѝ за поддържане на здравето и лечението на различни заболявания. Книгата развенчава разпространения мит, че природосъобразният подход „няма научна основа“. Информацията в нея е базирана на авторитетни научни изследвания, плод на безброй часове изследователски труд. Без съмнение „Енциклопедия на природната медицина“ все още е най-пълният и най-задълбочено проучен справочник за природосъобразна медицина, предназначен за широка аудитория.

Тази книга не бива да замества консултациите с лекар или квалифицирано медицинско лице. Тя е предназначена да се използва едновременно с медицинската помощ на лекари, привърженици на природната медицина. Горещо препоръчваме на читателите да потърсят лекари, познаващи изкуството и науката на природосъобразната и профилактичната медицина, каквито са лекарите натуропати. Винаги когато имате здравословно оплакване, изпитвате някаква болка или започвате лечение, задължително се консултирайте с лекар. Адекватните медицински грижи и съвети ще подобрят и удължат живота ви.

Въпреки че книгата разглежда различни природосъобразни подходи към редица заболявания, тя не цели да замести лекарските съвети. Докато я четете, не забравяйте следното:

- Не си поставяйте сами диагноза. Ако имате притеснения, свързани с вашето здраве, своевременно се обърнете към лекар. За предпочитане е да бъде лекар натуропат (N.D.) или лекар, ориентиран към нутритивен подход, или остеопат, физиотерапевт или друг специалист по природна медицина.
- Осведомете лекаря за всички медикаменти, които взимате в момента – по лекарско предписание, без лекарско предписание, хранителни добавки или билкови препарати, за да се избегнат евентуални нежелани взаимодействия.

- Ако в момента сте на медикаментозно лечение, задължително трябва да се консултирате с лекар, в случай че желаете да го спрете или да го смените с друго.
- Редица здравословни проблеми изискват многоаспектно решение – лекарства, лечебно хранене, промени в начина на живот. Не е достатъчно да взимате хапчета, ако не промените начина си на хранене, или да спазвате диета и да взимате хапчета, но да не промените начина си на живот. Условие, за да бъде успешно едно лечение, е да се приложи интегриран подход.

Вярваме, че ако усърдно спазвате природосъобразните съвети за здравето от „Енциклопедия на природната медицина“, ще бъдете възнаградени с живот, изпълнен със здраве, сила и енергия.

*д-р Майкъл Мъри, лекар натуропат*  
*д-р Джоузеф Пизорно, лекар натуропат*