

Код жизни от Николаева

Позже то более, то менее активно лечебным голоданием увлекались лекари в разных странах. Русские врачи вплотную занялись им в 18-м веке, а в 19-ом вывели его на официальный научный уровень: по этой теме была защищена не одна кандидатская диссертация.

В наше время лечебное голодание становится все более популярным у специалистов и пациентов. Именно ему была посвящена работа Международного симпозиума «РДТ (лечебное голодание) в клинической практике», который прошел в рамках 9-го Международного Славяно-Балтийского научного форума «Санкт-Петербург-Гастро-2007». Разговор продолжился на теплоходе «Руслан», во время путешествия по Неве, которое совершили участники форума и члены клуба «Леди Тайм».



Елена ЛАПТЕВА, доктор медицинских наук, председатель Международного симпозиума «РДТ в клинической практике», ведущий консультант-гастроэнтеролог и диетолог МАПО, главный врач ООО «Ленмедцентр»:

– В конференции приняли участие врачи из разных регионов России, а также из Англии, Австралии, Южной Африки, Украины, Беларуси. Все мы, так или иначе, являемся последователями основателя российской школы разгрузочно-диетической терапии Юрия Сергеевича Николаева. Уже в 1947 году он проводил с ее помощью лечение тяжелых психиатрических больных, в том числе, больных шизофренией. При этом голодание позволяло улучшить не только психическое состояние больных. Было доказано, что оно также оказывает положительное влияние на заболевания, сопутствующие основной патологии (артериальная гипертензия, бронхиальная астма и др.). Теперь при помощи РДТ лечат самые разные болезни.

На сегодняшний день эстафета научного руководства в области РДТ перешла к последователю Николаева

Заболевшие животные обычно инстинктивно отказываются от пищи, пытаются таким образом самостоятельно восстановить нарушенный баланс организма. В древности, когда человек еще не был так отдален от природы, голодание как одну из эффективных форм лечения разных недугов рекомендовали своим пациентам Гиппократ и Авиценна.

– доктору медицинских наук, профессору НИИ пульмонологии ГМУ им. академика И.П. Павлова, заслуженному деятелю науки РФ, члену-корреспонденту РАЕ А.Н. Кокосову, который занимается этой темой с 70-х годов.

Кроме НИИ пульмонологии, изучением и применением РДТ в Петербурге стала заниматься с 80-х годов кафедра гастроэнтерологии и диетологии ГИДУВа (ныне МАПО), где открылись палаты на 15-20 человек. Результаты были великолепные, люди стояли в очереди, чтобы попасть на лечение. Как раз в это время в ГИДУВе начиналась моя медицинская деятельность. А сейчас мой опыт лечения пациентов при помощи РДТ составляет уже больше 25 лет, что позволяет мне вести больных, в том числе, амбулаторно.

По моим наблюдениям, особую сложность при лечении методом РДТ представляют пациенты с алиментарной («пищевой») формой ожирения. Когда ожирение начинали лечить голоданием, все радовались: как хорошо снижается вес! Но выяснилось, что после пациент мог набрать массу даже больше прежней. Почему? Потому что, проголодав, он возвращался к своим пищевым привычкам. Постепенно



врачи стали понимать, что необходимо помочь пациенту изменить образ жизни. В «ЛЕНмедцентре», где я работаю главным врачом, для пациентов с ожирением составлена специальная комплексная программа.

На первом этапе мы корректируем физическую активность и нарушения пищевого поведения, ограничивая энергетическую ценность рациона и увеличивая количество приемов пищи. При ожирении человек зачастую ест один раз в день, на ночь, «до отвала», и не может остановиться. А дробное питание – небольшими порциями, несколько раз в течение дня – позволяет ему удержаться от переедания.

Сначала это дается тяжело, а потом человек привыкает к такому режиму питания, желудок сокращается в объеме, а его владелец уже может ограничивать себя, контролируя собственный

аппетит. Такого «подготовленного» пациента мы можем уже взять на курс голодания. И проводить его ступенчато, в щадящем режиме: три дня поголодал, в последующие пять восстановился – и так далее. В «голодные дни» человек теряет вес, который затем не возвращается полностью. Так постепенно, примерно за 2,5 месяца, можно сбросить до 30-35 килограммов. И, что главное, – в дальнейшем удерживать вес, во многом благодаря грамотно проведенному подготовительному периоду, во время которого изменились пищевые привычки пациента.

Отмечу, что предварительная подготовка также позволяет правильно выйти из голодания. Не– подготовленный пациент, страдающий ожирением, просто сдерживает себя в тот период времени, что мы «изолируем» его от еды, и к концу срока мечтает только о

ней! В таком случае многие срываются на заключительном этапе, абсолютно нарушая правила выхода и вреда своему организму.

Выход из голодания – очень важный этап лечения, во время которого восстанавливается работа желудочно-кишечного тракта. Только врачи, занимающиеся РДТ, знают, как часто к ним обращаются пациенты (неважно, с ожирением или другим заболеванием), которые самостоятельно прошли голодание, а выйти из него не смогли. Человек выпивает полстакана сока, чувствует, что... «переел». И пугается. Неужели так будет и дальше? Аппетит пропал, тошнит, тяжесть в животе. Человек не знает, что есть и пить. Он бежит искать врача и хорошо, если находит его вовремя...

Длительное лечебное голодание – прекрасная методика, но проходить ее следует с опытным специалистом. Особенно в первый раз. Затем короткие курсы (5-7 дней) можно проходить самостоятельно, однако только тогда, когда врач уже выяснил, что у вас нет противопоказаний к РДТ (инфекционные заболевания, туберкулез и др.), и вы имеете определенный опыт.

Доктор Андре КРЮГЕР, медицинский директор компании Hoogland Health Hydro.

Приехал на форум из Южной Африки. Он практикует лечебное голодание в течение 30 лет. Провел обширные клинические, гематологические и биохимические исследования и наблюдения примерно у 6000 больных.



– Своих пациентов я лечу, в основном, голоданием. Еще одна составляющая нашей терапии – «лечение природой», поскольку клиника занимает территорию в 1000 гектаров, и ее обитателей действительно окружает дикая природа.

Что касается голодания, я полагаю, оно эффективнее тогда, когда лекарства уже не помогают. А кроме того, оно само по себе является очень действенной профилактикой разных недугов и старения. Я, например, регулярно голодаю по 40-50 часов в неделю в течение 25 лет. Не позволяю «сухого» голодания (без воды) своим пациентам, но сам его практикую. Сейчас мне 51 год. У нас есть определенные методы, с помощью которых мы измеряем биологический возраст, и я заметил, что когда начал голодать, процессы старения организма замедлились на 50 процентов.

Если говорить о правильном питании, необходим баланс между тем, что вы принимаете, и тем, что из вас выходит: не больше и не меньше. Также я рекомендую не совмещать мясную и растительную пищу: или или. Пить следует за 2 часа до еды или через два часа после нее.

Виктор ГУРВИЧ, кандидат медицинских наук (Московский НИИ психиатрии)

Провел интересные исследования в области изменения самосознания пациента в процессе лечебного голодания провел.

– Мой хороший друг еще студентом знал труды профессора Николаева и всячески приобщал меня к изучению лечебного голодания. В результате его стараний Николаев пригласил его в московскую ординатуру, а меня взял к себе на работу (я был старше). Такова предыстория. Теперь о сути вопроса.

Даже если человек не имеет противопоказаний к голоданию, начинать лучше с малого – допустим, с трех дней в месяц. Потом постепенно довести время до месяца. Важно подойти к вопросу разумно, узнать все свои «слабые места» и получить рекомендации специалистов.

В принципе голодание – один из самых старых методов лечения. В России он давно уже утвержден официально и изучен лучше, чем любой лекарственный препарат. Между прочим, расцвет этого метода пришелся на советское время – теперь он возрождается.

Клаудиа ГОДИНЬЯ, менеджер.

Благодаря ее усилиям, в Бурятии создано ООО «РДТ» (разгрузочно-

диетическая терапия – лечебное голодание). Клаудиа приняла деятельное участие во внедрении уникального метода в медицинских учреждениях республики.

– Бурятия – очень благодатный регион для развития этого метода: там вообще тепло относятся к нетрадиционной медицине. А я испытываю к лечебному голоданию особое отношение, поскольку вылечила с его помощью тяжелейшую форму бронхита.

В последнее время я живу на две страны – в Италии и Бурятии. Попала в эту республику по причине, совсем не связанной с РДТ, но именно это направление стало делом моей жизни. Мы организуем обучение врачей методу лечебного голодания, курируем состояние пациентов после выписки из стационара, следим за внедрением метода. И привлекаем к работе журналистов, чтобы как можно больше людей узнало о нем. У нас очень хороший контакт с органами здравоохранения. В свое время мы разыскали профессора Николаева (после того, как он выпустил в 80-е годы книгу «Голодание ради здоровья», попасть к нему на лечение мечтало, наверное, полстраны) и попросили его приехать к нам. Представляете, он согласился так охотно, что даже уговаривать не пришлось! И приехал – бодрый, активный, а ведь ему было уже около девяноста! Слово живая иллюстрация метода, которому он посвятил жизнь.

Что касается меня, то я продолжаю голодать: 1 день – еженедельно и 10 дней подряд – ежегодно. Давно избавилась от бронхита, головных болей



и много чего еще. Кто сам испытал это состояние, тот меня поймет. У лечебного голодания огромный потенциал, причем, именно в России, где у него есть великолепная научная база.

После голодания у человека меняется «код» жизни, он оздоравливается и становится по-настоящему счастливым, потому что начинает сам управлять мобилизующими силами своего организма.

Иван КОСТРОВ, заместитель начальника Управления здравоохранения Улан-Удэ, заслуженный врач Российской Федерации и Бурятской республики.



– Я заканчивал ординатуру в Ленинграде. Лечил бронхиальную астму и познакомился здесь с профессором Кокосовым, который занимался лечением больных с помощью РДТ. Так что сам метод узнал уже тогда. В Бурятии тоже были специалисты, которые вводили его в свою практику. А с 1994 года, после того, как у нас побывал профессор Николаев, голодание вошло в систему. Мы подготовили к работе с РДТ уже более 100 докторов разных специальностей. Сейчас начато специальное обучение медсестер при медицинском колледже. Планируем открыть городской центр РДТ на правах частного муниципального партнерства. Это будет первый такой центр, и я уверен, он принесет огромную пользу для здоровья людей. Вообще в Бурятии пролечилось голодом уже более 6000 человек – результаты очень хорошие. Особенно помогает голодание при гипертонии, ожирении, бронхиальной астме и аллергиях.

Мargarita АШИХМИНА, кандидат медицинских наук, врач-кибернетик. Работает в московском медицинском центре «Гармония». Защитила диссертацию по лечебному голоданию.



– Это очень тонкий, естественный и системный метод. Голодание – феномен, которым пользуются животные и дети, когда они болеют. В организме голодающего человека идут удивительные процессы – биохимические, биофизические, физиологические. Начинают вырабатываться особые ферменты, которые способны творить чудеса: в результате излечиваются многие неизлечимые заболевания. Голодание помогает даже при сахарном диабете!

Я убеждена, что человек, который прошел лечебное голодание, победит болезнь. И потому тем более обидно, что у нас нет пока единой обучающей программы для врачей, решивших применить его в своей практике. Метод прост, но он требует точного выполнения всех правил.

Являясь практикующим гомеопатом, я разработала сочетания применения лечебного голодания и гомеопатического лечения – в частности, для больных ожирением. Очередь на лечение – на полтора месяца!

По-моему, сейчас против здоровья человека направлено так много факторов – от генетически модифицированных продуктов до вакцинации от болезней (в необходимости которой я вообще не уверена), что выход один: мы должны как-то себя защищать сами. Голодание – это наше естественная защита. Медицине в принципе известно

не так много методов, которые столь же эффективно стимулируют внутреннюю деятельность организма. Лечение голодом и гомеопатия – пожалуй, это все.

Тамара ВОРОНИНА, доктор. Частная практика в Англии, США, Бразилии, Португалии и других странах. Добилась очень хороших результатов при лечении с помощью РДТ сахарного диабета.

– Я – врач-эндокринолог высшей категории, а сейчас готовлюсь к защите кандидатской диссертации по методу лечебного голодания. У меня солидный опыт в этом вопросе – во-первых, профессиональный, во-вторых, личный. Родив сына, я очень поправилась, и сестра как-то подсунула мне книжку профессора Николаева «Голодание



ради здоровья». Я прочитала ее – и начала по ней голодать. Быстро вошла в норму и, вернувшись в клинику после декретного отпуска, стала серьезно изучать метод, а вскоре начала получать удивительные результаты! У меня в отделе лежали тяжелые пациенты. И вот – женщина, которая долго не могла забеременеть, в результате голодания родила абсолютно здоровых детей. И избавилась от ожирения...

Я страстно увлеклась новым методом, и эта страсть не остыла до сих пор. Мои пациенты живут сейчас в разных концах мира, я лечила даже одного американского сенатора.

При сахарном диабете я всем назначаю утреннее голодание: отложите первый прием пищи хотя бы до 12 часов. Кстати, ощутить здоровое чувство голода утром полезно всем. Недаром на Руси говорили: «Завтрак надо заработать». Голод – достаточно эффективная тренировка тела: он омолаживает! Сама я голодаю 5-7 дней подряд по два-три раза в год.

Теперь о полезном питании. Согласно распространенному мнению, есть вечером нельзя. Но когда мы едим вечером, стимулируем выброс желчи из печени. Так что – ешьте на здоровье, если хотите понизить холестерин! Но – не очень поздно: скажем, последний раз – в 20.00.

Если у вас возникли вопросы по лечебному голоданию, вы можете обратиться в «Ленмедцентр»: Тел. (812) 235-26-63, 235-09-47, 973-20-48

