

Илья Пирогов

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

УДК 616-085

ББК 53.52

П33

Пирогов, И.

П33 Лечебное голодание / И. Пирогов — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 46 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75886-9

В этой книге читатель познакомится с сущностью метода лечения голоданием, с его методологией в общих чертах, а заодно и психологической подготовки людей, приобщению их к оздоровлению этим способом. И все же, должна предостеречь, что в этом серьезном деле советчиком должен быть врач, имеющий соответствующую подготовку.

BIC VFD

BISAC MED000000

ISBN 978-5-521-75886-9

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020

© Т8 Издательские технологии, 2020

В настоящее время, когда экономический кризис, охвативший нашу страну, сделал столь дорогостоящими медикаменты и врачебные услуги, с одной стороны, а с другой стороны наши знания о человеческой природе существенно расширились благодаря исследованием последних лет. В итоге знания о естественных методах оздоровления уже не являются достоянием «избранных». Однако в издаваемой литературе довольно много путаницы, противоречивых суждений, что порою может нанести больше вреда, чем пользы. Это же относится и к одному из самых естественных методов оздоровления организма — голоданию.

Целью нашего издания (своеобразного обзора вышедшей на эту тему литературы) — ознакомление с сущностью метода лечения голоданием, с его методологией в общих чертах, а заодно и психологической подготовки людей, приобщению их к оздоровлению этим способом. И все же, должна предостеречь, что в этом серьезном деле советчиком должен быть врач, имеющий соответствующую подготовку.

«Величайшим открытием нашего времени» назвал П. Брэгг обретение способности омолаживать себя самого физически, умственно и духовно с помощью рационального голодания. «Тайна неугасимого, не знающего старости здоровья заключается во внутреннем очищении и восстановлении с помощью натуральной пищи и других обновляющих человека принципов, таких, как чистый воздух, голодание, физические упражнения, отдых и т. п.» (П. Брэгг. «Формула совершенства»).

Голодание как метод оздоровления не является изобретением человека, а «подсказан» самой природой. Присмотритесь, среди диких и домашних животных голодание во время болезни — обычное явление. Этот инстинкт, к сожалению, почти утрачен человеком.

Наши предки в эпоху палеолита не имели стабильно обильного питания, голодовки случались нередко. Согласно же исследованиям палеолитологов сложены они были атлетически и здоровье имели отменное. И можно с уверенностью сказать, что в процессе адаптации к изменяющимся условиям жизни, резким перепадом температур способность к голоданию явилась не последним фактором в борьбе за выживание вида.

Из древнейшей истории использовалось как в восточных учениях, так и в античном обществе. Полное воздержание от пищи использовали и персидские солнцепоклонники, и жрецы-друиды у кельтов. Голодание использовалось тогда не только для сохранения молодости, но и для духовного просветления.

Жрецы древнего Египта просто обязаны были пройти длительное голодание, прежде чем могли быть допущены к посвящению.

В знаменитом тибетском трактате IV в. до н. э. «Главное руководство по врачебной науке Тибета — Чжуд-им» есть глава «О лечении упитыванием и лечение голоданием».

В Библии, кстати, также немало упоминаний о том, что библейские патриархи применяли голодание. Моисей, Давид и другие голодали по 40 дней. Христос голодал 40 дней, прежде чем проповедовать великую правду жизни.

Сохранились свидетельства о том, что великие ученые древности Сократ (470—399 гг. до н. э.) и Платон (428—347 гг. до н. э.) также практиковали 10-дневное голодание, которое по их мнению не только укрепляло

здоровье но и помогало достигнуть умственного просветления.

Пифагор (VI в. до н. э.) — древнегреческий философ и математик систематически голодал по 40 дней, справедливо полагая, что голод способствует пробуждению скрытых умственных возможностей. Строгого 40-дневного голода он требовал и от своих многочисленных учеников. Кстати говоря, он сам и его последователи придерживались строго вегетарианской диеты. По записям его биографов он с 19 лет питался медом, хлебом, вареными и сырыми овощами и не пил вина.

Ученый дожил до преклонных лет, сохранив физическую силу и ясность ума.

По свидетельству историка Геродота (V в. до н. э.) египтяне в основе оздоровления духа и тела применяли систематическое, (3 дня в месяц) голодание и очищение желудка.

Сам Гиппократ (примерно 460—370 гг. до н. э.), прежде чем назначать лекарство, рекомендовал буквально выжимать из организма все то, что ему не нужно, и

проделывать до тех пор, пока не восстановятся все функции. А во время болезни всегда прописывал голод.

Вегетарианцами — малоедами были также Плутарх, Овидий, Сенека. А.К. Цельсус (I в. н. э.) успешно применял голодание при лечении эпилепсии и желтухи.

Авиценна (980—1037 гг.) успешно лечил страдающих от оспы и сифилиса голоданием.

Гален (во II в. н. э.), его технологию приготовления лекарственных препаратов до сих пор использует медицина, также использовал воздержание в пище и питье для лечения больных, в т. ч. с расстройствами психики.

Однако и в России знали толк в голодании как методе оздоровления. Наш прославленный полководец А.В. Суворов так писал в «Науке побеждать»: «Солдат дорог, береги здоровье, чисти желудок, коли засорился. Голод — лучшее лекарство.

Помните, Господа! Полевой лечебник штаб-лекаря Белопольского. В горячке ничего не ешь хоть до двенадцати дней, а пей солдатский квасок, то и лекарство, а в лихорадке не пей, не ешь.

... Мы умели себя беречь: где умирает от ста один человек, у нас и от пятисот в месяц меньше умирает.

Здоровому — воздух, еда, питье. Больному ж — воздух, питье!»).

Во II половине XIX в. известный патофизиолог В.В. Пашутин успешно исследовал механизм воздействия лечебного голодания на организм, который по его утверждению мог достаточно продолжительное время «существовать за счет собственных запасов». Он установил, что эмоции голодания и насыщения вызываются раздражением особых участков гипоталамуса. Его исследования продолжили подвижники, в т. ч. и И. Павлов. Они дали ответ на вопросы, что же такое состояние голода и для чего природа наделила человека этим чувством. В 1914 г. вышла книга Ф. Зегессера «Лечебное голодание», по существу это первая клиническая монография по данному вопросу.

Заметный вклад внесли в учение многие русские ученые: П. Вениаминов, И.Г. Спасский, Л.А. Струве. Во второй половине нашего века метод лечения дозированным голоданием получил научное обоснование. Работы велись во всем мире. Было выяснено, какие же изменения происходят в организме при использовании

этого метода, так и определивших продолжительность лечения, безопасную для человеческого организма.

В 1969 г. в Москве издан сборник «Проблемы лечебного голодания». В нем приняли участие академик АН СССР П.К. Анохин, академики АМН СССР А.А. Покровский и Н.А. Федоров и др.

В 1973 г. вышло издание Николаева Ю.С. и Нилова Е.И. «Голодание ради здоровья», претерпевшее к настоящему времени уже второе переиздание. В данном издании обобщен опыт наблюдения за тысячами больных и предложен термин «разгрузочно-диетическая терапия» (РДТ).

К этому времени уже было учтено, что, по сути дела, голодание — это не просто отсутствие пищи, а полноценное питание организма за счет собственных резервов и качественно нового биосинтеза, осуществляемого в клетках.

К настоящему времени опубликовано сотни работ по голоданию, проводились всесоюзные симпозиумы по РДТ, когда лучшие врачи делали потрясающие доклады об эффективности лечебного голодания. Этим методом можно победить самые «неизлечимые» и тяжелые недуги.

Но чем тяжелее болезнь, тем больше курсов РДТ она требует. Если ИБС, гипертонию, экзему, псориаз и многие другие можно одолеть за 2—3 курса РДТ, то онкологические болезни требуют 5—7 курсов, а такие как рассеянный склероз даже 10—12 курсов. Так же тяжело поддается и радиационное поражение...

Опубликованные статьи ученого С. Аракемяна, кандидата биологических наук, рассказывают об опытах на полутора тысячах несушек, закупленных в Японии. После того как куры 6 лет неслись, затем состарились, он лишил их корма на 3 недели. И куры вновь стали несушками, затем опыт на них он повторил снова, и снова получил положительные результаты. Отдельные куры прожили до 22—23 лет, а неслись не 6 лет, а целых 18 лет! Подобные же опыты проведены над крупными животными. И вновь потрясающие результаты омоложения.

А вот другой, широко известный опыт на животных. В Ставропольском медицинском институте показано, что после прививки саркомы здоровым крысам у них развиваются опухоли, и они все погибают. После проведения курса голодания у крыс и последующей прививки саркома не приживлялась, а рассасывалась —