

Меллер Зигфрид

**Диететический способ
лечения Шрота**

**Его громадная
действительность по новейшим
исследованиям науки**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
3-59

3-59 **Зигфрид М.**
Диететический способ лечения Шрота: Его громадная действительность
по новейшим исследованиям науки / Меллер Зигфрид – М.: Книга по Требо-
ванию, 2024. – 86 с.

ISBN 978-5-519-96101-1

ISBN 978-5-519-96101-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

Теперь прошло болѣе 80 лѣтъ, что свѣтъ былъ одаренъ весьма дѣйствительнымъ способомъ леченія для многихъ хроническихъ страданій.

Способъ Шрота, названный такъ по имени открывшаго его, крестьянина Ивана Шрота изъ Lindewiese въ Австрійской Силезіи, представляетъ собою одно ихъ самыхъ могучихъ средствъ для дѣйствія на хроническій больной организмъ, оказывая благоприятное дѣйствіе и способствуя больному достигнуть здоровья.

Способъ
Шрота.

Не взирая на громадныя успѣхи этотъ способъ еще далеко не пользуется должнымъ вниманіемъ, въ особенности со стороны врачей. Въ университетахъ онъ примѣняется также рѣдко, какъ еще нѣсколько лѣтъ тому назадъ и всѣ другіе физическіе способы леченія. Въ виду этого въ мои студентскіе годы мнѣ не пришлось ознакомиться съ этимъ способомъ. Занимаясь практикой мнѣ пришлось сталкиваться съ больными, которые сообщали мнѣ о хорошихъ результатахъ этого способа, подчасъ прямо не могли имъ нахвалиться. Ни одинъ другой способъ, ни проведенная годами

Взгляды
больныхъ.

строгая растительная діѣта или леченіе по способу Ламана, ни леченіе водою или массажемъ не дали, по единогласному заявленію больныхъ, столь удовлетворительныхъ результатовъ, какъ именно способъ Шрота. Испытавъ этотъ способъ въ практикѣ и въ особенности на самомъ себѣ, я почти вполнѣ могу подтвердить это заявленіе больныхъ.

Испытавъ на самомъ себѣ благотворное дѣйствіе влажныхъ обертываній Шротъ сталъ примѣнять ихъ и на другихъ людяхъ. При этомъ онъ извлекъ еще пользу изъ всѣхъ ошибокъ и преувеличеній способа леченія Priessnitz. Priessnitz'a, основателя новѣйшаго способа водолеченія, который обращавшихся къ нему за помощью лечилъ холодной водою внутрь и снаружи, запрещалъ вино и назначалъ обильную пищу. Шротъ, съ своей стороны, примѣнялъ обратный способъ, комбинируя влажную теплоту, запрещая жидкость, назначая голодную діѣту и незначительное количество слабаго вина въ отдѣльный способъ леченія.

Въ своемъ способѣ Шротъ исходилъ изъ той мысли, что при хроническихъ болѣзняхъ мы имѣемъ дѣло съ испорченными соками и, желая принести дѣйствительную пользу, необходимо способствовать очищенію соковъ, обновленію крови. Это и повело къ его изрѣченію: „Безъ очищенія нѣтъ излеченія.“ Хотя этотъ взглядъ при поверхностномъ раз-
Безъ очищенія нѣтъ излеченія.

борѣ противорѣчить новѣйшимъ взглядомъ о болѣзняхъ, тѣмъ не менѣе старикъ Шротъ отчасти и правъ. Вглядъ подтверждается не мало наступающими во время леченія явленіями и успѣхами при всевозможныхъ болѣзняхъ. Дѣйствительность одного и того-же способа при нерѣдко на видъ столь разнообразныхъ болѣзняхъ невольно должна породить въ насъ вопросъ объ однообразной ихъ причинѣ. Новѣйшая медицина пытается отдѣльныя болѣзни отдѣлить другъ отъ друга и излечивать ихъ требующими много спеціальнаго изслѣдованія и испытанія способами; но получаемые результаты, по крайней мѣрѣ что касается хроническихъ болѣзней, въ общемъ не всегда удовлетворяютъ врача и больного.

Однообразная причина болѣзней.

При способѣ Шрота измѣненіе питанія играетъ главную роль, причемъ вводимая во время леченія пища представляетъ различіе какъ по количеству, такъ и качеству отъ обыкновенной пищи. Значить, если измѣненіемъ пищи мы въ состояніи оказать благотворное дѣйствіе на всевозможныя болѣзненныя состоянія, то смѣло можемъ заключить, что въ обыкновенной пищи кроются различныя болѣзненныя причины; въ интересъ дѣла намъ необходимо уяснить себѣ эти причины. Во-первыхъ намъ нужно выяснитъ, отвѣчаютъ ли вводимое ежедневно количество пищи фізіологическимъ требованіямъ; съ другой сто-

роны, не является-ли составъ нашей пищи такимъ, что можетъ служить причиной болѣзни. На основаніи новѣйшихъ научныхъ изслѣдованій мы должны придти къ заключенію, что обычно употребляемая пища какъ въ количественномъ, такъ и качественномъ отношеніи представляется совершенно несоотвѣтствующей, являясь такимъ образомъ причиной различнѣйшихъ болѣзненныхъ явленій.

Отдѣльные
составныя
части пищи.

Обращаясь сначала къ среднему количеству обычно принимаемой пищи, намъ необходимо вкратцѣ предпослать, что пища состоитъ изъ самыхъ различныхъ составныхъ частей, именно ихъ бѣлка, углеводовъ, жира, питательныхъ солей и воды. Подъ бѣлкомъ мы понимаемъ содержащія азотъ органическія соединенія, въ особенности въ мясѣ, яйцахъ, молокѣ, сырахъ и орѣхахъ, которыя служатъ для построенія отдѣльныхъ клѣтокъ и для замѣны израсходованной обмѣномъ веществъ части тѣла. Жиръ и углеводы — къ послѣднимъ принадлежатъ крахмалистыя вещества и сахаръ — являются свободными отъ азота органическими соединеніями и служатъ преимущественно горючимъ матеріаломъ для приведенія въ дѣйствіе человѣческой машины. Главной составной частью пищи до сихъ поръ считался бѣлокъ. Въ виду этого всегда обращали особое вниманіе на достаточное содержаніе бѣлка въ суточной пищѣ. Соотвѣт-

ствующими средними числами въ научныхъ учебникахъ приводились цифры, указанныя физиологомъ Voit'омъ. Для взрослаго, въ 70 кило вѣсомъ и при незначительной мышечной работѣ, требовалось ежедневно: 118 грм. бѣлка, 59 грм. жира и 500 грм. углеводовъ, причемъ все это количество пищи даетъ 3000 единицъ тепла (калорій). Для усиленно работающаго человѣка, какимъ Voit'омъ считается находящійся на службѣ солдатъ, эти цифры представляются слѣдующимъ образомъ: 145 грм. бѣлка, 100 грм. жира и 500 грм. углеводовъ, что равняется 3600 калоріямъ. По изслѣдованіямъ новѣйшихъ ученыхъ необходимое суточное количество бѣлка колеблется между 100 и 146 грм.

Суточное количество пищи по Voit'у.

Въ этихъ цифрахъ отражаются пищевыя наклонности культурнаго человѣка. На практикѣ эти количества часто еще увеличиваютъ, причемъ слабымъ больнымъ нерѣдко особенно увеличиваютъ количество пищи, преимущественно бѣлковые вещества. Весьма соблазнительно съ цѣлю укрѣпленія тѣла и ума увеличивать суточное количество пищи. Другимъ представляется вопросъ, насколько законно подобное дѣйствіе и насколько отвѣчаютъ приведенныя количества дѣйствительнымъ потребностямъ организма. Въ большомъ противорѣчій съ вышеприведенными цифрами научныхъ теорій находятся уже давно высказанныя вегетаріанцами предположенія, что

отлично можно обойтись съ меньшими количествами бѣлка, чувствуя себя при этомъ отлично и вполне работоспособнымъ. Состязанія за послѣдніе годы различныхъ кружковъ во всякомъ случаѣ доказали, что употребляющіе мало бѣлка вегетаріанцы во многомъ превышаютъ своихъ употребляющихъ мясо соперниковъ.

Многочисленныя изслѣдованія обмѣна веществъ у вегетаріанцевъ, произведенныя научнымъ образомъ, ясно доказываютъ, что послѣдніе отлично обходились количествами бѣлка въ 30—50 грм., т. е. съ $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ указанныхъ Voit'омъ количествъ. Этихъ незначительныхъ количествъ бѣлка было вполне достаточно для полного равновѣсія обмѣна веществъ, т. е. введенной пищи было вполне достаточно для удовлетворенія потребностей организма,

Въ самое послѣднее время интересъ англійскихъ и американскихъ врачей былъ возбужденъ данными изслѣдованія обмѣна веществъ у одного богатаго Американца — Fletcher'a, который отдѣлялся отъ весьма тяжелаго страданія соблюденіемъ весьма голодной діеты. Этотъ человекъ, вѣсомъ въ 70 кило, при діетѣ въ 45 грм. и лишь 1600 калорій (конечно, при тщательномъ жеваніи и смѣшиваніи со слюною), не только былъ въ состояніи удерживать равновѣсіе обмѣна веществъ, но былъ въ состояніи производить и

усиленные тѣлесныя напряженія, причемъ съ Эксперимен-
большой легкостью. Проф. Chittenden, пре- тальное опре-
подаватель физиологіи въ Yale'скомъ универ- дѣленіе не-
ситетѣ въ Америкѣ, возбудилъ на основаніи обходимыхъ
этого результата вопросъ, не являются-ли количествъ
установленныя наукой цифры слишкомъ вы- бѣлка амери-
сокими; для выясненія этого вопроса имъ канскими
были произведены новыя изслѣдованія, при учеными.
соблюденіи всѣхъ мѣръ предосторожности, и
опубликовалъ свои результаты въ весьма
подробно изложенной статьѣ ¹⁾). Chittenden
производилъ свои изслѣдованія на 26 лицахъ,
именно, 5 профессоровъ, 13 солдатъ и 8 ат-
летически сложенныхъ студента, въ возрастѣ
отъ 21 до 47 лѣтъ; главной руководящей при
этомъ нитью было хорошее разжевываніе пищи
и тщательное смѣшиваніе со слюною, причемъ
ежедневное количество бѣлка уменьшалось
до minimum'a, не ослабляя, однако, при этомъ
организмъ и не уменьшая его работоспособ-
ность. Получился весьма замѣчательный ре-
зультатъ! Суточное количество принятаго
бѣлка въ среднемъ не превышало 30 грм., въ
нѣкоторыхъ случаяхъ доходило даже до $\frac{1}{3}$
требуемаго Voit'омъ количества. Во время
опыта всѣ участвовавшіе чувствовали себя
хорошо, причемъ у всѣхъ безъ исключенія
силы увеличивались. Это увеличеніе, измѣ-

¹⁾ Physiological Economy in Nutrition. London.
W. Heinemann. 1905.

ренное динамометромъ, равнялось у солдатъ въ среднемъ 77%, у студентовъ, занимавшихся мѣсяцами спортомъ — 38%. При этомъ калорійное отношеніе было на 25 % ниже требуемаго Voit'омъ. Эти сообщенія Chittenden'a пополняются еще изслѣдованіями профессора Irving Fischer'a, произведенными имъ у 9 молодыхъ людей; была испытана выносливость при соблюденіи вышеприведенной діеты. И здѣсь оказалось повышение выносливости, именно, въ среднемъ на 90%.

Chittenden резюмируетъ слѣдующимъ образомъ: „количество содержащагося въ ежедневной пищѣ бѣлка, необходимаго для организма, равняется въ среднемъ половинѣ того количества, которое человѣкъ привыкъ вводить ежедневно. Въсѣ тѣла, здоровье, сила, тѣлесныя и умственныя способности, а также выносливость могутъ быть сохранены половиной обыкновенно вводимого въ сутки количества бѣлка. Подобная фізіологическая бережливость не вызываетъ никакихъ неудобствъ, напротивъ, ясно замѣтное улучшение общаго состоянія.“

Чрезмѣрное
введеніе пи-
щи какъ
причина
хрониче-
скихъ болѣз-
ней.

Съ другой стороны Chittenden прихо-
дитъ къ заключенію, интересующаго насъ въ
особенности относительно вопроса о развитіи
хроническихъ болѣзней. Авторъ высказыва-
ется: „На основаніи нашихъ изслѣдованій
не подлежитъ никакому сомнѣнію, что въ об-
щемъ люди принимаютъ пищи гораздо боль-

ше, чѣмъ это обусловливается фізіологической потребностью и, что подобное чрезмѣрное количество пищи, проходя черезъ организмъ, скорѣе ослабляетъ, чѣмъ укрѣпляетъ организмъ; значить, этимъ вовсе не достигается цѣль, напротивъ, оказывается противоположное дѣйствіе.“ Чрезмѣрной пищей не усиливаются фізіологическіе процессы организма, напротивъ, задерживаются. Введенную въ чрезмѣрномъ количествѣ пищу организмъ долженъ переработать и освободиться отъ нея такимъ или инымъ образомъ. Этимъ отъ организма требуется громадная лишняя работа, что равносильно громадной потери энергіи.

Достаточное количество бѣлка въ 50 грм. послѣ обработки выдѣляется лишь въ формѣ прибл. 8 грм. азота, между тѣмъ какъ обычно принимаемое количество бѣлка даетъ въ мочѣ 16 – 18 грм. азота. Для образованія этихъ большихъ количествъ азота изъ пищи и для передвижанія образующихся при этомъ промежуточныхъ образованій кровеносной системой отъ органа къ органу, отъ организма требуется усиленная работа; вовсе не удивительно, что при подобномъ переутомленіи нѣкоторые органы, напр., печень и почки, утомляются и на время прекращаютъ свою дѣятельность.

Что содержащія бѣлокъ пищевыя вещества болѣе вредны, чѣмъ не содержащія бѣлка

Чрезмѣрное количество бѣлка болѣе вредно, чѣмъ другихъ составныхъ частей пищи. вещества зависятъ отъ того, что жиры и угле- воды при сгораніи въ организмѣ превраща- ются въ концѣ-концовъ въ газообразное ве- щество, именно углекислоту и воду, которыя легко и быстро могутъ быть выведены и которыя, даже при образованіи въ чрезмѣрномъ количествѣ, не сопровождаются особыми вред- ными послѣдствіями. Напротивъ, продукты окисленія бѣлковъ представляютъ собою кри- сталлическія, содержащія азотъ вещества, которыя до выведенія почками циркулируютъ въ крови по всему организму, въ нѣкоторыхъ случаяхъ отлагаются временно въ отдѣльныхъ органахъ и вредно вліяютъ на клѣтки орга- низма. Эти промежуточные и конечные про- дукты бѣлкового обмѣна оказываютъ вредное дѣйствіе на организмъ. Не подлежитъ ника- кому сомнѣнію, что всѣ продукты выдѣленія всѣхъ живыхъ организмовъ, какъ раститель- ныхъ, такъ и животныхъ, являются ядами для самихъ живыхъ организмовъ, вырабатываю- щихъ ихъ. Это намъ извѣстно объ образу- щейся изъ бѣлка мочевой кислотѣ; о ея роли, какъ причинѣ болѣзни нами будетъ сказано ниже. Кромѣ мочевой кислоты, однако, имѣ- ется еще масса другихъ продуктовъ обмѣна, которые соединяются въ одну рубрику „токсинъ“ и всѣ болѣе или менѣе вредны для организма. Если количество введеннаго бѣлка увеличено, то понятно увеличено и количество токсинъ. Чѣмъ больше, однако, послѣднихъ цирку-