

Д. А. Мантров

# **Эффективное очищение желудка и кишечника**

УДК 615.89  
ББК 53.59  
М23

**Мантров, Д. А.**

М23 Эффективное очищение желудка и кишечника / Д. А. Мантров.  
– М. : T8RUGRAM / Научная книга. – 350 с.

ISBN 978-5-519-62035-2

Голодать в медицинских целях начали ещё в глубокой древности. Гиппократ признавал голодание лучшим средством вывести из организма всё ненужное.

В этой книге освещены современные представления о физиологической сущности лечебного голодания (разгрузочно-диетической терапии), показаниях и противопоказаниях для его назначения, основных методах проведения, рассказывается о наиболее распространённых методиках очищения желудка и кишечника, даются практические рекомендации для улучшения работы желудочно-кишечного тракта, приводятся особенности лечебного питания при различных заболеваниях.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 615.89  
ББК 53.59  
BIC MX  
BISAC MED004000

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста*

ISBN 978-5-519-62035-2

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

### ГЛАВА 1. МЕТОД ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ ....7

1. История голодания .....	7
2. Понятие о лечебном голодании .....	14
3. Христианский пост и голодание .....	29
4. Разновидности лечебного голодания .....	34
5. Методики голодания .....	35
<i>А. Фракционный метод голодания .....</i>	<i>35</i>
<i>Б. Полное лечебное голодание .....</i>	<i>52</i>
<i>В. Абсолютное ( «сухое» ) голодание .....</i>	<i>58</i>
<i>Г. Комбинированное абсолютное ( «сухое» )</i> <i>и полное ( «влажное» ) лечебное голодание ....</i>	<i>60</i>
<i>Д. Американский метод голодания</i> <i>( по У. Гриффитсу ) .....</i>	<i>61</i>
<i>Е. Метод Виречан Аюрведы .....</i>	<i>100</i>
6. Противопоказания, возможные побочные эффекты голодания, их устранение .....	111

### ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ЙОГИ .....117

1. Очищение желудка .....	117
2. Очищение кишечника .....	126

### ГЛАВА 3. МЕТОДИКИ ОЧИЩЕНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА .....134

1. Колоногидротерапия .....	134
2. Очищение с помощью клизм .....	150
<i>Какие бывают клизмы</i> .....	154
3. Сорбционные методы .....	156
4. Толстокишечный сорбционный диализ .....	173
<i>Принципы проведения процедур</i> .....	179
5. Соковое очищение организма .....	187
<i>Приготовление соков</i> .....	188
<i>Основа очищающего</i>	
<i>и лечебно-профилактического</i>	
<i>действия соков</i> .....	222

#### **ГЛАВА 4. ТЕОРИИ ПИТАНИЯ .....**

1. Сбалансированное питание .....	232
2. Адекватное питание .....	235
3. Рациональное питание .....	237
4. Раздельное питание .....	245

#### **ГЛАВА 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ**

##### **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА .....**

1. Как правильно поступать, чтобы процесс пищеварения шел нормально .....	261
2. Различные разъяснения по питанию .....	272
<i>Видовое питание</i> .....	272
<i>Переход на правильное питание</i> .....	275
3. Индивидуализация собственного питания ....	279

<i>Общие сведения</i>	
<i>об индивидуальной конституции . . . . .</i>	<i>280</i>
<i>Диета, рекомендуемая при возбуждении</i>	
<i>жизненного принципа ветра, а также тогда,</i>	
<i>когда этот жизненный принцип</i>	
<i>преобладает в нашем организме . . . . .</i>	<i>285</i>
<i>Диета, увеличивающая жизненный</i>	
<i>принцип ветра . . . . .</i>	<i>286</i>
<i>Диета, рекомендуемая при возбуждении</i>	
<i>жизненного принципа желчи, а также тогда,</i>	
<i>когда этот жизненный принцип</i>	
<i>преобладает в вашем организме . . . . .</i>	<i>287</i>
<i>Диета, увеличивающие</i>	
<i>жизненный принцип желчи . . . . .</i>	<i>288</i>
<i>Диета, рекомендуемая при возбуждении</i>	
<i>жизненного принципа слизи, а также тогда,</i>	
<i>когда этот жизненный принцип</i>	
<i>преобладает в вашем организме . . . . .</i>	<i>288</i>
<i>Диета и пища, увеличивающие жизненный</i>	
<i>принцип слизи . . . . .</i>	<i>289</i>

## **ГЛАВА 6. ВЕГЕТАРИАНСТВО . . . . .291**

<b>1. Преимущества вегетарианства . . . . .</b>	<b>291</b>
<b>2. Химический состав овощей</b>	
<b>и съедобных растений . . . . .</b>	<b>299</b>
<b>3. Пищевая и лечебная ценность овощей . . . . .</b>	<b>314</b>
<b>4. Пряно-вкусовые растения . . . . .</b>	<b>334</b>
<b>5. Бобовые . . . . .</b>	<b>342</b>

## **ЛИТЕРАТУРА . . . . .347**



---

# ГЛАВА 1. МЕТОД ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ

---

## 1. История голодания

Оказывается, голодать в медицинских целях начали еще в глубокой древности. Так, в сочинениях древних ученых Египта, Вавилона, Иудеи, Индии, Персии, Скандинавии, Китая, Тибета, Греции и Рима одно из первых мест среди медицинских советов занимает лечебное голодание. В главном руководстве по врачебной науке Тибета — Чжуд-Ши (IV в. до н. э.) одна глава так и называется: «О лечении упитыванием и лечении голоданием». Пифагор, Сократ, Платон в своих трудах упоминали о проведении голодания в оздоровительных целях. Геродот свидетельствовал, что египтяне, «самые здоровые из смертных», в древности применяли для оздоровления систематическое (3 дня в месяц) голодание и очищение желудка с помощью рвотного и клистира. Пифагор соблюдал 40-дневные посты (в этот период он употреблял только воду), обязательные также для его учеников. Этот ученый считал, что голодание улучшает умственные способности и дает всплеск для творчества. Сократ и Платон регулярно проводили курсы голодания, способствовавшие, по их мнению, достижению «высшей степени умственного проникновения». Гиппократ признавал голодание лучшим средством вывести из организма все ненужное. Во время критического периода болезни он неизменно прописывал не лекарство, а голодание. «Человек, — писал он, — носит врача в себе, надо только уметь

помочь телу в его самоисцеляющей работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помни: всякий излишек противен природе». Прописывал воздержание от пищи в течение 3—5 дней и знаменитый Авиценна. Он считал, что особенно помогает голодание в лечении оспы и венерических заболеваний.

Интересен случай исцеления голоданием, который произошел в эпоху Возрождения с венецианским аристократом Людвиго Корнаро. Онный Людвиго вел отнюдь не аскетический образ жизни: много кушал и еще больше пил. И к 35 годам стал превращаться в настоящую развалину. Он уже начал задумываться о душе, но нашелся лекарь, прописавший Корнаро строжайшее воздержание. После долгих раздумий Людвиго все-таки послушался медика. Как гласит предание (в которое нам верится с трудом), уже по истечении первого года воздержания он избавился от всех своих болезней. А на 83-м году жизни создал труд под заглавием «Трактат об умеренной жизни». Всего Корнаро прожил 101 год.

В XIX в. о влиянии голодания на человеческий организм начали всерьез задумываться ведущие специалисты. Врачи провели несколько опытов, связанных с полным отказом от пищи. Профессор Ранке, например, в 1861 г. проделал несколько опытов с голоданием и отказом от воды; опыты эти большей частью продолжались по 2 дня. Он так описал свои ощущения: «При многократных наблюдениях над голоданием я обнаружил, что мое самочувствие в конце первого дня голодания еще совсем не нарушалось. По истечении вторых суток, проведенных без пищи и питья, после беспокойного сна появилась небольшая тяжесть в голове, чувство давле-



ния в желудке и некоторая слабость. Ощущения голода больше не было. Небольшое количество выпитой холодной воды вызывало тошноту. Нормальный аппетит появлялся только через несколько часов после приема небольшого количества пищи».

Первым же, кто в новейшее время предложил голодание как лечебное средство и провел курс лечения голоданием на самом себе и на членах своей семьи, был американский врач Эдуард Дьюи, которому, по его рассказам, в 1878 г. случайно пришла в голову идея о лечении голоданием, когда он лечил больную тифом девочку. У нее с рвотой извергалось все, что она принимала. Дьюи заключил, что в этом случае природа требует воздержания от всякой пищи и врач должен согласиться с этим и позволить больной голодать. Больная в течение 35 дней пила одну только воду, обходясь без твердой пищи; затем она неожиданно попросила есть и выздоровела. Это случай произвел на Дьюи большое впечатление, и когда его собственный ребенок заболел тяжелой дифтерией, он и его заставил голодать, не применяя обычных лекарств. Затем Дьюи пожелал обосновать голодание научно и поэтому произвел на самом себе опыты, побудившие его посоветовать людям перестать завтракать. Во время опытов и впоследствии он выпивал по утрам лишь чашку кофе и утверждал, что это повышало его работоспособность и улучшало внешний вид. Последовательница Дьюи врач Линда Бурфилд Хаццард выпустила книгу о голодании как лечебном методе. На основании своих опытов Хаццард создала целую систему сохранения жизни, причем играли роль не только голодание по утрам, но и клизма, массаж, гимнастика и вегетарианский стол. Другой американский врач, доктор Таннер, в 1880 г. в течение 40 дней пил только воду. За это время он потерял

33 фунта, но уже через 8 дней по окончании эксперимента полностью восстановил свой вес.

Более широкое распространение лечебное голодание получило на рубеже XIX — XX вв. после реформаторского движения в медицине в пользу естественных, немедикаментозных методов лечения. Большую деятельность в этом направлении развили видные врачи-гигиенисты и врачи-диетологи, такие как Бирхер-Бенер, Ноорден, Хейг, Платен, Мюллер и др. Лечебное голодание было признано ими как естественный метод терапии. В Германии, Швейцарии, Франции, США были даже открыты специальные санатории для желающих пройти курс лечения голоданием. Прежде всего в этих санаториях накопился большой эмпирический опыт лечения голоданием, правда, без соответствующих экспериментальных исследований.

Существенный вклад в эту проблему внесли выдающийся русский ученый-патолофизиолог, заведующий кафедрой патологической физиологии Военно-медицинской Академии Петербурга В. В. Пашутин и его ученики. Ученик знаменитого терапевта того времени профессора С. П. Боткина В. В. Пашутин в условиях военно-медицинской академии поставил много опытов голодания на различных животных и в результате смог сформулировать физиологическую сущность механизмов голода. Он впервые обратил внимание на тот факт, что в первый период физиологического голодания происходит быстрая потеря веса. Затем, буквально через несколько суток, эта потеря веса при равных физиологических условиях значительно замедляется. Механизмы, сохраняющие энергию или снижающие потерю веса, тогда еще не были ясны. Однако было установлено, что расход белков организма в этот период удерживается на минимальном уровне, фи-