

УДК 616
ББК 53.59
Э89

Эткин, Владимир Давидович.

Э89 Излечи себя сам : эффективные способы лечения и реабилитации без использования лекарств / Владимир Эткин. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. : ил. — (Главные секреты медицины Востока).

ISBN 978-5-04-161660-1

В книге впервые представлена интегральная концепция естественных методов лечения так называемых «сложных больных». Рассматриваются вопросы психосоматики, теория заживляющих кризисов и эпигенетика, сочетание восточных техник, разгрузочно-диетической терапии и визуализации, гомеопатии и фитотерапии, натуропатии. Подробно рассказывается о применении интегративной медицины на практике в самолечении и исцелении самих медиков, включая результаты наблюдений, сделанных на основе опыта работы самого автора. Автор на практике показывает, как осуществляется принцип «лечить не болезнь, а больного». Книга рассчитана на широкий круг читателей и врачей разных специальностей.

УДК 616
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-161660-1

© Эткин В., текст, 2021
© Коломина С., иллюстрации, 2022
© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Оглавление

От автора	8
ЧАСТЬ 1. НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ.	9
Интегративная медицина	11
Немедикаментозные методы лечения	13
Реабилитация и восстановительная медицина	20
Натуропатическая модель исцеления	22
Очистительные и оздоровительные кризисы	27
Суть и преимущества лечебного голодания	34
Показания к лечебному голоданию на воде	39
Лечебное голодание по типу дош в Аюрведе	50
Сухое голодание	54
Сложные больные	59
Психосоматика: влияние эмоций на здоровье человека	61
Что такое эффект ноцебо	64
Целительная сила позитивного мышления	66
Преодолей свою физическую боль — победи свой страх	68
Роль кишечника в иммунной системе	71

4 Оглавление

Чем опасна скрытая пищевая аллергия	73
Ротационная диета и ее значение в восстановлении здоровья.	77
Как эпигенетика поможет нам жить дольше	81
Боли в позвоночнике и грыжа диска? Помогут гомеопатия, ЛФК и массаж.	84
Пяточная шпора, что делать?	93
Я, дипломированный врач, выбираю интегративную медицину	96
ЧАСТЬ 2. САМ СЕБЕ ЦЕЛИТЕЛЬ	101
Сердечно-сосудистые заболевания	103
Ишемическая болезнь сердца	103
Инфаркт миокарда	106
Стенокардия и остеохондроз	108
Гипертоническая болезнь	109
Гипертоническая болезнь, аритмия, атеросклероз и остеохондроз	113
Гипертония и язва	116
Инсульт и гипертония	118
Облитерирующий эндартериит	124
Облитерирующий эндартериит и панкреатит	126
Ревматизм.	129
Ревматизм с пороком сердца.	132
Ревматизм и депрессия	134
Заболевания органов дыхания, аллергия, синусит	136
Бронхиальная астма.	136
Бронхоэктатическая болезнь	138
Астматический бронхит и фиброма гортани	139

Бронхиальная астма и травмы позвоночника.	144
Бронхиальная астма и гипертония	147
Туберкулез легких и болезни сосудов	150
Легкая форма ковида. Личный опыт.	152
Хронический этмоидит, синусит	156
Болезни органов пищеварения.	160
Острый эрозивный гастрит	160
Язва желудка	161
Язва двенадцатиперстной кишки.	166
Неспецифический язвенный колит	167
Мегаколон и остеохондроз поясничного отдела . . .	171
Вирусный гепатит	175
Вирусный гепатит, рак молочной железы.	178
Гепатит и множественные травмы	181
Болезни почек и половой системы	183
Пиелонефрит	183
Гломерулонефрит.	185
Хронический гломерулонефрит	189
Камни в почках и букет болезней.	191
Простатит, остеохондроз.	196
Болезни и травмы головного мозга.	198
Гнойный менингококковый менингит с отеком мозга и сепсисом	198
Энцефалит	203
Энцефалит и хронический панкреатит	206
Церебральный арахноидит	209
Контузия головного мозга	211
Контузия, травма спинного мозга и язва двенадцатиперстной кишки.	212

Нейропсихические заболевания	216
Депрессия и тиреотоксикоз	216
Неврастения и аритмия	218
Болезни позвоночника, спинного мозга, суставов	220
Грыжи поясничного отдела позвоночника	220
Множественные грыжи в поясничном отделе позвоночника и ишиас	222
Остеохондроз, полиартрит, невралгия и травма головы	229
Деформирующий остеоартроз, остеохондроз и варикоз	233
Коксартроз	236
Шпора пяточная	239
Полиомиелит	241
Травмы позвоночника и суставов	242
Травмы позвоночника и суставов	242
Перелом позвоночника и парализация	248
Реабилитация после автомобильной травмы	251
Перелом позвоночника и парализация ног	264
Остеомиелит и травмы суставов	269
Посттравматический артрит	272
Повреждение мениска и камень в желчном пузыре	273
Болезни глаз	275
Катаракта	275
Кожные болезни	280
Экзема	280
Псориаз	282
Новообразования	284
Рак легких	284

Рак молочной железы	288
Миома и рак яичника	290
Киста яичника	292
Коррекция побочного действия химио- и лучевой терапии у онкобольных гомеопатией, фитотерапией	293
Медицинская реабилитация	298
Рассказ о военном докторе, который победил свои болезни	298
Приложения	305
1. Комплекс упражнений при артрозе тазобедренных суставов (коксартроз)	305
2. Комплекс упражнений при артрозе коленных суставов (гонартроз)	306
3. Комплекс упражнений после компрессионного перелома позвоночника	307
4. Комплекс упражнений при остеохондрозе позвоночника: боли в шее и пояснице	308
5. ЛФК при грыже диска поясничного отдела позвоночника	311
Указатель	312
Библиографический список	317

От автора

Известное выражение из Библии «Врач, исцели себя сам» мы повторяем, когда хотим сказать, что человек, дающий советы другим, прежде всего должен быть сам образцом в данном вопросе. И согласно этому мудрому изречению в своей книге я привожу многочисленные примеры и описываю собственный опыт и медицинских работников, которые безуспешно лечились при помощи классической медицины. А восстановили свое здоровье без традиционных лекарств. Официальная медицина успешно лечит острые состояния и обострения хронических болезней. Но она бессильна в вопросах полного исцеления хронических, системных, иммунопатологических состояний, аллергии и т. п.

Популярность медикаментозной медицины заключается в способности очень быстро убрать все симптомы. Конечно же, это не значит, что вы вылечите болезнь, но зачастую устранили симптомы — и пациент доволен. А то, что изменения остались и могут прогрессировать, уже мало кого интересует.

При хронических процессах немедикаментозное лечение, назначенное только опытным врачом, нередко дает лучший результат. «Кто дожил до 30 лет и не научился себя лечить сам, тот зря прожил жизнь», — утверждал Авиценна, гениальный средневековый ученый, врач и философ.

Часть I

Немедикаментозная терапия

Интегративная медицина

По версии ВОЗ, официальная медицина влияет только на 10 % здоровья человека, а остальное — наследственность, экология и образ жизни.

1. Медицина считает хронические заболевания неизлечимыми и стремится лишь поддержать человека в момент обострения.

2. Медицина не рассматривает человеческий организм как систему. Узкие медицинские специализации не учитывают всех взаимодействий в организме. Врач, назначающий синтетическое лекарство, не имеет ни малейшего представления о его отдаленных последствиях для жизни и здоровья пациента.

3. Медицина не стремится вовлечь в активную деятельность самого пациента. Умный врач сам знает, как обследовать и какими лекарствами лечить. Пациент надеется на врача, который всегда может что-то сделать. Ничего не делать самому — это новая культура здравоохранения, которую мы стремимся изменить, не причиняя вреда реальным достижениям медицины.

4. Медицина видит в человеке только физическое тело, материальный объект, подлежащий исправлению. Духовная сторона человека просто не рассматривается.

Интегративная медицина — это синтез современных и древних методов лечения, восточной и западной, научной и альтернативной медицины, называемой еще нетрадиционной. Она ставит перед собой цель укрепления здоровья и лечения заболеваний с учетом опыта немедикаментозной (египетской, греческой, китайской, тибетской, арабской) медицины и возможностей современных технологий.

Комплексный подход к восстановлению здоровья позволяет с большой результативностью проводить лечебно-реабилитационные мероприятия, включая облегчение симптомов у онкологических больных, облегчение посттравматического синдрома, управление болью, реабилитацию лиц с заболеваниями нервной системы, разработку программ по продвижению здорового образа жизни и т. п.

Интегративный подход подразумевает восстановление, укрепление и сохранение человеческого здоровья в целом. И главное — это системный метод, позволяющий лечить человека строго в соответствии с именно его проблемами, а не по стандартным схемам. Другими словами, терапия направлена не на болезнь, а на конкретного пациента, позволяя охватить имеющиеся проблемы со здоровьем со всех сторон, а потому устранить неполадки в организме на самых ранних этапах их появления.

Индивидуальное комплексное лечение должно восстанавливать не только оптимальное физическое и физиологическое самочувствие, но и гармонизировать душевное состояние больного, благотворно воздействовать на продолжительность его жизни.

Интегративная медицина:

- Принимает во внимание эмоциональное, ментальное, поведенческое, психосоциальное, экологическое влияние на человека со стороны

окружающей среды и общества, а также уровень физической активности, рацион и качество питания, образ жизни пациента.

- Стимулирует защитные силы, резервные возможности человеческого организма и механизм самоисцеления.
- Рассматривает методы лечения не болезни, а больного, и устраняет не следствие, а индивидуальную первопричину. Идея целостного или интегрального подхода в медицине, который лечит не симптомы, как в классической медицине, а глубинные причины появления болезни, избегая шаблонов, способствует достижению положительного результата в лечении заболеваний, считающихся трудноизлечимыми или неизлечимыми.
- Помогает человеку на духовном уровне, потому что духовный уровень в системе иерархий занимает более высокое положение, чем материальный.
- Предусматривает взаимодействие врача, практикующего интегративное направление, и пациента по принципу равноправного партнерства и взаимопонимания.

Немедикаментозные методы лечения

Это методы профилактики и лечения без использования медикаментов. Нетрадиционное лечение — лучший помощник при хронических заболеваниях, когда нужно укрепить организм, предупредить развитие болезни, появление обострений или осложнений, когда сиюминутной опасности для жизни или

тяжести заболевания нет. Немедикаментозные методы широко применяют в комплексной терапии и реабилитации после заболеваний.

В настоящее время количество осложнений после лечения лекарствами достигло угрожающих масштабов. Хорошо известны примеры побочного действия синтетических препаратов, в связи с чем возрастает роль немедикаментозных методов лечения. Они все более становятся востребованы пациентами. При этом учитывается желание больного в межличностном общении с врачом, чего не предлагает официальная медицина. Главное преимущество немедикаментозных методов — отсутствие побочных эффектов, свойственных медикаментам, более физиологическое воздействие на организм.

Основные положения использования немедикаментозных методов лечения в терапии:

- ✓ достижение качественно иного результата (воздействие на причину заболевания, а не только на его симптомы);
- ✓ хорошее сочетание с базисной терапией; позволяют уменьшить объем и длительность применения лекарственных препаратов;
- ✓ направлены в основном на устранение причинно-значимых внешних факторов и тренировку систем, обеспечивающих компенсацию биологических дефектов, что позволяет эффективно использовать их на ранних стадиях заболевания;
- ✓ при правильно выбранных показаниях отсутствуют побочные воздействия и негативные влияния на внутренние органы;
- ✓ подбор терапии для любого пациента.

Наиболее распространенные немедикаментозные методы лечения

Акупунктура (иглоукалывание, иглотерапия) — метод лечения многих заболеваний уколами (специальными иглами) в определенные точки тела.

Апитерапия — лечение продуктами пчеловодства, применение пчелиного яда и его препаратов с лечебной целью.

Ароматерапия — нетрадиционное лечение эфирными маслами.

Аутогенная тренировка — воздействие на физическое и психическое состояние при помощи самовнушения.

Аэрозольтерапия — вдыхание аэрозолей лекарственных веществ для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.

Аэроионотерапия — лечение ионизированным воздухом хронических воспалительных заболеваний дыхательных путей.

Бальнеология — раздел курортологии, изучающий минеральные воды и их лечебно-профилактическое применение.

Баротерапия — нетрадиционное лечение повышенным или пониженным давлением воздуха.

Биорезонансная терапия — применение электромагнитных волн для диагностики и лечения заболеваний.

Вибротерапия — метод лечения заболеваний с помощью создаваемой специальными аппаратами вибрации.

Водолечение (гидротерапия) — применение с профилактической и лечебной целью воды в виде местных и общих ванн, обтираний, душей, обертываний, компрессов, обливаний.

Гелиотерапия — лечение солнечными ваннами.

Гирудотерапия — лечение пиявками.

Голодание лечебное — метод лечения заболеваний временным ограничением или полным прекращением приема пищи.

Гомеопатия — применение минимальных доз веществ, вызывающих в больших дозах явления, которые похожи на признаки болезни.

Грязелечение — метод термотерапии грязями минерально-органического происхождения, а также грязеподобными веществами (торф, глина и др.). Применяют в форме общих или местных грязевых ванн, аппликаций, тампонов.

Диетология — рекомендации по организации образа жизни и диеты.

Диатермия — глубокое прогревание тканей токами высокой частоты и большой силы, получаемыми от специального аппарата.

Дыхательная гимнастика — это определенный комплекс упражнений для дыхания, которые применяются в профилактике и лечении заболеваний. Упражнения помогают при борьбе с бронхитом и астмой, хронической усталостью и бессонницей.

Йога-терапия основывается на философском и физиологическом аспектах классической **йоги**, которые проверены тысячелетиями практики. Йога-терапия — это не сама *йога*, а лечебная система, которая базируется на принципах *медицины* Аюрведы.

Лечебный цигун — отдельное направление общей китайской гимнастики **цигун**, которая включает в себя физические, энергетические, ментальные китайские практики для лечения организма от всевозможных болезней, поддержания здоровья и достижения долголетия.

Тайцзи-цигун представляет собой синтез тайцзицюань и дыхательной гимнастики цигун. Особенность предлагаемых упражнений в том, что они стимулируют кровоток, улучшают функции внутренних органов, состояние всех тканей организма, включая кожу. Тайцзицюань включает китайскую систему медитации и оздоровительной практики.

Су-джок — это оригинальный способ проработки рефлекторных точек кистей и стоп, позволяющий восстановить функции организма, предупредить

дить развитие серьезных заболеваний и оказать скорую помощь человек. В переводе с корейского языка су — кисть, джок — стопа.

Криотерапия — лечение различных заболеваний с помощью экстремально низких температур.

Кинезитерапия — система занятий лечебной физкультурой, включающих в себя комплекс различных упражнений на специальном оборудовании (тренажерах).

Литотерапия — нетрадиционное лечение камнями.

Магнитотерапия — лечение постоянными и импульсными магнитными полями.

Мануальная терапия — комплекс биомеханических приемов, выполняемых руками и направленных на устранение боли и восстановление подвижности позвоночника и суставов.

Массаж — одна из мануальных техник, совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации.

Медитация — ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений.

Металлотерапия — прикладывание к телу пластинок из различного металла.

Музыкотерапия — использование музыки в качестве лечебного средства и как вспомогательный метод во время психотерапии.

Натуротерапия — лечение лекарственными средствами природного, минерального, растительного или животного происхождения.

Нафталанолечение — лечебное применение нафталанской нефти в виде ванн парового или солнечного нагрева.

Озонотерапия — вид физиотерапевтического лечения в альтернативной медицине, предполагаю-

щий использование газа озона, который генерируется специальными приборами медицинского назначения — озонаторами.

Остеопатия — система мануальной диагностики и терапии, которая фокусируется в основном на взаимосвязи между конкретным органом и его функциями.

Парафинолечение — применение расплавленного парафина в виде аппликаций, наслаивания или ванн.

Психотерапия — это метод психологического лечения для облегчения эмоционального стресса, содействие в разрешении психологических проблем, внутренних и межличностных конфликтов.

Гипноз в психотерапии — это методика, позволяющая работать с бессознательным, «отключив» сознание пациента с целью устранения психологических проблем и расстройств.

Рейки — вид нетрадиционной медицины, в котором используется техника так называемого исцеления путем прикосновения ладонями, связанная с передачей энергии при помощи наложения рук.

Скипидарные ванны — бальнеологический метод физиотерапии, в основе которого лежит использование теплых пресноводных ванн с добавлением специально приготовленного раствора на основе живичного скипидара.

Стоунтерапия — техника массажа с использованием различных природных камней.

Талассотерапия — лечение морской водой, морскими водорослями, солями и глинами.

Торфолечение — вид грязелечения: аппликации из торфа, соответствующего определенным требованиям, подогретого до температуры 42-52 °С.

Урилотерапия — наружное или внутреннее применение мочи человека или животных с лечебной целью.

Ударно-волновая терапия — это метод воздействия акустическими импульсами значительной амплитуды, которые фокусируются в заданном участке тела,

оказывая точно направленное терапевтическое воздействие и не повреждая здоровые ткани организма.

Фитотерапия — лечение лекарственными травами.

Фунготерапия — нетрадиционное лечение грибами.

Хронотерапия — оптимизация биоритмов организма.

Концептуальные основы немедикаментозных медицинских моделей (табл. 1) различаются, но друг другу не противоречат и могут быть вполне взаимно дополняемыми.

Таблица 1

Основные медицинские модели*

Медицина	Принципы	Концептуальные основы	Основные действия
Аллопатическая (официальная медицина)	Аллопатическая (лечить) противоположным	Биохимические теории	Подавление симптомов
Аювердическая	Системно-иерархической детерминации	Пятеричная теория болезней, механизмов и стадий	Гармонизация процессов
Восточная	Энергетического баланса, ритмичности процессов	Теория инь-ян, первоэлементов, теория меридианов	Достижение баланса между всеми системами человеческого тела
Гомеопатическая	Подобное (лечить) подобным	Теория конституций, теория миазмов	Элиминация причин
Изопатическая	Идентичное (лечить) идентичным, целостности	Теория гомотоксикозов	Балансовая коррекция

Медицина	Принципы	Концептуальные основы	Основные действия
Натуропатическая	Натуральности средств, целостности	Теория энергоинформационного обмена (в природе и обществе)	Восстановление ресурсов
Тибетская	Своевременности медпомощи, целостности, натуральности средств	Теория 5 стихий, теория физиологического баланса, теория 3 регуляторов	Рассасывание, регенерация, восстановление баланса
*Примеч. По В. А. Ростовцеву, 2015			

Реабилитация и восстановительная медицина

Восстановительная медицина — одно из приоритетных направлений современной медицины. Концепция восстановительной медицины предусматривает два основных направления — сохранение здоровья здоровых и собственно реабилитацию, то есть наиболее оптимальное восстановление здоровья человека, перенесшего острое заболевание или обострение хронического недуга.

В нашей стране под здоровьем здоровых понимается здоровье тех 5–7 % населения, которые считаются абсолютно здоровыми. Это здоровье 70–75 % людей, которые имеют 1–2 хронических заболевания в стадии устойчивой ремиссии.

В отличие от реабилитации, с помощью которой восстанавливается больной человек, восстановительная медицина воспроизводит утраченное здоровье, которое обеспечивает человеку социально-творческую активность в его профессии, восстанавливает психофизиологические резервы организма. Реабилитация же по преимуществу сосредоточена на органной патологии, и, соответственно, ее критериальный аппарат оценивает степень возвращения к норме. Восстановительная медицина нацелена не на поиск симптомов болезни, а на оценку резервных функциональных возможностей организма. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает определение реабилитации: «Реабилитация представляет собой совокупность мероприятий, призванных обеспечить лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм и врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе, в котором они живут».

Восстановительная медицина — это система знаний и практической деятельности, направленных на восстановление функциональных резервов человека, повышение уровня его здоровья и качества жизни. Восстановительная медицина направлена на активацию внутренних систем защиты человека. Это значит, что ее применение повышает сопротивляемость организма негативным воздействиям, а также повышает функциональные резервы организма.

К основным функциям данной области медицины можно отнести:

- Повышение уровня здоровья человека.
- Восстановление функциональных резервов организма.
- Повышение качества жизни.

В восстановительной медицине успешно применяют различные методы немедикаментозной тера-

пии: природные физические факторы, физические упражнения, лечебное и оздоровительное питание, гомеопатические средства, ароматерапия, мануальная терапия, рефлексотерапия, традиционные методы лечения, психотерапевтические и другие лечебно-профилактические технологии.

Натуропатическая модель исцеления

Натуропатия — это широкий спектр методов оздоровления организма, основанных на мобилизации естественных сил организма, а не на внешнем воздействии (стимулировании) фармакологическими средствами, к которым, по сути, и сводится современная медицина.

Эта модель представила болезнь и исцеление как процессы реакции, совершенный механизм, способный к саморегенерации и самовосстановлению, способствующий укреплению здоровья. Этот внутренний процесс зависит от жизненной силы и множества факторов, способствующих исцелению и здоровью. Когда нарушения в организме слишком велики, слишком многочисленны и (или) слишком постоянны для того, чтобы исцеляющая реакция могла успешно проявиться, может развиться физиологическое, духовное или психоэмоциональное подавление, ведущее к дегенерации и тяжелым заболеваниям.

Натуропатическая модель исцеления понимается как процесс излечения целостного организма, а не отдельного заболевания.

Хроническое заболевание возникает, как правило, при наличии одного или всех трех факторов:

1. Сохраняются провоцирующие болезни факторы, такие как неправильная диета, которая продолжает систематически накапливать кумулятивную нагрузку на организм, поскольку пищеварительные процессы медленно ослабевают под воздействием несоответствующего питания и образующиеся в результате токсины накапливаются. Это можно увидеть, например, в возникновении дисбактериоза.
2. Реактивная способность организма блокируется, подавляется или снижается, часто лекарствами, которые влияют на способность организма обрабатывать и устранять его нарушения.
3. Жизнеспособность систем организма недостаточна или слишком перегружена, чтобы вызвать значительную и достаточную реакцию.

Натуропатия основана на самоизлечении человека за счет ведения правильного образа жизни и применения природных методик: ароматерапия, гирудотерапия, фитотерапия, апитерапия, гидротерапия, пелоидотерапия, правильное питание и многие другие. Ее главная цель — лечение человека, а не его болезни. Человеческий организм наделен огромными возможностями для самоизлечения, и при помощи таких естественных факторов, как здоровое питание, соки, диеты, физические занятия и водные процедуры, свежий воздух, правильный режим труда и отдыха, можно долгие годы сохранять отличное здоровье, высокий жизненный тонус и долголетие. Основной закон натуропатии гласит, что человек сам ответственен за свое здоровье. Неправильное питание, нарушенный режим сна, большая загруженность, постоянный стресс и спешка — все это причины болезни. И человек еще больше вредит себе, пытаясь заглушить симптомы медикаментозным лечением.

Натуропатическое лечение начинается с воздействия на эмоциональное состояние больного. Поэтому так важно мобилизовать положительное воздействие и переломить негативное эмоциональное состояние в сторону позитива. Позитивное мышление — непоколебимая вера человека в собственное выздоровление — дает стимулы к упорной борьбе за здоровье. Положительные эмоции активизируют гипофиз, улучшают функцию надпочечников, а также щитовидной и других желез внутренней секреции. Эти процессы повышают тонус всего организма, что позволяет гораздо успешнее бороться с болезнями. Важнейшим шагом натуропатия считает очищение организма. В зашлакованном организме сужаются сосуды и клетки не получают достаточно крови и питательных веществ. Поэтому очень важно сразу очистить не только кишечник, но и легкие, почки и печень, суставы, кровь и лимфу. Для этого полезны разгрузочные дни, диеты и лекарственные растения. Одна из самых эффективных методик очистки организма — церковные посты. Лечебное голодание считается самым сильным и эффективным способом очищения организма.

В рацион питания рекомендуется включать больше свежих овощей, фруктов, зелени, натуральные соки, которые способны не только укреплять организм, но и способствовать лечению многих заболеваний. Только естественные продукты единственно способны содержать «живые» вещества, необходимые организму, — микроэлементы, ферменты, витамины и пр. Пища должна обеспечивать не только питание, но и очищение организма. Потребление экологически чистой воды и самые различные водные процедуры — баня и ванны, лечебные души и промывание кишечника и пр. — входят в комплекс натуропатического лечения. Процедуры и методы лечения подбираются индивидуально и имеют комплексный характер.

Натуропаты классифицируют болезни по степени реактивности организма, разделяя их на острые (сопровождающиеся активной реакцией) и хронические (когда у организма уже мало сил для борьбы за свое выздоровление). Считается, что всякое заболевание имеет 4 стадии: острую, подострую, хроническую и деструктивную (сопровождающуюся необратимыми изменениями). Натуропатическая модель исцеления (рис. 1) изображает исцеляющую реакцию или исцеляющий ответ организма.

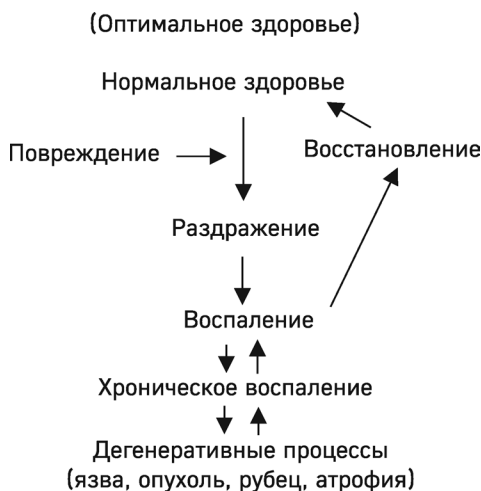


Рис. 1. Натуропатическая модель исцеления.
По Zeff J., 2014

Чем же отличается традиционная терапия от натуропатических методов воздействия на организм:

- ✓ Классическая медицина заботится не о сохранении здоровья, а о лечении болезни. При этом она не ищет ее корень, а борется с болезнью как с сугубо физическим явлением.
- ✓ Официальная медицина отравляет организм химическими веществами, которые называ-

ют лекарствами. Результат — устранение симптомов и переход заболевания в хроническую форму. Регулярное применение традиционных медикаментов приводит к появлению все новых и новых заболеваний, требующих нового лечения. Человек пьет таблетки, сам же при этом не меняется, продолжает вести прежний образ жизни, что еще больше нарушает внутреннюю среду организма и ведет иногда к лекарственной болезни.

В то же время нельзя отрицать, что в случаях возникновения острых заболеваний, тяжелых инфекций, злокачественных опухолей и т. д. невозможно обойтись без классической медицины. Что же касается натуропатии, то ее действие направлено не столько на лечение, сколько на оздоровление организма, ведь в данном случае используются только натуральные средства.

Этот способ лечения больного применяется, например, при:

- отсутствии положительных результатов после курса традиционной терапии;
- хронических болях;
- заболеваниях дыхательной и пищеварительной систем;
- аллергии;
- болезни опорно-двигательной системы;
- синдроме хронической усталости;
- заболеваниях органов малого таза;
- расстройствах психического и психосоматического характера;
- других патологических состояниях и болезнях.

В восточной медицине (индийской, китайской, тибетской) человек рассматривается как целостный организм. Правильное питание, здоровое пищеварение и внутренняя гармония — столпы здоровья. Поэтому лечение там направлено не на болезнь, а на больного, на восстановление регуляторных систем организма с помощью специальной диеты, очистительных процедур, изменения образа жизни, дыхательных упражнений.

Очистительные и оздоровительные кризисы

Детоксикация, или целительный кризис, характерен для всех нетрадиционных методов исцеления. Целительные кризисы бывают нескольких видов.

1. *Физиологические очистительные кризисы.* Они связаны с выведением из организма токсинов, шлаков, ядов. Это вызывается тем, что накопленные в организме вредные вещества вначале выходят в кровь, заставляя выделительные системы работать на пределе, а затем выводятся из организма. Такие кризисы могут проходить через тошноту, рвоту, озноб, различного рода выделения, понос, боли, психоэмоциональную неустойчивость, упадок сил, расстройство сна, повышение температуры.

2. *Энергетические кризисы.* Они связаны с выходом накопленных негативных эмоций. Эти кризисы могут выражаться слезами, вспышками гнева и раздражения, самопроизвольными судорожными подергиваниями. Если это происходит, ни в коем случае нельзя сдерживаться, нужно дать себе волю выплакаться.

ся или выкричатся, нужно обязательно дать выход сдерживаемым эмоциям. В эти моменты вам нужно научиться принимать себя таким, какой вы есть, то есть понять, что вы сами выбираете, как вам относиться к себе и окружающим, и только вы можете выбрать, изменить вам это отношение или нет. Важно при этом научиться не осуждать себя, не думать, какой вы плохой человек, а принимать себя целиком со всем тем, что в вас есть. Нельзя в эти моменты подавлять выход этих эмоций, а нужно научиться наблюдать за ними, не подпитывая их борьбой с ними или длительными рассуждениями. Научиться просто наблюдать за тем, как эти эмоции, поднимаясь в вас, уходят. В этом вам могут помочь медитативные техники.

3. *Оздоровительные кризисы.* Оздоровительные кризисы сильно напоминают очистительные. Связано это с тем, что после очищения начинается рост внутренних резервов энергетики и происходит выравнивание процессов. Возросшие силы организма начнут налаживать все функции и удалять болезнетворные очаги. В такие моменты на поверхность могут начать выходить все симптомы болезней, которыми вы болели. Вам может показаться, что неожиданно, на фоне общего хорошего самочувствия, «вдруг» начались ухудшения в здоровье. Это не что иное, как проявления выхода болезней из тела. Вы можете считать, что давным-давно избавились от заболеваний, но на самом деле следы этих болезней остаются в организме. Некоторые болезни могут выходить за несколько дней, другие — за несколько недель. Но вообще, чем больше вы болели, чем серьезнее заболевания, тем серьезнее могут быть кризисы. Но в конечном итоге к вам постепенно будут возвращаться здоровье, силы, будет происходить общее омоложение органов и всего организма в целом. Все вышеперечисленные кризисы могут проходить в различной последовательности, а иногда и все вме-

сте, но это не так страшно, ведь в результате они ведут к вашему же собственному исцелению.

Очистительные кризисы. Когда человек начинает активно двигаться, дышать, голодать, закаливаться, все шлаки, находящиеся в тканях и разных органах организма, приходят в движение. Они лавинообразно начинают поступать в кровь, меняя ее физиологические параметры. Это вызывает приступы недомогания, вялости, общей болезненности и подъем температуры. Органы выделения не успевают выводить шлаки и яды из кровяного русла. Включаются все органы выделения: почки, желудочно-кишечный тракт, носоглотка, кожа.

В течение этого процесса может наблюдаться следующее:

- ✓ Общее понижение активности организма, иногда повышение или понижение кровяного давления.
- ✓ Депрессия, упадок сил, безволие, эмоциональная и умственная раздражительность, агрессивность, нервозность, состояние апатии.
- ✓ Боли, чаще всего локализованные в психоэнергочентрах: голове, позвоночнике, груди, пояснице, крупных суставах).
- ✓ Обострение хронических заболеваний.
- ✓ Температура и простудные заболевания.
- ✓ Необычные потение и запах тела, когда кожа освобождается от закупорки.
- ✓ Частое мочеиспускание, диарея или запор.
- ✓ Лихорадка. Жар во всем теле (жар внутри тела и холодная кожа; жар и озноб одновременно; жар в одной части тела, холод в другой).
- ✓ Дрожь, вибрация, неконтролируемые мышечные сокращения.
- ✓ Выделение слизистых, кашель, чихание.

Процесс очищения может наблюдаться в течение первых 3–8 лет выполнения оздоровительной программы, особенно у тех, кто ранее длительно использовал лекарства. Очистительные процедуры, диета, закаливание, бег и др. сокращают это время. Что необходимо предпринять при очистительном процессе? Самое главное — не напрягать организм. Побольше отдыхайте, пейте как можно больше воды и старайтесь в этот период не испытывать каких-либо негативных эмоций. Очистительный процесс может продолжаться от нескольких дней до 3 недель максимум.

Оздоровительные кризисы имеют несколько другую природу, хотя сильно напоминают предыдущие — очистительные. Начав выполнять программу оздоровления, вы будете постепенно улучшать состояние своего здоровья. Возросшие силы организма будут налаживать ритм функционирования, удалять болезнетворные очаги. Поэтому вдруг, неожиданно, на фоне общего хорошего самочувствия будут происходить ухудшения в здоровье. Это есть не что иное, как проявление прежних заболеваний, но только наоборот — выход их из тела. Человек может считать, что он давным-давно избавился от этих болезней, но на самом деле следы болезни остаются в организме, и только теперь они проявляются через обострение, чтобы исчезнуть навсегда. Некоторые болезни могут проходить сразу, а другие через 5, 10 и более лет.

Оздоровительный кризис обычно идет обратным путем, как шло заболевание, только раз в 10 быстрее.

Например, если была пневмония, то оздоровительный кризис может идти с температурой до 40 °С. Но теперь это не воспаление, а антивоспаление. В легких рассасывается пневмосклероз. Это может длиться от 1 до 8 суток. За это время от повышенной температуры ускоряются обменные процессы, больше вырабатывается иммунных тел. Вообще по-

вышенная температура указывает на активизацию защитных сил и успешное течение оздоровительного процесса. Если температуру сбить медикаментозно, то сорвется естественный процесс оздоровления, а в ряде случаев может наступить смерть. Поэтому высокую температуру снижают частыми обливаниями холодной водой до 5–15 раз и более в день. Вполне естественно, что у вас будут и головная боль, и боли во всех суставах и мышцах (особенно в местах переломов). Будут «гореть» ладони и стопы ног, обильно течь пот, слезы, отделяться мокрота. Будет сильный упадок сил, ведь вся энергия тратится на выброс болезни. Это надо знать и терпеть. У легкобольных людей такого сильного проявления вообще может не быть. У среднетяжелых все реакции сглажены: познобит, поболит голова, мышцы, прослабит, моча вдруг помутнеет и все. Но чем тяжелее была болезнь, тем ярче будут все реакции оздоровления. Ни в коем случае не бросайте на полпути, доведите дело до конца — ликвидируйте болезнь. Пройдя через эти кризисы, вы убедитесь в том, что естественное оздоровление — самая лучшая вещь.

Возможность создания излечивающих кризисов и, следовательно, лечение хронических болезней зависит от следующих условий:

- ✓ Пациент должен обладать достаточной жизненной энергией и адекватной реакцией ответа на естественное лечение и на изменение привычек.
- ✓ Разрушение и нарушение функции жизненных жидкостей и органов не должно продвигаться слишком далеко.

Если острые реакции подавлены, конструктивный кризис заживления может быть изменен в разрушительный кризис болезни. Поэтому я искренне предупреждаю пациентов никогда не вмешиваться любым способом в заживляющий кризис, чтобы хроническое состояние, которое следовало из подавления

первоначальной болезни, не становилось хуже, чем прежде. Однако некоторые пациенты, например при лечении мною кожных болезней гомеопатическими средствами, при усилении зуда вначале терапии, пугаются и начинают иногда применять гормональные мази, которые безуспешно использовали годами. Естественно, результата нет, и больной убеждается, что все инструкции врача надо соблюдать, тем самым удлиняя время лечения. В других случаях при подъеме температуры хватаются за антибиотики и подавляют защитную иммунную реакцию.

Если состояние пациента неблагоприятно для лечения, то есть если жизненная сила слишком низка и разрушение важных органов слишком далеко продвинулось, заживляющие кризисы могут быть пропорционально отсрочены или не могут произойти вообще. В таких случаях признаки болезни увеличатся и станут более разрушительными, вплоть до заключительного фатального кризиса.

Через сколько кризисов должен пройти больной? Пока что-то не в порядке в организме, кризисы будут появляться, но каждый кризис, если успешно пройден, становится новой вехой на дороге к совершенному здоровью.

Закон заживляющего кризиса Геринга¹ гласит: «Заживляющий кризис произойдет только когда человек готов и физиологически и в психологическом отношении».

Заживляющий кризис начнется:

- сверху вниз, изнутри наружу, справа налево, от центра к периферии;

¹ Константин Геринг был первым гомеопатом, который показал, что его основополагающий «Закон излечения» следует считать одним из величайших открытий в гомеопатии, уступающим по значимости только открытию самой науки доктором Самуилом Ганеманом. Только когда возможность излечения рассматривается на основе закона Геринга, можно реально доказать правоту универсального принципа Ганемана: «Подобное лечится подобным».

- от более важных — к менее важным органам или системам;
- от позднее возникших симптомов — к начальным.

Больной будет иметь возможность пережить вновь каждую травму и физиологически, и психологически, начиная с болезни наименьшей серьезности. Все психотравмы, воздействующие на эмоциональном уровне, будут пережиты в подсознании. В начале наши реакции заживления будут главным образом на физическом или биологическом уровне, но все больше мы испытаем выпуск эмоциональных блоков и изменений в сознании, воздействия на наш духовный уровень. При этом произведенные признаки восстанавливают более ранние жалобы. В течение этого периода при поддержке тела отдыхом, диетой тот орган в конечном счете приобретет намного лучшее здоровье, чем перед вспышкой.

Однако если используются лекарства, чтобы подавить заживающие признаки, то воспаленный орган возвратится к его хроническому состоянию и будет ждать другой возможности излечить себя.

Заживление имеет место на многих различных уровнях — на биоэнергетическом, иммунологическом, биохимическом, в пределах клеток, в кровеносной, нервной и других системах. Другая общая форма заживающей реакции — развитие сыпи или других кожных проблем. Таким образом, обычно нет необходимости применять мази при болезнях кожи или других признаках заживления. Напротив, это может только заставить проблему уйти вглубь и затронуть внутренние органы и структуры тела. Как раз перед заживляющим кризисом человек будет чувствовать себя замечательно, но на сле-

дующий день кризис может проявиться в различных формах: боли в суставах или в мышцах, диарее, усталости, судорогах, головной, подагрической боли, геморрое, бессоннице, тошноте, язве, скоплении слизи в пазухах, субфебрильной температуре, простуде, частом мочеиспускании, колебании кровяного давления, кожных сыпях и гнойниках, сильных эмоциях (отчаяние, печаль, опасение, беспокойство, колебание настроения, страх, крик, ужас, гнев, испуг).

Детоксикация и заживляющий кризис воздействуют не только на физический уровень, но и на проявление негативных эмоций, которые могут быть устранены в течение заживляющего кризиса. Вы можете рассердиться, быть угнетенным или иметь беспричинное беспокойство, но вы должны быть терпеливы и пройти через все это. В заживляющем кризисе устранение совершенно. Заживляющий кризис обычно длится приблизительно три дня, начинаясь с небольшой боли и дискомфорта, который может стать более серьезным, пока точка полного изгнания не будет достигнута. После этого боли уменьшаются. Если энергия человека низка, кризис иногда длится в течение недели или больше. Чем выше живучесть и больше мощь процессов очищения тела, тем глубже будет оно затрагиваться кризисом.

Суть и преимущества лечебного голодания

Наиболее эффективными методами очищения и восстановления больного организма считаются голодание на воде, голодание по типу дош, сухое голодание, голодание на фруктовых и овощных соках.

По сравнению с рисками медицины лекарств участие в голодовке — намного более безопасный метод лечения. Конечно, голодовка — не панацея и не все болезни поддаются лечению, как и при других методах терапии. Можно выделить три состояния по эффективности результатов терапевтического голодания.

Острые процессы — воспаления или инфекции, грипп, начало артрита, первый случай пневмонии, накопление слизи и т. п. Через одну-три недели отмечается прекрасный результат самоизлечения. Хронические дегенеративные состояния более серьезны, и пациент требует наблюдения при хроническом бронхите, астме, эмфиземе легких, новообразованиях. Они обычно отвечают в течение одного-двух месяцев участия в голодовке. При этом можно два или три раза повторить голодание, если состояние заживления не было осуществлено до конца в одном ограниченном цикле терапии. Каждый последовательный голод произведет некоторое усовершенствование, если при этом между периодами голодания больной строго придерживается сыроедения. Хронические дегенеративные состояния с функциональным повреждением — это когда жизненная часть органа прекратила функционировать из-за некоторого дегенеративного процесса, раны, операции или такого сильного повреждения клеток, что заживление не будет полным или невозможно.

Тело будет сначала анализировать и уничтожать те клетки и ткани, которые являются больными, поврежденным или старыми, например мертвые клетки и болезненные накопления (опухоли, нарывы, спайки, отеки). Жизненно важные органы, например мозг, не повреждаются в течение хорошо запланированного голодания. Первый закон участия в голодовке — количественный — го-

ворит, что продолжительность голодания должна зависеть от количества нездоровых клеток и тканей в организме, в то время как второй закон — качественный — гласит, что интенсивность устранения должна зависеть от силы скрытых химических энергий накопленных вредных отходов в организме. При голодовке могут наблюдаться признаки головной боли, диарея или депрессия, поскольку тело имеет дело с самоотравлением. Например, в течение голодовки концентрация токсинов, удаленных из организма и появляющихся в моче, может увеличиться десятикратно.

Стадии разгрузочного периода лечебного голодания

1-я стадия — период общего возбуждения нервной системы и основного времени детоксикации, проявляющийся увеличением биоэлектрической активности мозга. В это время картина крови показывает рост числа белых клеток крови. Эта стадия длится приблизительно 2-4 дня.

2-я стадия характеризуется нарастанием ацидоза, развитием гипогликемии (низкий сахар крови) и психомоторной депрессией, теряется аппетит, и язык покрывается налетом. Длина второй стадии зависит от интоксикации человека до участия в голодовке и числа лечений, которые он провел. Дополнительно сохраненная энергия переваривания (10 %) переадресована к улучшению иммунной функции, устранению токсинов и возвращению прежних физических признаков. Отмечается торможение умственных процессов, появляются чувство усталости и потребность отдохнуть. Эта стадия может начаться после трех или четырех дней участия в голодовке или только на второй неделе голодания.

3-я стадия — период нормализации кетоацидоза — характеризуется улучшением общего состоя-

ния, обычно появляется на второй неделе голодания, но может произойти ранее в менее «заплаканных» людях.

4-я стадия обычно сопровождается обширным подъемом энергии, ясностью мышления и хорошим общим самочувствием и может начаться где-то с четвертого дня до второй недели голодания.

В начале голодания, как только запасы гликогена иссякают (обычно на второй день голодания), в крови начинают накапливаться кислые продукты неполного сгорания жира (масляные кислоты, ацетон), щелочные резервы ее снижаются, и это отражается на самочувствии больного: у него могут появиться головная боль, тошнота, чувство слабости, общее недомогание. Такое состояние — результат накопления в крови ядовитых продуктов. Стоит человеку очистить кишечник с помощью клизмы, сделать дыхательные или физические упражнения, принять душ, выйти на воздух — и все эти симптомы исчезают. Явления самоотравления продуктами распада (явления ацидотического сдвига) постепенно могут нарастать до 6-19-го дня голодания, которые обычно сразу, в течение короткого времени (чаще во время сна), исчезают, и больной начинает хорошо себя чувствовать.

Этот критический период, получивший название «ацидотический криз», возникает в результате приспособления организма к эндогенному питанию, чаще отмечается на 5-9-й день от начала голодания на воде. Ацидотический криз наступает, когда концентрация кетоновых тел (продуктов неполного распада триглицеридов) в организме нарастает, а способ утилизации их не найден. В этот период проявляется плохое самочувствие, ощущаются типичные признаки интоксикации (тошнота, головокружение, нехватка воздуха, слабость).

Однако как только начинается утилизация кетонных тел, концентрация их перестает нарастать. И поскольку кетонные тела являются высокоэнергетичными компонентами, из них начинается синтез новых аминокислот, что может приводить к регенерации тканей. При эндогенном питании ацидотический сдвиг уменьшается, количество сахара в крови увеличивается, жир сгорает полностью, уменьшается запах ацетона изо рта, и больной легко переносит голодание до тех пор, пока в его организме достаточные запасы жира и белка и есть возможность использовать их. При переходе на эндогенное питание организм поедает не только жир, но и белки, которые он черпает в тканях менее важных для него органов, в первую очередь это ослабленная, болезнетворно измененная ткань, а также имеющиеся в организме опухоли, отеки, спайки и т. д. Этот процесс в медицине называется «аутолиз» — снабжение внутренних органов питательными веществами в процессе голодания. В 2016 г. Нобелевская премия по физиологии или медицине присуждена японскому ученому Есинори Осуми за открытие механизмов аутофагии. Этот процесс лежит в основе нормальной жизнедеятельности клетки. Функция аутофагии заключается в удалении частей цитоплазмы клетки, содержащих белки, органеллы и другие составляющие. Он обеспечивает источник энергии и строительные блоки для обновления клеток. Голодание действительно стимулирует аутофагию. С другой стороны, голодание приводит к выработке гормона роста, указывающего нашему организму, чтобы тот начал производить новые клеточные компоненты. Таким образом, мы полностью обновляем наше тело.

При переходе на эндогенное питание организм для поддержания своего существования расходует и сжигает не только накопленные им резервы, но и шлаки обменного происхождения. Это один

из механизмов лечебного действия терапевтического голодания. Происходит интенсивное выведение из организма ядовитых продуктов, накопившихся в результате нарушенного обмена, включая токсины тяжелых металлов и других неестественных веществ, депонированных в тканях.

В течение голодания часто отмечается временное повышение уровня ферментов, связанных с функцией печени, колебания уровня сахара, холестерина, мочевины с дальнейшей нормализацией показателей. Как правило, с момента развития ацидотического криза усиливаются защитные силы организма. Это проявляется в тенденции к быстрому заживлению ран, повышению бактерицидности организма, чем объясняется благотворное влияние голодания на многие соматические заболевания. Нередко в это время выходит на поверхность эмоциональная нерешенная проблема и реализуется в виде потребности выпускать долго сдерживаемые слезы. В период воздержания от пищи в редких случаях наблюдается обострение подагры, которое благополучно снимается гомеопатическими средствами или травами.

Показания к лечебному голоданию на воде

Гинекологические заболевания: аднекситы, бесплодие (возникающее на почве перенесенных воспалительных заболеваний, спаечных процессов), кисты яичников, мастопатии, миомы, фибромиомы матки, полипы матки, эндометриоз, спаечные процессы в малом тазу.

Заболевания опорно-двигательного аппарата: ревматоидный артрит, деформирующий остеоартроз, болезнь Бехтерева, инфекционные и обмен-

но-дистрофические полиартриты, остеохондрозы, протрузии и грыжи дисков позвоночника, последствия травм позвоночника и повреждений костно-мышечной системы, пяточная шпора, миозиты.

Бронхолегочные заболевания: бронхиальная астма, обструктивный бронхит, саркоидоз легких I и II стадии, хроническая пневмония, поллинозы.

Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь I и II стадии, вегетососудистая дистония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца без нарушения сердечного ритма и проводимости 1-3-го функционального класса, недостаточности кровообращения I-IIА степени, варикозное расширение вен.

Нейропсихические заболевания: мигрень, головные боли различной этиологии, последствия черепно-мозговых травм, перенесенных нейроинфекций (энцефалита, менингита), последствия нарушений мозгового кровообращения, невриты; полиневриты, невралгии, люмбаго, ишиас, неврозы, депрессивные состояния, вялотекущая шизофрения, эпилепсия.

Заболевания желудочно-кишечного тракта: хронические гастродуодениты, энтериты и колиты, дискинезия желчевыводящих путей, синдром раздраженной толстой кишки, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии, хронический некалькулезный холецистит и хронический панкреатит, болезнь Крона и язвенный колит, ожирение алиментарного, диэнцефального и конституционального генеза, инсулиннезависимый сахарный диабет.

Кожные заболевания: нейродермит, хроническая крапивница, экзема, псориаз, трофические язвы.

Урологические заболевания: хронический пиелонефрит, цистит, простатит, аденома простаты.

Резистентность к лекарственной терапии. Пищевая и/или медикаментозная аллергия.

А также волокнистые опухоли, носовые полипы, липомы, мягкие опухоли яичников и грудные опухоли.

Противопоказания назначения голодания на воде

Злокачественные опухоли, активный туберкулез легких и других органов, системные заболевания крови, инсулинозависимый сахарный диабет, тиреотоксикоз и другие эндокринные заболевания, бронхоэктатическая болезнь, гнойно-деструктивные поражения легких или брюшной полости, нарушения сердечного ритма и проводимости любого генеза, состояние после перенесенного крупноочагового инфаркта миокарда, сердечная недостаточность IIБ-III степени, распространенный тромбофлебит, активный хронический гепатит и цирроз печени, желчнокаменная болезнь с частыми приступами печеночной колики, мочекаменная болезнь, часто рецидивирующий пиелонефрит, хроническая почечная и печеночная недостаточность любого генеза, острые инфекционные и паразитарные заболевания, беременность и лактация, неспособность пациента обслуживать себя самостоятельно, выраженный дефицит массы тела (более 15 %).

Определить возможные показания к терапевтическому голоданию и его длительность может только врач!

Подготовка к лечению голоданием (водным, соевым или сухим). Для этого примерно за неделю до начала голодания нужно как можно ближе приблизиться к правильному питанию, в рацион желательно включить как можно больше растительной пищи и продуктов, содержащих сложные углеводы.

Приготовления включают специальную диету, преимущественно из сырых плодов и овощей для улучшения работы каналов выведения (почки, печень, кишечник, кожа и т. д.), уменьшающих содержание в организме накопленных за многие годы ядовитых веществ. Участие в голодовке вовлекает быстрое разрушение тканей, и это создает большие количества токсических веществ в теле. Если продукты распада быстро не устранены, они будут повторно поглощены и вызовут аутоинтоксикацию с сильными очистительными кризами, что будет прямым показанием к преждевременному прекращению голодания.

На весь курс очищения необходима 5-7-дневная вегетарианская диета. Предпочтение следует отдать растительной пище и раздельному питанию: курага, растительное масло, хурма, орехи, лимоны, пшено, мед, сыр, подсушенный хлеб с отрубями. Из питания исключить яйца, грибы, спиртные напитки, жареные, соленые, копченые, жирные продукты, консервы, мясо, колбасу.

Утром есть салат: морковь, яблоко, капусту натереть на мелкой терке, заправить соком лимона или растительным маслом.

Обед: вегетарианский суп, свежесваренная каша (гречневая, пшенная или кукурузная, можно вместе с овощами или фруктами).

Ужин: кисломолочные продукты (творог, сметана, йогурт, кефир, сыр) или винегрет.

Провести очищение печени в течение 1-2 дней:

18:00 — выпить магнезию (1 пакет на стакан теплой воды), положить грелку на область правого подреберья.

19:00 — выпить 200 г подогретого теплого оливкового или подсолнечного масла, пить масло необходимо в положении стоя, на выдохе, желательно одномоментным залпом, немножко запить лимонным соком. 200 г лимонного сока пить за 7 приемов каждые 15 минут. После приема лечь на правый бок, подложив под правое подреберье горячую грелку, завернутую в полотенце.

Утром съесть салат (морковь, свекла, капуста). Таким образом, естественная диета и обработка очистили систему достаточно для проявления заживляющего кризиса, тогда наступают физиологический и психологический моменты для участия в голодовке. Накануне вечером очищают кишечник, приняв солевое слабительное из 50 г (сульфат магния, карловарскую соль и т. п.) или 20 капель гутталакса, делают очистительную клизму, и с этого времени прекращается прием какой-либо пищи, а также применение всех медикаментов. Исключение: лекарства от диабета оставляют в меньшей дозировке под контролем анализов и врача. Утро первого дня начинается с очистительной клизмы. В течение всего периода голодания больному ежедневно ставят 2-литровую клизму с водой комнатной температуры, которая выводит из организма отходы, иногда несколько раз в день. Следующие процедуры — ванна и массаж. Массаж проводится «давящий», при котором достигается гиперемия кожи, особенно в области позвоночника, его грудного и шейного отделов. Больные пьют настой шиповника. Затем минут 20–30 отдыхают и отправляются на прогулку. В зимнее время они должны быть очень тепло одеты, так как в период голодания ощущается повышенная зябкость. На прогулке больные проводят комплекс дыхательных гимнастических упражнений. Прогулка продолжается до 13–14 часов, затем обед. Это тот же отвар шиповника или просто вода, а в некоторых случаях «Боржоми».

Летом больные обычно на прогулку берут с собой бутылку с водой. Всего за один день они, как правило, выпивают 1,5–2–3 литра воды, хотя количество ее не ограничивается. Вечером пьют отвар шиповника. На ночь больные чистят зубы, полощут горло. Спят они по возможности при максимальной

вентиляции, но тепло укрытые. В последние дни голодания, когда зябкость увеличивается, на ночь больным кладут грелки. Клиническими показателями завершения лечебного голодания являются возникновение аппетита, свежий цвет лица, очищение языка от налета, исчезновение неприятного запаха изо рта и почти полное прекращение выделения кала после клизмы.

Правила выхода из лечебного голодания

Период появления чувства голода после полного очищения языка до корня на простые продукты обычно наступает у молодых худых больных на второй-третьей неделе, у молодых полных на четвертой-пятой неделе, у пожилых худых на пятой-шестой неделе и у пожилых полных на шестой-седьмой неделе от начала голодания. Но бывают случаи, когда чувство голода не возвращается вовсе, если не хватило сил на очищение. В этом случае продолжительность голодания должен определять сам врач. Нельзя передерживать больного на голодании, если язык полностью розовый, влажный и есть яркое чувство голода днем или ночью. Сразу нужно выходить. Экстренный выход при любых неконтролируемых нарушениях или при нарушениях психики либо перебомах в сердце, при падении кровяного давления ниже 85/40 и т. д., но обязательно соблюдение правил диетической постепенности выхода. При своевременном выходе и соблюдении правила постепенности стул появляется самостоятельно на 3-4-й день от начала питания.

Восстановительный период после терапии голодом более важен, чем сам период воздержания от пищи, и обычно соответствует по времени длительности самого голодания. В этот период отмеча-

ется ускоренное восстановление структур клеток и тканей, преобладание процессов синтеза. Нарушение диеты в период восстановления после лечения чревато осложнениями вплоть до смертельного исхода. Аппетит опасен для современного человека. Категорически запрещается употребление следующей пищи: мясо, рыба, яйца, соль, консервы, сало, животные жиры, грибы, сахар! Перечень рекомендуемых продуктов указан в таблице 2.

Таблица 2

**Диета восстановительного периода после голодания
сроком 20-30 дней (по Ю. Николаеву)**

Продукты	Количество продуктов по дням, в г						
	1	2-3	4-5	6-7	8-10	11-15	16-30
Соки: морковный, яблочный, виноградный и другие	500	1000	500	600	–	–	–
Фрукты тертые	–	–	500	600	450	375	500
Морковь тертая	–	–	250	600	300	200	–
Кефир, простокваша	–	–	–	–	300	400	600
Суп овощной с рисом	–	–	200	400	700	700	700
Мед	–	–	–	40	60	60	75
Орехи	–	–	–	–	70	100	100
Хлеб серый	–	–	–	–	100	300	400
Винегрет	–	–	–	300	400	400	500
Масло растительное	–	–	–	–	15	15	30
Каша с молоком	–	–	–	150	200	200	200
Салат из зелени и сырых овощей	–	–	–	–	400	400	400
Масло сливочное	–	–	–	–	20	20	20

В первый день пьют разведенные пополам с водой соки (морковный, виноградный, яблочный), во второй — неразбавленные, на 4-5-й день едят фрукты и морковь в протертом виде, на 6-7-й день — кашу в жидком виде (гречневая, пшенная, рисовая, овсяная). Рекомендуется тщательно и очень долго жевать пищу. Сок следует пить маленькими глотками, смешивая со слюной, что очень важно.

Диету с 10-го по 30-й день можно варьировать в зависимости от наличия продуктов, придерживаясь растительно-молочного питания с максимальным содержанием витаминов и минеральных солей. При отсутствии свежих фруктов и овощей их можно заменить соответствующим количеством консервированных или сушеных, но при этом жевать их необходимо еще тщательнее. Желательно увеличить прогулки на свежем воздухе. Вместо кефира допустимо употреблять любые молочнокислые продукты.

Состав винегрета на порцию 500 г (ее делят на две равные части): картофель вареный — 250 г, морковь сырая тертая — 100 г, свекла вареная — 80 г, капуста сырая — 60 г, масло растительное — 15 г, лук репчатый — 5 г.

При нарушении вегетарианского питания в период восстановления или в течение ближайших нескольких месяцев после терапии голоданием эффект последнего сведется на нет, и быстро возобновляются прежние жалобы.

Если хронические дегенеративные болезни очевидны (ревматоидный артрит, язвенный колит, астма, сердечно-сосудистые болезни и т. п.), очень желательно отказаться на длительный срок от приема красного мяса — свинины, говядины, баранины — и принять вегетарианский образ жизни.

Наше тело способно к отбору правильного продовольствия для питания, руководствуясь цветом, запахом, вкусом, структурой. Успокойтесь и расслабьтесь

прежде чем есть. Сконцентрируйтесь на еде. Жуйте полностью. Вы будете знать то, что лучше для вашего тела. Слушайте ваш внутренний голос, а не только то, что говорят врачи. Участие в голодовке наряду с размышлением в любой подходящей форме — лучший способ покончить со старыми привычками и изменениями для тела и сознания. Хорошее здоровье — непрерывное, продолжающееся обучение тела. Вы должны консультироваться с вашим доктором, если принимаете любое альтернативное лечение.

Изменения во время и после курса лечебного голодания

Организм выбрасывает старые отложения, накопленные за много лет, и этот процесс бывает очень болезненным. При выходе токсинов из области головы могут возникать головные боли или обостряться ангины. При выбросе желчи из печени и желчного пузыря наблюдаются рвота или понос, слабость, горечь во рту, а при выбросе камней — сильные боли, рези. Если промыть частицы кала, камешки становятся видны. При выбросе токсинов через кожу появляются кожные сыпи, зуд. При освобождении желудка возникают привкус кислоты и изжога. Очень часто выходят соли, песок и камешки из почек и мочевого пузыря. Бывают также бели и отхождения черной крови из женских половых органов. При пародонтозе могут открыться гнойнички у корней зубов, и гной выходит наружу. У некоторых астматиков после отхождения литра мокроты из легких дыхание становится свободное, легкое, чистое как у детей.

У болеющих гайморитом выделения наблюдаются до трех недель, в некоторых случаях выделяется до стакана гноя из пазух носа, восстанавливается потерянное обоняние, и улучшается слух. Больные, страдающие нарушениями пищеварения, после рвоты желчью настолько хорошо восстанавливают переваривание,

что готовы есть любую твердую и грубую для желудка пищу. Язык становится чистым, влажным, розовым, аппетит — ярким, усиливается желание есть натуральные сырые продукты. Прекращаются бродильные процессы в кишечнике, и исчезают неприятный запах кожи и потливость, улучшается переносимость жары. У больных с кожными проблемами освежается, очищается кожа, исчезают зуд, прыщи и почти все наросты, а это воспринимается после многих лет страданий как обновление всей жизни.

После голода тело продолжает очищаться еще примерно три месяца, и максимальный эффект вы почувствуете примерно на третий месяц.

Укрепляются и прекращают выпадать волосы, начинают расти новые. Белки глаз становятся голубыми, исчезает желтизна вследствие очищения печени. Прекращаются выделения из носа. Зрение может улучшиться на единицу.

Рассасываются увеличенные лимфатические узлы, если было их воспалительное увеличение. Добракачественные опухоли кожи — папилломы, если не очень большие, — могут рассасываться в течение первых 10 дней голодания. Некоторые липомы быстро исчезают в течение первого курса голодания, а облаченные в плотную капсулу могут уменьшаться в размерах, но не рассасываться окончательно даже в течение 2-3 курсов голода. Добракачественные опухоли грудной железы и матки рассасываются преимущественно на втором курсе голодания. Однако кистозные перерождения этих органов практически не поддаются обратному развитию. Это, по-видимому, связано с тем, что кровообращение таких опухолей ничтожное, и ферменты, уничтожающие патологическую ткань, не могут достичь этих участков по-

ражения. Растворяются и исчезают камни на зубах. Кариозные процессы приостанавливаются.

Прекращается частый герпес на губах, нередко на год-два. Проходит шум в голове или звон в ушах. Исчезают головные боли и большинство болей во многих органах и частях тела. Успокаиваются сердцебиения, иногда проходят экстрасистолы, включая мерцательную аритмию. Появляются признаки омоложения, даже в гормональной сфере. Например, некоторые женщины с бесплодием беременеют. Значительные процессы обновления отмечаются в нервной системе, особенно в эмоционально-волевой, духовной сфере человека, более тонких психических процессах. Например, профессор Юрий Николаев² лечил шесть тысяч пациентов с хронической невосприимчивой психозфренией длительным голоданием от 25 до 30 дней с положительными и стойкими результатами терапии.

Предупреждение! Любой участвующий в длительной голодовке без помощи доктора делает это на свой страх и риск, что может нанести вред организму. Если же у вас есть склонность к сгущению крови, которую очень сложно контролировать в домашних условиях, то без анализов не обойтись. Сгущение крови чревато серьезными сосудистыми осложнениями: среди них тромбозы, инфаркты, инсульты. Показано усиление питьевого режима (более 3,5 литра) и следует периодически контролировать вязкость крови в медицинском учреждении.

Если в организме (в сердце или венах) находится тромб, голодание противопоказано. Доказано, что после 36 часов голодания наблюдается значительное повышение фибринолитической активности крови. Фибринолиз — это разрушение сгустков. Другими словами, есть угроза разрушения свежих тромбов и развития тромбоэмболии.

² Основоположник методики РДТ (разгрузочно-диетической терапии), автор ряда книг, в том числе и самой популярной «Голодание ради здоровья». Впервые в СССР успешно лечил голодом психических больных, а потом и с другими болезнями.