НОВГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ ЯРОСЛАВА МУДРОГО

**ДОКЛАД**

по валеологии на тему

**Что такое лечебное голодание?**

Студентки 2 курса

ФППРР гр.№7251

Лапухиной Ю.

Новгород

1998

**Голодание**

1. **1. Пост, голодание, РДТ**

В своем труде “Библейская энциклопедия” (Москва, 1891 г.) архимандрит Никифор понятие “Пост” описывает так:

“Во время опасности или общественных бедствий у Иудеев было в обычае и считалось религиозной обязанностью налагать на себя пост, т. е.воздерживаться от пищи, молиться и приносить жертвы. …Посты соблюдались Евреями с особенной строгостью… и отличались не только воздержанием от пищи, но даже от всех других чувственных потребностей”. Таким образом, слово “пост” означает “запрет”. В нашем смысле под ним подразумевается отказ от принятия любой пищи на определенный период времени. Ни о какой “постной пищи” в этот период времени не могло быть и речи. Употребление “постной пищи” в период поста есть грубейшее нарушение и извращение этого понятия.

Понятие “голодание” подразумевает несколько вариантов:

1.Голодание в форме вынужденного недоедания.

2. Состояние спячки у животных и летаргический сон у людей.

3. Сознательное воздержание от пищи на определенный период времени с лечебной или религиозной целью.

1. Голодание в форме вынужденного недоедания можно разграничить на два вида: а) употребление пищи низкого качества, неполноценной по составу незаменимых аминокислот, минеральных веществ, витаминов и так далее; б) когда пища не соответствует необходимому минимуму калорий.

В первом случае неполноценное питание незаметно, но верно приводит к самым разнообразным расстройствам здоровья и возникновению определенных заболеваний. Например, нехватка белка – к дистрофии, нехватка витамина С – к цинге и так далее.

Во втором случае из-за постоянного недоедания быстро и нерационально расходуются жировые и резервные запасы организма, что также приходит к развитию разнообразных болезней и гибели. Подобный вариант голодания наблюдался в концентрационных лагерях, во время блокады Ленинграда. К этому варианту относятся и разнообразнейшие “голодные” диеты: “английская”, “французская”, “очковая” и так далее. Такие формы голодания и методы снижения веса не обеспечивают лечебно- профилактический эффект, а наоборот, создают условия для разнообразной патологии.

2. Состояние спячки у животных и летаргический сон у людей приводит к переключению организма на полноценный внутренний режим питания. Их организм в этот период экономно расходует жировые запасы. Причем современные научные исследования показали, что в период спячки животные без вреда для здоровья переносят повышенные дозы яда, радиоактивного облучения, не погибают и не болеют от искусственного заражения их микробами. Это отражает более высокий уровень функционирования организма как один из вариантов защиты от неблагоприятных условий жизни ( засуха, зимний период).

3.Сознательное воздержание от пищи на определенный период времени в бодрствующем состоянии с определенным водным и двигательным режимом присуще только человеку. При этом надо разграничивать сам процесс голодания, который имеет четко выраженные три стадии. Первая стадия – пищевое возбуждение; вторая стадия – истинный голод, и третья стадия – истощение организма.

Рассмотрим их по порядку.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ. Человек оказывается от пищи. Его желудок пуст, а в кишечнике давно растворились все пищевые вещества. В крови также произошло понижение питательных веществ. “Голодная” кровь сигнализирует в центр голода, расположенный в головном мозге, об изменении своего химизма. Он приходит в возбуждение и влияет на лобные отделы коры головного мозга, которые ответственны за питание. Это возбуждение постепенно охватывает и другие отделы головного мозга, доминируя над другими запросами.

Человеку очень сильно хочется есть, и все его помыслы направлены на поиски пищи. Волевым усилием или определенными процедурами человек преодолевает эту стадию, которая в зависимости от индивидуальной конституции длится 1-4 дня.

ВТОРАЯ СТАДИЯ. Из физиологии известно, что после периода возбуждения в центральной нервной системе наступает период торможения. Точно так же происходит и в случае с голодом – преодолев натиск годных эмоций, кора головного мозга из возбужденного состояния переходит в заторможенное. Чувство голода ПОЛНОСТЬЮ ИСЧЕЗАЕТ, включаются особые физиологические механизмы на “поедание” собственных тканей. В первую очередь утилизуются жировые запасы и болезненно измененная ткань. Жизненно важные ткани и органы: нервная система, сердце не теряют свое-го веса. Во время этого периода организм теряет до 25% собственного веса. У человека на это уходит 40-50 дней, которые и считаются физиологически полезным сроком голодания. Под конец этой стадии, когда организм использовал всю резервную ткань, снова возникает возбуждение головного мозга, которое проявляется в виде чувства дикого голода. Это хорошо описано в Библии, когда Иисус Христос, проголодав 40 дней и ночей, “напоследок взалкал” – другими словами, захотел нестерпимо кушать. Сильный голод и очищение слизистых оболочек рта и языка указывают на окончание второй стадии, полного очищения организма, и является признаком того, что надо принимать пищу.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. Если человек игнорирует эти природные указания на окончание голода, продолжает его, то происходит утилизация жизненно важных органов и тканей, что приводит к необратимым патологическим изменениям в организме и смерти от истощения. При этом потеря веса организма достигает 40-45%. Голодание в течение 25-30 дней приводит к потере лишь 12-18% собственного веса, то есть далеко от опасной черты. Именно эти сроки чаще всего используется с лечебной целью.

Из вышесказанного становится ясно, что для целей лечебного голодания можно использовать лишь 1 и 2 стадию, что и применяется на практике.

Термин РДТ – разгрузочно-диетическая терапия, был впервые предложен патриархом советской школы голодания – доктором медицинских наук, профессором Юрием Сергеевичем Николаевым, когда было выяснено, что по сути дела нет никакого голодания, а существует полноценное питание организма за счет собственных резервов и улучшенного биосинтеза, когда клетки намного качественнее усваивают пищевые вещества. При этом ликвидируется напряжение в иммунной системе, восстанавливается генетический аппарат, улучшается биосинтез, полностью очищается организм. Все это приводит организм человека к возрождению.

Вариантов голодания несколько: голодание без пищи и воды – сухое; голодание с применением воды внутрь и в виде клизм – обычное; голодание с применением только клизм – разновидность обычного; голодание без приема воды внутрь ( в виде клизм и питья, но с обливаниями тела, принятием ванн или влажных укутываний – полусухое; голодание с использованием собственной мочи – уриновое).

Голодание различается по способам поведения. Пассивное проведение – человек соблюдает постельный режим, немного передвигается, чтобы обслужить себя; активный режим – когда выполняется повседневная работа, делаются прогулки и так далее, будто вы не голодаете; голодание с повышенной физической активностью – когда человек в дни голода, наоборот, увеличивает физическую нагрузку с целью скорейшего включения механизмов полноценного внутреннего питания и быстрого получения эффекта. Последний вид голодания можно применять опытным в этом деле людям.

По цикличности голодания подразделяются на еженедельные, ежемесячные, ежеквартальные, при смене сезона года, раз в год, фракционные и посты.

Еженедельные, как правило, имеют продолжительность от 24 часов до 42; ежемесячные до 3 суток; ежеквартальные и при смене сезонов года от 3 до 10 и более дней; ежегодные от 7 до 20 и более дней; фракционные применяются для получения выраженного лечебного эффекта и обычно проводятся в три приема с применением специального восстановительного питания между ними для продолжения эффекта, полученного во время голода.

Автор фракционного метода голодания Войтович Г. А.так объясняет суть этого метода. Физиологический срок голода человека 40-50 дней. На первом этапе берется половина срока физиологического голода – 20 дней. После этого голода следует восстановительное питание, которое продолжается в полтора раза дольше – 30 дней. Если человек питается только растительной пищей, эффект от голода продолжается и во время питания (не гасится биосинтез). Далее идет повторение голода, но уже более длительного по срокам – 22-25 дней. Перерыв 1,5- 2 месяца. Эти сроки берутся из-за того, что существует пролонгированный эффект от голода. Биосинтез после голода высок и постепенно снова затухает. Процесс затухания длися полтора раза дольше, чем сам голод. Поэтому нет нужды голодать раньше этого срока. Более длительный срок питания, естественно, уменьшит этот эффект, и следующий голод придется начинать с нуля. Во время второго курса голодания переключение на внутренний режим питания происходит быстро, за 2-3 дня. И наконец, после восстановительного питания назначается третий курс голода, который проводится до полного очищения языка, что является свидетельством о полном очищении организма и избавлении от всех хронических заболеваний. Обычно этот голод длится от 10 до 20 дней.

Для людей с низким начальным весом тела первое голодание проводится меньше по срокам–15-17 дней, но после того, как во время восстановительного питания они набирают вес, второе длится как и у всех – 22-25 дней.

Дополнительно Войтович сочетает голодание с магнитотерапией. Так, с помощью магнитно-импульсной установки дополнительно облучаются очаги поражения, опухоли, что значительно стимулирует процесс регенерации, который на простом голоде течет вяло или его вообще нет. Организм на голоде прекрасно ассимилирует эту дополнительную энергию употребляет ее себе на благо.

Фракционный метод хорош тем, что не дает возможности тучным людям набирать вес. Вес прогрессивно снижается. В результате тучные люди не только нормализуют свой вес, но и сбрасывают его ниже нормы на 2-3 кг. Это необычайно сильно активизирует их организм и в последующем вес не набирается, а держится на одном уровне, При этом лишние жировые клетки организма ГИБНУТ – то есть их становится меньше. Поэтому на восстановительном питании жировые клетки пусть набирают свое содержимое, но их меньше, и поэтому человек не хиреет. Жировые клетки начинают уничтожаться только после ацидотического кризиса. После проведения полного курса фракционного метода в организме нормализуется количество жировых клеток. Их становится столько, сколько было в юности, и человек выглядит стройным и моложавым. Уничтожение жировых клеток возможно только голодом, всевозможные диеты только истощают жировые клетки, и как только человек начинает питаться, они быстро восстанавливаются, и человек опять полнеет.

По срокам проведения голодания делятся на малые – 24-48 часов; средние от 3 до 7 суток и длительные от 7 до 40 и более суток.

Рекорд добровольного воздержания от пищи был установлен в 1969 году – 111 дней бразильским факиром Аделину да Сильва. В общей сложности за 57 лет жизни он провел без пищи более 3 лет.

Вообще сроки, цикличность и многое другое при проведении голодания зависят от индивидуальной конституции человека.