

Овчиннікова Л.О. РДТ – НЕМЕДИКАМЕНТОЗНИЙ МЕТОД ЛІКУВАННЯ ТА ПОТУЖНА ДУХОВНА ПРАКТИКА / Л.О. Овчиннікова // Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів. Т. 1, Частина II, : Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. – С. 286-292.

У статті приділена увага використанню немедикаментозних методів лікування, одним з яких є розвантажувально-дієтична терапія (РДТ), або лікування голодом. Лікування голодуванням відоме здавна, зокрема видатні філософи та мислителі Піфагор, Сократ, Платон, Авіцена використовували для поліпшення розумової діяльності та творчого натхнення. Лікувальне голодування – потужна духовна практика, яка прийшла до нас з глибини століть. Голодування дає людям силу і здоров'я. Добровільна відмова від прийому їжі приводить людину до дивовижних змін у його організмі. Регулярне оздоровче голодування зміцнює та робить людину енергійною, бадьорою. Розкрито значення голодування: добре допомагає при захворюваннях серця, хребта, алергіях, бронхіальній астмі, шкірних хворобах і недугах суглобів, при виразці дванадцятипалої кишки або шлунка, ожирінні, доброякісних пухлинах, початкових стадіях діабету та ін. Деякі вважають, що повне припинення прийому їжі помітно покращує психічне здоров'я людини.

**Ключові слова:** розвантажувально-дієтична терапія, голодування, духовне здоров'я, метод, оздоровлення.

Овчиннікова Л.О.

### **РДТ – НЕМЕДИКАМЕНТОЗНИЙ МЕТОД ЛІКУВАННЯ ТА ПОТУЖНА ДУХОВНА ПРАКТИКА**

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

**Постановка проблеми.** Людство постійно витрачає на охорону власного здоров'я величезну кількість ресурсів. Але від цього ми не стаємо здоровішими. От медична наука тепер і озирається назад, щоб звернутися до таємниць нетрадиційної медицини, яка століттями рятувала людей.

Разом з позитивом, що дає нам науково-технічний прогрес, виникають серйозні проблеми, які відкладають відбиток на стан здоров'я населення. В зв'язку з цим все більша увага надається немедикаментозним методам лікування, одним з яких є розвантажувально-дієтична терапія (РДТ), або лікування голодом [3].

Видатні філософи та мислителі Піфагор, Сократ, Платон, Авіцена використовували процеси голодування для поліпшення розумової діяльності та творчого натхнення [3].

У наші часи дуже популярні твори П. Брега, Г. Шелтона, Н. Уокера, А. Ю. Барановського, Ю. С. Ніколаєва, Є. І. Нілова та інших, присвячені проблемам харчування та голодування [1 - 4].

Нагромаджено значний клінічний досвід застосування РДТ при хворобах серцево-судинної системи (Я. Я. Рудаков, 1980, 1981, 1994 та ін.); бронхіальної астми (А. М. Кокосов, С. Г. Осінін, 1984, 1993, 2001; С. М. Треумова, 1990; Г. Г. Альохіна, 1991, та ін.); хронічних захворюваннях шлунково-кишкового тракту (А. І. Дмитрієв, 1987, 2001; П. П. Кузів 1993, 1999, 2000; В. А. Ратніков, 1994; О. М. Ганич, 1988, 1993); алергії (Е. Й. Архій, 1997 та ін.); у хірургії (Ф. Н. Ромашов, В. С. Дмитрієва, Є. С. Вельховер, А. Н. Алексєєва, 1980); при ожирінні та порушенні обміну речовин (В. В. Щедрунов, 1990; Т. П. Демічева, 1994 та ін.) [3, 4].

Т. Войтович, Т. Ганич вказують на позитивний вплив РДТ при радіаційному забрудненні. Академік А. Воробйов застосовував метод РДТ при гострій променевої хворобі [3].

**Мета.** Розкрити особливості методики лікувального голодування.

**Результати дослідження.** РДТ – розвантажувально-дієтична терапія розроблена Ю. С. Ніколаєвим і традиційною медициною визнається як результативний спосіб лікування різноманітних хвороб. Метод отримав наукове обґрунтування.

Створено центр з вивчення та впровадження в лікувальну практику методу РДТ. Природний біологічний метод апробований кілька десятиліть на тисячах пацієнтів і дав добрі результати, по праву робиться об'єктом серйозних наукових досліджень і береться на озброєння практичною медициною [2]. Але потрібно не забувати про те що кожен організм індивідуальний і обов'язково необхідно порадитися з фахівцем.

Лікувальне голодування – потужна духовна практика, яка прийшла до нас з глибини століть. Голодування дає людям силу і здоров'я. Добровільна відмова від прийому їжі приводить людину до дивовижних змін у його організмі.

Лікувальне голодування ще називають постом, процесом лікування душі і тіла. Піст – духовно-релігійний обряд, що не має відношення до медичних питань голодування. Піст – духовно-моральне вдосконалення людини.

Як відомо, людина складається з душі і тіла. Не можна віддавати перевагу одній з цих складових, придушуючи потреби іншої. Хоча на практиці ми найчастіше працюємо для тіла, ігноруючи потреби душі. У житті більшості людей матеріальне домінує над духовним.

Завдання ж посту – відновити гармонію між потребами тілесними і духовними. Оскільки ми ігнорували потреби душі, то під час посту повинні частково ігнорувати бажання тіла. Під час посту душа людини відроджується, а людина відчуває себе духовною істотою.

Піст пом'якшує душу для покаєння. Коли утихомирюються пристрасті – прояснюється духовний розум. Людина починає бачити краще свої недоліки і бажає очиститися.

Тілесний піст і корисний для здоров'я, і допомагає людині духовно зміцнюватися. Духовний піст полягає в стриманні себе від поганих думок, поганих слів і дій, а натомість в збільшенні добрих діл.

Мета оздоровчого голодування – звільнити організм від зайвих та шкідливих речовин, які накопичились у ньому внаслідок неправильного харчування; стимулювати механізми пристосування до несприятливих умов існування, попередити можливе захворювання. Регулярне оздоровче голодування зміцнює та робить людину енергійною, бадьорою.

Фахівці зазначають, що голодування добре допомагає при захворюваннях серця, хребта, алергіях, бронхіальній астмі, шкірних хворобах і недугах суглобів, при виразці дванадцятипалої кишки або шлунка, ожирінні, доброякісних пухлинах, початкових стадіях діабету та ін [1, 3, 4]. Деякі вважають, що повне припинення прийому їжі помітно покращує психічне здоров'я людини [2].

Метод РДТ є оптимальним при поєднаній патології, особливо з алергічним компонентом. Методика є також ефективною при доклінічних порушеннях виділення та засвоєння речовин, може застосовуватися для якісної профілактики – «очистки» організму.

РДТ відноситься до короткочасного дозованого лікувального голодування з наступним відновним харчуванням.

В даний час вчені розрізняють три варіанти голодування у живих істот, включаючи людину [3]. Перший варіант вимушене недоїдання. Людина вживає незначну кількість продуктів, неповноцінну їжу з дефіцитом білків, вітамінів, мікроелементів, не забезпечуючи клітини, органи і системи мінімумом поживних речовин. При цьому швидко і нераціонально витрачаються резервні запаси організму. Цей варіант голодування спостерігається при тривалих недоїданнях.

Другий варіант голодування – повне переключення на внутрішній режим харчування.

Третій варіант – повне виключення харчового енергопостачання, при якому людина перебуває в бадьорому стані, дотримуючись водного і рухового режиму, до 40 днів, а іноді і більше [4]. Даний варіант є унікальним способом харчування людини власними резервами. В цей час підсилюється вихід шлаків і токсинів з організму і інші процеси очищення та відновлення органів і систем.

Під шлаками розуміють продукти обміну речовин, які накопичуються поступово як в окремих клітинах людського організму, так і в тканинах.

Вчені зазначають, що засмічення шлаками відбувається з причин переїдання, перенасичення білками, жирами тваринного походження, зловживання гострими, пряними стравами, інтоксикація алкоголем, тютюном, наркотиками, лікарськими препаратами, забруднене повітря, недостатній потік сонячних променів тощо [3, 4].

Але найважливішим фактором при цьому є перевага енергії, спожитої з їжею, над її витратою, а також над виділенням продуктів розпаду через легені, нирки, шкіру, кишечник.

Тому РДТ і є найкращим засобом очищення і оздоровлення, коли надходження їжі ззовні припиняється і організм переходить на внутрішнє харчування за рахунок накопичених запасів. При цьому всі системи виділення працюють надзвичайно ефективно [2].

Фізіологи експериментально довели, що величина запасів, які організм може використовувати при голодуванні до настання повного виснаження, становить 40-45% його ваги [1]. Було з'ясовано також, що при повному голодуванні з втратою маси тіла до 20-25% в органах і в тканинах не спостерігається ніяких патологічних змін, і тільки голодування з втратою ваги 40% і вище може спричинити за собою незворотні зміни [1].

З робіт великих вітчизняних фізіологів і біохіміків (В. В. Пашутін, М. М. Шатерніков, Ю. М. Гефтер) відомо, що в період тимчасового голодування організм людини гине внаслідок самоотруєння продуктами розпаду [3]. Коли ж в процесі лікувального голодування продукти розпаду виводяться з організму за допомогою ряду процедур – клізми, ванни, масаж, підвищена вентиляція легенів, прогулянки, то організм людини переносить голодування тривалістю 30-40 діб без будь-яких проявів самоотруєння [3].

При повному ж голодуванні, коли хворий отримує тільки воду, ніяких дистрофічних явищ немає, організм пристосовується на певний строк до свого внутрішнього харчування. Воно, виявляється, задовольняє все потреби і є повноцінним.

Під час лікувального голодування психічний стан пацієнта кардинальним чином відрізняється від психічного стану людини, яка голодує вимушено. У першому випадку хворий усвідомлює, що він голодує з метою лікування, що за ним ведеться медичний нагляд, що після закінчення певного терміну він буде нормально харчуватися. Це свідомість радикально змінює його відчуття, що відбивається і на всіх фізіологічних функціях організму. А страх голодної смерті, є постійним супутником вимушеного голодування, змінює весь обмін в організмі, і людина частіше гине не від голоду, а від страху перед ним [2-3].

Лікування голодуванням – це загальнозміцнюючий метод, мобілізуючий захисні сили організму і тому має дуже широке коло показань.

Лікувальне голодування може проводитися лише при детальному всебічному обстеженні хворих, оскільки воно має ряд протипоказань: злоякісні захворювання системи крові, туберкульоз легенів, злоякісні пухлини, багато ендокринні захворювання, цироз печінки, вагітність, період лактації, глибокий ступінь виснаження, похилий вік тощо.

У комплекс РДТ входить також цілий ряд заходів, що сприяють виведенню з організму шкідливих продуктів розпаду, а також

викликають активацію захисних сил організму. До них відносяться: гімнастика, водні процедури, психотерапія, аутогенне тренування. Курс голодування може проводитися тільки в стаціонарних умовах, під наглядом досвідчених фахівців і після ретельного попереднього обстеження.

В своєму житті також практикую використання РДТ. Усвідомлено утримувалася від уживання їжі протягом 4 діб, що відноситься до термінів з середніми показниками голодування (3-7 діб). Це перший період – утримання від їжі з обов'язковим вживанням води.

Під час голодування спостерігалось підвищення розумової діяльності, сон став глибоким та спокійним. Одночасно займалася спортивним тренуванням: легкоатлетичний біг на довгі дистанції. Під час виконання вправ краще не робити різких рухів, вправ на затримку дихання, бо паморочиться голова і втрачається координація рухів. Постійно дотримуюся здорового способу життя. В подальшому буду збільшувати терміни голодування і спостерігати за реакцією організму.

**Висновки.** Розвантажувально-дієтична терапія зумовлює великі зміни в організмі, призводить до норми біохімічні процеси і секрецію залоз, викликає захисне гальмування нервової системи, виділення шлаків, мобілізацію сил опору організму, покращує травлення і кровообіг, обмін речовин, омолоджує тканини і дає органам тіла фізіологічний спокій.

Крім фізичного очищення пости і голодування володіють потужними духовно-оздоровчими властивостями, так як максимально обмежують тілесні потреби.

### **Література**

1. Внутренние болезни / Под ред. В. С. Моисеева, А. И. Мартынова, Н. А. Мухина. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 958 с.
2. Малахов Г. П. «Большая энциклопедия лечебного голодания». – АСТ, Астрель, 2008.
3. Розвантажувально-дієтична терапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://slavutych.org.ua/rozvantazuvaljno-dietychna-terapiya.html>.
4. Фатьянова Н. С. Разгрузочно-диетическая терапия как немедикаментозный метод лечения гипертонической болезни / В сб. «Разгрузочно-диетическая терапия и традиционная медицина» / Под. ред. А. Н. Кокосова. – СПб. : Спец. Литература, 2005. – С. 74-76.

### **Овчиннікова Лілія Олександрівна**

#### **РДТ – немедикаментозний метод лікування та потужна духовна практика**

У статті приділена увага використанню немедикаментозних методів лікування, одним з яких є розвантажувально-дієтична терапія (РДТ), або лікування голодом. Лікування голодуванням відоме здавна,

зокрема видатні філософи та мислителі Піфагор, Сократ, Платон, Авіцена використовували для поліпшення розумової діяльності та творчого натхнення. Лікувальне голодування – потужна духовна практика, яка прийшла до нас з глибини століть. Голодування дає людям силу і здоров'я. Добровільна відмова від прийому їжі приводить людину до дивовижних змін у його організмі. Регулярне оздоровче голодування зміцнює та робить людину енергійною, бадьорою. Розкрито значення голодування: добре допомагає при захворюваннях серця, хребта, алергіях, бронхіальній астмі, шкірних хворобах і недугах суглобів, при виразці дванадцятипалої кишки або шлунка, ожирінні, доброякісних пухлинах, початкових стадіях діабету та ін. Деякі вважають, що повне припинення прийому їжі помітно покращує психічне здоров'я людини.

**Ключові слова:** розвантажувально-дієтична терапія, голодування, духовне здоров'я, метод, оздоровлення.

**Овчинникова Лилия Александровна**

**РДТ - немедикаментозный метод лечения и мощная духовная практика**

В статье уделено внимание использованию немедикаментозных методов лечения, одним из которых является разгрузочно-диетическая терапия (РДТ), или лечение голодом. Лечение голоданием известно давно, в частности выдающиеся философы и мыслители Пифагор, Сократ, Платон, Авиценна использовали для улучшения умственной деятельности и творческого вдохновения. Лечебное голодание – мощная духовная практика, которая пришла к нам из глубины веков. Добровольный отказ от приема пищи приводит человека к удивительным изменениям в его организме. Регулярное оздоровительное голодание укрепляет и делает человека энергичным, бодрым. Раскрыто значение голодания: хорошо помогает при заболеваниях сердца, позвоночника, аллергиях, бронхиальной астме, кожных болезнях и болезнях суставов, при язве двенадцатиперстной кишки или желудка, ожирении, доброкачественных опухолях, начальных стадиях диабета. Полное прекращение приема пищи заметно улучшает психическое здоровье человека.

**Ключевые слова:** разгрузочно-диетическая терапия, голодание, здоровье, метод, оздоровления.

**Ovchinnikova Lilia Alexandrovna**

**RDT - non-drug treatment and powerful spiritual practice**

The article focuses on the use of non-pharmacological methods of treatment, one of which is unloading-dietary therapy (RDT), or treatment by hunger. Treatment of starvation is known for a long time, in particular outstanding philosophers and thinkers Pythagoras, Socrates, Platon, Avicenna used to improve mental activity and creative inspiration.

Therapeutic starvation is a powerful spiritual practice that has come to us from the depths of centuries. Voluntary refusal of food intake leads a person to surprising changes in his body. Regular health fasting strengthens and makes a person energetic, vigorous.

The importance of fasting is revealed: it helps well in heart, spine, allergies, bronchial asthma, skin diseases and joint diseases, with ulcer of the duodenum or stomach, obesity, benign tumors, the initial stages of diabetes. A complete cessation of food significantly improves a person's mental health.

The hunger-strike gives people strength and health.

**Key words:** relief-dietary therapy, starvation, health, method, health improvement.