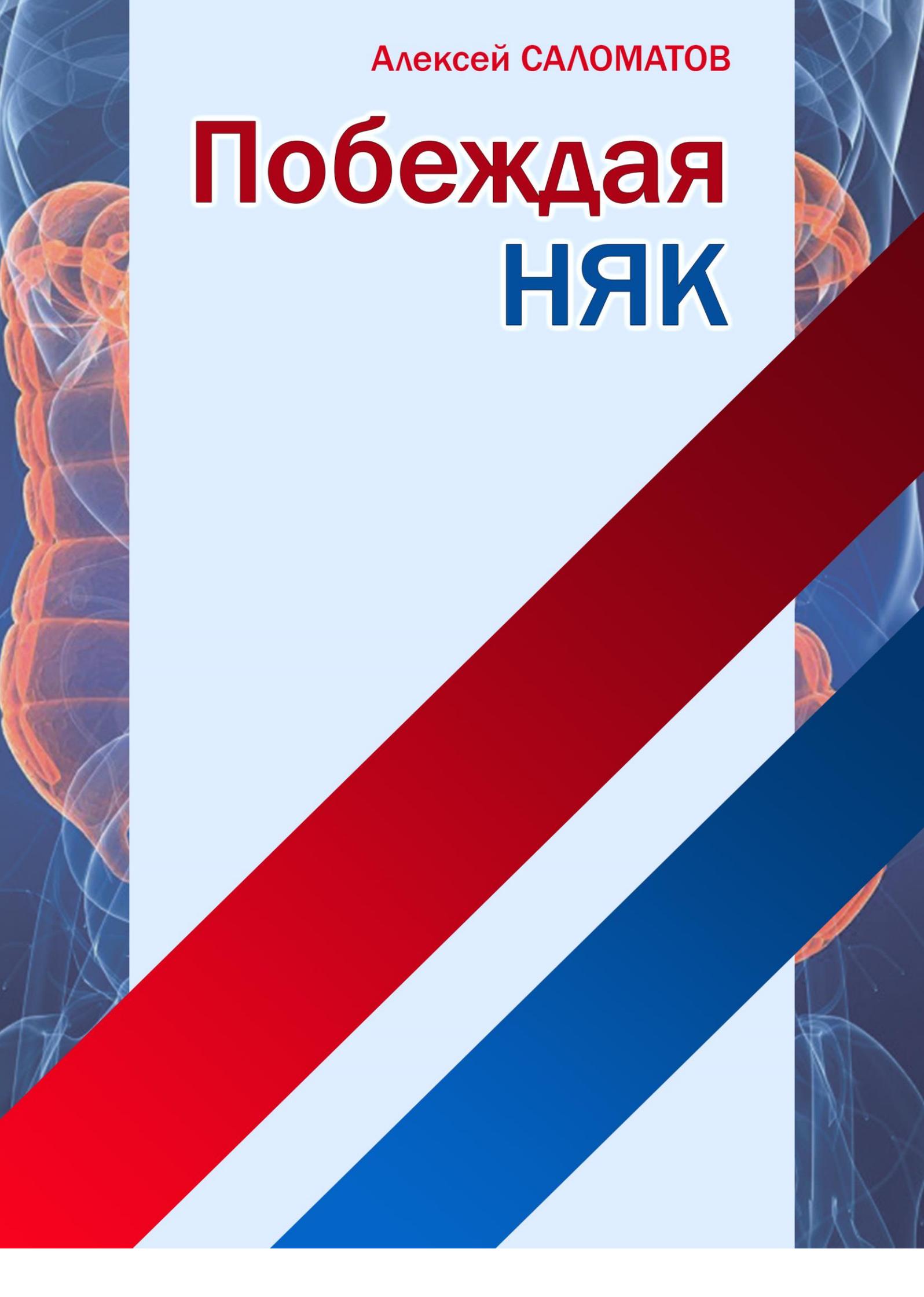


Алексей САЛОМАТОВ

Побеждая НЯК



УДК 616.345

Саломатов А.

Побеждая НЯК / Алексей Саломатов. – М.: ИнХЭМ, 2017. – 155 с.

Оглавление

О книге	4
Вместо вступления	5
До прихода НЯК.....	8
Болезнь пришла.....	13
Начало лечения	20
Первые годы болезни	30
НЯК не приговор.....	39
В правильном направлении	53
Первые эксперименты	62
На грани	66
С точки зрения науки	70
Перед тем, как начать	77
Дневник подопытного	84
Преодоление заблуждений	138
Вопросы и высказывания	145
Заключение.....	152
Рекомендуемая литература.....	155

О книге

Книга призвана помочь и поддержать людей, которые много лет безуспешно борются с неспецифическим язвенным колитом (НЯК). Автор знает об этой болезни не понаслышке, так как сам на протяжении восьми лет искал способ ее лечения. Как известно, на сегодняшний день эта болезнь является неизлечимой. Но так ли это на самом деле?

Автор не намерен учить читателя и уж тем более, навязывать свой метод лечения. В вопросах здоровья, моральное право на совершение любых действий в отношении больного имеют только квалифицированные в данной области врачи! Но никто не может запретить автору описывать собственную историю болезни, проводить эксперименты на себе, с последующей публикацией полученных результатов. Книга, которую Вы держите в руках, является описанием опыта ее автора, и не более того.

Автор взывает к врачам и студентам медицинских ВУЗов, имеющим хорошую теоретическую базу и большой опыт взаимодействия с больными НЯК. Данной категории следует внимательно изучить описанный случай чтобы лучше понять природу болезни и ежедневные трудности, с которыми сталкиваются их пациенты. Автор надеется, что книга внесет вклад в развитие направления лечения заболеваний кишечника и послужит источником идей для дальнейшей постановки на их основе экспериментов.

Вместо вступления

«Не надейтесь на медицину, она не может научить человека, как стать здоровым. Старайтесь не попасть в плен к врачам! Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье может почти всегда»

Академик И.П. Павлов

Я давно хотел издать книгу. Но о чем я могу написать? Моя жизнь не сильно отличается от жизни среднестатистического человека, за исключением одного. Я сумел побороть НЯК, и возможно это одно из самых важных событий в моей жизни! Наверно, с точки зрения литературного языка данное «произведение» оставляет желать лучшего! Но это не главное. Если мне удастся доступно и понятно описать мой путь к выздоровлению – моя цель будет достигнута!

Еще одной причиной, побудившей меня к написанию книги, было ограниченность литературы посвященной вопросу НЯК. Нет, не поймите меня неправильно. Книг много, но все они написаны сложным научным языком и содержат большое количество специальной терминологии, не понятной обычному читателю, не имеющему медицинского образования. Я хочу, чтобы люди с проблемами кишечника, прочитав мою книгу поняли, что они не одни! Что их проблемы и их страдания не так уж и уникальны.

Сей час, спустя два года после того, как я распрощался с болезнью, я могу беспристрастно взглянуть на пройденный мной путь. Теперь я понимаю, что современные фармацевтические корпорации с оборотами в миллиарды долларов в год, в действительности, не имеют своей целью лечение больных. Им это просто не выгодно! Корпорациям гораздо выгоднее развивать направления разработки и создания лекарств, направленных на поддержание состояния бедолаги на удовлетворительном уровне. Так, больные будут из-за дня в день потреблять лекарства на протяжении всей своей жизни, принося производителям колоссальные прибыли. Еще одним направлением развития фармацевтики, по моему мнению, является создание более удобных и менее токсичных способов доставки лечящего вещества к источнику болезни. Так было с салофальком, который я принимал на протяжении болезни. Когда я только заболел, салофальк было трудно достать в моем родном городе. Всего одна сеть аптек предлагала приобрести эти таблетки. Со временем, были изобретены гранулы салофалька с ванильным вкусом. Согласно исследованиям, они зарекомендовали себя лучше таблеток, благодаря более равномерному распределению лечящего вещества по поверхности толстого кишечника. Эту информацию я почерпнул с официального сайта, указанного в инструкции к препарату. Позже я узнал о существовании клизм с салофальком, но мне так и не довелось испытать их действие на себе. Эволюция салофалька – наглядное доказательство стремления фармацевтических корпораций создавать видимость прогресса.

Дорогой читатель! Вы еще только начинаете читать, но я хочу сказать, что нас с Вами многое связывает. Я знаю о том, что Вы чувствуете, через что Вам пришлось пройти. Я сам долгих восемь лет

безрезультатно боролся с НЯК. Но я не сдавался! Я верил, что есть способ и я знал, что найду его. Но не спешите! Я все Вам расскажу! Я знаю, Вы хотите побыстрее узнать мой секрет, ну прошу Вас, не торопитесь. Позвольте мне спокойно и последовательно изложить свои мысли.

Сегодняшний день начинался как обычно. Я проснулся, сделал зарядку, принял душ, попил кофе и съел несколько яблок. Потом порылся в интернете. Мне захотелось чего-то вкусного. Я сходил в магазин и купил необходимые продукты. На обед я приготовил сельдь с маринованным в уксусе луком, еврейскую закуску и отварной картофель. Просто и очень вкусно!

Употребляя приготовленные яства, я задумался о том, что еще совсем недавно я не мог позволить себе даже такую простую, как мне теперь казалось еду. Любое, даже самое незначительное отклонение от строгой диеты приводило к обострению заболевания. И тут мне вдруг пришла в голову идея подробно описать историю своей болезни и последующего выздоровления. Не могу сказать, что меня раньше не посещала эта мысль. Конечно, я всегда был готов побеседовать на эту тему. Более того, я это делал и ни один раз. Но вот только людей, которым я рассказывал историю своего «чудесного» выздоровления от неизлечимой на сегодняшний день болезни, мало интересовали подробности. Они слушали мой рассказ, как мне кажется, исключительно из вежливости. Оно и понятно! Ведь эта болезнь ни коснулась их лично и поэтому моих собеседников мало интересовали подробности! Вот уже два года я ищу человека, которому будет интересна моя история. А это в первую очередь должен быть тот человек, который знает об этой болезни не понаслышке. Ведь я всегда

знал, что такие люди есть, и в мире их много. И эти несчастные каждый день прошаривают интернет в поисках способа лечения, который им поможет.

Ваши глаза скользят по строкам, а это значит, что мы с Вами наконец встретились. Я прошу меня простить и позволить мне выговориться. Ведь Вы как раз тот самый человек, которого я искал. Я безмерно счастлив, что встретил Вас – человека, с которым могу поделиться своей историей. Кто знает? Может быть в этом и состоит мое основное предназначение в этом мире? Но я не стану Вас обманывать, рассказывая сказки про волшебную пилюлю с ванильным вкусом, способную излечить любую болезнь. Нет, этого не будет. Вместо этого, специально для Вас, я проведу над собой эксперимент в 45 дней и подробно опишу его влияние на организм. Сразу оговорюсь, что меня ждет очень тяжелый и опасный путь. Как говорят в титрах к фильмам: «Трюк выполнен профессиональным каскадером. Не пытайтесь его повторить».

Но прежде, чем мы приступим к эксперименту, я расскажу Вам, как все начиналось.

До прихода НЯК

Я уже два года живу полноценной жизнью! Я начал забывать о страданиях, которые сопровождали меня на протяжении восьми лет. Какая же короткая память у человека! Но случай, произошедший год назад, заставил меня мысленно вернуться назад, во времена, когда я был беспомощен перед лицом болезни. Я проезжал по одной из центральных улиц родного города и на здании увидел изображение девушки лет 20 и надпись о том, что у нее болезнь Крона и она

нуждается в дорогостоящем лечении в Израиле. Там же был указан счет для перечисления средств.

Я имею некоторые представления об этой болезни. НЯК как известно, и болезнь Крона очень близки и во многом схожи в симптомах. Я могу себе представить, что эта девушка чувствует. Бедная девушка! – подумал я. Она надеется, что если соберет достаточно денег на лечение в Израиле, то ее вылечат каким-нибудь современным, чудодейственным методом. Но увы. Этого скорей всего не произойдет, и все ее с таким трудом собранные деньги будут потрачены зря.

По иронии судьбы примерно на четвертом-пятом году моего заболевания я также мечтал поехать в Израиль. Мне тогда было около 24-25 лет. Сей час не помню точно. Как-то мне позвонила родная тетя и попросила навестить ее. Когда я приехал, она сказала, что ее подруга детства проживает в Израиле и я должен отправить ей историю болезни, чтобы она показала ее местным врачами. Я собрал все свои бумажки, справочки, истории выписок из различных больниц (а в гастроотделениях я лежал не меньше одного-двух раз в год). Все это дело отсканировал, отправил ей на электронную почту и стал ждать ответа. Я готов был собрать любую сумму, взять кредит на лечение лишь бы только меня вылечили. Через некоторое время я вновь встретился с тетей. Она сказала, что переговорила с подругой. Израильские врачи изучили мои документы, но ничего конкретного не сказали. Они лишь порекомендовали мне приехать и пройти обследование в местной клинике. Но зачем?! Какое еще обследование? Я отправил им результаты биопсии кишечника, колоноскопии и прочее... Ну да ладно! Врачам виднее – подумал я и не стал спорить. К тому же спорить с тетей не имело смысла, так как она всего лишь

передала информацию от своей знакомой. Тетя также сообщила, что обследование будет стоить около 1,5 млн. руб. на наши деньги. И это только обследование (!). Дальше скорей всего операция, которая будет стоить значительно дороже. И самое интересное, израильские врачи не могли дать гарантию, что вылечат меня. Мои грезы окончательно рухнули, после того как я изучил литературу и научные статьи, в том числе зарубежные, по лечению НЯК в израильских клиниках. Бесспорно, их методы передовые! Они научились работать со стволовыми клетками, пересаживая их с места на место. Я бы более детально изучил их методы лечения если бы не одно «но». Нигде я не увидел фразы о том, что они гарантируют выздоровление. Как правило, все инновационные методы медицины XXI века в вопросах лечения заболеваний кишечника можно в лучшем случае свести к достижению длительной и устойчивой ремиссии. Так, вопрос лечения за границей утратил для меня актуальность.

Ну да ладно! Давайте не будем забегать вперед и начнем сначала.

Мне 30 лет и моя история началась ровно 10 лет назад, когда врачи обнаружили НЯК. Я хорошо запомнил это время. Для меня оно ознаменовалось двумя важными событиями. Мне тогда было 20 лет и я учился в университете на 4 курсе. Я был студентом-контрактником и за меня платили родители. Это тяготило и подгоняло к зарабатыванию денег для самостоятельной оплаты обучения. Поэтому я устроился в один из местных продуктовых супермаркетов, предлагавший свободный график работы и почасовую оплату. Наступило лето. Начались каникулы и я почти все свободное время проводил на работе, пытаясь заработать больше денег.

Тогда я и встретил свою будущую жену. В то время она работала мерчендайзером и один из магазинов, которые она ежедневно посещала, был тот самый супермаркет. В общем, не вдаваясь в подробности, у нас закрутился роман. Прекрасное время! У меня были собственным трудом заработанные карманные деньги (а не взятые у родителей, что очень важно), любимая девушка... Вот она, взрослая жизнь во всей ее красе! О чем еще можно мечтать?

Но радость продлилась не долго. Через несколько месяцев мы расстались и для меня это было очень болезненно. Это было первым знаковым событием, которое серьезно пошатнуло мою нервную систему тем летом. Но было и еще одно потрясение.

У меня был хороший друг. Он жил в соседнем подъезде и наши квартиры находились через стенку. Мы выросли в одном дворе. Мы с детства гуляли вместе, но именно в это время наша дружба особенно окрепла. Мы часто собирались, курили и пили дешевое местное пиво в пластиковой таре в его подъезде. Странно! Мы часто встречались, но при этом часами могли болтать на разные темы. И о чем только мы говорили?

Тем злополучным летом мой друг со своими друзьями пьяные забились в машину и решили погонять по ночной трассе. Водитель не справился с управлением и машину занесло. Трое, включая моего друга, погибли сразу. Остальные хотя и смогли выжить, но остались калеками на всю жизнь. Я знал всех ребят лично. Трех парней хоронили под закрытыми покрывалами. Я даже не смог взглянуть на своего друга в последний раз.

Эти два события ознаменовали мое лето 2008 года. Разлука с любимой девушкой, похороны друга (09.08.2008), да вдобавок по всем

каналам в то время репортеры рассказывали о кровавых событиях 08.08.2008 г. Я погрузился в жуткую депрессию.

Я рассказал Вам все это потому, что возможно именно мое близкое принятие этих событий и мои личные переживания по этому поводу послужили толчком к развитию НЯК. Ведь не смотря на все достижения медицины, врачам до сих пор точно не известна причина возникновения заболевания. Я даже где-то читал, что это заболевание настолько редкое, что вероятность им заболеть составляет 1 к 10 000. Но к сожалению, я оказался тем самым одним.

Наступила осень. Я перешел на 5 курс. За время работы в супермаркете я хорошо себя зарекомендовал перед руководством и мне поступило предложения о повышении. Мне нравилась работа, несмотря на то, что она была «черной». Наверно это по тому, что предыдущим местом моей работы был ресторан, где я вкалывал за копейки круглыми сутками. А здесь – официальное трудоустройство, неплохая зарплата, отпуск, полный соц. пакет.

Спустя некоторое время я в серьез задумался о повышении и уже начал готовиться к предстоящему экзамену на должность заместителя начальника отдела. Учеба тогда перестала меня особо интересовать. Я знал, что все равно доучусь и получу диплом. Поэтому я сосредоточил свое внимание на работе.

Я много напряженно работал. Работать заканчивал с закрытием магазина и в двенадцатом часу вечера всех сотрудников, задерживающихся допоздна, развозили на газели. Однажды, после работы я решил взять пиво. И Вы знаете, мне это понравилось. Здорово ехать по ночному городу попивая пиво с сухариками. В общем, пиво после работы вошло в ежедневную привычку.

Таким образом, перед читателем предстает образ молодого двадцатилетнего парня, который не так давно перенес два серьезных потрясения и пытается заполнить свою утрату работой и алкоголем.

Болезнь пришла

Этой же осенью, а точнее в октябре, НЯК ворвался в мою жизнь и заставил кардинально пересмотреть свои планы. Все началось со вздутия живота, как бывает, когда у Вас несварение. Я начал присматриваться к тому, что я ем. Но я ничего не понимал. Еда вроде обычная, свежая. Ничего особенного. Вздутие живота не проходило уже несколько дней. Такого со мной раньше не было. Я начал пенять на ежедневные порции пива, которые выпивал после работы. Еще бы! Я приходил с учебы домой, плотно кушал, затем шел на работу и проводил там около 8-9 часов. В конце рабочего дня по дороге домой выпивал бутылку пива на голодный желудок и ложился спать. И так каждый день. Все логично! Во всем виновато пиво, как я думал! Я перестал употреблять пиво, но это не позволило решить проблему со вздутием живота. Я не могу сказать, что вздутие доставляло мне большие неудобства. Я как обычно продолжал посещать учебу, а по вечерам работал в супермаркете.

Все бы ничего, но через несколько дней я обратил внимание на свой стул. Стул был как всегда, но появилась какая-то необычная слизь. Очень быстро, из-за дня в день, количество слизи в стуле начало увеличиваться, и частота походов в туалет возросла до 1-2 раз в день. Это уже начинало доставлять мне неудобства.

Я не большой любитель ходить в общественные туалеты и всегда старался все добро нести домой. Но ситуация начала стремительно

меняться. Собираясь на работу, я брал с собой туалетную бумагу, боясь забыть ее также как ключи или телефон.

Я позволю себе немного отступить от повествования. Дело в том, что я не рассказываю все пикантные подробности в деталях, ограничиваясь лишь общей фразой типа «вздутие живота». Люди, для которых предназначена эта книга, либо сами имеют проблемы с кишечником и знают, что скрывается за этой фразой, или же имеют хорошие знания в области заболеваний кишечника и не нуждаются в подобной детализации.

Итак, вздутие живота не покидало меня. Количество слизи оставалось примерно на одном уровне. Признаюсь, внимательно разглядывать свой стул начало входить в привычку. И вот в один прекрасный день мне показалось, что на поверхности продуктов моей жизнедеятельности присутствует маленькая красная прожилка. Что за фигня? – подумал я!

Напомню Вам, что я уже около недели, может больше, не употреблял пиво. А от этой привычки не так уж легко отказаться. Я подумал, что не будет ничего страшного, если я выпью одну маленькую бутылочку. Все равно слизь никуда не исчезает. Ну будет завтра немного больше слизи. Ну и ладно, переживем. В общем, после работы я взял бутылку пива и сухарики, как и раньше.

На следующее утро я проснулся как обычно. Вроде все нормально. Но вот спустя некоторое время у меня резко скрутило живот, и я еле успел добежать до туалета. То, что я увидел по окончании «процесса», меня мягко сказать сильно встревожило. Кровь. Много крови. Это уже была не маленькая красная прожилка, когда я убеждал себя, что мне

просто показалось. Это была настоящая кровь, в количестве, порядка 10 мл, перемешанная со слизью и калом.

Мой стул представлял собой смесь из плотной сформованной массы, поноса, слизи и крови.

Вы знаете, меня всегда ставил в тупик вопрос врачей, просивших меня причислить мой стул к определенной, так сказать, консистенции. Я никогда не мог на него ответить. Мой стул представлял собой смесь фракций различной консистенции.

Катализатором однозначно послужило пиво на голодный желудок. Я отказался от употребления пива и ужесточил диету. Состояние кишечника хотя и стабилизировалось, но мне явно не становилось лучше. Я зарекся больше не употреблять пиво. Забегая вперед скажу, что это была последняя порция пива за время болезни и в последующие восемь лет я не сделал ни единого глотка.

С этого дня для меня стало нормой поход в туалет 3-4 раза в день. Причем, если раньше я делал это спокойно, то теперь существовала реальная возможность не успеть добежать. Кровь, слизь, жидкий стул к моему несчастью стали нормой.

Особенно меня начало беспокоить мое пребывание на работе. Дело в том, что туалеты для сотрудников находятся в подсобном помещении. Мало того, что до туалета нужно проделать не малый путь из торгового зала, так еще и нужно обязательно пройти досмотр в службе безопасности. А так как инспектор один, иногда требовалось отстоять очередь на досмотр. В общем, не знаю как я это делал, но мне всегда удавалось добежать до заветной комнаты. Пару раз, конечно, даже несколько секунд могли решить все.

С момента появления первых симптомов вздутия живота, до описанный выше событий прошло около двух недель. Мне сложно сказать точно, так как я пишу эту книгу спустя десять лет после тех событий, и то, что я здесь описываю, основывается на моих воспоминаниях. Если бы я знал, что моя жизнь сложится именно так, я бы наверно вел дневник. Это бы позволило значительно обогатить мою книгу более точной информацией.

Настал момент, когда я понял, что со мной действительно что-то не так и это что-то, не пройдет само собой. Первая мысль, пришедшая мне в голову, была обратиться к проктологу. Своей проблемой я поделился с родителями. Мы как-то само собой решили, что это геморрой. У меня никогда не было такой проблемы, но я знал, что это заболевание широко распространено. Единственно, что меня смущало – отсутствие болезненных ощущений, за исключением пожалуй резкой, но не сильной боли в животе, скорее дискомфорта, перед походом в туалет.

Я попробовал обратиться в поликлинику, но сразу же понял, что проктолог – достаточно редкий и востребованный специалист и к нему очень трудно пробиться. Поэтому я принял решение обратиться в частную клинику, специализирующуюся в данной области. Я записался на осмотр. В назначенный час прибыл в учреждение.

Все здорово! Красивый ремонт, вежливый персонал. Меня проводили в отдельную комнату. Медсестра подготовила меня для осмотра, после чего проводила к врачу. Врач – статный мужчина лет шестидесяти с бородкой профессора восседал за столом, а над его головой на стене весели грамоты и дипломы. Сразу видно – профессионал! С первых же минут я проникся к нему доверием. Врач спокойно и профессионально провел осмотр кишечника трубкой с

камерой и даже сделал несколько фотографий, которые сразу же были распечатаны на лазерном принтере.

После, я сел возле стола и начал слушать его лекцию про геморрой. Он долго и увлеченно рассказывал мне как важно при геморрое соблюдать диету и избегать тяжелых физических нагрузок, связанных с поднятием тяжестей. У него даже на столе был гипсовый слепок прямой кишки. На примере макета он показывал мне какие-то узлы и объяснял, почему вдруг они увеличиваются в размерах и вылезают на поверхность. И как это лечили раньше и как лечат сейчас. Я слушал его очень внимательно. Это было интересно. Но вот только концовка меня разочаровала. Свое двадцатиминутное выступление он завершил словами «но у Вас точно не геморрой. Вам нужно последить за своим питанием и есть поменьше острого и кислого». С этими словами он проводил меня до кассы, где мы распрощался. Вежливой кассирше я оставил все, что заработал за прошлую неделю. В общем, я ушел оттуда ни с чем.

У Вас, дорогой читатель, может возникнуть мысль, что я пытаюсь выставить врачей и всю отечественную медицину не в лучшем свете. У нас сей час это стало модным! Сплошь и рядом можно услышать десятки рассказов о некомпетентных врачах и прочем. Но в моем случае это не так! Я верю в наших врачей! В какой еще стране мира найдутся люди, готовые помогать людям и терпеть их истерики за такую зарплату? На протяжении всей болезни, жизнь сталкивала меня с грамотными и компетентными специалистами которые при этом были еще очень хорошими людьми. Я понимаю, что врачи не могут знать всего и, следовательно, сходу поставить верный диагноз. Достаточно привести пример моей ныне покойной бабушки, которая

всю жизнь проработала детским педиатром и тем не менее, не смогла поставить верный диагноз по описанным мной симптомам. Она рекомендовала мне посидеть на диете и в дополнение к этому смазывать детским увлажняющим кремом прямую кишку. Понятное дело, что это не помогло.

После первого безрезультатного посещения проктолога я записался на прием в другую платную клинику. Только на этот раз я уже шел не на осмотр, а на консультацию, прихватив с собой фотографии кишечника.

На этот раз, проктологом был молодой мужчина не старше 35 лет. М-м, да. Первое впечатление не то, что в прошлой клинике. Ну ладно, подумал я. Мы начали беседу с того, что я рассказал ему свою историю, и то, что я уже посещал его коллегу. Параллельно я показывал ему фотографии кишечника. По тому, как бегло он их просмотрел, я понял, что на самом деле от них мало толку. Как я заметил, доктор больше сосредоточил внимание на моей истории, внимательно меня слушая и что-то обдумывая в своей голове. Выслушав рассказ, доктор сказал, что по всем описаниям моя проблема очень напоминает неспецифический язвенный колит. Он должен проверить свою догадку, но в условиях данной клиники это не представляется возможным, так как ему требуется провести осмотр более глубоких участков кишечника.

Мы договорились провести осмотр кишечника на следующий день вечером в одной из государственных поликлиник. Он сказал мне, что кишечник нужно подготовить к осмотру и подробно изложил инструкцию, как это сделать. В ближайшей аптеке я приобрел фортранс и следуя рекомендациям врача, выпил эту ужасную жижу со

вкусом вареной моркови. Это был первый и последний раз, когда я чистил кишечник с помощью фортранса. В последствии, я всегда пользовался на мой взгляд более гуманным «дедовским» методом, прибегая к касторовому маслу и клизме.

На следующий день, ближе к вечеру я прибыл в указанную поликлинику. В больнице уже практически никого не было. Врач и медсестра провели осмотр и взяли образцы ткани кишечника. После процедуры мы вышли в коридор. Врач сообщил мне, что похоже его первоначальное предположение оказалось верным, но нужно дождаться результатов биопсии, чтобы быть точно уверенным. Он также сказал, чтобы я особо не переживал, так как НЯК находится в самой начальной стадии и выражается в легком воспалении прямой кишки. Хорошо, что я не затянул с обращением к врачу!

Честно сказать я особо не переживал. Ведь я еще не знал, что такое НЯК. Скорее даже наоборот. Я испытал чувство легкости, так как теперь понимал, что через пару дней врачи будут точно знать от чего и как меня лечить.

Я рассчитался с врачом за проделанную работу и поехал домой. Через некоторое время он позвонил и сообщил мне, что пришли результаты биопсии и можно с уверенностью сказать, что мы имеем дело с НЯК. Доктор также сказал, что уже обсудил мою госпитализацию с заведующей гастроэнтерологическим отделением и она ждет меня.

Не имея представления о болезни, я был рад, что врач сумел поставить правильный диагноз. Осталось десять дней отвалиться в палате, и я снова буду в строю! По крайней мере так я думал. О, как я ошибался! Я еще не знал, что меня ждет!

Начало лечения

Я оказался в больнице. Заведующая отделением – интеллигентная приятная женщина лет 40. К тому же кандидат медицинских наук! После небольшой беседы с ней, меня разместили в одной из палат. Дальше все как обычно. Строгий больничный режим, отбор анализов, процедуры и т. д.

Со мной в палате с точно таким же заболеванием лежал мужчина худощавого телосложения лет пятидесяти пяти. Бывший кузнец, проработавший до пенсии на металлургическом заводе. Обычный работяга, любящий выпить. Его доставили в палату после того как по среди ночи он проснулся от жуткой рези в животе. С его слов, боль была настолько сильной, что он не мог ее терпеть и будил своими криками всех соседей. Но для него в этом не было ничего нового. Полтора-два месяца в год он стабильно проводил в больничной палате. Он хорошо знал врачей, медсестер и за долгие годы сдружился с некоторыми «постоянными» больными. Для него больница была без преувеличения сказать, вторым домом.

Дни, проведенные в больнице, идут не так быстро, поэтому у меня было достаточно времени, чтобы узнать его историю. Он рассказал, что уже 10 лет как его настигла эта беда. Когда у него обнаружили НЯК он только вышел на пенсию, но еще продолжал работать на заводе. Тяжелый физический труд кузнеца внес свою лепту в стремительное развитие болезни. Кроме того, за время жизни с НЯК он ни дня не соблюдал предписаний врача относительно питания и потребления алкоголя. Даже находясь в больнице, к нему каждый день по вечерам приходила жена, принося всякие вкусности. Да! Поесть он любил! Он наворачивал жаренные свиные отбивные одну за другой. Тайком

выпивал и выкуривал по две пачки в день. И так каждый день, пока мы жили в одной палате.

Я вспоминаю его истории о том, как его часто забирали в отделение милиции. Причиной было то, что он опорожнял кишечник по среди улицы средь бела дня. Конечно, это возмущало доблестных служителей закона, которые воспринимали подобное поведение как нарушение общественного порядка. Спустя некоторое время он перестал выходить из дома, даже за сигаретами в ближайший ларек.

Позднее, спустя какое-то время, я сам ни раз оказывался в подобной ситуации, справляя нужду в парках, кустах во дворах и скверах. Я с ужасом вспоминаю то время! В такие моменты я хотел провалиться сквозь землю от стыда. Ведь не станешь же объяснять прохожим, что у тебя НЯК и подобные поступки неотъемлемая его часть. Людям свойственно судить по тому, что они видят.

В один прекрасный день его направили на колоноскопию. Я еще не знал, что это такое. До этого проктологи проводили осмотр кишечника достаточно поверхностно, вводя прибор на глубину не более полуметра. Но этот мужик хорошо знал, что это такое, так как для него процедура была уже далеко не новой.

Он вернулся достаточно быстро. Я спросил его, как все прошло. Он сказал, что врач не смог провести осмотр кишечника, так как какие-то спайки мешали прохождению прибора.

За годы болезни я часто вспоминал этого человека. Порой я даже ему завидовал! НЯК настиг его, когда он только вышел на пенсию. Ему не нужно было ходить на работу. Он мог просто целыми днями валяться на диване перед телевизором регулярно получая заработанную тяжелым трудом пенсию. По правде сказать, он так и делал. Ему не

нужно было делать карьеру, заводить семью и прочее. Его жизнь медленно клонилась к закату.

Я благодарен этому человеку за то, что он научил меня одному лайфхаку, который я в последствии использовал на протяжении восьми лет. Все дело в том, что врачи растворяют таблетки преднизолона в физрастворе и вводят полученный раствор в прямую кишку через капельницу. Это очень длительная процедура, так как преднизолон плохо растворяется и осадок забивает трубку, что препятствует свободному протеканию раствора. К тому же, эту процедуру нереально проводить в домашних условиях.

Этот мужчина делал просто. Он готовил раствор. Затем всасывал этот раствор обычной резиновой грушей, после чего вставлял кончик груши в нужное отверстие и опустошал ее простым нажатием. Это процедура занимала считанные секунды и позволяла весь раствор без остатка мгновенно распределить по прямой кишке.

Последнее, что я помню об этом человеке – это его слова. Он сказал, что НЯК, это самое страшное заболевание. Он обнадежил меня сказав, что я молодой и поэтому мой организм сможет побороть болезнь. Мы распрощались, пожелав друг другу скорейшего выздоровления. Но это было лишь формальностью. В глазах этого человека я не увидел ни малейшей искры надежды. Глаза потухшие, взгляд печальный. Его отпустили домой и больше я его не видел.

На тот момент я даже не воспринимал идею, что мне придется жить с этим заболеванием возможно всю оставшуюся жизнь. А мне тогда только исполнилось 21 год! Почему-то в моей голове поселилась мысль, что врачи не могут вылечить этого человека, так как он ни одного дня за время болезни не сидел на диете и часто пил. Ох уж этот ум! Он

всегда готов придумать сотни оправданий, чтобы дать нам услышать то, что мы хотим услышать.

Я решил, что десять дней диеты помогут побороть болезнь. Я запретил своим родственникам и друзьями приносить мне какие-либо продукты. Я ел только то, что давали в больничной столовой, строго соблюдая режим и предписания лечащего врача.

Спустя 3-4 дня я резко пошел на поправку. Клизмы с преднизолоном сделали свое дело. Кровь исчезла. Слизи становилось с каждым днем все меньше. На седьмой день мой стул полностью вернулся в норму. Все симптомы болезни исчезли. Моей радости не было предела. Я как страшный сон вспоминал эти 2-3 недели скитаний, до того, как я очутился в больнице. Ровно неделю мне потребовалось на то, чтобы вернуться к нормальной жизни.

Спустя десять дней меня выписали из больницы. Еще какое-то время я принимал назначенные доктором лекарства. По окончании лечения я вернулся к своим каждодневным заботам.

Следующие два месяца я жил обычной жизнью и практически забыл о недавней болезни. Как-то раз на учебе, я съел какой-то непонятный салат, который почему-то меня насторожил. Я был слишком голоден, чтобы от него отказываться. Весь вечер меня рвало и я проклинал салат. Ну вроде бы обычное отравление. С кем не бывает? Но вот на утро, когда я отправился в туалет, я снова увидел слизь с прожилками крови! Неужели болезнь вернулась? Я даже побледнел от этой мысли! «Может пронесет» кружилась надежда в моей голове. Но нет. Не пронесло. В ближайшие дни ситуация резко начала ухудшаться. Мне ничего не оставалось, как отправиться в больницу, из которой меня выписали два месяца назад.

Как и следовало ожидать, меня опять направили на госпитализацию. Через несколько дней пришли результаты колоноскопии. Я побеседовал со своим лечащим врачом и то, что она сказала было для меня как гром среди ясного неба. Если в прошлый раз у меня было лишь легкое поражение слизистой прямой кишки, то теперь болезнью была поражена вся левая сторона кишечника. Учитывая, что длина толстого кишечника около 1,5 метров, то за 2 месяца болезнь проделала путь в 75 см в глубь меня.

Я осознал, что пока я наслаждался жизнью эти два месяца, болезнь быстрыми темпами прогрессировала, день за днем. Коварная зараза! Ведь пока я думал, что с ней покончено, она тихо и бесшумно распространялась по моему организму, захватывая все новые и новые участки, пока не настал подходящий момент (просроченный салат), чтобы болезнь могла проявить себя в полной мере.

На этот раз лечение было мне знакомо. Ничего нового. Анализы, клизмы с преднизолоном – все, как и в прошлый раз. Да, мне быстро становилось лучше. Симптомы болезни пропадали. Но я уже этому особо не радовался, так как осознал, что врачи всего лишь сбивают симптомы болезни.

Через несколько дней лежания в больнице меня пригласил мой лечащий врач пройти с ней в ординаторскую. Доктор сказала, что их больница включена в международную программу испытаний нового препарата для лечения НЯК под названием «Будесонид». Со слов врача, это было принципиально новое лекарство. Своего рода прорыв в области лечения НЯК. Масштабы данной программы впечатляли! Программа предусматривала отбор пациентов с НЯК начальной и

средней стадии по всему миру. Финляндия, Норвегия, Россия и еще ряд стран были включены в данную программу.

Мое заболевание как раз перешло из легкой формы в состояние средней тяжести. Врач заявила, что она намерена, включить меня в эту программу, и спросила, что я по этому поводу думаю. Конечно я согласился, не задумываясь! Масштабы программы действительно впечатляли. Лучшие умы мира сосредоточили свои усилия на поиске лекарства от НЯК. Это вселило в меня веру в благополучный исход.

Осталось ждать звонка с приглашением лечь в очередной раз в больницу в рамках программы по испытанию экспериментального препарата.

Ну а пока я завершил свое пребывание в больничной палате. Все симптомы болезни, как и в прошлый раз полностью исчезли. Когда меня выписывали, мой лечащий врач сказала, что я должен принимать таблетки постоянно, не зависимо от самочувствия. Еще она порекомендовала отказаться от сульфасалазина в пользу более современного препарата под названием «Салофальк». Данный препарат стоил значительно дороже сульфасалазина и к тому же, его трудно было достать. Но врач аргументировала свою позицию тем, что этот препарат менее токсичен, а так, как я еще очень молод и у меня вся жизнь впереди, лучше не экономить. В подтверждение своих слов она привела рассказ о том, как к ней доставляли пациентов, долгое время принимавших сульфасалазин. Так вот эти бедняги еле вставали с постели и с трудом доходили по стенке до туалета. Это был убедительный пример в пользу отказа от сульфасалазина. Я решил последовать рекомендациям своего лечащего врача.

После выписки из больницы я снова вернулся к нормальной жизни. Но в отличие от первого раза, я знал, что болезнь так просто меня не оставит. Я внимательно следил за питанием, регулярно принимал салофальк и выполнял все рекомендации врача.

Прошло какое-то время и мне позвонили из больницы. Голос в трубке сообщил, что мою кандидатуру одобрили для включения в программу по испытанию будесонида. Я прибыл в больницу на встречу со своим лечащим врачом. Там мне сообщили, что все пациенты будут в случайном порядке распределены в подгруппы. Каждой подгруппе будет ежедневно выдаваться определенное количество лекарства от самой максимально разрешенной дозы до обычных пустышек, не содержащих лечящего вещества. Причем, никто не будет знать в какую подгруппу зачислят меня и следовательно, какую концентрацию лекарства я буду получать. Интересно то, что если за время испытания препарат поможет пациенту, то организаторы данного мероприятия обязуются за свой счет долечить пациента данным препаратом. Это идея мне очень понравилась! Осталось надеяться, что я не попаду в группу, где будут выдаваться пустышки.

Еще одним обязательным условием было проведение колоноскопии и взятие образцов ткани кишечника до и после завершения испытаний. Эта новость меня мягко сказать не обрадовала. Знаете, процедура, при которой Вам в кишечник засовывают шланг толщиной с палец и длиной в полтора метра мягко сказать мало приятная. К тому же, это были третья и четвертая процедура колоноскопии за последние полгода, не считая осмотра кишечника у

двух проктологов из частных клиник. Но что поделать! Отступить нельзя!

Меня не стали класть в больницу, что было достаточно удобно, учитывая, что я учился на последнем курсе и на горизонте маячила защита диплома. Честно сказать, подход к лечению мне сразу понравился. В больницу поступали безымянные пронумерованные коробочки с препаратом, которые вскрывались врачами в моем присутствии.

Экспериментальное лечение началось с колоноскопии. Мне выдали какие-то специальные фирменные одноразовые трусы, предназначенные для этой процедуры.

И вот я лежу на столе, а врач проталкивает прибор все глубже и глубже. Судя по ее словам, ей было интересно увиденное. Она выбежала в коридор и через минуту вернулась обратно с толпой студентов, в руках которых были блокнотики и ручки. Она восторженно говорила им что-то типа «Вы только посмотрите на это! НЯК в чистом виде! Болезнь протекает точь в точь, как описано в классических учебниках». Студенты по очереди подходили и рассматривали мой внутренний мир через экран монитора. Согласитесь, не очень приятно молодому парню лежать голышом, позволяя рассматривать себя своим ровесникам. Ну что поделать? Это будущие врачи. Им нужно учиться!

Потом ребята ушли и специалист закончила свою работу. Все было как и в прошлый раз. Болезнь находилась в стадии ремиссии. Левая сторона кишечника по-прежнему была поражена НЯК. Ничего нового.

После этой малоприятной процедуры болезнь снова перешла в активное состояние. Но микроклизмы с преднизолоном мне было

запрещено делать. Я не должен был отклоняться от программы лечение. Поэтому я принимал выдаваемый мне препарат и вел дневник, куда каждый день записывал количество походов в туалет и температуру. Чтобы болезнь не сильно отвлекала меня от учебы я серьезно ужесточил диету. Я ел только протертую отварную пищу практически без соли.

И вот настал долгожданный последний день лечения. Я, как и в прошлый раз, пришел на колоноскопию. Настроение было хорошим. Врач вспомнила меня и мы обменялись парой дружелюбных фраз. Даже по-моему она пошутила на какую-то тему. Еще с первого посещения эта женщина мне сразу понравилась. На вид ей было около 55 лет. Однозначно она была профессионалом в своем деле. Она могла искусно обращаться с прибором, и при этом, понимая, что чувствует пациент, в нужный момент приободрить, поддержать, а в некоторых уместных случаях даже добродушно пошутить.

Она приступила к работе, как и в прошлый раз источая во все стороны позитивную энергию. Но вот только она ввела прибор, настроение ее сразу изменилось. Я не знаю, как Вам это описать, но это было похоже на странную смесь печали и жалости ко мне. Я сразу уловил изменение в ее настроении и понял, что мои дела не очень. Она завершила работу, походу произнося фразы типа: «дыши глубже», «все будет хорошо», «уже почти все, потерпи еще маленько». Когда она вынула прибор, кровь хлынула из меня на покрывало. Такого еще не было! Я попробовал поинтересоваться у нее о том, как мои дела. Она ответила что-то невнятное и села за компьютер писать заключение.

Я взял заключение, распрощался и понес его в другой корпус к лечащему врачу. Я дошел до корпуса за 5 мин, но к этому времени врач

уже была в курсе результатов колоноскопии. Ей позвонили и все доложили. Она даже не взглянула на результаты, что я ей принес. Мы сразу приступили к беседе.

Видно, что она ожидала немного другого результата. Врач сообщила мне, что за время моего участия в эксперименте болезнь сильно прогрессировала. Теперь толстый кишечник был полностью поражен. Более того, вся его поверхность была покрыта кровоточащими язвами, что объясняло большое количество крови, вышедшее из меня сразу после извлечения прибора. Мне присвоили максимальную стадию НЯК.

Я попробовал предположить, что мне не повезло и я попал в группу, где выдавались пустышки. Но мой лечащий врач не согласилась со мной. Она обратила внимание, что за время экспериментального лечения мои щеки немного увеличились в размере. Она сказала, что это побочный эффект действия экспериментального препарата на основании которого можно судить, что какую-то концентрацию лекарства я все таки получал. Но это уже не имело значения. Будесонид не оправдал моих ожиданий. Более того, моя проблема еще более усугубилась.

Меня вывели из программы и посадили на преднизолон. Дальше, лечение проходило по стандартной схеме. Результат был ожидаем. За несколько дней применения микроклизм с преднизолоном стул нормализовался и симптомы болезни ушли. Но это меня не особо радовало, так как я понимал, что мой кишечник полностью поражен НЯК, а преднизолон и салофальк лишь удерживают болезнь в определенных рамках, позволяя мне жить более-менее нормальной жизнью.

Теперь я ясно понимал, что болезнь так просто меня не оставит и мне возможно всю жизнь придется с ней как-то уживаться, ожидая, пока ученые умы не найдут лекарства. Я жил и ждал. Что мне еще оставалось?

Первые годы болезни

Первые два года, это самое сложное время в жизни человека с НЯК. Я решил выделить этот период моей жизни в отдельную главу, чтобы рассказать Вам о том, через что мне пришлось пройти.

За что? Почему именно я? Эти вопросы не выходили у меня из головы. Мир полон людей, которые на мой взгляд были более подходящими кандидатами для этого заболевания. Бомжи, ежедневно питающиеся протухшими обьедками, запивая все это дело техническим спиртом за 21 рубль. Наркоманы, пускающие себе по венам непонятные химические смеси. Страстные фанаты фастфуда, чей ежедневный рацион состоит из гамбургеров, картошки фри и кока-колы. Типичные алкоголики. Люди, чья жизнь была просто невыносима, из-за ежедневны моральных или физических страданий, или, как правило, и того и другого вместе. Все эти люди куда лучше меня подходили для этой болезни. Так думал я. Но нет! НЯК выбрал именно меня!

Мне пришлось оставить мысль о том, чтобы по окончанию университета работать заместителем начальника отдела в супермаркете. Я забросил подготовку к собеседованию на эту должность и уволился, так как я не представлял, как я буду выполнять свои обязанности имея такую болезнь. Я уже говорил Вам, что для того, чтобы добежать из торгового зала до туалета, нужно преодолеть

приличное расстояние, да еще и пройти досмотр в службе безопасности. В моем случае это было не реально сделать. А перспектива опорожнить кишечник в штаны или посреди продуктового магазина меня точно не привлекала.

Забавно! Ведь я чуть было не получил эту должность! Как-то я даже отправился на финальное собеседование, которое в моем случае было чистой формальностью, так как моя кандидатура была выдвинута руководством магазина. Но когда я пришел в назначенный час, секретарша сообщила, что по каким-то причинам мое собеседование переносится на две недели. А дальше начались проблемы со здоровьем, походы к проктологам, больницы. В общем все то, что я уже Вам рассказывал выше.

Я задумался, а что дальше? Через несколько месяцев я защищаю диплом и становлюсь дипломированным специалистом в области организации общественного питания.

Перспектива идти на работу в какой-нибудь из местных ресторанов в качестве повара меня точно не впечатляла! Во-первых, это физически тяжелая работа по 16 часов в сутки, а переутомляться при заболевании НЯК крайне не рекомендуется. Во-вторых, частая беготня в туалет может стать причиной распространения на предприятии инфекции кишечной палочки. Нет. Работа на предприятии общественного питания точно не для меня!

Остался один вариант: устроиться преподавателем на родную кафедру. Я не сомневался, что меня возьмут. Я учился хорошо и был уверен, что через пару месяцев получу красный диплом. Кроме того, когда я учился на третьем курсе, я выступил с докладом на одной из студенческих конференций. Моя научная работа из области биохимии

была посвящена анализу современных взглядов на транспорт липидов в организме человека. Я выступил прекрасно! Как сей час помню, мне даже аплодировали, хотя честно говоря мало кто из присутствующие понял, о чем я говорил. Все-таки биохимия хоть и интересная, но не простая наука. Но на самом деле, моя заслуга была сильно преувеличена! Мне просто достался грамотный хороший руководитель, который предоставил все необходимые материалы для написания научной статьи. Моя задача состояла лишь в изучении и структурировании материала. По итогам конференции заведующий кафедрой предложил мне после окончания университета продолжить обучение в аспирантуре и остаться на кафедре. Конечно, на тот момент до окончания университета было еще целых два года, но признаюсь, мне было приятно.

Я не был против попробовать себя в качестве преподавателя. К тому же, мне нравилось заниматься научной работой. Но вот неадекватно низкая зарплата преподавателей нагоняла тоску.

Я получил красный диплом, что не было для меня удивлением, и как я и думал, мне предложили остаться на кафедре. Все произошло ровно так, как я и предвидел! Поэтому мне не нужно было брать паузу на обдумывания предложения, и я сразу его принял.

Я начал работать преподавателем и параллельно обучался в аспирантуре. Мне платили около семи тысяч зарплату и еще полторы тысячи стипендии. Смешные деньги, учитывая, что мои теперь уже бывшие одногруппники в это время зарабатывали в среднем около 25-30 тысяч рублей. Но это меня не беспокоило. Мне нравилась работа. У меня было 4-5 пар в неделю. Все остальное время я проводил в пищевых лабораториях, исследую продукты питания. У меня не было жесткого

графика, поэтому иногда я мог вообще не приходить на работу. Идеальная работа для больного НЯК!

Я еще больше углубился в изучение биохимии, так как теперь вел занятия по этой дисциплине. В процессе написания диссертации я научился работать с международными базами научных статей. Я рассказываю Вам эти подробности не просто так! Все дело в том, что я не переставал искать способа лечения моего заболевания. Я собирал материалы по этой болезни из различных, доступных мне на то время источников. Я регулярно читал публикации зарубежных ученых, специализирующихся в данной области. Знание английского языка, основ биохимии и физиологии питания, навыки работы с международными базами научных статей – все это значительно упрощало работу по сбору информации о моей болезни. Я искал, но увы, все было тщетно! Время шло. Материалы копились. Я уже практически перестал верить в свое выздоровление.

На первом этапе самым сложным для меня было отказаться от привычного образа жизни и научиться жить с болезнью. После неудачи эксперимента с будесонидом мои встречи с врачами представляли собой периодические походы на прием к гастроэнтерологу, у которого я состоял на учете, и плановая госпитализация раз в год для проведения комплексной оценки состояния здоровья. Поход к моему лечащему врачу был для меня сущим испытанием! Тогда еще не было электронного портала госуслуг, позволяющего записываться на прием к врачу, не выходя из дома. По телефону получить талон также было нереально. В регистратуре выдавали ограниченное количество талонов и только лично в руки. Выдача талонов производилась в полвосьмого утра. Желающих попасть на прием к этому специалисту было крайне

много. Поэтому талоны разлетались меньше чем за полчаса. Мне приходилось занимать очередь с полшестого утра и после того, как дверь больницы распахивалась, с боем пробиваться к окошку регистратуры через орды бабушек. Только так я мог рассчитывать на получения заветной бумажки.

На тот момент я старался не выходить из дома без особой необходимости. Отправляясь за талоном, я понимал, что выходя из дома в пять утра, обратно я вернусь не ранее чем в восемь. И все это время я должен держать оборону у входа в больницу, при том, что я буду лишен возможности посетить туалет в этот период времени. Такая перспектива меня реально пугала! В тот момент я часто попадал в ситуации, при которых не всегда успевал добежать из своей комнаты до туалета, учитывая, что путь составлял каких-то 7 метров. Все происходило очень резко! Ты сидишь за компьютером, лазая по просторам интернета. В следующую секунду у тебя резко скручивает живот. Ты забываешь обо всем и пулей несешься в заветную комнату. По дороге из тебя выливается кровавой понос. И когда ты выходишь из туалета, ты набираешь в ведро воды, берешь тряпку и со слезами на глазах начинаешь отмывать свое дерьмо, размазанное по полу от компьютера до туалета. И в этот момент, ты благодаришь Бога, что в квартире никого кроме тебя не было и никто об этом не узнает.

Я пишу эти строки и ком встает в моем горле, а глаза наполняются слезами. Это было так давно, но кажется, что все это происходило еще вчера. Эти воспоминания я похоронил глубоко в себе. Сей час я вновь расковырял старые раны и всю накопившуюся боль, что долгое время скрывалась в потаенных уголках моей души, выплескиваю на страницы книги...

Тогда, я практически перестал встречаться с друзьями. Про студенческие вечеринки пришлось забыть. Мысль, о том, что болезнь может проявить себя в самый неподходящий момент вселяла в меня ужас! Моя личная жизнь стала больной темой. Разговаривая с друзьями, я всячески пытался избегать вопросов о моей личной жизни, так как размышления на эту тему вгоняли меня в депрессию. Новые знакомства, свидания, мимолетные романы – для меня все это осталось в прошлом. Практически все свое свободное время я проводил дома. Если меня приглашали на какое-то мероприятия, я первым делом, прибегая к косвенным вопросам узнавал, насколько далеко находится туалет. Варианты, где речь шла о выезде в лес на пикник я даже не рассматривал.

Этот период моей жизни можно описать как время гастрономических экспериментов. Я понял практически сразу, что привычное мне безразборное питание по принципу «закинуть что-нибудь вкусного» теперь мне не подходит. В больнице мне вручили кучу буклетов о том, что можно и чего нельзя кушать больным с заболеванием НЯК. Лично для меня, рекомендации врачей по поводу питания были верны лишь от части. Каждый продукт мне приходилось проверять на себе. И по тому, как на него реагировал мой организм, я понимал, подходит он мне или нет. В целом, в вопросах питания я старался придерживаться диеты №4, исключая продукты, провоцирующие гнилостные и бродильные процессы, усиливающие перистальтику кишечника и способствующие повышенному выделению желудочного сока.

Я уже рассказывал, что получил образование в области организации общественного питания и даже какое-то время проработал поваром в

ресторане. За студенческие годы я изучил биохимию, физиологию питания и другие науки, а также отточил навыки приготовления блюд. Полученные мной знания помогли при разработке собственного меню.

Что я только не перепробовал! В моем случае очень хорошо себя зарекомендовал геркулес. Его я готовил небольшими порциями на воде, без добавления соли, сахара или еще чего-либо. Причем геркулес я измельчал в кофемолке до состояния муки и только после этого варил на его основе кашу. Получалась пресная безвкусная жижа. Также хорошо себя показала говядина, приготовленная на пару. Пресная гречневая каша всегда воспринималась моим организмом хорошо. Ну и конечно, всякие жидкие супчики, приготовленные на воде. Вот такой скудный рацион! За время моих гастрономических экспериментов я для себя четко усвоил, что соль – один из самых главных врагов больных НЯК. Чем меньше – тем лучше. А в идеале необходимо полностью исключить из рациона. Ну и понятно, что за употребление острой, жирной, пряной или кислой пищи организм больного НЯК спасибо точно не скажет.

Честно говоря, я иногда давал слабину и позволял себе немного отклониться от привычного мне питания. В очень редких случаях я даже выпивал немного коньяка или водки и это не приводило к ухудшению состояния. А вот что точно нельзя – так это спиртные напитки, содержащие углекислый газ. После употребления даже небольших порций шампанского, на следующий день меня буквально выворачивало на изнанку. Про реакцию организма на пиво я Вам уже рассказывал.

О, как прекрасна свиная отбивная, после того, как месяцами ты ешь пресную овсяную жижу! Я отправлял маленький кусочек в рот и

медленно пережевывал, испытывая божественное удовольствие. Вы наверно мне не поверите, но в такие моменты улыбка озаряла мое лицо. Да что там улыбка. В буквальном смысле слезы радости наполняли мои глаза. Такое чувство, как будто пьешь божественный нектар. Но расплата не заставляла долго ждать. Для ликвидации последствий минутной слабости мне приходилось несколько дней лечиться преднизолоном и повышать дозу салофалька.

Я несколько лет экспериментировал с питанием так как думал, что именно в питании кроется секрет выздоровления. Я на себе испытывал влияние пищевых продуктов, приготовленных различными способами. Безусловно, питание играет важную роль в жизни больного НЯК! С этим трудно поспорить! Тщательно подобранное питание позволяет добиться длительной ремиссии, но не полного выздоровления. Это потолок, выше которого Вам не удастся подняться, проводя исследования в данной области. Я бы мог долго рассказывать об особенностях питания больных НЯК, но какой в этом смысл, если в конечном счете это не приведет Вас к обозначенной в книге цели? Поэтому, оставим эту тему и переведем внимание на мысли, которые занимали меня в тот период жизни.

Следует сказать, что меня часто посещали тревожные мысли по поводу моего будущего. Всех денег, которые я зарабатывал мне едва хватало на приобретение необходимых лекарств. Я по-прежнему жил с родителями, которые брали на себя все расходы по оплате квартиры, покупке продуктов и так далее. Даже на такие мелочи как канцелярия и одежда мне приходилось брать у них деньги. Я с тревогой смотрел в будущее. Я думал, что если все сложится хорошо и я встречу свою вторую половинку... Как же я буду содержать семью? Ведь я даже себя

не мог содержать! Я черпал информацию о НЯК из интернета и это вместо того, чтобы обнадежить меня, только подливало масло в огонь! Я часами просиживал на различных форумах, читая истории людей, которых постигла та же беда. Однажды мне попалось видео, где молодая девушка рассказывала о том, как изменилась ее жизнь после операции, когда она смогла завести семью и детей. Этой несчастной девушке врачи удалили больной кишечник, вывели трубку из живота и повесили на нее калоприемник. Да, девушка рассказывала, как ей теперь хорошо живется, но ее история только усугубила мою депрессию. О нет – подумал я. Лучше я всю оставшуюся жизнь буду сидеть на пресной овсяной похлебке, но не позволю врачам калечить себя! Уж лучше смерть! Затем на меня нахлынула злость, или правильнее сказать обида на врачей, занимавшихся моим лечением. Я подумал, ну как же так? О чем они думали? Ведь когда мне поставили диагноз, болезнь находилась на самой ранней стадии и представляла собой легкое поражение небольшой области прямой кишки. Зачем они пытались лечить меня преднизолоном? Они прекрасно понимали, что скорей всего лечение не увенчается успехом и НЯК распространится на весь кишечник! Им нужно было положить меня на операционный стол и отрезать десять сантиметров кишечника! Такие мысли кружились в моей голове.

Затем, меня посетила мысль попробовать оформить инвалидность. Это позволило бы мне ежемесячно получать небольшое пособие, а как я уже упоминал, в деньгах я нуждался очень остро. Я обсудил идею о получении инвалидности со своим лечащим врачом. Она хорошо знала историю моей болезни и сказала, что у меня есть все шансы. Но отец отговорил меня, сказав, что строчка о инвалидности в моей биографии

может повлиять на мою карьеру. К тому же, каждые полгода было необходимым подтверждать болезнь, а я уже на тот момент хорошо знал, что процедура колоноскопии в ста процентах случаев приводит к обострению заболевания. Его аргументы были убедительны и я решил прислушаться к совету отца.

Но денег по-прежнему не хватало. Как-то я обратился в профком университета и попросил компенсировать затраты на лечение. Мне нужно было помимо предоставления чеков собрать и подписать кучу бумаг у различных должностных лиц. А это означало, что каждому приходилось объяснять в чем суть моей болезни и почему мне следует выделить деньги. Да, в итоге я получил компенсацию в размере около 11 000 рублей, но радости не было. Собирая подписи на документах, я чувствовал себя попрошайкой с улицы. Мне было стыдно и в последствии я больше никогда и ни у кого не выпрашивал денег на лечение.

Стыд, чувство жалости к себе, постоянная депрессия, мрачный взгляд в будущее – вот как я бы охарактеризовал первые два года борьбы с болезнью.

НЯК не приговор

В общих чертах описанный в этой главе период моей жизни можно охарактеризовать, как очень плодотворный. Я много работал, занимался исследованиями, регулярно встречался с друзьями, ходил на свидания, часто ездил в командировки. Мои научные изыскания закончились защитой кандидатской диссертации. Спустя четыре месяца после защиты я женился. Это были очень яркие и насыщенные годы. Я расскажу Вам все по порядку, и Вы сами в этом убедитесь.

Кажется, всего каких-то две буквы отличают слово «лечить» от слова «вылечить», но как велика пропасть между ними! Я узнавал о все новых методах лечения этого заболевания. Как-то, мне даже посоветовали посетить один из санаториев в Минеральных водах, специализирующийся на лечении заболеваний кишечника с помощью клизм с минеральной водой. Но максимум, что мне могли обещать – это достижение устойчивой ремиссии. Ну что же. Тоже не плохо.

Интересно! За время моей болезни, ни один из врачей с которыми я пересекался, не сказал мне в открытую, что НЯК является неизлечимым заболеванием. Более того, как я узнал в последствии из открытых источников, через примерно десять лет эта болезнь во многих случаях перерождается в рак с предсказуемым финалом. Возможно врачи просто не хотят, чтобы пациент отчаялся и потерял надежду на выздоровление. Но я придерживаюсь иной точки зрения. По мне, лучше горькая правда. Да, было печально и руки опускались! Но в один прекрасный миг я осознал, что мне никто не поможет. Я могу помочь себе только сам! И на это у меня есть не более десяти лет.

Со временем я перестал посещать своего лечащего врача. Это утратило для меня всякий смысл. Последние разы, когда я был у нее, она просто вносила в мою карточку какие-то записи, а я ей рассказывал, что у меня в целом все хорошо и мне удастся контролировать болезнь самому. Она не вмешивалась, вероятно понимая, что я и без того усвоил и строго соблюдаю все ее раннее данные рекомендации. Кроме того, мой лечащий врач была молодой, красивой девушкой, которая недавно вышла замуж. В это время он ходила на работу с большим животом. Она ушла в декрет и в последствии написала заявление на увольнение.

Нового гастроэнтеролога мне пришлось знакомить с историей своей болезни. Но спустя полгода она тоже уволилась.

Я также отказался от идеи ежегодного планового комплексного осмотра. В основном, причиной этому послужило нежелание проходить процедуру колоноскопии, которая всегда приводила к обострению заболевания. Так завершились мои походы к врачу, всегда сопровождавшиеся просиживанием часами в очередях.

К этому моменту жизни я сформулировал для себя определенные правила, касающиеся преимущественно питания, так как именно нарушение питания чаще всего становилось причиной обострения заболевания. Правила состояли из десяти пунктов, которые я условно разделил на три блока. Первый блок включал в себя правила, которые ни при каких условиях я не должен был нарушать. Второй блок правил был крайне желателен к соблюдению, но допускал возможность очень редкого и небольшого отклонения. Третий блок правил не относился к питанию и затрагивал рекомендации, касающиеся подхода к процессу приема пищи и режиму дня. Я распечатал правила и повесил на стене возле компьютера (рисунок 1).

В этом списке нет лишних слов. Каждое слово проверено мной лично и пропитано моими страданиями! Соблюдение описанных выше правил позволило мне достичь состояние длительной ремиссии. Теперь я ходил в туалет не чаще одного раза в день. Мой стул не особо отличался от стула здорового человека. Кровь и слизь исчезли. И самое главное! Походы в туалет перестали быть непредсказуемыми. Я даже мог потерпеть какое-то время.

Блок I

1. Соль – враг номер один. Исключи полностью.
2. Исключи все жареное. Пища только отварная или приготовленная на пару.
3. Ограничь объем порций. Не передай. Лишнее лучше выбрось. Лучше есть из блюда, туда много не влезет. И конечно, никакой добавки.

Блок II

4. Максимально ограничь потребление жиров. Лучше исключи полностью.
5. Ограничь потребление легкоусвояемых углеводов.
6. Пей много чистой некипяченой воды.
7. Пей за полчаса до или после еды, но не во время.

Блок III

8. Будь осознанным. Тщательно смакуй и пережевывай пищу.
9. Проводи максимальное количество времени на свежем воздухе.
10. Не спи днем, особенно после еды.

Рисунок 1 – Правила

Обострения болезни происходили все реже. Продолжительность ремиссия достигла одного года. Я уже начал думать о том, что если так продлится и дальше, то болезнь оставит меня. Не смотря на значительный прогресс в лечении, я не переставал принимать таблетки, прописанные врачом.

В один прекрасный день я или переутомился или съел что-то не то (сей час уже точно не помню), но на утро я обнаружил в своем стуле

маленькую капельку слизи с кровяной прожилкой. Я понял, что болезнь переходит в состояние обострения и строгим соблюдением десяти заповедей, описанных выше, не обойтись. Я прекрасно знал, что в течение ближайших дней количество ежедневных походов в туалет будет резко нарастать. Вместе с тем, с каждым новым походом количество слизи и крови будет стремительно увеличиваться. Все это дело будет сопровождаться болью в животе. Этот сценарий был мне хорошо известен! Поэтому необходимо было переходить к тяжелой артиллерии – микроклизмам с преднизолоном. Я в четыре раза увеличил дозу салофалька до четырех грамм в сутки и прописал себе клизмы с преднизолоном. Конечно, все это сопровождалось ужесточением питания. Так, мне удалось отразить атаку на самом начальном этапе. Я закончил курс лечения, который проводил уже далеко не первый раз, и вернул потребление салофалька до уровня, предшествующего обострению заболевания. После, я обнулil таймер и начал отсчитывать дни до следующего обострения. Моя жизнь вернулась в прежнее русло.

Я внимательно наблюдал за реакцией организма на потребляемые мной продукты питания. Я научился предсказывать обострение заболевания еще до того, как оно проявлялось учащением стула и увеличением количества слизи и крови. Однажды, я обратил внимание, что некоторые участки кожи на моем лице периодически краснеют и начинают шелушиться. Это явление проходило также резко, как и проявлялось. Сначала я ни придавал этому большого значения. При появлении покраснения я смазывал пораженные участки лица обычным увлажняющим кремом. Через некоторое время я обратил внимание, что всегда воспаляются одни и те же участки лица

- области лица, симметрично относительно переносицы и вместе, которое индусы называют третьим глазом. При попадании пота на пораженные участки, покраснение проявляло себя еще с большей силой, сопровождаясь зудом и пощипыванием (рисунок 2).

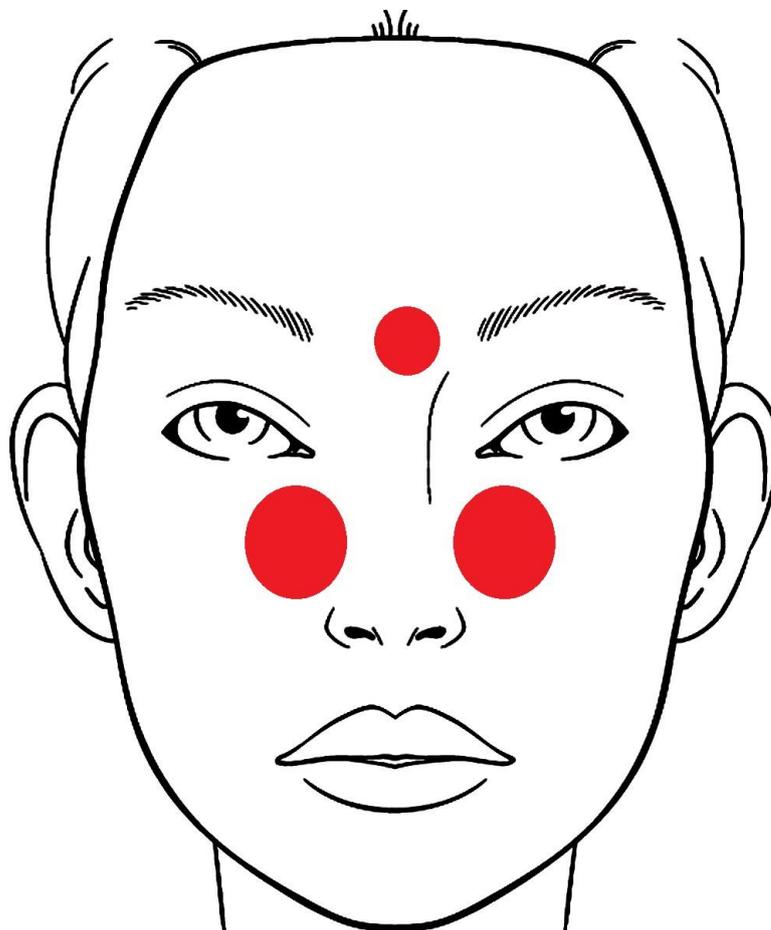


Рисунок 2 - Воспаленные участки лица

Мне удалось выявить интересную закономерность. Каждый раз, спустя несколько дней с момента появления покрасней, мое состояние начинало ухудшаться. При достижении ремиссии покраснение проходило чуть ли не на следующий день. Покраснение на лице всегда и безошибочно сигнализировало об обострении заболевания. Причем, чем сильнее и обширней покраснение, тем более тяжело и интенсивно протекало обострение НЯК.

Я залез в архив и выбрал несколько фотографий, сделанных в разные годы моей болезни. К сожалению, мне не удалось отыскать достаточного количества фотоматериала, для того, чтобы представить мои слова более наглядно. Напомню, что за время болезни я редко встречался с друзьями и старался не выходить из дома без особой необходимости. Поэтому этот период моей жизни лишь в редких случаях был запечатлен на пленке. Я выбрал снимки с покраснением и без, чтобы Вы видели разницу. Несколько интересных фотографий мне все-таки удалось нарыть (рисунок 3).



Рисунок 3 – Подборка фотографий с воспалением и без воспаления

Я научился внимательно прислушиваться к своему организму. Это позволяло мне держать болезнь под контролем. Я уже не боялся

выходить из дома и все больше времени проводил с друзьями. Мы даже выпивали вместе! Единственным отличием было то, что когда они наливали себе в рюмки водку, я наливал себе обычную чистую воду. Затем мы как принято чокались и выпивали, попутно рассказывая анекдоты и реальные истории из жизни. Мы смеялись и веселись! Их опьяняющее настроение также передавалось мне, захлестывая с головой. Я не чувствовал никакого дискомфорта. Порой, мне казалось, что друзья на мгновение забывали о том, что я в отличие от них, пью воду. Они давно привыкли к такому моему поведению, и зная, через что мне пришлось пройти, никогда не предлагали мне алкоголь или закуски со стола. Я был по-настоящему счастлив!

Мое финансовое состояние стабилизировалось. Тому было две причины. Первая состояла в том, что мне удалось добиться надбавки к аспирантской стипендии. Я активно занимался научными исследованиями и много времени проводил в лаборатории. Полученные мной результаты послужили серьезным аргументом в пользу назначения мне повышенной стипендии. Моя стипендия более чем в три раз превышала мою зарплату. Вторая причина состояла в том, что я научился поддерживать болезнь в стадии ремиссии длительное время, при минимальном потреблении дорогостоящих медицинских препаратов.

Увеличение доходов и снижение расходов позволили мне скопить небольшую сумму. Так я обзавелся своей первой машиной – старенький ВАЗ, сошедший с конвейера двадцать лет назад. Я был действительно счастлив! Теперь у меня была своя машина!

Я знакомился с новыми людьми, встречался с девушками, ходил на свидания. Моя личная жизнь начала приходить в порядок. Один

случай я Вам расскажу отдельно. Как-то поздно вечером я засиделся во ВКонтакте, читая новости и просматривая фотографии из жизни друзей. Мне пришло сообщение. Это была та самая девушка, с которой у меня был прекрасный роман в годы моей работы в супермаркете. Я уже рассказывал Вам эту историю, которая произошла как раз перед тем, как болезнь постучалась в мою дверь. Она попросила у меня прощения, за то, что оставила меня. Мной овладело непреодолимое желание увидеть и обнять ее! Я написал ей и мы договорились о встрече. На следующий день, вечером я приехал забрать ее с работы на своей «новенькой» машине. Ну а дальше все само собой закрутилось и завертелось. Мы возродили наши отношения, а затем, спустя какое-то время начали жить вместе в съемной квартире. В последствии, эта девушка стала моей женой. Я не буду вдаваться в подробности, касаемо моей личной жизни. Во-первых, она была самой обычной, и во-вторых, Вы держите в руках не ванильный роман, и поэтому будем придерживаться изначально поставленной цели.

Книга не была бы полной, если бы я не уделил внимание вопросу шаманизма и прочих способов лечения, находящихся за гранью понимания. На мой взгляд, это очень интересная тема, заслуживающая более глубокого изучения. Я слышал множество историй от разных людей, в том числе от своих близких. Все они рассказывали о таинственных бабушках, живущих в глухих деревнях и умеющих лечить болезни заговариванием.

Я, как человек имеющий непосредственное отношение к науке, никогда не воспринимал подобный подход к лечению в серьез. Но факты – упорная вещь! Слишком много близких мне людей так или иначе хотя бы раз в жизни прибегали к помощи духов. Можно

объяснить одну историю обычным везением, но не десятки. Если собрать все истории что я слышал, то материала бы набралось на целую книгу!

Я решил попробовать. Через знакомых своих знакомых я разыскал старую цыганку, живущую в деревне, в 15 км от моего родного города. Однажды зимой я приехал на встречу с ней. Мне пришлось отстоять очередь, так как к моменту моего прихода возле дома уже стояло пять машин с людьми, желающими попасть на прием к бабушке. Как я узнал позднее, бабушка арендовала этот дом и принимала там посетителей каждый день с девяти до пяти. Ей помогала молодая цыганка в задачу которой входило протопить дом к приходу бабушки, своевременно производить уборку, а также прочие организационные моменты.

Когда моя очередь подошла, я вошел внутрь дома. Изнутри дом был освещен тусклым светом. Вдоль стены расставлены кушетки и стулья для посетителей. В центре дома находилась русская печь. Возле печи на старом диване сидела бабушка. Возле нее на покрывале были разложены различные ритуальные предметы – черепа животных, старинные бусы, медальоны и так далее. Вся обстановка дома производила необычное магическое впечатление и напомнила мне школу чародейства и волшебства из фильмов про Гарри Поттера.

Я сел на стул напротив бабушки. Она задала мне пару несущественных вопросов, не имеющих отношение к причине моего приезда. Я решил не говорить ей о своей проблеме, пока она меня сама не спросит. Но она так и не спросила, приступив к церемонии. Лечение по методу бабушки было универсальным. Она совершала одни и те же действия для всех случаев, не зависимо с какой целью приходил

человек. Церемония выглядела следующим образом. Сначала она глубоко вдыхала. Затем она обдувала меня потоком воздуха из своих легких. Далее следовал резкий вдох и затем сильная и очень громкая отрыжка. И так по кругу. Я сразу понял, что скрытый смысл ее громкой отрыжки сводится к следующему: она забирает у меня всю черную энергию себе, а затем отрывает ее в окружающее пространство.

Церемония длилась около 10 мин. Затем она сказала, что я должен посетить ее еще девять раз. Я оставил бабушке одну тысячу рублей и уехал домой. У старой цыганки не было никакого прайса. Она никогда не требовала оплаты и в тоже время всегда брала все, что ей давали, не отказываясь. Отдать ей тысячу рублей было моей инициативой. Посетители платили по мере своих возможностей. Я видел, что кто-то приносил ей мед, сахар, овощи с огорода. Каждый сам решал, как ему расплатиться с бабушкой. На любую плату она смотрела отстраненно, безучастным взглядом.

Как человек, мне понравилась эта старая цыганка, но я не почувствовал у нее никаких сверхъестественных сил. К тому же, за время визитов в моем самочувствии не произошло никаких изменений. В итоге, я навестил ее только шесть раз из десяти и потом решил завязать с лечением подобным методом. Вот так закончилось мое знакомство с потусторонними силами. Я оставил эту идею и направил свое внимание на работу над диссертацией.

Как я уже упоминал ранее, в этот период жизни я активно занимался научной деятельностью. Я регулярно выступал с докладами на международных конференциях, проводимых в различных городах нашей необъятной Родины. Я был в командировках в Москве, Калининграде и Кемерово. Уезжая за тысячи километров от дома, я не

боялся, что болезнь застигнет меня врасплох. Я был твердо уверен, что строгое соблюдение разработанных мной десяти заповедей убережет меня от возникновения внештатной ситуации.

Наконец-то, за годы, что я прожил в затворничестве из-за болезни, у меня впервые появилась реальная возможность путешествовать, знакомясь с новыми людьми. Мне это доставляло удовольствие! Однажды, возвращаясь с очередной научной конференции, в купе плацкартного вагона я случайно подслушал беседу своих соседей по койкам. Две женщины примерно 40 и 30 лет рассказывали друг другу истории из жизни. Та, что постарше, сказала, что ее отец недавно умер от рака печени, на что ее собеседница сообщила, что не так давно она прочитала очень интересную книгу по нетрадиционной медицине одного уважаемого и известного автора. Так вот! Оказывается, рак очень легко излечивается десятидневным курсом! Нужно растереть в ступке земляных червей и добавить туда чистого спирта. Полученную смесь следует принимать по одной чайной ложке натощак в течение всего курса лечения. И через десять дней Вы будете абсолютно здоровы! Вот так вот просто! И ведь это женщина реально поверила! Она начала говорить что-то типа «О как Вы много знаете! Где же Вы раньше были с таким прекрасным рецептом».

Я конечно вполне допускаю, что подобное лечение может облегчить больному страдания, так как вероятней всего его принцип основан на эффекте плацебо. Но тогда это вызвало у меня ироничную улыбку, после чего я воткнул в уши наушники и отключился от их беседы.

Дорогой читатель! Мы еще не дошли до раздела, где я буду подробно описывать последовательность действий, позволивших мне избавиться от НЯК, но я могу Вам с уверенностью сказать, что я не буду

заставлять Вас есть повидло из дождевых червей, запивая все это дело отваром из корня мандрагоры. В моем случае, на пути к выздоровлению мне пришлось изрядно попотеть. Наберитесь терпения. Мы уже совсем близко!

Завершить главу я хочу рассказом про еще одну встречу, которая произошла со мной, как и в предыдущем случае, в плацкартном вагоне поезда. На этот раз речь пойдет об одном из моих соседей по койке – молодом мужчине лет тридцати. Ох! С какими только людьми не встретишься в поезде! Так вот. Этот мужчина был представителем какой-то религиозной секты, по типу запрещенной сегодня организации «Свидетели Иеговы». Он яро пропагандировал свои взгляды, пытаясь найти и завербовать новых членов. Он много о чем рассуждал. В том числе о болезнях и причинах их возникновения. В один миг, где-то в дебрях его монолога, проскользнула одна фраза типа «Бог не хочет, чтобы мы болели. Болезнью Он наказывает нас за грехи. Бог отводит болезни полгода, после чего человек обязан выздороветь». «М-да...» подумал я. Где же твой Бог? Я уже много лет живу с НЯК. Его фраза – это единственное, что впечаталось в мою память из всего, что он говорил. Но только спустя несколько лет я понял, что этот парень был отчасти прав! Действительно, болезнь является противоестественным для организма человека явлением! Болезнь – это сигнал о том, что мы что-то делаем неправильно. В действительности, наш организм не хочет болеть. Это чуждо самой его природе! Организм человека – это совершенная машина, работа которой оттачивалась миллиардами лет эволюции. Еще академик И.П. Павлов утверждал: «Организм – саморегулирующаяся и самовосстанавливающаяся система». А теперь, дорогой читатель, вернитесь в самое начало книги

и еще раз, но теперь очень внимательно, прочитайте цитату, которой начинается книга. У меня слезы счастья наворачиваются на глазах! Погрузитесь в глубину слов этого гениального ученого, и Вы все поймете! Он был абсолютно прав! Наш с Вами организм настолько уникален, что самые последние достижения в области медицины, имеющие своей целью привести в порядок функции организма, представляют собой средневековые «топорные» методы в сравнении со скрытыми возможностями самого организма. Мы ежедневно употребляем новомодные лекарственные препараты, не давая организму раскрыть свой потенциал. Друзья! Я понял одну простую истину! Все, что от нас с Вами требуется, это создать необходимые условия и дать возможность организму самостоятельно побороть болезнь. Не надо много думать! Нужно только отойти в сторону и не мешать! Наш организм намного мудрее нас, и он не нуждается в нашей помощи.

Мысли, которые я только что озвучил, легли в основу разработанной мной методики, позволившей излечиться от неизлечимого на сегодняшний день неспецифического язвенного колита! Прежде чем подробно изложить саму методику я расскажу Вам о том, как она создавалась и на трудах каких отечественных и зарубежных ученых базируется. Академика Павлова я уже упомянул, но есть и другие. Вы удивитесь, когда узнаете, что решение Вашей проблемы все эти годы было на поверхности. Практически у Вас перед носом! Вы просто также, как и я, не замечали его!

В правильном направлении

«Вам придется постучать в девяносто девять дверей, прежде, чем Вы найдете ту, которая Вам нужна. И даже эти девяносто девять дверей будут Вам полезны. Не считайте их своими врагами. Ведь они помогут отыскать Вам сотую дверь. Все они указывают на сотую дверь»

Ошо

Я упоминал ранее про свою бабушку, которая всю жизнь проработала в детской поликлинике и про тетю, которая посоветовала мне отправить историю болезни израильским специалистам. Спустя несколько лет после того, как с интервалом в полтора года бабушки и дедушки не стало, моя тетя сказала мне следующее: приди на кладбище и попроси у бабушки и дедушки забрать себе болезнь. Они уже покойники. Она им не навредит, а ты должен быть здоровым. Тебе нужно жить дальше.

К тому моменту я уже многое испробовал и поэтому решил последовать ее совету. Я думаю, читатель понимает степень моего отчаяния. Я дошел до того состояния, когда просил помощи у покойников.

Весна. Хорошая погода. Я отправился на велосипеде на дачу к родителям. Дорога лежала мимо кладбища, где покоились мои бабушка с дедушкой. Я вспомнил совет тети и решил навестить умерших. Я встал напротив надгробных плит, осмотрелся кругом и

убедился, что никто меня не услышит. Милые, родные мне лица смотрели на меня с фотографий, нанесенных на мраморные плиты.

Я и раньше, стоя перед могилами, мысленно разговаривал с покойниками. Для меня это было вполне нормально. Я чувствовал себя совершенно спокойно и естественно. Но в этот раз, я должен был произнести слова в слух. А это, как оказалось, не такая уж и простая задача! Я не мог выдать из себя ни единого слова. Все во мне противилось этому спектаклю. Я несколько раз оборачивался вокруг, хотя и одного раза вполне было достаточно, чтобы убедиться, что меня никто не услышит. Я собрался с мыслями и заговорил. Я поздоровался с бабушкой и дедушкой, и попросил их забрать себе мою болезнь. Получилось как-то наиграно и не искренне. Я чувствовал себя очень глупо. Но тем не менее, задачу я выполнил.

Я не возлагал надежд на этот «метод лечения». Скорее, я подошел к его выполнению чисто формально: сделал дело, поставил галочку, пошел дальше.

Ну вот, что интересно! На протяжении болезни я постоянно что-то читал. Это были разного рода книги, в том числе литература, посвященная НЯК. За годы болезни я прочитал много книг и научных статей, но не нашел ничего, что помогло бы мне победить НЯК. После общения на кладбище, как мне казалось, моя жизнь никак не изменилось. Я продолжил жить так, как и раньше, регулярно читая различную литературу. Но только теперь, спустя два года после того, как я победил болезнь я вдруг осознал, что все книги, которые привели меня к выздоровлению, попали мне в руки именно после общения на кладбище. Причем, если бы хотя бы одна из этих книг не попала мне в руки или бы они попались мне в другом порядке, возможно я бы до сих

пор не отыскал решение проблемы. Невидимая рука свела меня с нужными книгами, в нужное время, в нужном порядке. И все это произошло в течение года после посещения кладбища.

А теперь, я расскажу более подробно о этих книгах, как они ко мне попали и о том, что полезного я из них вынес.

В предыдущей главе я упомянул имя талантливейшего отечественного ученого – академика И.П. Павлова. Я также сообщил, что на утверждениях этого гениального человека базируется разработанная мной методика. То, что я сказал, является абсолютной правдой. Вот только я умолчал о том, что разработку методики я начал совсем с другого конца. Я поясню. Дело в том, что сначала я разработал методику и апробировал ее на себе. Затем я довел методику до совершенства, устранив все недочеты. И только спустя некоторое время мне на глаза случайно попались избранные цитаты этого, не перестану повторять, гениального человека! Когда я прочитал его изречения, я сразу же понял, что он имел в виду! Я был в шоке! Я потратил колоссальное количество времени, изобретая то, что оказывается, давным-давно известно! Слова этого всемирно известного ученого, внесшего колоссальный вклад в развитие медицины, кратко и лаконично отразили всю суть проделанной мной работы. К заветному результату я шел окольными путями, периодически ходя кругами и спотыкаясь. В конечном итоге я все же пришел к назначенной цели, но очень много времени и сил было потрачено в пустую! Я думал, что я – человек не имеющий специального медицинского образования, совершил прорыв в области лечения НЯК! Я смеялся как ненормальный! Этот человек одной точной фразой сумел описать результаты, на достижение которых мне потребовалось долгих восемь

лет! У меня нет слов! Я приклоняюсь перед гениальностью этого человека!

В конце я привожу список рекомендованной литературы, которая упоминается в книге. В этом списке первое место отведено работам академика И.П. Павлова. Я не буду рекомендовать Вам что-то конкретное, касаемо работ этого ученого. Это поистине гениальный человек и все его труды заслуживают внимательного изучения! А пока, оставим Ивана Петровича в покое и двинемся дальше.

Прежде чем я расскажу про следующую книгу, оказавшую на меня влияние, я бы хотел несколько слов сказать о том, как она попала мне в руки. Был обычный июльский день. Официально я находился в отпуске, но тем не менее, работал в приемной комиссии университета. Абитуриентов было немного, поэтому мы с коллегами можно сказать «просиживали штаны» общаясь на различные темы. Моя коллега сказала, что ее муж очень внимательно следит за своим здоровьем. С ее слов, он регулярно читает литературу о здоровье и на себе проверяет данные различными авторами рекомендации. Оказалось, что не так давно ее мужу попала книга «Око возрождения» Питера Кэлдера. Как она утверждала, рекомендации, описанные автором, буквально преобразили ее мужа! Она сама читала эту книгу и осталась очень довольна. Моя коллега сообщила, что в книге описано семь простых, но в тоже время очень древних тибетских упражнений, направленных на нормализацию функций организма. На работе я умирал со скуки, поэтому я попросил у нее эту книгу на пару дней. Уже на следующий день она принесла ее, вручив мне. Первое впечатление было просто ужасным! Надпись на обложке книги гласила что-то типа: «5 упражнений + 2 в подарок». Все дело в том, что предыдущая редакция

книги включала пять «магических» упражнений, но в последствии, то, что в первой редакции книги не считалось упражнениями, в последующей редакции было выделено как два дополнительных упражнения. В моей голове никак не укладывалось, как книга, описывающая древнейшие тибетские упражнения может содержать фразу «Внимание! Акция! Плюс два упражнения в подарок!». Не смотря на первое впечатление, я открыл книгу и начал читать. Наверно, повлиял авторитет моей коллеги. Я знал, что она грамотная женщина и плохого не посоветует. Я был прав, но давайте обо всем по порядку. Я прочитал книгу за пару дней. Честно признаться, литературный стиль П. Кэлдера мне не очень понравился. Заслуга автора состоит в том, что он подробно описал упражнения, которым его обучили в тибетских горах, и понятным языком объяснил в чем заключается их скрытый потенциал.

Я принял на вооружение только первые пять упражнений, описанных Кэлдером. Чтобы быть уверенным, что я выполняю их правильно, я нашел на YouTube подробную видео инструкцию по их выполнению. Ежедневное выполнение данных упражнений вошло в привычку. По сей день, каждый новый день я начинаю с выполнения комплекса упражнений. Не могу утверждать, что я сумел прочувствовать потоки энергии, переливающиеся по моему телу, о которых говорил П. Кэлдер. Ну и ладно! Наверно я просто толстокожий! В подтверждение моей толстокожести достаточно вспомнить историю про старую цыганку, высасывающую из меня всю черную энергию...

Я бы не придавал такого значения этим упражнениям, если бы спустя некоторое время случайно не наткнулся на упоминание очень

похожего комплекса упражнений в книге другого автора, который не бывал в Тибете. К тому же, очень маловероятно, что этот автор позаимствовал свой комплекс упражнений у П. Кэлдера. На этом мы поставим точку и перейдем к следующей книге из нашего списка.

Прежде чем я начну рассказывать о следующей книге, я хочу сказать Вам, что на этом этапе своей жизни я полностью прекратил читать современную научную литературу, в том числе научные публикации отечественных и зарубежных ученых, посвященные вопросу лечения больных НЯК. Я разочаровался в подобной литературе, так как в подавляющем большинстве она представляла собой переливание из пустого в порожнее. Хотя я не берусь утверждать, что никакого прогресса в этой области нет. Напротив, прогресс есть, но он очень медленный. А к тому времени, как результаты научных исследований получат широкое распространения для лечения больных НЯК, пройдет ни один десяток лет. У меня нет столько времени. Я и так ждал долгих восемь лет, пока какой-нибудь ученый откроет способ лечения моего заболевания. Все, хватит! Время вышло. Мое терпение лопнуло! Я переключил свое внимание на литературу, посвященную общим вопросам укрепления здоровья и популяризации здорового образа жизни.

На этот раз речь пойдет о книге эксперта в системном развитии личности и бизнеса. Да, именно так он себя называет. Фраза была дословно взята с его официального сайта. Обратите внимание. Он не врач, хотя на мой взгляд, его вклад в укрепление здоровья нации даже больше, чем вклад многих именитых профессоров, имеющих за плечами сотни научных трудов!

Книга называется «10 заповедей личной эффективности». Автор: Ицхак Пинтосевич.

Я прочитал несколько книг этого автора. Надо отдать ему должное. И. Пинтосевич умеет заставить читателя подняться с дивана и начать тяжелую работу над собой. Сей час я уже не помню, как ко мне попала его книга. Я где-то скачал ее в аудио формате, залил себе на телефон и слушал, шатаясь по улице. В этой книге много всего интересного, но я бы хотел акцентировать внимание на одном моменте, который я взял на вооружение. В одной из глав книги И. Пинтосевич рассказывает о ежедневных обливаниях ледяной водой и как это помогает ему взбодриться и зарядиться энергией на весь день. А энергии у этого человека хоть отбавляй! В общем, не вдаваясь в подробности, теперь я каждый день принимаю контрастный душ. Я немного адаптировал рекомендации Пинтосевича под себя. Процедура в моем случае выглядит следующим образом. Каждое утро, после выполнения тибетской гимнастики, около 5-10 минут я прогреваюсь в душе под горячей водой. Вода должна быть максимально горячей. На столько горячей, на сколько я только могу терпеть. Затем, резко переключаюсь на холодную воду и какое-то время растираю все тело, стоя под струями ледяной воды. Особенно хороший эффект достигается зимой, когда контраст между горячей и холодной водой наиболее выражен.

Так я заполучил в свой арсенал еще одну полезную привычку.

В действительности, полезные привычки, связанные с ежедневным выполнением комплекса древних тибетских упражнений и посещение контрастного душа, являются лишь прелюдией. Я включил их в 45-дневный оздоровительный курс, понимая, что сами по себе, в чистом виде, они не помогут победить болезнь. От них этого и не требуется!

Их цель состоит в другом. Они призваны зарядить человека достаточным количеством энергии, для преодоления всех испытаний, которым я себя подвергал. К тому же, они идеально подходят людям с заболеванием кишечника, так как для их выполнения не нужно далеко отходить от туалета.

Начните укреплять здоровье уже сегодня! Очень легко день или два выполнять упражнения и обливаться холодной водой. Но если потом Вы бросите, то все Ваши усилия будут потрачены зря. Поэтому, Вам нужно выработать привычку! Запомните! Привычка вырабатывается в течение 21 дня. Затем с каждым днем она закрепляется все сильнее и сильнее. Спустя некоторое время она становится частью Вас. Вам нужно продержаться всего 21 день! Дальше будет легче! Я знаю, Вы сможете это сделать!

Дорогой читатель! Вот мы и подошли к переломному моменту моей истории. День, когда мне в руки попала та заветная книга, изменил всю мою жизнь. Но когда это произошло я не придавал значения. Был обычный день. Как я думал, мне просто попала в руки очередная книга, которых я прочитал множество. Я даже не могу вспомнить, какой это был день. Может быть на дворе было лето, а может быть зима... Я не помню. Я даже не помню, как я ее нашел. Кто мне ее порекомендовал? Где я скачал электронный вариант этой книги? Возможно я наткнулся на нее в работах Ицхака Пинтосевича. Я знаю, Ицхак знаком с произведением этого человека. Я правда не помню... Если бы я знал, что это книга станет первым кирпичиком моей будущей оздоровительной методики, я бы запомнил каждую секунду этого дня!

Позднее я узнал, что значительная часть этой книги является выдумкой. На просторах интернета мне попалась статья одного

человека, который провел глубокий анализ жизни автора книги и очень убедительно показал, что данный человек при жизни являлся, без преувеличения сказать, аферистом и мошенником, заработавшим огромные деньги на обмане людей. Как я рад, что узнал об этом лишь недавно! Иначе я бы даже не открыл эту книгу!

В сердцевине лживых фактов книги о которой я Вам расскажу, таилось зерно истины. Один мудрец однажды сказал: «Не верьте тому, что я говорю. Я прошу Вас лишь доверять мне». Возможно, автор книги придерживался того-же принципа, позволившего ему донести свои идеи до широких масс, облачив их в фантастические истории. Надо отдать ему должное! Он прекрасный актер, вся жизнь которого была настоящим спектаклем от рождения до самой последней минуты жизни. Пришло время назваться! Я говорю о книге Поля Брэгга «Чудо голодания».

Я настоятельно рекомендую Вам прочитать эту книгу! Как Вы наверно уже догадались, в книге речь идет о поистине чудодейственном воздействии воздержания от пищи на организм человека. Я, как начинающий молодой ученый, заразился этой идеей и решил испытать ее на себе. Первые опыты позволили мне понять, что голодание является очень опасной процедурой, а в книге Поля Брэгга недостаточно материала, для того чтобы после ее прочтения сразу же перейти от теории к практике. Поэтому я продолжил углубляться в эту тему, собирая все больше и больше материала. В интернете я нашел огромное количество научно-популярных видео роликов, и очень удивился тому, что в мире вопросы голодания занимают умы многих ученых. Так, мой поиск привел меня к трудам советского и российского

психиатра, автора трудов на тему разгрузочно-диетической терапии, доктора медицинских наук Юрия Сергеевича Николаева.

Если к Полю Брэггу не трудно придаться, уличив его во лжи, то книга Ю.С. Николаева «Голодание ради здоровья» убедила меня, что я нахожусь на верном пути. Ю.С. Николаев вряд ли может сравниться в красноречии с П. Брэггом. Его книга, в отличие от «Чудо голодания» изложена научным языком. Но заслуга Ю.С. Николаева состоит в том, что за годы работы он собрал огромное количество фактов о влиянии голодания на организм человека. Стоит отметить, что в Советском Союзе существовало несколько клиник, работавших по методике Ю.С. Николаева. Полученные ученым данные были тщательно осмыслены и систематизированы. Ю.С. Николаев подробно описал все изменения, происходящие в организме человека в процессе голодания. Так, на свет появилась подробная методика проведения этой опасной процедуры. Я рекомендую Вам тщательно изучить его труд, прежде чем двинуться дальше.

Первые эксперименты

Собирая и прорабатывая материал, я начал периодически практиковать голодание в течение одного дня. Конечно, оздоровительного эффекта не было, но я понял, что я могу отказаться от еды и это было не так уж и сложно сделать.

Я готовил себя к голоданию в десять дней. Тогда моя идея казалась мне чем-то за гранью фантастики! В случае болезни НЯК, методика Ю.С. Николаева в чистом виде не подходила. Проблема состояла в том, что восстанавливать организм после длительного голодания Ю.С. Николаев предлагал кашами на молочной основе. С момента

заболевания мне пришлось полностью отказаться от молока и молочных продуктов, так как их потребление всегда сопровождалось обострением заболевания. К тому же, если Брэгг утверждал, что голодать нужно на чистой дистиллированной воде, то голодание по методу Николаева подразумевало ежедневное потребление минеральной воды, содержащей неорганические соли. За годы болезни я усвоил, что соль является врагом номер один для больных НЯК. Поэтому, я приступил к разработке собственной методики голодания, явившей собой синтез работ Брэгга и Николаева и учитывающей особенность жизни людей с неспецифическим язвенным колитом.

Дорогой читатель! В этой главе я не буду заострять Ваше внимание на деталях методики. Я все подробно расскажу, когда мы перейдем к научному разделу и практической части. А пока, вернемся к повествованию.

Итак, на дворе было жаркое июльское лето. Я, как и подобает преподавателям, находился в заслуженном отпуске. Я избрал местом проведения эксперимента по голоданию дачу родителей. Прекрасное уютное место вдали от города! Рядом лес и небольшое озеро. Чистейшая вода из скважины. Никаких машин и привычной городской суеты.

План мероприятия предполагал полный отказ от еды, сроком на 10 дней и затем плавное восстановление сырыми продуктами растительного происхождения в течении периода, равного продолжительности голодания. Благо, на грядках моих родителей росло большое разнообразие различных овощей, фруктов и ягод! Процедура восстановления исключала потребление соли, кипяченой воды, а также любых продуктов, полученных промышленным

способом. Главным критерием в выборе продукта был вопрос «растет ли данный продукт в естественных условиях?». Если ответ был нет, я исключал этот продукт. Примером может служить сахар. Всем известно, что он содержится в некоторых овощах и фруктах. Но сахар, в отличие от сахарной свеклы не растет на земле. Также, моя методика исключала потребление продуктов, прошедших любую тепловую обработку.

Первые несколько дней голодания прошли достаточно тяжело. Я и раньше замечал, что при переходе от обычного питания к голоданию, организм всегда сильно сопротивлялся. В последствии, я доработал методику, включив в нее три дня сыроедения, предшествующих полному отказу от еды. Это позволяло подготовить организм к тяжелому испытанию.

Несмотря на то, что я ничего не ел, я по-прежнему, 2-3 раза в день посещал туалет. Из меня выходила серая слизь с сильным запахом гнили. Я могу предположить, что это была загнившая кровь и слизь. Также, хочу отметить, что в период голодания я не прекращал принимать лекарства.

В целом, десятидневное голодание прошло достаточно мягко. Я даже не заметил стадии ацидотического криза, подробно описанной Николаевым. Вероятно, это из-за того, что я не переставал принимать лекарства. Об ацидотическом кризе мы поговорим отдельно, ну а пока скажу, что круглосуточное пребывание на свежем воздухе, чистая вода, регулярное купание в озере и обливание водой из скважины помогли мне облегчить трудности, вызванные отказом от еды.

Затем, я провел плавную, десятидневную процедуру восстановления. Спустя несколько дней с момента начала

восстановления, я впервые за восемь лет болезни прекратил принимать лекарства. Мой стул полностью нормализовался. Завершение лечения я отметил с размахом. Признаться, я в любом случае планировал устроить по этому поводу «праздник живота», не зависимо, помогло бы мне это лечение или нет. В трудные минуты голодания, я всегда говорил себе: «Дорогой мой организм! Прощу тебя, потерпи еще немножко! Скоро все закончится, и я обещаю, что дам тебе любую еду, которую ты попросишь! Мы вместе отпразднуем нашу общую победу!». Я не мог обмануть свой организм и сдержал слово! Я ел и пил все, что пожелаю! Я был счастлив! Я не мог и вообразить, что еда может быть настолько вкусной! Но это еще не все! Я не принимал лекарств! Я ел все, ни в чем себя не ограничивая и при этом, болезнь никак не проявлялась!

Но радость продлилась не долго. Уже через две недели болезнь заявила о себе. Родители упрекали меня, что я надсадил организм бесконтрольным потреблением жирной жареной пищи. Да, это было действительно так, но я об этом не переживал. Конечно, после окончания процедуры я бы мог, как и раньше, строго придерживаться диете, и возможно, это позволило бы мне продержаться год без таблеток, а может и дольше. Но я знаю точно, что болезнь все равно бы вернулась. Это был всего лишь вопрос времени. Возвращение болезни на этот раз меня ничуть не огорчило. Из полученного опыта я вынес два урока: во-первых, теперь я был абсолютно уверен, что нахожусь на правильном пути и во-вторых, я понимал, что моя методика нуждается в доработке.

Я решил дать организму три месяца на передышку, после чего вновь повторить эксперимент. За это время я доработал методику. На этот раз

меня ждало три дня сыроедения, после чего 14 дней голодания и столько же на восстановление. Итого, курс продолжительностью в 31 день. Кроме того, на этот раз я ввел обязательные клизмы по утрам, в дни, отведенные под голодание. На этот раз проведенный мной курс оправдал ожидания! По окончании курса я специально нагружал организм тяжелой жареной пищей и алкоголем, не отказывая себе ни в чем. Это было необходимо, чтобы быть точно уверенным, что болезнь оставила меня. Следом шли новогодние праздники, которые подтвердили, что результат эксперимента увенчался успехом! Я избавился от болезни, с которой безрезультатно боролся восемь лет!

Тем не менее, в процессе проведения курса, я допустил одну ошибку, которая чуть ли не стоила мне жизни. Эта моя халатность заслуживает того, чтобы выделить ей отдельную главу.

На грани

Когда я только начинал предпринимать первые шаги в практике голодания, мои родные и близкие удивлялись тому, как мне удавалось обходиться без еды. Родители больше всего переживали за меня. Я помню, как менялось лицо моей мамы, когда она каждый день видела, как ее родной сын стремительно теряет килограммы. И как она преображалась, когда я говорил ей, что с завтрашнего дня начинаю принимать пищу! Она думала, что все самое страшное теперь позади. Признаться, я тоже так думал. Это заблуждение было ошибкой, которая чуть не стала роковой! В действительности, как я понял позднее, в самом голодании нет ничего опасного, при условии регулярного выполнения очистительных процедур. Вся опасность кроется именно в процедуре восстановления. После длительного

голодания организм отвыкает от еды, поэтому пища, попадая в желудок, воспринимается организмом как нечто чужеродное. Нужно быть очень аккуратным, и запускать систему пищеварения как можно более плавно. Замечательно на этот счет выразился Ю.С. Николаев: «Если воздержание от пищи можно сравнить с подъемом на гору, то возврат к питанию – со спуском. А как известно из статистики альпинизма, большинство трагических случаев происходит именно во время спуска, когда вершина, уже покорённая, осталась позади.». Помните об этом и не повторяйте моей ошибки!

То самое четырнадцатидневное голодание прошло гладко. Когда я перешел к процедуре восстановления, я думал, что все самое страшное уже позади. Мне предстояло следовать разработанной мной диете, первые три дня которой подразумевали потребление свежавыжатого разбавленного морковного сока. Правильнее сказать, это был не сок, а розовая водичка с легким ароматом моркови. Я наливал эту жидкость в суповую тарелку и тщательно пережевывая, отправляя одну за другой чайные ложки в рот. На второй день восстановления начало просыпаться дремавшее до того момента чувство голода. Я уже почти забыл, что это такое. При полном отказе от еды чувство голода пропадает на 3-5 день, но как только первые порции морковного сока оказались в моем желудке, голод начал выходить из спячки. Уже на второй день, под давлением голода я решил немного отклониться от диеты. Я перестал разбавлять морковный сок и даже начал добавлять немного мякоти в каждую порцию. Но чувство голода еще более обострилось. Я чувствовал, что могу целиком проглотить целого слона! На третий день, я решил еще сильнее отклониться от диеты.

Я хорошо помнил историю, описанную в книге Ю.С. Николаева, когда мужчина после 35-дневного голодания заказал себе в одном из итальянских ресторанов сразу две порции пасты. Это было последнее, что он съел в своей жизни. Но я думал, что эта история меня не касается. Во-первых, я питался только сырыми овощами и фруктами, которые организмом перевариваются намного легче, чем те же самые макароны с соусом. Во-вторых, шел уже третий день восстановления, а весь предыдущей день я ел морковное пюре запивая его морковным соком и при этом, чувствовал себя прекрасно.

В результате, на третий день восстановления я позволил себе бесконтрольное потребление цельных не протёртых фруктов. Моя диета подразумевала потребление твердых фруктов начиная с 4 дня и в очень ограниченных количествах. Как Вы видите, я значительно форсировал процедуру восстановления.

Дальше события развивались стремительно. Спустя пару часов после употребления огромного количества груш, яблок, мандаринов, хурмы и прочих фруктов, чувство голода исчезло. Я почувствовал тяжесть в животе. Было ощущение, что я проглотил огромный камень, который застрял в моем кишечнике. Следом меня начало сильно морозить. Появилось чувство тошноты. Я помню, как я сидел за компьютером и что-то печатал. Потом мне вдруг стало очень холодно и я одел на себя сразу несколько кофт. Я знал, что дома вполне комфортная температура, но я чувствовал себя, как будто сидящим в одной футболке на сорокаградусном морозе. Я померил температуру. Термометр показал более 39 градусов. Я понял в чем проблема. Я выпил несколько стаканов воды и отправился в туалет, пытаясь вызвать рвоту. Желудок был пуст. Еда уже прошла в кишечник. После безуспешных

попыток вызвать рвоту я вернулся в комнату и сел за компьютер. Мне пришла в голову идея попробовать протолкнуть еду питьем большого количества воды. Я пил воду через силу. Мне оставалось только ждать и надеяться, что все само-собой разрешится. Чтобы скоротать время, я вернулся к работе и попробовал продолжить печатать текст. Мои попытки были тщетными. Меня начало трясти, поэтому пальцы не попадали по нужным кнопкам клавиатуры. Затем зазвонил телефон. Я взял трубку. На другом конце был мой коллега по работе. Он что-то спросил у меня. Завязался диалог. Мне было тяжело говорить. Мой голос дрожал и я заикался на каждом слове. Я поспешил закончить беседу и повесил трубку. Интересно, что мое сознание в это время было кристально чистым. Я наблюдал за тем, как теряю контроль над телом. Я прекрасно понимал, в чем дело, но не знал, как мне поступить. Сейчас я понимаю, что мне нужно было срочно сделать клизму и промыть кишечник. Но тогда, эта логичная мысль почему-то не посетила меня. Я сидел на диване и внимательно наблюдал за своим состоянием. Комната начала наклоняться из стороны в сторону, подобно палубе корабля, плавно раскачивающегося на волнах. Затем, было чувство, что кто-то балуется с выключателем. Я, то ясно видел комнату, то она на мгновение растворялась во мраке. Я знал, что в это время на дворе еще было светло, поэтому проблема во мне. Я аккуратно по стеночке пошел в ванную комнату. В кончиках пальцев я ощущал какие-то странные покалывания, похожие на электрические заряды. Такое чувство, как будто тысячи маленьких молний били прямо в подушечки пальцев. Я чувствовал свои пальцы, но они перестали меня слушать. Я не смог ухватить кран и открыть воду. Тогда я ухватил кран запястьями рук. На этот раз мне удалось открыть холодную воду. Несмотря на то, что мне

и без того было очень холодно, я кое как разделся и перевалился через борт ванны, надеясь сбить температуру холодной водой. Я расположился на дне ванны думая о том, что возможно, это последние минуты моей жизни. Странно, но никакого страха не было. Меня накрывала волна тишины и спокойствия. Я чувствовал, как постепенно теряю контроль над своим телом.

В следующее мгновение я почувствовал сильную резкую боль в животе. Следом, практически моментально, мой кишечник высвободился от всего, что в нем накопилось. Меньше чем через минуту, я вернул себе полный контроль над телом. Я убрал за собой и принял душ. Из ванной комнаты я вышел в отличном настроении, чувствуя себя прекрасно. Я еще раз померил температуру. Температура под 40 градусов меньше чем за десять минут упала до 37,4.

Я понимал, что завтра мне придется начинать процедуру восстановления заново. На этот раз я буду строго придерживаться диете! Сегодня я получил хороший урок!

В конечном счете я все сделал правильно и болезнь оставила меня. Лечебное голодание – это и есть мой секрет чудесного выздоровления. На этом можно было бы закончить книгу, но меня переполняют знания и мне еще слишком много Вам нужно рассказать!

С точки зрения науки

Медицине известно такое явление как «аутолиз». В буквальном смысле оно переводится как «самопереваривание». Вы наверняка слышали истории о людях, которым врачи пророчили смерть в ближайшие месяцы из-за опухоли или чего-то не менее серьезного. И как эти люди, спустя несколько месяцев, полностью выздоравливали.

Опухоль, по не известной медицине причине, буквально «рассасывалась» сама собой и все ее следы исчезали, оставляя на память небольшой рубец. Такие случаи, как правило, чаще всего объясняются Божественным вмешательством. Многие люди и по сей день считают, что аутолиз находится в ведении Бога. Возможно это и так! Я не буду спорить на эту тему, чтобы нечаянно не оскорбить чувства верующих. Я лишь процитирую слова доктора Де Вриза: «...хотя и признавалось, что аутолиз обычное жизненное явление, однако считалось, что этот процесс не может подчиняться контролю человека и применяться в практических целях. Было известно, что патологические образования в организме могут рассосаться при самопереваривании, но полагали, что глубокие изменения в обмене веществ, необходимые для осуществления аутолиза, могут происходить только в очень редких случаях (после тяжелого истощения, в послеродовом периоде или в периоде менопаузы)... Такие состояния не дают возможности поставить под контроль и направить в желательную сторону процесс аутолиза. Изучение голодания привело к полному перевороту в этих традиционных взглядах. Голодание, производя глубокие изменения в метаболизме организма, является непосредственным стимулом к развитию аутолиза и может, таким образом, действовать для управления этим процессом».

Как точно подметил Ю.С. Николаев: «Лечение голоданием называют внутренней операцией без ножа, причем природа оперирует гораздо тоньше любого хирурга, она щадит здоровое и устраняет всё больное.». Но нужно помнить, что голодание – это очень мощное и опасное оружие для человека, применяющего его на практике, не имея в своем арсенале достаточных знаний. С другой стороны, для знающих

и умеющих им пользоваться, голодание может стать сильным биологическим средством, позволяющим избавиться от многих заболеваний, не поддающихся лечению общепринятыми методами. Голодание призвано мобилизовать и повысить защитные силы организма, что позволяет использовать его для широкого круга заболеваний.

Для тех, кто желает взглянуть на процессы, происходящие в организме голодающего, глазами ученого, я представляю выдержку из книги Ю.С. Николаева:

«Дозированное голодание приводит к резкому усилению диссимиляторных процессов, к разрушению и выведению из организмов всех излишков, шлаков, всего того, что засоряет его, мешает нормальной жизнедеятельности. Это касается прежде всего патологических отложений и образований, например, отложений солей, избытка жира, токсичных продуктов обмена и др. Освобождаясь от шлаков, организм переходит на эндогенное питание за счет разрушения собственных жиров, углеводов и белков определенных органов и тканей, но практически не затрагивает такие жизненно важные органы, как сердце и мозг. Этот процесс усиленного разрушения тканей, клеток и молекул сопровождается усилением восстановительных процессов на молекулярном, клеточном и тканевом уровнях и приводит к обновлению и как бы омоложению всего организма и всех его органов. Поэтому есть основание считать метод РДТ [разгрузочно-диетическая терапия] методом стимуляции физиологической регенерации. Этот метод полностью согласуется с данными учения о регенерации, которое также во всех случаях репаративной и физиологической регенерации имеет две фазы:

разрушение и восстановление. В обоих случаях фаза разрушения характеризуется преобладанием распада белка и нуклеиновых кислот над синтезом, переходом аэробного дыхания на гликолиз, сдвигом показателя рН в кислую сторону, ацидозом. Фаза восстановления в том и другом случае характеризуется преобладанием синтеза белков и нуклеиновых кислот над их распадом, переходом к аэробному дыханию с гликолиза, возвращением рН к нейтральному состоянию, исчезновением ацидоза и др. Ацидоз при голодании, как указывают авторы, вызывает восстановительные процессы, в частности, способствует фиксации клетками организма CO_2 воздуха, углерод CO_2 при этом преобразуется в углерод органических соединений; лучше происходит карбоксилирование нуклеиновых кислот, что, в свою очередь, обеспечивает полноценный синтез аминокислот и других соединений белка. Таким образом, лечебное голодание можно рассматривать как естественный фактор стимуляции физиологической регенерации, приводящей к обновлению и омоложению клеток, тканей, молекул и химического состава целого организма.».

Выше описанный лечебный эффект голодания можно суммировать очень точным высказыванием Ю.С. Николаева: «... оно [лечебное голодание] приводит к норме биохимические процессы и секрецию желез, вызывает защитное торможение нервной системы, выделение ядов и шлаков (дезинтоксикацию), мобилизацию сил сопротивления организма, обмена веществ, нормализацию ассимиляции, омоложение тканей, аутолиз патологических образований, улучшает пищеварение и кровообращение, дает органам тела физиологический покой».

А теперь давайте разберем основные моменты более подробно.

Не секрет, что в процессе голодания организм вынужден использовать запасы жира и структурные белки. На основании длительных исследований академик В.В. Пашутин выяснил, что во время голодания расходуются патологически измененные ткани. Именно освобождение организма от старых, больных, мертвых, слабых, дряблых, разлагающихся клеток и тканей определяется мощный терапевтический эффект при самых различных заболеваниях. Этим и объясняется омолаживающий эффект голодания. Все жизненно важные органы – сердце, центральная нервная система, головной мозг, железы внутренней секреции – в процессе лечебного голодания, каким бы продолжительным оно не было, сохраняют статус-кво и даже значительно улучшают свои функции (рисунок 4).

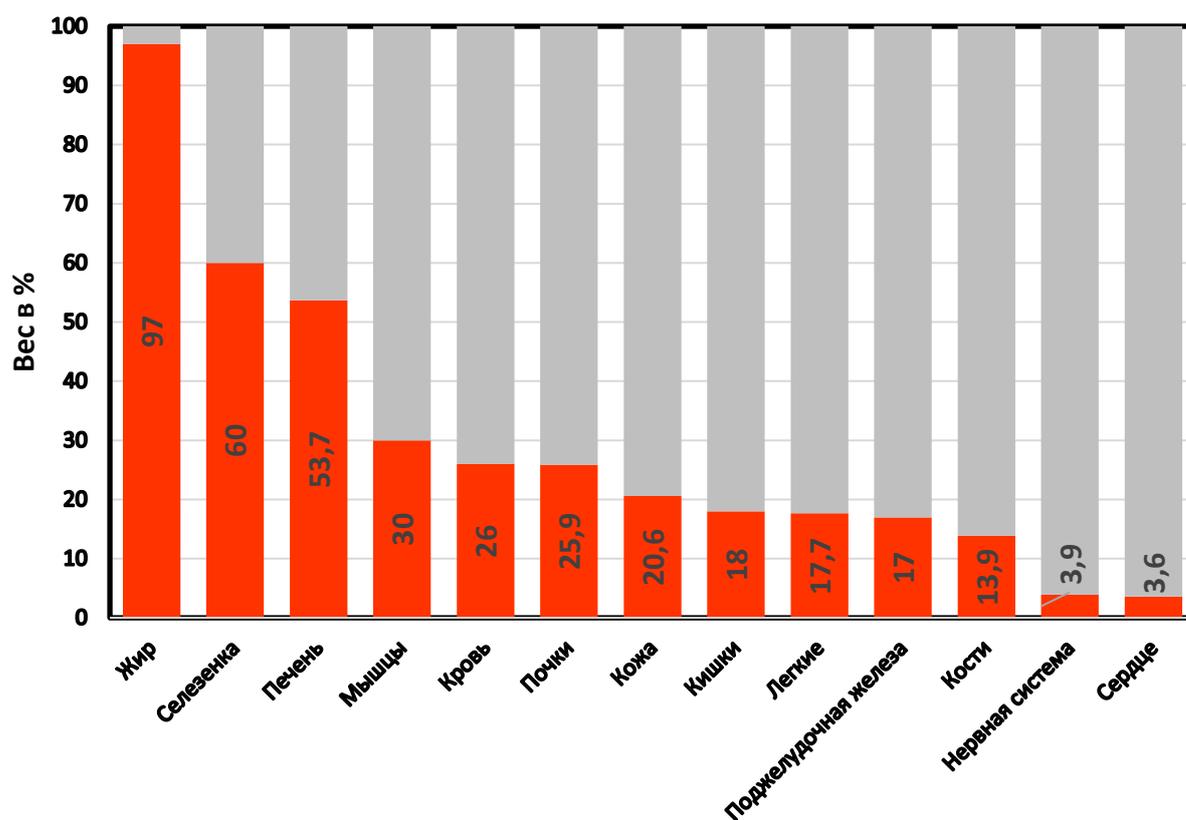


Рисунок 4 - Потеря веса органами и тканями собаки при голодании до момента смерти в процентном отношении к исходному их весу (диаграмма из книги Ю.С. Николаева)

Именно улучшением функций организма объясняются такие феномены при лечебном голодании, как взлёт творческих способностей у работников умственного труда – литераторов, музыкантов, изобретателей, художников. У них неизмеримо возрастает работоспособность, проясняется сознание, улучшается качество мышления: оно становится глубже, значительно расширяется круг ассоциаций, улучшается память долгосрочная и краткосрочная и т. д.

Вы когда-нибудь задумывались, почему болезни желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва, колит и др.) плохо поддаются лечению? Все дело в том, что наша пищеварительная система вынуждена постоянно переваривать и усваивать все новые и новые порции пищи. Этот процесс не прекращается даже ночью, когда мы спим. У пищеварительной системы нет времени на устранение нарушений, так как она постоянно находится в работе. Чтобы привести систему пищеварения в порядок, необходимо остановить ее на какое-то время. Вы же не станете вскрывать двигатель заведенной машины, чтобы его отремонтировать. А современная медицина делает как раз именно это – врачи дают пациентам лекарства вместе с едой, то есть пытаются отремонтировать машину на ходу. Ю.С. Николаев удачно сравнил лечебное голодание с временной остановкой конвейера для профилактического ремонта технических систем и механизмов, которые невозможно починить, пока конвейер находится в постоянном движении.

Теперь давайте уделим внимание одному важному моменту – образованию токсичных веществ в процессе голодания. При полном отказе от пищи в организме происходит активное накопление токсических веществ. Из работ крупных отечественных физиологов и

биохимиков (В. В. Пашутин, М. Н. Шатерников, Ю. М. Гефтер) известно, что во время вынужденного длительного голодания человек может погибнуть, зачастую еще не достигнув глубокой степени истощения, в результате самоотравления продуктами распада. Когда же в процессе лечебного голодания эти продукты распада регулярно выводятся из организма, человек может с легкостью переносить голодание продолжительностью в 30–40 суток без каких-либо проявлений симптомов самоотравления. По этой причине голодание должно включать в себя ряд сопутствующих процедур, способствующих выведению токсинов из организма. Существуют четыре группы способов очистки организма от соединений, накапливающихся при голодании:

1. Почки.

В период голодания нужно пить как можно больше чистой некипяченой воды. Минимальное количество – 2 литра в сутки, но по возможности, следует стремиться потреблять больше воды. В результате, часть вредных веществ будет выводиться с мочой.

2. Кишечник.

Ежедневные клизмы с чистой некипяченой водой позволят регулярно отчищать кишечник от накопившихся токсинов.

3. Кожа.

Значительную долю токсичных веществ можно выводить через потовые железы на поверхности кожи. Я уже рассказывал Вам про контрастный душ, который я принимаю ежедневно. Этот способ можно сочетать и с другими, такими как походы в баню, массаж, занятие спортом (прыжки через скакалку, велотренажер, занятие йогой и др.) и т. д.

4. Легкие.

Самый простой и эффективный способ выведение токсинов через легкие – обычная прогулка по парку. При голодании, суммарное время нахождения на свежем воздухе должно составлять не менее 6 часов в сутки. Я знаю, как по понятным причинам боятся выходить на улицу больные с НЯК. Но прогулки на свежем воздухе необходимы! Нельзя игнорировать это канал выведения токсичных соединений из организма. Даже если бы мне пришлось надеть подгузники – я бы сделал это, и отправился гулять в ближайших парк!

Основная цель выше описанных мероприятий – по максимуму очищать организм от токсичных элементов, которые непрерывно образуются и накапливаются во время голодания. Поэтому я не буду уделять внимание вопросу курения в этот период. Ответ на него уже есть в Вашей голове.

Перед тем, как начать

Я решил провести эксперимент, продолжительность 45 дней. Я уже делал это раньше, но на этот раз, я буду подробно описывать каждый день. Прежде чем начать, я в общих чертах расскажу, через что мне предстоит пройти.

Первые три дня я буду есть исключительно сырые продукты растительного происхождения, и пить чистую некипячёную воду. Никакой соли, никакого сахара. Даже чай или отвары трав не допускаются. Чистое сыроедение. Цель первого этапа – подготовка организма к длительному голоданию. Когда я только начинал, в этот период мое заболевание обострялось и проявлялось в полной силе.

Причина тому – большое количество органических кислот, содержащихся в свежих фруктах, а также растительная клетчатка. Кроме того, из-за перехода на непривычное для организма питание, могут возникнуть головные боли и прочие неприятные явления. Но это меня не беспокоило, так как из моего опыта я уяснил, что обострение заболевания на первом этапе эксперимента является признаком, что лечение идет успешно. В этот период следует принимать прописанные врачом лекарственные препараты.

Далее следует голодание, продолжительностью 21 день. Начиная с четвертого дня голодания следует полностью прекратить прием медицинских препаратов. До этого дня медицинские препараты следует принимать как обычно. По завершению голодания – 21 день плавного восстановления.

Период воздержания от пищи лучше всего описан в работе Ю.С. Николаева, и я проверил каждое его слово на себе. Представляю дословную выдержку из книги. Итак, голодание, согласно Николаеву можно разделить на три стадии:

1 стадия (пищевое возбуждение)

Во время первой стадии, длящейся обычно 2–3 дня, больных раздражают любые сигналы пищи: вид и запах ее, разговоры о еде, звук столовой посуды и прочее. Они вызывают слюнотечение, урчание в животе, ощущение сосания под ложечкой; ухудшается сон, повышается раздражительность, бывает плохое настроение. Иногда у больных наблюдается незначительное обострение болезненной симптоматики. Вес тела быстро падает (потери веса до 1 кг в сутки). Жажда обычно

невелика. Артериальное давление у большинства больных остается без изменения. Пульс несколько учащается.

II стадия (нарастающий ацидоз)

На 3–5-й день воздержания от пищи чувство голода обычно понижается, а иногда и полностью исчезает, тогда как жажда в это время повышается. У большинства пациентов отмечается нарастающая общая заторможенность. Иногда, особенно по утрам, некоторые больные жалуются на головную боль, головокружение, тошноту, чувство слабости. Эти явления в значительной степени снижаются или полностью исчезают после прогулки, питья щелочных вод («боржоми»). [в моем эксперименте минеральная вода исключена] Отмечается нарастающий белый или серый налет на языке, сухость языка и губ, слизь на зубах, запах ацетона изо рта, сухость и бледность кожных покровов. Кровяное давление постепенно снижается, пульс становится реже, дыхание более глубоким и редким. У некоторых больных наблюдается небольшое обострение симптомов сопутствующих хронических соматических заболеваний. Потеря веса достигает 300–500 граммов в сутки. Все эти явления проявляются у пациентов с разной интенсивностью до 6–10-го дня голодания, после чего довольно быстро, можно сказать критически, состояние больных изменяется. Наступает третья стадия.

III стадия (компенсация или адаптация)

Иногда в течение одного дня или даже нескольких часов, часто ночью, в состоянии больных наступает резкий перелом, так называемый «ацидотический криз». Значительно улучшается общее

самочувствие, уменьшается или полностью исчезает чувство физической слабости, появляется бодрость, повышается настроение, прекращаются различные неприятные ощущения в теле, исчезают обострившиеся проявления сопутствующих соматических заболеваний. У некоторых больных это улучшение протекает волнообразно, причем светлые промежутки вначале бывают короткими, а потом становятся всё длиннее и длиннее. Очищается от налёта язык, снижается запах ацетона изо рта, становится лучше цвет лица, оно как бы просветляется, глаза начинают блестеть.

Тоны сердца делаются более звучными, пульс нормализуется. Суточная потеря веса минимальная – 100–200 граммов в сутки. Психическое состояние обычно значительно улучшается, исчезает тревога, уменьшаются напряженность, депрессия, ипохондричность и другие симптомы психических заболеваний, если они были.

Длительность этой стадии у каждого больного индивидуальна. Заканчивается она обычно появлением «волчьего» аппетита. Язык полностью очищается от налёта. К этому времени у некоторых больных снова несколько ухудшается сон, появляются сновидения, в которых многие видят вкусную пищу. Порой отдельные пациенты бывают слегка раздражительны, у них усиливается слабость.

С этого момента наступает восстановительный период.

Восстановительный период

I стадия (астеническая)

Больные, испытывавшие до этого сильный аппетит, после первого приема небольшой порции пищи (100–200 граммов сока) чувствуют

предельное насыщение. Но уже через короткое время (20–30 минут) снова ощущают сильный голод. Жажда полностью удовлетворяется выпиваемым соком. В это время у больных вновь усиливается слабость, и они ложатся в постель. Настроение часто неустойчивое. Стул появляется, как правило, со 2–3-го дня питания. Пульс учащается и становится неустойчивым, дыхание менее глубоким, более частым. Вес тела в первые 1–2 дня восстановительного периода продолжает понижаться (на 100–200 граммов в сутки). [Напоминаю Вам, что это самая опасная стадия эксперимента и даже небольшое отклонение от диеты опасно для жизни!!!]

II стадия (интенсивного восстановления)

Наступает на 4–6-й день. Аппетит быстро повышается. Теперь для насыщения требуется уже достаточно большое количество пищи. Вес тела быстро нарастает – примерно в тех же пропорциях, в каких он падал в разгрузочном периоде, и достигает первоначального уровня в срок, равный его длительности, а иногда даже быстрее. Параллельно нарастают и физические силы, быстро улучшается самочувствие, повышается настроение, болезненная симптоматика большей частью исчезает. Артериальное давление достигает нормального уровня, пульс делается устойчивым, нормализуется стул. Большой аппетит и повышенное настроение держатся у больных в течение 2–3 недель.

III стадия (нормализация)

Аппетит у больных становится умеренным. Вопросы питания перестают быть главными. Настроение делается ровным, спокойным.

У некоторых психических больных даже появляется критическое отношение к прошлым бредовым высказываниям».

Конечно, каждый организм уникален. Поэтому процесс лечения у каждого больного протекает по-разному. Из моего опыта, все стадии лечения протекали практически так, как это описано в работе Ю.С. Николаева.

В завершение данной главы представляю разработанную мной диету восстановительного периода (таблица 1).

Таблица 1 - Диета восстановительного периода для голодания продолжительностью 21 день

Продукты	Количество продуктов по дням, г.						
	1	2	3	4-5 ³	6-7	8-10	11-21
Сок морковный свежесжатый, разбавленный (1:1)	500 ¹	1000	-	-	-	-	-
Сок морковный свежесжатый	-	-	1000 ²	1000	-	-	-
Морковь тертая	-	-	-	250	500	-	-
Яблоки сладкие тертые	-	-	-	500	-	-	-
Фрукты твердые ⁴	-	-	-	-	600	600	б/о
Фрукты мягкие, сочные ⁵	-	-	-	-	400	400	б/о
Овощи тертые	-	-	-	-	500 ⁶	-	-
Овощи (преимущественно капуста), зелень	-	-	-	-	-	1000	б/о
Мед	-	-	-	-	40	60	60
Орехи	-	-	-	-	-	70	б/о
Масло растительное (холодный отжим)	-	-	-	-	-	15	50

¹ В первые три дня восстановительного периода морковный сок следует употреблять чайной ложкой, тщательно пережевывая. Необходимо смаковать каждую порцию пищи. Все мысли и все внимание должно быть направлено на употребляемую пищу. Разбавлять сок только сырой водой. Сок готовим сами.

² На третий день восстановительного периода в каждой порции морковного сока следует размешивать одну чайную ложку морковного пюре, которое образуется при приготовлении сока.

³ В четвертый день морковь и фрукты трем на терке-пюре и разбавляем водой до консистенции супа-пюре. В пятый день морковь и фрукты трем на мелкой терке. Воду добавляем по желанию.

⁴ До седьмого дня (включительно) восстановительного периода не следует употреблять хурму, лимон, цитрусовые и прочие фрукты с вяжущим эффектом, выраженным резким вкусом и т. д.

⁵ Бананы, виноград, сладкий гранат и т. д.

⁶ Выбираем овощи с нейтральным, слабовыраженным вкусом (идеальный вариант – тыква). До седьмого дня (включительно) избегать имбирь, чеснок, помидоры, овощи и травы с резкими вкусами (острые, пряные, кислые, горькие).

Б/о – без ограничений

Начиная с восьмого дня восстановления, в выборе овощей предпочтение следует отдавать зеленым листовым – белокочанная капуста, пекинская капуста, салат «Айсберг», всевозможная зелень и т. д. С растительным маслом следует быть крайне осторожным и не переусердствовать. Поваренная соль, сахар, минеральная вода, кипяченая вода полностью исключаются на весь период восстановления.

Дневник подопытного

Перед тем, как приступить к эксперименту, я хочу заострить внимание на одном очень важном моменте. Безопасная граница потери веса при голодании, согласно исследованиям Ю.С. Николаева – 20–25%, и её не следует переходить! Поэтому, я ежедневно буду фиксировать изменения в массе тела. Я никогда не приближался к этому рубежу, но если в этот раз это произойдет – эксперимент следует немедленно прекратить.

День перед началом курса

Вес: 88 кг

Давление: 137/79

Пульс: 67

Сегодня суббота 28 октября 2017 года. На работу идти не нужно. Я позволил себе подольше понежиться в постели. Потом встал, умылся и позавтракал. С завтрашнего дня я начинаю оздоровительный курс. Ну а сегодня устраю себе мини-праздник! Целый день я проведу за просмотром фильмов лежа на диване и поглощая различные вкусности. На сегодня все. Увидимся завтра.

День первый

(первый день сыроедения)

Вес: 90 кг

Давление: 121/81

Пульс: 64

Проснулся и первым делом встал на весы. М-м да... Неплохой вчера был мини-праздник! Стрелка весов показывала на два килограмма больше. Но отправимся дальше и не будем заострять на этом внимание. Дело в том, что при массе тела в 90 кг колебания составляют плюс-минус два-три килограмма. Поэтому это вполне предсказуемый скачок.

Затем я померил давление, выполнил комплекс упражнений по Кэлдеру, умылся и принял контрастный душ. Давайте договоримся. Последовательность действий: проснулся, завешался, померил давление и пульс, сделал зарядку, умылся и принял контрастный душ я буду делать каждый день. Поэтому в дальнейшем я не буду об этом писать изо дня в день. Это будет подразумеваться как само-собой.

В целом, день прошел достаточно лениво. Вчера я столько съел, что сегодня практически до вечера не испытывал аппетита. Вставать с дивана и что-то делать также не хотелось. Ближе к вечеру начал просыпаться аппетит. Я сделал салат из пекинской капусты с болгарским перцем, заправив его подсолнечным маслом. Потом я начал закидывать в себя виноград, хурму, яблоки, морковь, мед. В общем ел любые растительные продукты, которые попадались в руки.

Я хочу более подробно уделить внимание двум продуктам из моего арсенала: мед и подсолнечное масло. С этими продуктами нужно быть особо осторожным и не злоупотреблять. Что касается меда – мне очень повезло! У родителей есть своя пасека, поэтому они снабжают меня натуральным медом, в качестве которого я уверен. Теперь несколько слов о подсолнечном масле. Во время проведения оздоровительного курса я употребляю подсолнечное масло только холодного отжима. Такое масло не так-то просто найти! Обычно, масло получают из предварительно обжаренных семечек. Обжарка способствует более

полному выделению масла. В обычном супермаркете Вы не найдете масло холодного отжима. Что касается меня – я покупаю его на рынке. Стоит оно примерно в 2-2,5 раза дороже. Всегда беру в одном и том же месте и очень надеюсь, что продавец меня не обманывает.

День второй
(второй день сыроедения)

Вес: 89 кг

Давление: 121/80

Пульс: 64

День прошел без особых приключений. Погода плохая, за окном пасмурно. Настроение подавленное. Ничего не хочется делать. Лень никак не проходит. К вечеру поднялось давление (145/82) и начала слегка побаливать голова. Поел орехов с медом. Запил чистой водой. Голова начала проходить.

День третий
(третий день сыроедения)

Вес: 88 кг

Давление: 129/81

Пульс: 64

Подходит к концу третий день сыроедения. Этот день отличается от двух предыдущих тем, что мне удается наесться досыта сырыми растительными продуктами. Предыдущие два дня я немного скучал по

привычной горячей пище. Настроение изменчивое, но в целом хорошее.

С завтрашнего дня я отказываюсь от еды на 21 день, в связи с чем необходимо серьезно ужесточить режим дня.

День четвертый
(первый день голодания)

Вес: 87 кг

Давление: 122/78

Пульс: 69

Клизма: 1

Вода: 5 л

Еще один день оздоровительного курса подходит к концу и теперь можно подвести итоги первого дня голодания. Мое физическое самочувствие хорошее. По моему прошлому опыту в первые дни воздержания от еды голод проявляет себя особенно сильно. Но в этот раз ситуация иная – голод практически полностью отсутствует. Вероятно, это связано с моим настроением на длительное голодание. Мой организм понимает, что привычную еду он получит не ранее чем по окончании курса. Поэтому особо не капризничает и не беспокоит меня чувством голода, понимая, что это все равно бесполезно.

А вот о моем психическом состоянии следует поговорить отдельно. Для начала я хочу рассказать Вам один случай, который произошел со мной ровно год назад, когда я проводил аналогичный курс. В первые дни после отказа от еды мне позвонила сотрудница банка и начала по телефону навязывать кредит. Я выслушал ее и спокойно объяснил, что

в данный момент я не планирую брать кредит. Но девушка не унималась и продолжала. Мое раздражение начало нарастать. Я объяснял ей, что не нуждаюсь в кредите, но она как будто не слышала меня. Все закончилось тем, что я начал орать в трубку, требуя удалить мой номер телефона из базы и больше никогда не звонить. Девушка бросила трубку. Через несколько минут я успокоился и понял, что эта бедная девушка всего лишь выполняла свою работу. Я накричал на нее. А со сколькими еще такими «истеричными» клиентами ей приходится общаться каждый день? У нее и без того ужасная работа и тут еще я со своей истерикой подлил масла в огонь. Но было уже слишком поздно сожалеть. Я уже испортил человеку настроение на весь день.

Для себя я вынес урок – в первые дни голодания общение с людьми следует свести к минимуму. Очень тяжело, я бы даже сказал практически невозможно контролировать внезапные вспышки агрессии в первые дни голодания.

А теперь давайте вернемся в настоящее и посмотрим, как прошел мой день. Я проснулся в 7 утра, включил музыку на компьютере и решил начать с разминки перед зарядкой. Чувство апатии накрыло меня с головой. Я вспомнил недавние проблемы на работе и это вогнало меня в депрессию. Ничего не хотелось делать. Руки опускались. Я представил, как приду на работу и меня спросят – «почему ты не выполнил эту работу вовремя?». Бумаги, которые должны были быть подписаны еще месяц назад по-прежнему лежали на моем столе. Дело не двигалось с мертвой точки уже несколько недель, что и является основной причиной моего подавленного состояния. Меня пинали из кабинета в кабинет. Я целыми днями оббивал пороги кабинетов различных начальников, но тщетно.

В общем, я плюнул на все и залез обратно под одеяло. В 11 часов я должен был выступить на собрании с докладом о проделанной за неделю работе. Но дело не сдвинулось с мертвой точки, поэтому мне нечего было докладывать. Я остался дома, лежать под одеялом. Ближе к обеду мне позвонил шеф. Я сообщил ему, что вчера мне уже который раз подряд опять не удалось подписать необходимые бумаги. Я сказал, что плохо себя чувствую и попросил отгул, уверив начальника, что завтра решу проблему. Я понимал, что если в таком состоянии я пойду на работу, то я могу в прямом смысле наломать дров. Малейшая, не аккуратно сказанная фраза или косой взгляд в мою сторону могли буквально привести к взрыву и спровоцировать мое неадекватное поведение. Я решил, что самым разумным в данной ситуации будет остаться дома.

Я провалялся на диване до пяти вечера, периодически вставая, чтобы попить воды и сходить в туалет. За день я выпил около 5 литров чистой некипяченой воды. Я пишу «около» потому что на восемь часов вечера (когда я пишу эти строки) мной уже выпито более 4 литров. Думаю, добыю еще один литр до того момента, когда лягу спать.

Сырая вода не задерживается надолго в организме, поэтому я даже примерно не могу сосчитать количество походов в туалет. К счастью, в этом нет особой необходимости.

Ближе к пяти вечера я собрался с силами и заставил себя вылезти из-под одеяла. Я с неохотой сделал зарядку, умылся, поставил клизму, помылся и принял контрастный душ. Затем я оделся и пошел гулять по лесу возле дома. Все это позволило мне зарядиться энергией. Я пришел домой и приступил к повседневным обязанностям.

День пятый
(второй день голодания)

Вес: 86 кг

Давление: 119/77

Пульс: 67

Клизма: 1

Вода: 4 л

Сегодня утром, перед работой гулял по парку. Погода хорошая, на улице сухо и солнечно. Солнце еще только начало подниматься. Когда я проходил мимо одного из деревьев вдруг неожиданно выскочила белка. Она пряталась за деревом. Мое появление также было для нее неожиданностью. От внезапности случившегося мы немного напугали друг друга. Потом я протянул ей руку. Она забралась передними лапками на мою ладонь, ожидая, что там найдет что-нибудь вкусное. Но не найдя ничего убежала по своим делам. Я отправился дальше. К моему удивлению, пока я шел до остановки я встретил еще два десятка белок. Завтра нужно будет обязательно купить каких-нибудь орехов и покормить зверьков.

Хорошо жить рядом с лесом! Вчера, прогуливаясь вечером по лесу я встретил большую сову. Сегодня – белки. Ах да, чуть не забыл. Еще сегодня я повстречался с дятлом. И это только те животные, которые встречаются достаточно редко. Я не упоминаю о прочих лесных жителях, к постоянному присутствию которых я привык и почти не обращаю на них внимание. Их тоже сегодня я повстречал немало.

Несмотря на всю красоту окружающей меня природы, пока я шел до остановки в голову лезли различного рода депрессивные мысли. В

стране кризис, повсюду разруха, все разворовали, молодежь стремится уехать куда подальше... И так далее и тому подобное. Я почувствовал свою беспомощность. Настроение стало подавленным.

Когда я приехал на работу настроение резко поменялось на позитивное. Мы с коллегами с увлечением обсуждали различные дела. Я даже начал подшучивать над некоторыми из них. Потом я узнал, что руководство подписало документы, с которыми я возился весь последний месяц. Отличная новость! Прямо гора с плеч!

Чувство голода по-прежнему остается достаточно слабым и не выраженным. Сей час чувство голода больше похоже на ностальгию по вкусной пище. Сегодня впервые за время с начала курса, я позволил мыслям о еде проникнуть в мою голову. Я представил себе настоящий узбекский плов, приготовленный в казане на костре. Для меня сей час порция плова – это не просто еда! Это целый праздник! Даже мысль об этом наполняет меня радостью!

Я знаю, что первые 2-3 недели по окончанию курса – это настоящий праздник! Любая еда, даже самая простая, приносит божественное удовольствие! Поверьте, эти 2-3 недели, которые ждут меня по окончанию 45-дневного курса, стоят всех испытаний! Но сей час об этом мечтать еще слишком рано! Мы только начали! Впереди еще 40 дней жестких ограничений!

День шестой

(третий день голодания)

Вес: 86 кг

Давление: 129/73

Пульс: 65

Клизма: 1

Вода: 3 л

Ночью спал плохо. Несколько раз просыпался с ощущением неприятного привкуса во рту. Это похоже на то, как будто я проснулся на утро после веселого праздника. Слюна густая, мутно белого цвета с неприятным вкусом и запахом. Легкая жажда. Сухость губ и ротовой полости. Хотелось пойти и почистить зубы, но я ограничился стаканом воды и лег спать дальше. Тем не менее, проснулся хорошо выспавшимся.

С утра я начал мерзнуть, и так весь день. Сказать, что меня морозит было бы неправильно. Просто хочется укутаться потеплее. На прогулке я был одет в кофту, зимнюю шапку и теплый пуховик. Мне совсем не было жарко. Скорее наоборот, при малейшем дуновении ветра я втягивал шею поглубже в пуховик. Я выделялся на фоне прохожих, которые ходили в легких осенних курточках без головных уборов. Несколько раз в течение дня залазил в ванну чтобы согреться.

В лесу опять встретил белок и вспомнил, что забыл купить орехов. Надо завтра обязательно исправиться.

Ближе к вечеру появилось неприятное ощущение чуть ниже поясицы, в районе копчика. Мне знакомо это ощущение. Я испытывал его год назад, когда проводил аналогичный курс. Тогда я списал его на ацидотический криз. Но ацидотический криз происходит с 6 по 10 день голодания, а пока у меня только третий. Поэтому еще пока рано говорить о кризе. Посмотрим, как пройдет ночь и завтрашний день.

В целом самочувствие удовлетворительное. Мозг работает как обычно и способен к обучению. Лень, лень и еще раз лень – это

основная причина, которая удерживает меня от начала работы над серьезными проектами. Будем ждать и надеяться на то, что в скором будущем она меня оставит и вместе с тем, произойдет всплеск творческой энергии. Ну а пока, как обычно открою дверь на балкон и отправлюсь спать. Пока я сплю, свежий воздух будет выводить из легких вредные вещества.

День седьмой
(четвертый день голодания)

Вес: 85 кг

Давление: 131/79

Пульс: 73

Клизма: 1

Вода: 4 л

Вчера я рассказывал Вам про неприятные ощущения ниже поясницы. Эта история получила продолжение. Расскажу обо всем поподробней, с самого начала. В районе 7-8 часов вечера я начал ощущать неприятное ощущение в нижней части поясницы. Я отправился погреться в ванну и просидел в горячей воде около 40 минут. Неприятное ощущение не проходило. Затем я сделал необходимые записи в дневнике и отправился спать. Из-за дискомфорта в пояснице я переворачивался с боку на бок и так и не смог заснуть. Неприятное ощущение усиливалось и начало распространяться по телу. Я встал с кровати и пошел в сторону графина с водой. Ноги меня почти не слушались. Область от поясницы до колен ныла. Ощущение сравнимо с чувством на следующий день

после тренажерного зала, при условии, что человек пришел в спортзал впервые и отпахал по полной. Все болит, ноги не сгибаются.

После того, как я попил воды я направился обратно к кровати кое-как передвигая ноги. Я подошел к кровати. Внезапно меня резко бросило в жар и закружилась голова. Я присел на кровать, чувствуя, как сильно начало биться сердце. Я начал быстро дышать ртом. Было чувство, что меня вот-вот стошнит только что выпитой водой. Я покрылся испариной. Такое состояние продлилось около двух минут. Затем меня резко бросило в озноб. Вдруг мне стало так холодно, что руки начали трястись. Я подошел к окну и закрыл балконную дверь, через которую в комнату поступал свежий осенний воздух. Затем я сел за рабочий стол, включил свет и зафиксировал время и свое состояние. Часы показывали 23:25. Давление подскочило до 141/78. Пульс 71 ударов в минуту.

Я понял, что достиг стадии ацидотического криза при которой происходит полная перестройка организма на питание за счет собственных резервов. Несмотря на плохое самочувствие это меня обрадовало. Именно после прохождения стадии ацидотического криза, организм направляет все свои ресурсы на лечение самого себя. Чем раньше эта стадия происходит, тем эффективней лечение. Я также знаю, что ацидотический криз не длиться долго.

Мою голову посетила мысль поставить внеплановую клизму. Это позволило бы смягчить неприятные явления, которые я наблюдал. Так как мое состояние немного улучшилось, я все обдумал и решил не прибегать к клизме. Я отправился в постель, поставив рядом стакан и графин с водой.

Я по-прежнему переворачивался с боку на бок не в состоянии заснуть. Немного погодя я увлекся своими мыслями и на мгновение забыл про неприятные ощущения. 00:40 меня вернул в чувства голос соседки, которой вдруг вздумалось попеть песни в караоке. И тут я осознал, что неприятные ощущения оставили меня. Остался легкий дискомфорт в нижней части поясницы.

Моя соседка продолжала петь песни одну за другой. Ее концерт я слушал до трех часов ночи. Ее поведение меня не удивляло. Речь идет о ночи с пятницы на субботу притом, что суббота – это 4 ноября (день народного единства). Поэтому ацидотический криз пришелся удачно, на длинные выходные.

Несмотря на то, что боли почти не было, из-за легких неприятных ощущений я по-прежнему не мог заснуть. Я провалялся примерно до восьми утра, постоянно переворачиваясь с боку на бок и периодически выпивая по стакану воды. Ближе к утру мне удалось немного поспать.

Проснулся в хорошем самочувствии. Сделал все необходимые процедуры.

Моя жена уехала на выходные к маме в другой город, поэтому я решил приготовить для нее что-нибудь вкусного. Первым делом я купил продуктов. Дальше целый день я готовил заготовки для своей фирменной шаурмы, которую она очень любит. Ближе к вечеру отварил и подготовил сало для засолки. Завтра буду натирать его паприкой, чесноком, солью и перцем.

На четвертый день голодания я вполне спокойно могу заниматься приготовлением различных блюд. Моя жена любит, когда я голодаю, так как в этот период я кормлю ее наиболее вкусными и изысканными яствами. В повседневной жизни мне очень часто лень готовить что-

нибудь сложнее вареных макарон. Но сей час я готовлю с особенной любовью. Несмотря на то, что я ничего не пробую, я всегда подбираю идеальное количество соли и специй, чувствуя вкус блюда интуитивно.

День восьмой
(пятый день голодания)

Вес: 83 кг

Давление: 137/80

Пульс: 73

Клизма: 1

Вода: 3 л

Большую часть дня провел дома за приготовлением заготовок. Засолил сало и капусту. Когда закончится оздоровительный курс буду все это поедать, если конечно к тому времени жена все не съест.

Во всем остальном день прошел как обычно: зарядка, процедуры, контрастный душ, прогулка по парку.

Во второй половине дня начали побаливать мышцы верхней части спины, в районе позвоночника чуть ниже лопаток. Что же касается неприятных ощущений в нижней части туловища, от поясницы до колен – все боли прошли и нет ни малейшего дискомфорта.

Теперь несколько слов о мышцах и суставах в целом. Чувствую себя старым дедом. Ничего не гнется, не тянется, не сгибается. Перед зарядкой я всегда провожу разминку, доставая руками до пола. Очень трудно разогреть мышцы. Много попыток приходится совершить, чтобы дотянуться руками до пола.

Вот и все. Сей час посмотрю фильм, а потом пойду займусь своим любимым делом – опущу свое брненное тело в теплую воду. Вряд ли это поможет со спиной, но удовольствие мне обеспечено!

День девятый
(шестой день голодания)

Вес: 83 кг

Давление: 130/82

Пульс: 79

Клизма: 1

Вода: 3 л

С утра попытался чихнуть и не смог, так как при вдохе перед чиханием под правой лопаткой почувствовал резкую боль. Сразу расхотелось чихать. Неприятные ощущения в верхней части спины ближе к вечеру начали проходить и переместились в область грудины.

Сегодня на работе отмечали день рождения шефа. Было много различных закусок, всевозможных яств, горячее, элитные коньяки и вина и т. д. У нас, на кафедре общественного питания, все застолья проходят на высшем уровне – ресторанная сервировка стола, оформление и подача блюд и прочее. Я сидел вместе со всеми. То, что я ничего не ем, моим коллегам сразу бросилось в глаза. Сначала я отказывался от спиртного. Меня уговаривали, но безуспешно. Я пил чистую воду. Затем, после длительных уговоров типа «попробуй то, сё» решили, что я на диете. Под конец начали предлагать мне фрукты и торт, уверяя, что он диетический. В общем, под таким нажимом дня 4 назад мне было бы не просто устоять. Но сей час чувство голода меня

оставило, и я спокойно наблюдал, как мои коллеги смакуют различные вкусы, расхваливая кулинара.

День десятый
(седьмой день голодания)

Вес: 82 кг

Давление: 126/83

Пульс: 72

Клизма: 1

Вода: 3 л

Сегодня два человека независимо друг от друга сказали, что моя речь странным образом изменилась. Я попытался уточнить, что они подразумевают. В ответ получил примерно следующее: «Не знаю, ты как-то странно говоришь. Очень вяло. Некоторые слова произносишь вообще без окончаний. Фразы не доводишь до конца».

Действительно, я замечаю за собой значительное затормаживание мыслительных процессов. Приведу наглядный пример. Около часа назад жена задала мне какой-то вопрос [вот видите, я даже вопрос забыл...], и я собрался на него ответить. Но прежде чем я успел это сделать, она начала мне говорить что-то типа: «ты что, глухой что ли или я со стенкой разговариваю?». Для меня не было никакого интервала между ее вопросом и моей попыткой ответа на него, но моя жена утверждает, что она подождала несколько секунд и уже начала злиться на мое молчание. Так что время для меня и для окружающих идет с разной скоростью. По словам окружающих я очень сильно заторможен и это бросается в глаза.

День одиннадцатый
(восьмой день голодания)

Вес: 82 кг

Давление: 130/87

Пульс: 66

Клизма: 1

Вода: 4 л

Весь предыдущий день ходил сонным и вялым, но когда пришла ночь желание спать пропало. Ночью спал плохо. Постоянно переключался с боку на бок. Много раз вставал с кровати чтобы попить воды или сходить в туалет. Не могу сказать сколько раз за ночь я поднимался с постели, но к утру я опустошил двух литровой графин, а это около 10 стаканов воды. Когда подошло время вставать голова начала слегка шуметь. Я проделал все процедуры как обычно. После контрастного душа ко мне вернулось чувство бодрости. Во всем остальном день прошел без особых приключений.

Суставы, мышцы и сухожилия вернули свою былую гибкость и подвижность. Я бы даже сказал эти показатели значительно улучшились по сравнению с тем, что было несколько дней назад. К примеру, теперь я могу спокойно доставать руками до пола без предварительной разминки, не испытывая неприятных ощущений. Даже до начала оздоровительного курса я не мог выполнить это упражнение, предварительно как следует не разогревшись.

День двенадцатый
(девятый день голодания)

Вес: 81 кг

Давление: 131/82

Пульс: 72

Клизма: 1

Вода: 3 л

День был насыщенным на события. На работе пришлось параллельно решать сразу несколько важных вопросов. Дела как-то разом навалились и требовали немедленного решения.

Тем не менее, энергия была через край. К вечеру основная часть дел была успешно завершена. Остальное закончу завтра.

Самочувствие хорошее. Настроение бодрое. В теле ощущается приятная усталость.

День тринадцатый
(десятый день голодания)

Вес: 81 кг

Давление: 130/78

Пульс: 73

Клизма: 1

Вода: 3 л

День, как и предыдущий, был насыщен событиями. Приходилось решать много задач. Целый день бегал по кабинетам из корпуса в

корпус. Настроение хорошее, может быть поэтому все шло, как и было задумано.

К сожалению, мне сегодня не удалось погулять по парку. Я был занят с рассвета до заката. Все мое гуляние ограничилось беготней между корпусами и поездкой на маршрутке до работы и обратно. Впереди два дня выходных, поэтому обязательно наверстаю упущенное.

Из наблюдений могу сказать, что потребность в сне значительно сократилась. Я спокойно встаю в районе шести утра без будильника. Нет никакого желания поспать еще.

День четырнадцатый
(одиннадцатый день голодания)

Вес: 81 кг

Давление: 121/80

Пульс: 76

Клизма: 1

Вода: 3 л

Погода сегодня хорошая. На улице сухо и солнечно. С самого утра я направился в парк на прогулку. Гулял больше двух часов. В парке встретил несколько белок. Покормил их орехами, как раз припасенными для такого случая.

Затем посетил гипермаркет посуды. Накупил всякой ерунды для кухни – силиконовые формочки для выпечки, мельницу для перца и т. д. Когда закончится оздоровительный курс, обязательно постряпаю домашних маффинов.

После прогулки меня немного разморило. Днем устроил небольшой сон час. Ближе к вечеру посмотрел фильм. Во всем остальном день прошел как обычно.

Воду вообще не хочется пить. Уже настолько она надоела, что каждый глоток дается с трудом. Буквально приходится запихивать ее в себя через силу. Но воду пить нужно, так как почки являются одним из основных способов вывода токсичных веществ из организма. Поэтому приходится глотать, стиснув зубы.

День пятнадцатый
(двенадцатый день голодания)

Вес: 80 кг

Давление: 127/84

Пульс: 72

Клизма: 1

Вода: 3 л

День прошел без особых приключений, поэтому я хочу рассказать Вам о своих рассуждениях на тему еды, которым я сегодня придавался.

Я думал о еде, причем делал это специально, ради удовольствия, а не потому что мысли сами лезли в голову. Давайте проведем четкую границу между голодом и ностальгией по любимой пище и не будем путать эти понятия. Голод вызывает неконтрольный поток мыслей о еде, в результате хочется есть еще сильнее. У меня другая ситуация. Я вспоминал вкус, запах и консистенцию любимых блюд. Мои воспоминания были настолько реалистичными, что я получал от них реальное удовольствие.

Я уже далеко не первый раз провожу курс лечебного голодания. Самое прекрасное в этой процедуре – это следующий день после окончания курса. К этому дню я готовлю свои самые любимые блюда. Праздничная сервировка стола также является неотъемлемой частью праздника.

Когда все готово, я сажусь за стол. Я начинаю есть и делаю это очень медленно, смакуя каждую порцию пищи и закрывая при этом глаза от удовольствия. Я ем настолько медленно, что еда успевает несколько раз остыть и мне приходится ее подогревать. Трапеза длится весь день с небольшими перерывами. Это просто неопишное удовольствие! Один этот день стоит всех испытаний оздоровительного курса!

Но вот спустя несколько дней я начинаю все меньше и меньше получать удовольствие от еды. При этом я начинаю есть все быстрее и быстрее, переставая смаковать пищу. Я становлюсь не осознанным. Я заглатываю пищу механически. Я начинаю есть просто, чтобы занять время, а не потому что голоден. Со временем у меня пропадает желание готовить что-нибудь более сложное, чем отварные макароны с соусом. А спустя некоторое время я полностью теряю интерес к еде. Любая еда становится для меня по вкусу как картон. Вот таким было мое состояние, перед тем, как я начал этот курс.

Мы начинаем понимать истинный вкус еды и получать от нее удовольствие только тогда, когда вынуждены от нее отказаться на длительное время, либо придерживаться строгой диеты. Со здоровьем та же самая ситуация. Да и вообще, в жизни все подчиняется этому правилу. Нам следовало бы научиться ценить то, что мы имеем. Но как этому научиться? Вот в чем вопрос!

День шестнадцатый
(тринадцатый день голодания)

Вес: 79 кг

Давление: 134/82

Пульс: 72

Клизма: 1

Вода: 3 л

Сегодня утром я сделал одно очень интересное наблюдение. Дело в том, что поверхность моего носа постоянно покрыта черными точками. Я привык к ним и не обращаю на них внимание. Жена даже как-то чистила мой нос специальным пластырем. Но это давало кратковременный эффект, после чего поры вновь забивались, и черные точки возвращались на место. Со временем я попросил жену не переводить на меня пластырь, так как забитые поры никак не портили мне жизнь. Так вот, именно сегодня я вдруг случайно заметил, что черные точки исчезли. На их месте остались маленькие ямки. Это значит, что мой организм самостоятельно метаболизировал содержимое пор, превратив в энергию. А теперь представьте, какие глобальные профилактические работы организм проводит внутри тела!

День семнадцатый
(четырнадцатый день голодания)

Вес: 79 кг

Давление: 126/79

Пульс: 81

Клизма: 1

Вода: 3 л

Сегодня мне опять не удалось погулять по парку, но все же, набегался я вдоволь! Навалилось очень много работы. Приходилось решать параллельно сразу несколько задач. При всем при этом наблюдается очень хорошая способность к мыслительной работе. Я решал большое количество задач при том, что мне не приходилось отвлекаться на обеды и чаепития. День пролетел очень быстро. Вечером пришел домой ощущая приятную усталость. Тем не менее, ум сохранил свою ясность даже ближе к вечеру.

День восемнадцатый
(пятнадцатый день голодания)

Вес: 78 кг

Давление: 125/81

Пульс: 74

Клизма: 1

Вода: 3 л

Утром, перед тем как пойти умываться, я ощутил неприятные ощущения в нижней части живота, похожие на легкие спазмы. После того, как я промыл кишечник при помощи клизмы, от неприятных ощущений не осталось и следа. Я попробую высказать предположение, почему это произошло. Дело в том, что при голодании организм вынужден переваривать собственные ткани. В первую очередь перевариванию подлежат больные, зашлакованные клетки. В

результате их переваривания яды высвобождаются и выбрасываются организмом в кровь и в кишечник. Кровь регулярно отчищается за счет питья большого количества воды, а вот кишечник я промываю лишь один раз в день. Поэтому накопившиеся за последние сутки ядовитые вещества вызвали боль в кишечнике. А иначе как еще объяснить, что неприятные ощущения полностью прошли после того, как я промыл кишечник?

День девятнадцатый
(шестнадцатый день голодания)

Вес: 77 кг

Давление: 130/80

Пульс: 73

Клизма: 1

Вода: 3 л

На работе меня назначили руководителем крупного мероприятия, которое состоится 24 ноября. Поэтому целые дни на пролет я согласую документы в различных инстанциях и решаю прочие организационные вопросы. Эта работа психологически тяжелая, так как не всегда все идет так, как задумано. Работа требует большого напряжения, внимательности и отдачи. Так как мероприятие уже совсем близко, напряжение нарастает с каждым днем. В моем случае это выражается в том, что я ежедневно теряю по килограмму веса, хотя к шестнадцатому дню голодания организм должен был уже адаптироваться, и потери веса не должны превышать 300–500 грамм в

сутки. Поэтому такую стремительную потерю килограммов можно списать на избыточную беготню и стресс.

Я уже несколько дней не гулял в парке, что очень плохо. Хорошо, что мне не приходится целый день сидеть в душном кабинете, так как для подписания бумаг требуется постоянно носиться между корпусами. Это частично компенсирует прогулку на свежем воздухе.

Тем не менее, самочувствие хорошие. Внимание, концентрация, способность решать задачи также находятся на высоком уровне. Так что для проведения курса лечебного голодания не обязательно создавать какие-либо специальные условия или ждать удобного случая. Это можно вполне легко делать, не отрываясь от работы. Причем, чем больше работы – тем меньше мыслей о еде и быстрее пролетают дни.

День двадцатый

(семнадцатый день голодания)

Вес: 77 кг

Давление: 120/76

Пульс: 72

Клизма: 1

Вода: 3 л

Трудовая неделя подошла к концу. Эта была тяжелая и напряженная неделя. Мне даже не удалось расслабиться и выделить время на прогулки по парку. Дни были монотонными, но благодаря большой загруженности пролетали очень быстро. Тем не менее, все тяготы и невзгоды успешно преодолены. Всю неделю сохранялось

стабильно хорошее самочувствие. Надеюсь, что так будет и дальше. Впереди меня ждут выходные.

День двадцать первый
(восемнадцатый день голодания)

Вес: 76 кг

Давление: 118/80

Пульс: 70

Клизма: 1

Вода: 3 л

Суббота прошла спокойно и размеренно. Погулял по парку, покормил белок, посмотрел фильм – в общем, отдыхал и занимался своими делами. Состояние хорошее. Никаких изменений.

День двадцать второй
(девятнадцатый день голодания)

Вес: 76 кг

Давление: 121/82

Пульс: 65

Клизма: 1

Вода: 3 л

До завершения голодания осталось каких-то два дня. В предвкушении, мысли о еде активно лезут в голову. Я даже разработал меню блюд, которые я буду есть по окончании оздоровительного

курса. Но до этого еще слишком далеко, так как меня еще ждет двадцати-однодневное плавное восстановление.

Воду приходится запихивать в себя через силу, чтобы добиться общего объема не менее трех литров в сутки. Но осталось недолго. В восстановительный период количество выпитой воды не имеет значение, поэтому я резко сокращаю объем ее потребления.

Сегодня купил мясо и тесто. Из мяса приготовил фарш. Потом полдня лепил манты. К вечеру один отсек морозильной камеры был забит домашними полуфабрикатами. Около недели назад насолил сало и тоже забросил в морозилку. В общем, по завершению курса устрою себе праздник живота!

День двадцать третий
(двадцатый день голодания)

Вес: 76 кг

Давление: 119/75

Пульс: 73

Клизма: 1

Вода: 3 л

День был насыщен работой. Я не успел закончить все дела в рабочее время, поэтому мне пришлось взять часть работы на дом. Много писать не буду, так как нужно еще решить ряд рабочих вопросов. Скажу только, что самочувствие хорошие и день пролетел незаметно.

День двадцать четвертый
(двадцать первый день голодания)

Вес: 75 кг

Давление: 115/76

Пульс: 73

Клизма: 1

Вода: 2 л

Вот и подходит к концу курс двадцати однодневного голодания. Но радоваться пока рано, так как это всего лишь половина пути. Для людей, не имеющих опыта голодания, может показаться, что самое сложное уже позади. На самом деле это не так! Самые сложные испытания ждут меня в ближайшие 4 дня. При поступлении пищи у меня разыграется сильнейший аппетит, но есть ничего нельзя (кроме разбавленного морковного сока). Нужно помнить, что идти на поводу у голода опасно для жизни. За 21 день мой организм забыл, что такое еда и поэтому порция обычной пищи для меня сей час смертельно опасна. Нужно очень плавно запускать систему пищеварения. Вот теперь мне и понадобится вся сила воли, чтобы противостоять голоду!

Теперь несколько слов о том, как прошел день. Начнем со вчерашнего позднего вечера. Когда я заполнил дневник и лег спать мне в голову начали лезть мысли о еде. В мире тысячи вкуснейших разнообразных блюд, но Вы не поверите, о чем я грезил. Я мечтал о дошираке! Я знаю, что эта пища очень вредна для здоровья и поэтому лишь изредка балую себя лапшой быстрого приготовления. Но это поистине еда Богов! Когда закончиться оздоровительный курс обязательно съем пару пакетиков.

Сегодняшний день, как и предыдущие, пролетел очень быстро. Работы было выше крыши! С утра до вечера бегал по кабинетам согласовывая различные вопросы.

Что касается питьевой воды – она уже стоит поперек горла. С трудом смог заставить себя выпить два литра. Так как сегодня последний день голодания, решил сделать себе поблажку – выпить на один литр меньше, чем обычно.

День двадцать пятый
(первый день восстановления)

Вес: 75 кг

Давление: 116/77

Пульс: 73

Клизма: 1

Подъем, зарядка, клизма, умывание, контрастный душ – все как обычно. Клизмы не ставятся в восстановительный период, но перед тем, как принять первую порцию разбавленного морковного сока, я решил промыть кишечник от отходов, который накопились за 24 часа с момента предыдущей чистки. Это была последняя клизма. Больше в клизмах нет необходимости. Также нет необходимости замерять количество выпитой воды. С сегодняшнего дня это не имеет значение.

Теперь несколько слов о моем первом за 22 дня завтраке. У меня нет соковыжималки, поэтому морковный сок я готовлю ручным способом. Это выглядит следующим образом: я натираю морковь на терке для пюре. Затем перемещаю пюре в сито. Далее промываю пюре чистой водой. В результате осадок остается в сите, а морковная водичка – в

суповой тарелке. Морковную водичку я ел чайной ложкой очень медленно, тщательно пережевывая. Это было очень вкусно! За день таким образом я переработал три моркови, по одной на каждый прием пищи.

Я думаю, пора подвести промежуточные итоги. Таким образом, за 21 день голодания я похудел с 88 до 75 кг. Потеря веса составила 14,8 %. Напомню Вам, что согласно исследованиям Ю.С. Николаева безопасная граница потери веса при голодании составляет 20–25 %. Как видите, за 21 день мы даже близко не подошли к этому рубежу. В целом, голодание прошло легко. В первые дни я наблюдал неприятные ощущения в тазовой области, следом в верхней части спины и наконец в груди. Позже я наблюдал сильную заторможенность речи и мышления. Затем все прошло и тело обрело необычную, непривычную для меня гибкость. Дальше все шло как по маслу. В целом, настроение было хорошим. Головных болей не было. Я бы мог спокойно голодать и дальше, но в этом нет необходимости, к тому же нужно четко придерживаться изначального плана.

День двадцать шестой
(второй день восстановления)

Вес: 74 кг

Давление: 120/70

Пульс: 78

Утром я выпил один стакан воды. В течение дня съел три тарелки разбавленного морковного сока. К середине дня моча стала насыщенного ярко-желтого-оранжевого цвета. К вечеру в моче

появились достаточно крупные частицы, заметные невооруженным глазом. Что это такое, я не знаю. Моим почкам целый день приходилось переваривать морковный сок. Поэтому, к вечеру я принял решение снизить нагрузку на почки и залпом выпил два стакана чистой воды. Посмотрим, что будет завтра.

День двадцать седьмой
(третий день восстановления)

Вес: 74 кг

Давление: 111/72

Пульс: 70

Все идет отлично. Система пищеварения плавно запускается. На этом этапе главное не торопиться и четко придерживаться плана питания. С завтрашнего дня дополнительно к моркови начинаем употреблять тертые яблоки (не кислые).

С мочой все в порядке.

День двадцать восьмой
(четвертый день восстановления)

Вес: 74 кг

Давление: 114/74

Пульс: 68

После того, как выполнил ежедневный комплекс упражнений и умылся, первым делом я отмерил и отложил в сторону продукты, которые мне предстояло съесть в течение дня. Мой завтрак состоял из

моркови и яблока, растертых и разбавленных водой до консистенции супа-пюре. Эта еда мне показалась безумно вкусной! Я смаковал каждую ложку! После завтрака чувство голода не только не ослабло, но даже стало еще сильнее. Спустя полчаса я приступил к приготовлению порции морковного сока. С сегодняшнего дня я пью морковный сок из кружки, маленькими глотками, а не ем чайной ложкой, как я это делал предыдущие три дня. Чувство голода по-прежнему не покидало меня. Состояние насыщения я ощутил лишь ближе к вечеру.

День двадцать девятый
(пятый день восстановления)

Вес: 74 кг

Давление: 116/74

Пульс: 69

Сегодня, приготовление еды занимало меньше времени, так как натирать продукты на мелкой терке куда проще, чем превращать их в пюре. За день я поел три раза. Моя еда состояла из тертой на мелкой терке моркови и яблока. В каждую порцию я добавлял по полстакана воды для сочности. В промежутках между основными приемами пищи я готовил морковный сок.

Сегодня воскресенье и весь день я валялся на диване, лазил в интернете и т. д. В общем, отдыхал от трудовой недели. Вечером ходил в магазин, где накупил различных овощей и фруктов – гранат, манго, груши, яблоки, айва, виноград, тыква и т. д. Все это будет составлять основу моего рациона в ближайшие дни.

Вечером я впервые с начала восстановительного периода ходил в туалет. Это очень хорошо, так как теперь можно с уверенностью сказать, что моя пищеварительная система полностью перешла в работоспособное состояние. Но нужно помнить, что мой желудочно-кишечный тракт еще очень слаб, поэтому я должен продолжать строго придерживаться режима питания и диеты.

День тридцатый
(шестой день восстановления)

Вес: 74 кг

Давление: 113/74

Пульс: 69

В течение дня у меня были три основных и пару дополнительных приемов пищи. На основные приемы пищи я ел салат из тертых моркови, айвы и тыквы, заправленный медом, разведенным в стакане воды. В дополнительные приемы пищи в течение дня я съел тарелку винограда, манго, грушу, два яблока и гранат.

Теперь о походах в туалет. За день их было 6 или 8. Я не считал. Причем, интервалы между двумя-тремя походами в туалет не превышали 5-10 мин., что можно объяснить не способностью кишечника отчиститься за один раз. И это были не ложные позывы, а очищение кишечника от того, что я накопил в первые пять дней восстановительного периода – в основном морковное пюре. Интересно, что если по началу из меня выходило съеденное мной ранее морковное пюре практически в непереваренном виде, то ближе к вечеру продукты жизнедеятельности начали более походить на результат работы

пищеварительной системы. Также, вечером из меня начали выходить продукты, съеденные мной утром. Из личного опыта могу сказать, что при сыроедении продукты обычно не задерживаются в организме более 8–10 часов, в отличие от обычной пищи, при потреблении которой поход в туалет один раз в два-три дня считается нормой.

День тридцать первый
(седьмой день восстановления)

Вес: 74 кг

Давление: 110/74

Пульс: 71

Набор продуктов не отличался от вчерашнего за исключением одной позиции – вместо манго я съел два банана. Признаться, сладкие фрукты начали изрядно надоедать. Хочется овощей! Прямо мечтаю о салате из помидоров с темным базиликом и чесноком, приправленным черным перцем, с заправкой из подсолнечного масла и сока лимона. Такой салат мне можно есть начиная с завтрашнего дня. Я купил все необходимое, за исключением базилика. Постараюсь найти его завтра. Также очень хочется салат из пекинской капусты. Жаль, что в ближайшие три дня растительного масла можно не более одной столовой ложки в день. А без масла эти салаты уже совсем не то!

Сегодня накупил фруктов на завтра: помело, мандарины, апельсины, грейпфрут, киви, хурма. Я отношу эти фрукты к категории «агрессивных» и ввожу их в рацион только начиная с восьмого дня восстановления, то есть с завтрашнего дня.

Также сегодня приобрел три вида орехов – лесной орех, грецкий и чищенные тыквенные семечки. Обычно, с восьмого по десятый день восстановления я употребляю в пищу самые вкусные орехи. Начиная с одиннадцатого дня, когда я снимаю ограничение на ежедневное потребление орехов, я перехожу на более дешевые их виды – арахис и чищенные семечки подсолнечника. На самом деле все орехи хороши каждый по-своему. Поэтому я не буду выделять какой-то конкретный их вид. К тому же, химический состав орехов не имеет отношение к их цене. Дорогие виды орехов не лучше дешевых. Каждый вид орехов по своему уникален.

День тридцать второй
(восьмой день восстановления)

Вес: 74 кг

Давление: 113/72

Пульс: 70

Сегодня прикупил еще несколько видов орехов и сразу же добавил их в рацион. Таким образом из орехов я съел следующие их виды: лесной орех, кешью, фундук, тыквенные семечки, грецкий орех.

Теперь перечислю перечень продуктов, из которых состоял мой сегодняшний рацион: лук зеленый, морковь, огурец, авокадо, помидоры, перец болгарский красный, капуста пекинская, перец черный молотый, яблоки, груша, хурма, лимон, мандарины, апельсин, киви, грейпфрут, чеснок, масло подсолнечное, мед, ну и конечно орехи, о которых я говорил выше.

Все продукты были разделены на два основных приема пищи (завтрак и ужин). Фрукты я ел в течение дня, по мере появления голода.

Завтрак состоял из двух блюд, фруктов и орехов. Первое блюдо представляло собой нарезанные на дольки помидоры с кусочками лимона и мелко нарубленным зеленым луком. Блюдо было заправлено чайной ложкой подсолнечного масла и хорошо сдобрено молотым черным перцем. Второе блюдо – тертая морковь, с дольками лимона и медом. Для сочности я как обычно добавил воды. Завтрак я завершил хурмой, мандаринкой и половиной от дневной нормы орехов.

На ужин я также приготовил два блюда. Первое блюдо – это все те же острые помидоры с лимоном, зеленым луком и подсолнечным маслом. Второе блюдо – кусочки авокадо с мелко рубленным чесноком, дольками лимона и черным молотым перцем, дополнительно приправленное соком лимона. Отдельно на тарелке лежали красный болгарский перец, огурец и пекинская капуста которые я ел в прикуску с салатами. Ужин я завершил хурмой, киви и орехами.

Я уже писал о том, что сладкая еда начала изрядно надоедать. Поэтому переход к овощам для меня сегодня был маленьким праздником. Я с удовольствием ел острую пищу, а тяга к кислому привела к тому, что за день я съел целый лимон. Из маленького кусочка лимона, оставшегося под конец дня, я приготовил медово-лимонный напиток.

Осталось еще съесть грейпфрут и апельсин и можно отправляться спать...

День тридцать третий
(девятый день восстановления)

Вес: 74 кг

Давление: 118/77

Пульс: 72

Начнем с перечисления списка продуктов: бананы, хурма, яблоки, мандарины, киви, помело, лимон, перец болгарский красный, чеснок, помидоры, лук зеленый, лук репчатый красный, морковь, капуста пекинская, авокадо, перец черный молотый, масло подсолнечное, мед, орехи (кешью, лесной, грецкий, фундук, тыквенные семечки, ядра косточек абрикоса).

На утро я приготовил два салата: из тертой моркови, меда и кусочков киви, и как вчера, из помидоров с зеленым луком, лимоном, подсолнечным маслом и молотым черным перцем. Очень нравится салат из помидоров! Прямо не могу наесться!

На вечер приготовил салат из помидоров, только на этот раз вместо зеленого лука использовал красный репчатый. Вторым салатом был по аналогии со вчерашним – из авокадо с чесноком. Но на этот раз авокадо попался не спелый, да в добавок, я использовал слишком много чеснока и черного перца, так что аж во рту горело! В общем, я тыкнул в салат пару раз вилкой и отправил в мусорное ведро.

Еще следует сказать, что если вчера я съел один лимон, то сегодня – почти два. К вечеру от второго остался лишь небольшой кусочек. Думаю, что с завтрашнего дня пора бы немного ограничить кислое и острое, а то такими темпами сожгу себе всю пищеварительную систему.

Не знаю, известно Вам или нет, но сок лимона обладает способностью каким-то образом обманывать вкусовые рецепторы, тем самым заменяя поваренную соль. Проверьте сами! Если добавить в пресное блюдо лимонный сок, то оно уже не кажется пресным. Таким образом можно снижать потребление соли. Напомню Вам, что я уже больше месяца не употреблял соль. Вполне вероятно, что моя любовь к лимонам объясняется желанием съесть что-нибудь соленое.

День тридцать четвертый
(десятый день восстановления)

Вес: 74 кг

Давление: 115/75

Пульс: 75

Я думаю, больше нет смысла подробно перечислять перечень продуктов. Я каждый день что-то убираю, а что-то добавляю. Сегодня пятница, поэтому вечером я приготовил салат из помидоров с большим количеством чеснока. Завтра выходные, поэтому я не особо беспокоюсь о запахе изо рта.

Также, с завтрашнего дня я значительно увеличиваю потребление подсолнечного масла. Следовательно, салаты, в том числе из пекинской капусты, станут моей основной пищей. В прошлом году, начиная с одиннадцатого дня восстановления, я полностью снимал ограничения с потребления масла и это приводило к тому, что в день я съедал по целому вилку пекинской капусты, превращая ее в салат.

День тридцать пятый
(одиннадцатый день восстановления)

Вес: 74 кг

Давление: 122/78

Пульс: 62

Суббота прошла спокойно и размерено. Целый день валялся на диване, жевал траву, смотрел фильмы. В общем, устроил себе ленивый выходной.

Я уже писал ранее о лимонах, которые я ем в большом количестве. Так вот. Вместо того, чтобы уменьшить их потребление, теперь я съедаю по три лимона в день. Не хочу ничего есть без лимона! Лимон придает салатам вкус. И не только салатам. Медовая вода сама по себе очень сладкая, а вот с лимоном самое то! В общем, лимон – неотъемлемая часть любого блюда.

День тридцать шестой
(двенадцатый день восстановления)

Вес: 75 кг

Давление: 115/75

Пульс: 73

Днем приготовил салат, который раньше никогда не делал – из маринованного лука, копченой куриной грудки, яичных блинчиков, свежего огурца, зерен граната, чернослива, с заправкой из майонеза. Этот салат предназначался для моей жены. Мне такое есть нельзя. Жена высоко оценила мои старания, назвав салат очень вкусным.

Вообще, мне обычно лень что-то готовить даже для себя. Но каждый раз, когда я провожу курс оздоровительного голодания во мне просыпается желание приготовить что-нибудь вкусное. Несмотря на то, что в период проведения курса я никогда ничего не пробую, все блюда получаются очень вкусными с идеальным количеством соли и специй.

Занятие кулинарией – хороший способ скоротать время при проведении оздоровительного курса, да еще получить удовольствие от самого процесса приготовления блюд.

*День тридцать седьмой
(тринадцатый день восстановления)*

Вес: 75 кг

Давление: 118/81

Пульс: 63

Я уже не знаю, что Вам рассказывать. Сходил на работу, пообщался с коллегами. Все как обычно. Целыми днями ем растительную пищу в виде салатов или прям так. Система пищеварения работает хорошо. Самочувствие тоже хорошее. Все самое сложное уже давно позади. Организм полностью перестроился на растительное питание, поэтому за грядущие дни я не ожидаю, что произойдет что-либо значимое, имеющее отношение к данному курсу. Тем не менее, я планирую продолжать вести дневник до самого последнего дня.

День тридцать восьмой
(четырнадцатый день восстановления)

Вес: 75 кг

Давление: 120/77

Пульс: 62

Блюдо дня – салат из белокочанной капусты, который я ел 4 раза в течение дня. Мне нравится салат из белокочанной капусты ранних сортов. Но в моем распоряжении находится только капуста зимнего сорта. Такая капуста очень жесткая, поэтому перед употреблением ее необходимо как следует намять, чтобы она дала сок. Только тогда ее можно есть.

Также сегодня я впервые за время восстановительного периода приготовил салат из зеленой редьки. Редьку можно было начать употреблять значительно раньше, но особой тяги к ней я не испытываю. Просто сегодня вдруг вспомнил, что она где-то завалялась в дальнем углу холодильника и решил приготовить из нее салат.

Все же, первое место по-прежнему следует отдать салату из помидоров. Несмотря на то, что зимой помидоры очень низкого качества, тем не менее, я никак не могу наесться ими вдоволь. Поэтому помидоры для меня являются неотъемлемой частью ежедневного рациона.

День тридцать девятый
(пятнадцатый день восстановления)

Вес: 75 кг

Давление: 120/81

Подсолнечное масло холодного отжима закончилось, поэтому я выделил время, чтобы сходить на базар и прикупить литр свежего. Масло холодного отжима не найти в обычных супермаркетах. Я знаю лишь одно место в городе, где его продают – продуктовый рынок в нескольких километрах от моего дома. Туда-то я и наведалься сегодня.

Пока я расхаживал по базару, я обратил внимание на прилавки, где торгуют морожеными ягодами. Сегодня уже пятнадцатый день восстановления, а я до сих пор не поел никаких ягод. Мне даже как-то мысль об этом не приходила в голову. Может быть потому что особо не соскучился по ягодам... Не знаю. В общем, я решил купить немного брусники. Завтра на утро приготовлю салат из тертой моркови и тыквы с медом, и добавлю для разнообразия брусники. Думаю, будет вкусно.

Также мне на глаза попались финики. Вы знаете, я всегда, когда провожу процедуру восстановления, ем финики. Но в этот раз, я почему-то о них совсем забыл и вспомнил только сегодня. Финики имеют ряд преимуществ. Во-первых, они доступны по цене. Во-вторых, хорошо утоляют голод. И самое главное! Если мед на протяжении всего курса восстановления можно есть в строго ограниченном количестве, то таких ограничений на финики не распространяется. Поэтому, если вдруг мне внезапно захочется чего-то сладкого – финики приходят на помощь.

Сегодня сделал для себя небольшое гастрономическое открытие. Дело в том, что я всегда покупаю обычный репчатый лук и лишь в редких случаях красный, когда хочу внести яркие нотки в салат. Но я никогда не покупал белый репчатый лук. Я не мог понять, какой смысл

переплачивать в два-три раза за лук, который ничем не отличается от обычного репчатого. Оказывается, есть смысл! Сегодня я в этом убедился, когда купил пару белых луковиц для пробы. Я добавил лук в ставший уже традиционным для меня салат из помидоров с лимоном и черным молотым перцем, заправленный подсолнечным маслом. Вкус получился превосходный. Сам по себе лук очень нежный, не имеет остроты и сильного запаха и не вызывает слезы при нарезке. Его можно есть как яблоко! Так что перехожу на белый лук. В общем, как говорится – век живи, век учись!

*День сороковой
(шестнадцатый день восстановления)*

Вес: 75 кг

Давление: 121/79

Пульс: 63

Дом, работа, опять дом... Утром плотный завтрак. Вечером плотный ужин. В промежутках перекусы фруктами. Все однотипно изо дня в день. Пытаюсь найти отличие этого дня чтобы Вам рассказать и не могу. Я обещал, что буду вести дневник до конца, но с каждым днем писать становится все тяжелее. Потому что писать уже не о чем. Для восстановления организма вполне достаточно десять дней, а у меня уже шестнадцатый подходит к концу. Организм в целом и система пищеварения в частности работают прекрасно. Никаких нареканий. Я уже настолько привык к растительной пище, что мне уже ничего не хочется. Я наедаюсь и когда встаю из-за стола, не остается даже легкого чувства голода.

Ю.С. Николаев не раз говорил, что восстановление по продолжительности должно равняться голоданию. Не я изобретал это правило, но я строго ему следую. Поэтому я доведу восстановление до 21 дня, как и было запланировано изначально. К тому же, осталось каких-то пять дней.

День сорок первый
(семнадцатый день восстановления)

Вес: 75 кг

Давление: 119/77

Пульс: 65

Рабочая неделя подошла к концу. В целом, неделя прошла спокойно, размеренно. Самочувствие тоже все время было хорошим, без нареканий. Впереди меня ждут два дня выходных. Я еще пока не решил, чем займу себя в ближайшие два дня, но уже точно знаю, что в начале следующей недели нужно будет закупать продукты для празднования окончания курса. В общем, выходные распланирую завтра. А сей час уже поздно. Пора спать.

День сорок второй
(восемнадцатый день восстановления)

Вес: 75 кг

Давление: 121/76

Пульс: 67

Дни идут один за другим, пролетая за выполнением мелких дел. Вроде бы только закрыл дневник и вот уже вечер нового дня – нужно снова сделать свежую запись. Необходимо отчитаться перед Вами о своем самочувствии и о том, как прошел день.

Самочувствие стабильно хорошее. Питание – все та же растительная пища. День провел дома. Никуда не выходил. Дочитал книгу. Сей час посмотрю какой-нибудь фильм и лягу спать. Вот как-то так, если уж совсем кратко.

День сорок третий

(девятнадцатый день восстановления)

Вес: 75 кг

Давление: 109/71

Пульс: 76

Составил перечень продуктов, которые мне потребуются для приготовления блюд на празднование окончания оздоровительного курса. Часть продуктов куплю завтра, остальные – во вторник. Нужно все продумать до мелочей.

Итоги курса подведем через два дня, но уже сей час ясно, что отчистка и восстановление организма прошли гладко и строго по плану.

День сорок четвертый

(двадцатый день восстановления)

Вес: 75 кг

Давление: 114/77

Пульс: 71

Подготовка к окончанию оздоровительного курса сродни предновогодним хлопотам. Хочется все продумать, ничего не забыть. Сегодня прикупил основную массу продуктов. Завтра куплю мясо и ближе к вечеру замороженную его. Приятные заботы создают предпраздничное настроение. Не то, чтобы я хотел есть. Нет. Я вполне наедаюсь растительной пищей. Но хочется какого-то праздника! Праздничного застолья! Веселья!

День сорок пятый

(двадцать первый день восстановления)

Вес: 75 кг

Давление: 119/80

Пульс: 72

Я всегда заполнял дневник в конце дня, но в этот раз я сделал исключение. Эти строки я пишу через день утром и вот почему. Дело в том, что вчера, в последний день оздоровительного курса, я был очень занят подготовкой к предстоящему застолью.

День начался с того, что я как обычно проснулся, сделал зарядку, умылся, принял контрастный душ и позавтракал. Затем я отправился в магазин за баклажанами для рулетиков. Но как на зло, они пропали с полок супермаркетов. Мне пришлось оббежать полгорода, прежде чем я их нашел. Видите ли, я уже настроился на то, что рулетики из баклажанов с еврейской закуской будут одной из основных закусок на моем столе, и поэтому не хотелось от них отказываться.

Когда я вернулся домой я решил сделать генеральную уборку. На это ушло полдня. Я навел порядок и развешал по стенам гирлянду, которая придала квартире праздничный вид.

Затем я приступил к приготовлению блюд. Варить, парить, жарить я закончил во втором часу ночи. А так как часы уже больше часа как пробили полночь – следовательно начался новый день и сорока пятидневный оздоровительный курс остался позади.

Я погасил свет, зажег гирлянду, заварил себе чашку крепкого кофе, достал приготовленную для такого случая сигариллу из хорошего табачного листа и отправился на балкон, наблюдать с пятнадцатого этажа за спящим городом. Романтика!

Не смотря на свою усталость, я долго не мог заснуть. Скорей всего дело в кофе. Обычно кофе на меня никак не действует, поэтому я могу спокойно выпивать несколько чашек и отправляться спать. Но на этот раз все было иначе. За полтора месяца организм отчистился и отвык от кофеина. Поэтому он так эффективно подействовал на меня. И кстати, организм забыл не только что такое кофеин. Приведу пример. Обычно, в хорошей компании я могу выпить 0,5 литра водки за вечер. Но я заметил, что каждый раз после проведения оздоровительного курса мне заново приходится «привыкать» к алкоголю. Меня буквально «уносит» с двух рюмок. Ровно год назад, после проведения аналогичного курса, мы с друзьями решили попить пиво. Я выпил пару бокалов. Остальные выпели значительно больше. Но вот на утро, все чувствовали себя хорошо, а я еще весь следующий день ходил шатаюсь. У меня было жуткое похмелье и несварение. Голова буквально раскальвалась. Такое со мной было, когда я еще был подростком и впервые попробовал алкоголь. Поэтому, по завершению курса Вы

начинаете не только чувствовать вкусы более ярко и выражено, но и организм становится более чувствителен к различным раздражителям.

Эксперимент в 45 дней подошел к концу, но дневник, который я вел в течение всего курса это еще не все. Я не упоминал ранее, но все это время я каждый вечер снимал короткометражный видео ролик. Я не большой любитель говорить на камеру, поэтому порой я болтал всякую ерунду лишь бы не молчать и что-то говорить. Я хочу, чтобы Вы не столько слушали меня, сколь внимательно наблюдали за теми изменениями, которые происходили со мной в течение всего курса. Наблюдайте за мной очень внимательно и сопоставляйте мой образ и мое поведение с тем, что я писал в дневнике. Вы воочию убедитесь, что двадцати-однодневное голодание при правильном подходе способно изменить человека в лучшую сторону.

Все ролики я смонтировал в единый фильм и выложил на YouTube. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=hFm8YyBprsg>

А теперь давайте придадим книге немного научности, обобщив и проанализировав полученные экспериментальные данные. Все-таки, я кандидат технических наук и не могу проигнорировать это важным момент. Результаты экспериментальных данных представлены на рисунках 5-8.

Данные рисунка 5 показывают изменение массы тела за время 45 дней эксперимента. Наиболее выражена потеря массы в период голодания (красная линия) с 4 по 24 день оздоровительного курса. Лишь дважды за время голодания (с 12 по 14 и с 21 по 23 дни курса) вес тела удерживался на одном уровне в течение трех дней. Все остальное

время он стремительно снижался. Следует отметить, что в этот период я много работал над одним важным и ответственным проектом, поэтому целыми днями пропадал на работе ежедневно испытывая психологический стресс. Из моего опыта предыдущих голоданий обычно потеря веса происходит стремительно лишь в первые 7–10 дней голодания, а потом, при адаптации организма резко замедляется. Но в этот раз голодать приходилось под давлением стресса, чем и объясняется интенсивность динамики снижения веса. Таким образом, за 21 день голодания я похудел с 88 до 75 кг. Потеря веса составила 14,8 %, что в пределах нормы (допустимые значения потери веса при голодании 20–25 %).

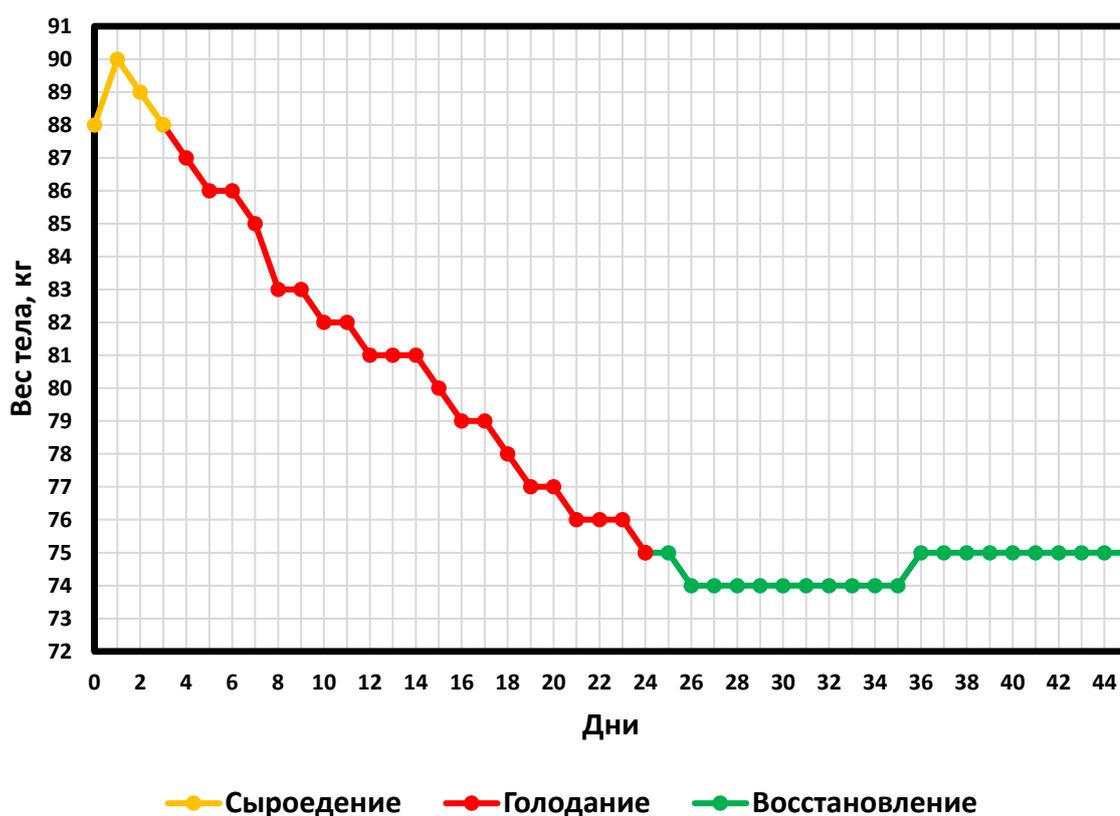


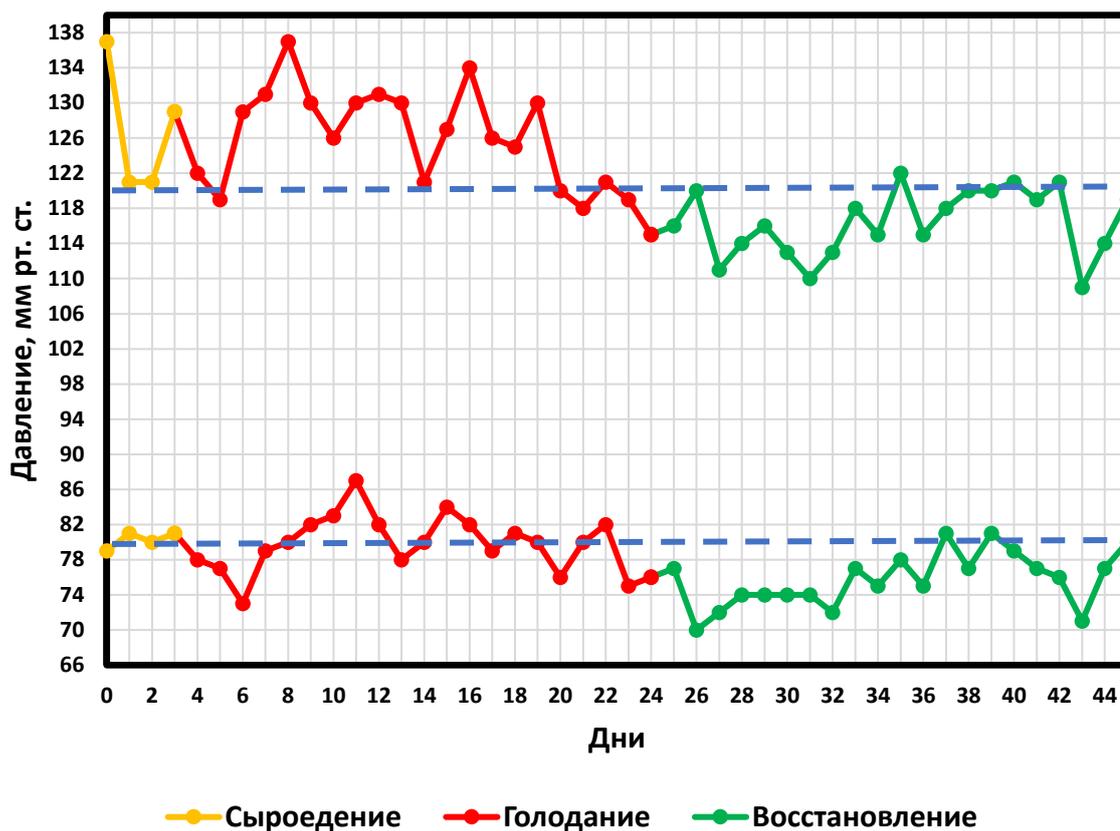
Рисунок 5 – Изменение массы тела

В начале восстановительного периода я потерял еще один килограмм. Затем снижение массы тела прекратилось и вес замер на отметке в 74 кг. На 36 дне эксперимента я прибавил 1 кг. Я проводил восстановление на низкокалорийной растительной пище с большим содержанием клетчатки, поэтому организм не мог использовать данный источник для наращивания жировой массы.

Я не беру в расчет первый день эксперимента, когда мой вес резко подскочил сразу на два килограмма. Это следствие, прямо скажем, обжорства перед началом курса.

Динамика изменения артериального давления представлена на рисунке 6. Следует сказать, что общепринятой нормой считается давление 120 на 80 мм рт. ст. (горизонтальные линии на диаграмме), причем небольшие колебания не являются патологией. Первая цифра показывает «верхнее», или систолическое давление, вторая – «нижнее», или диастолическое давление. Из диаграммы видно, что до 19 дня эксперимента включительно верхнее давление было преимущественно повышенным. Затем, начиная с 20 дня и до конца курса верхнее значение давления резко снизилось. Наиболее близким к «идеальному» можно считать верхнее давление с 33 по 42 день эксперимента. Что касается нижнего давления, то оно в течение всего эксперимента колебалось в районе нормы, периодически то немного превышая, то немного недотягивая до «идеального» значения.

В то же время, на диаграмме явно прослеживается связь верхнего и нижнего давления. Практически во всех случаях при повышении верхнего давления, нижнее также повышалось, а при снижении – снижалось.



**Рисунок 6 – Изменение артериального давления
(норма 120/80 мм рт. ст.)**

На рисунке 7 представлена диаграмма значений пульса в течение 45 дней эксперимента. В графических данных не прослеживается никакой закономерности. Таким образом, можно утверждать, что за время эксперимента значения пульса во всех случаях находились в пределах нормы (норма 60–90 ударов в минуту).

Количество выпитой воды наглядно отражено на рисунке 8. Между тем, объем ежедневно выпиваемой воды в первые три дня эксперимента (сыроедение) и в восстановительный период не фиксировалось, так как это изначально не входило в план эксперимента.

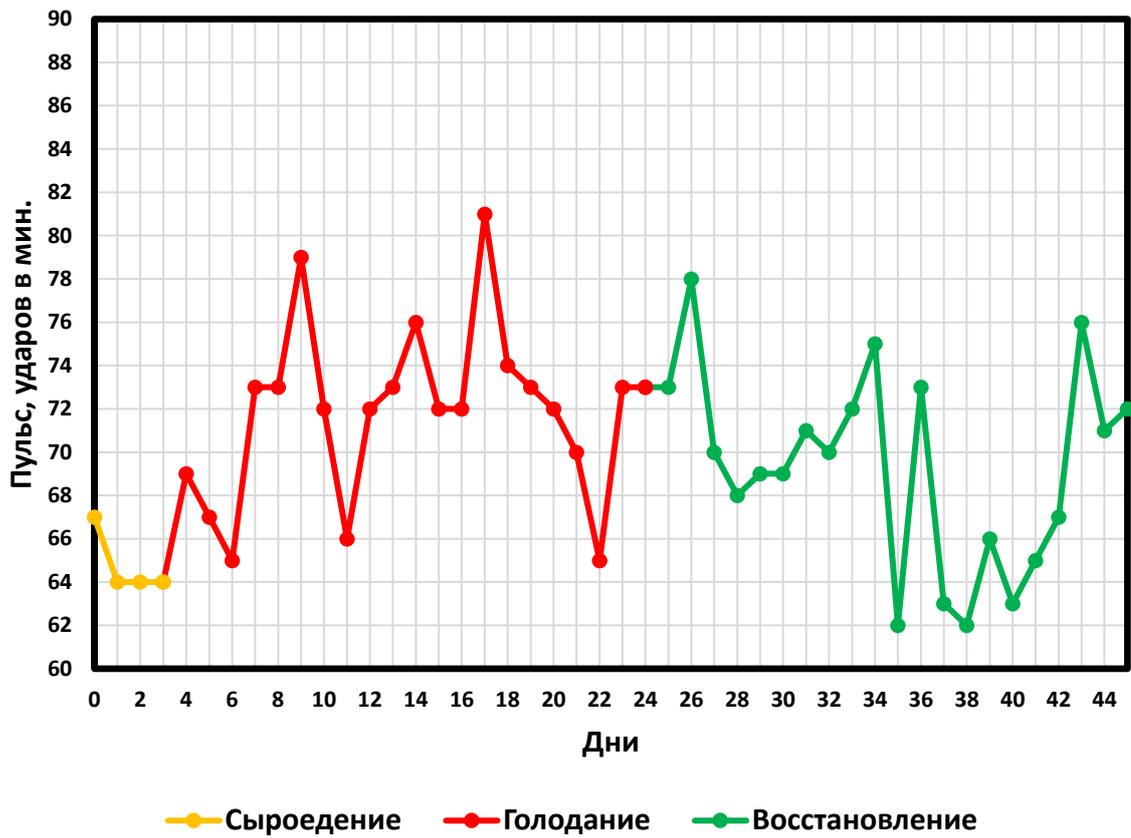


Рисунок 7 - Изменение пульса (норма 60-90 ударов в минуту)

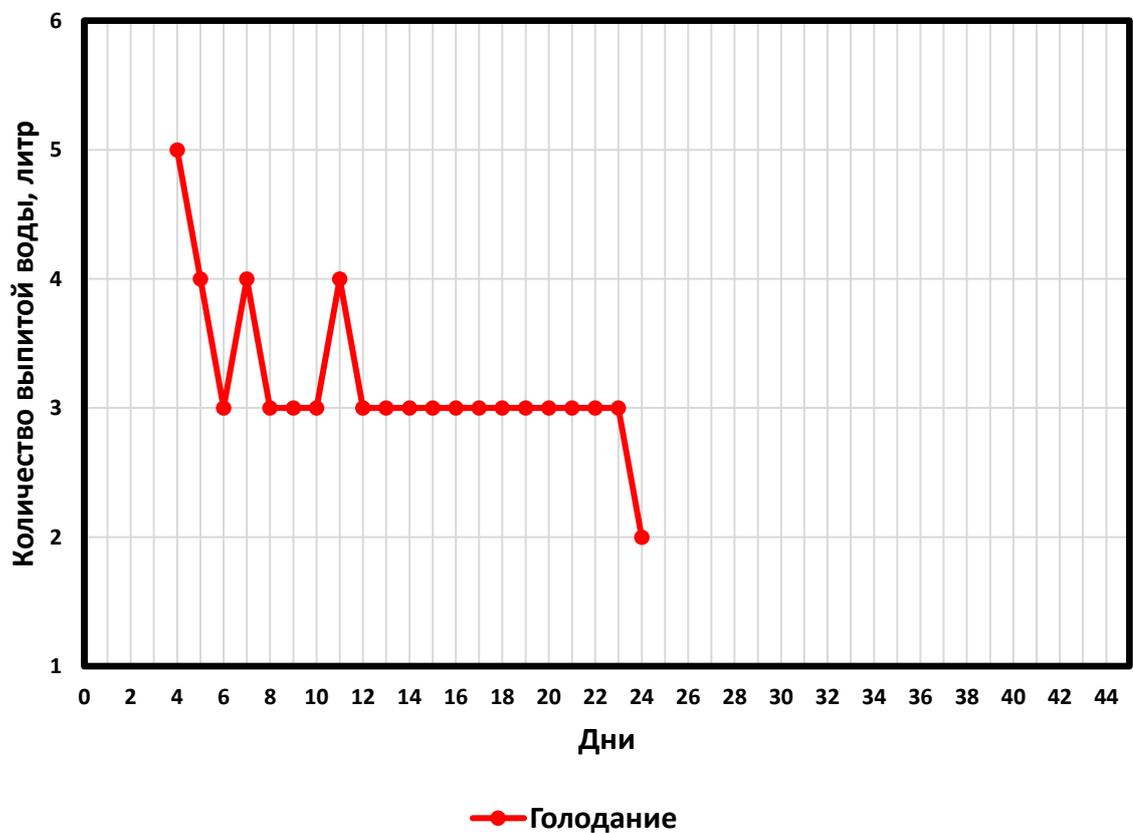


Рисунок 8 - Количество выпитой воды

Количество ежедневно выпиваемой воды имеет значение только в период голодания (с 4 по 24 день эксперимента включительно). В итоге, за 21 день голодания выпито 67 литров чистой некипяченой воды, что в среднем составляет 3,2 литра в день.

Теперь, после того как мы провели обработку и анализ результатов эксперимента, предлагаю вернуться к повествованию и несколько слов сказать о первом дне после завершения курса. Я хочу показать Вам фотографию моего праздничного стола (рисунок 9).



Рисунок 9 – Празднование завершения курса

Может быть этого и не следовало делать, и я кажусь Вам слишком занудным, показывая подобные фото, но я хочу, чтобы Вы все прочувствовали до мельчайших деталей. С самого раннего детства я очень любил готовить и вкусно покушать. Мое хобби переросло в то, что я поступил в университет и получил высшее образование по специальности технолог продуктов общественного питания. И как на

зло, жизнь наградила меня заболеванием, требующим жесткой диеты. Я восемь лет ежедневно работая в этой области был вынужден строго ограничивать себя в питании. И вот наконец я свободен от оков. Я МОГУ есть и пить, все что мне хочется. Я отправляю порцию пищи в рот и глаза закрываются от удовольствия. От блаженства хочется пищать и прыгать от радости. Легкие щекочущие электрические заряды пробегают в тыльной части головы от каждой порции пищи, так что от удовольствия на коже проявляются пупырышки. Это настоящая радость! Верх блаженства, которое невозможно описать словами! И мне не придется за это расплачиваться кровавыми поносами и режущими болями в животе.

Теперь я Вам объясню, почему я продолжаю ежегодно проводить курс голодания, несмотря на то, что болезнь оставила меня уже как два года. Я раскачиваюсь подобно маятнику из стороны в сторону. С одной стороны, я люблю побаловать себя вредными продуктами питания, алкоголем и сигаретами, в результате чего накапливаю избыточный вес и приобретаю плохое самочувствие. Затем я впадаю в противоположную крайность. Я отказываюсь от еды, алкоголя и сигарет; голодаю, а затем почти месяц ем только сырые растительные продукты и пью только чистую воду, выгоняя из себя все яды. Мне постоянно приходится слышать от своих коллег и знакомых упреки, что я мучаю организм и лучше бы я просто соблюдал диету, постоянно ограничивая себя. Нет, друзья. Я соблюдал диету на протяжении восьми лет, что требовало огромной силы воли. Это сильно изматывает организм. Я находился в одной крайности. Маятник, раскачиваясь из стороны в сторону, всегда проходит через середину. Также и я. Первые дни голодания я испытывал дискомфорт. Потом дискомфорт сменился

всплеском энергии, творческой активностью и жизнерадостностью. Я начал ощущать радость от каждого прожитого момента. Но за 45 дней я стал потихоньку привыкать к данному образу жизни. Сей час маятник качнулся в другую сторону и вновь прошел через середину. Я ощутил неопишуемую радость от самого процесса потребления пищи. Я не хочу себя ни в чем ограничивать. Вместо этого я хочу, как следует насладиться своим состоянием. Приверженцы здорового образа жизни не могут меня понять и уж тем более, согласиться со мной. Но, оглянитесь вокруг. Недавно преждевременно скончался Михаил Задорнов, который не пил, не курил и вел здоровый образ жизни. А вспомните великого Стива Джобса, который не пил, не курил, был вегетарианцем и мог позволить себе любые земные блага. Он тоже ушел из жизни раньше положенного срока. Нам отведено ровно столько, сколько отведено и я хочу прожить свою жизнь ярко, получая удовольствие от каждого прожитого момента, и голодание мне в этом помогает.

За время голодания я забил морозильную камеру полуфабрикатами собственного производства. Эти продукты (домашнее сало, манты и прочее) были приготовлены мной с такой любовью и трепетом, что они вобрали все это в себя. Эту еду не сравнить с той, что я готовил раньше, до начала голодания. Она буквально заряжена позитивной энергией и любовью. Как говорил Халиль Джебран: «... если ты печешь хлеб с безразличием, ты печешь горький хлеб, который насыщает только наполовину. И если ты давишь виноград с неохотой, твоя неохота перегоняется в яд в твоём вине.». Объяснить это очень трудно. Это нельзя понять умом. Это можно только прочувствовать на энергетическом уровне, за гранью понимания. И сей час, вкушая эти

продукты, я наполняюсь той радостью и любовью, которые я в них вложил.

Преодоление заблуждений

В этой главе я собрал основные заблуждения, в которые верил, когда только впервые встретился с методом лечебного голодания.

Первое заблуждение я сформулирую так: «Голодание чуждо и противоестественно природе человека». Так ли это на самом деле? Я позволю Вам самим ответить на этот вопрос, но прежде спрошу Вас – Обращали ли Вы когда-нибудь внимание на то, что одним из первых признаков того, что человек подхватил какую-либо болезнь – является потеря аппетита? Причем не имеет значение, о какой болезни идет речь. Логичный ум говорит больному: «Поешь чего-нибудь пожирнее и покалорийнее. Твоему организму нужны силы для того, чтобы побороть болезнь». Мы часто прислушиваемся к рекомендациям нашего «верного советника» и начинаем через силу поглощать пищу не обращая внимание на отсутствие аппетита. Мы слушаем советы нашего ума, но при этом игнорируем желания тела. Понаблюдайте за больными животными. Среди диких и домашних животных голодание во время болезни обычное явление. Животные в отличие от человека, имеют более прочную связь с природой и они, на уровне инстинкта знают, как побороть болезнь. Люди, живущие вдали от мегаполисов, не утратили связь с природой. Наглядным примером является племя «Хунза» на севере Индии. Люди этого племени живут до 110–120 лет, сохраняя работоспособность. При этом они ежегодно голодают по два

месяца и питаются богатой витаминами растительной пищей, в особенности абрикосами.

На эту тему точно высказался Де Вриз: «Хотя инстинкт не является научным обоснованием лечебного голодания, надо заметить, что лечебное голодание не противоречит естественным инстинктам в том смысле, в каком это обычно представляется. Говорят, что голодать – значит сопротивляться нашему нормальному чувству голода. Бесспорно обратное, а именно, что обычная практика усиленного питания при острой форме заболевания противоречит нашим естественным инстинктам». Давайте копнем еще глубже и обратимся к Гиппократу, тому самому, которому врачи дают клятву. Больным, находящимся в критическом состоянии, он во всех без исключения случаях прописывал воздержание от пищи до тех пор, пока не нормализуется температура, давление и другие показатели состояния больного.

Второе заблуждение: «Голодание – это новый метод лечения, который на сегодняшний день недостаточно изучен». И это очередное заблуждение. В эпоху палеолита (40–50 тысяч лет назад), да и позднее голод для нашего древнего предка был вполне естественным, привычным состоянием. С возникновением и расцветом религий голодание становится частью определенного религиозного обряда. Так, первые христианские подвижники нередко отказывались от пищи, но делали это главным образом из религиозных побуждений. В тех же целях подвергали себя многодневному голоданию или, иначе говоря, посту, персидские солнцепоклонники. Жрецы-друиды у кельтских племен, также как и жрецы Древнего Египта, обязаны были пройти

испытание длительным постом, прежде чем могли быть допущены к следующей ступени посвящения. Причем в те времена под словом «пост» имелось в виду полное воздержание от пищи. И лишь позже под этим понятием стали подразумевать замену одних продуктов другими, скажем, масло сливочное – растительным, мясо – рыбой и т. д. У любого древнего народа, от которого остались и дошли до нас письменные памятники культуры или так называемые «священные тексты» или «письмена», «писания», можно найти много похвал лечению голодом. Почти у всех древних народов отказ от пищи считался лучшим способом очищения тела.

На этом мы закончим краткий обзор истории голодания и перейдем ко второй части заблуждения (о недостаточном изучении голодания).

В настоящее время оздоровительный потенциал голодания доказан примерами десятков тысяч больных по всему миру. В Советском Союзе метод дозированного голодания с успехом применялся в ряде больниц и институтов Москвы, Минска, Ташкента, Киева и др.. Один только факт выхода в свет книги «Проблемы лечебного голодания» (1969 г.) уже говорит о многом. Над этой книгой работали такие всемирно известные ученые как академик П.К. Анохин, академики АМН СССР А.А. Покровский и П. А. Федоров, профессор Ю.С. Николаев. Собирали огромный статистический материал, подтверждающий высокую эффективность метода.

На момент выхода второго издания книги Ю.С. Николаева в Советском Союзе были защищены 3 докторских и 26 кандидатских диссертаций по проблеме разгрузочно-диетической терапии (РДТ). Причем первая докторская диссертация была защищена более

полувека назад – в 1960 г. В патентной базе имеется несколько авторских свидетельств на изобретения в области РДТ.

По решению президиума АМН СССР и президиума Ученого совета Министерства здравоохранения СССР в 1987 г. проведена Всесоюзная научно-практическая конференция по проблеме применения разгрузочно-диетической терапии в клинической практике. В институте питания АМН СССР с 1986-го по 1988 г, осуществлялось специальное исследование по механизму действия голодания на организм.

Среди зарубежных врачей также не мало последователей лечебного голодания. Хорошим примером в этом случае является американский ученый, доктор Эдуард Дьюи, писавший: «Начав свою практику в неведении, окутанный туманом медицинского суеверия, я пришел, в конце концов, к твердому убеждению, что только сама природа может врачевать болезни... Я утверждаю, что кормление во время болезни – это бремя, угнетающее жизненную энергию, в то время как эта энергия необходима для борьбы с болезнью».

И это лишь малая часть доводов в пользу рассмотрения голодания как научно обоснованного метода лечения. На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что этот метод базируется на серьезной научной основе.

Третье заблуждение: «При отказе от еды мне придется постоянно терпеть муки голода». Я полностью согласен с Синклером, выделяющим две опасности во время голодания – это животный страх голодной смерти и неправильное восстановление. Об опасности неправильного восстановления я уже говорил ранее на собственном

примере. Теперь скажу несколько слов о страхе. В моем случае страх был, и я не мог от него избавиться. Это вполне естественно, учитывая, что я совершал первые шаги в направлении, для меня неизведанном. Для меня, первые опыты голодания приводили к значительным ежедневным потерям массы. Как я теперь понимаю, это было связано не столько с отсутствием пищи, сколько со стрессом из-за страха голодной смерти. Но отступить я не мог, так как исчерпал все другие способы лечения. Поэтому я шел вперед с надеждой на лучшее. Теперь, набравшись опыта, у меня нет страха. И как следствие, потеря массы при голодании уже не является столь стремительной.

Страх голодной смерти прочно сидит в нашей голове. Оглянитесь вокруг. Авторы книг красочно описывают страдания людей потерпевших кораблекрушение и оказавшихся без еды на необитаемом острове. А режиссеры? Посмотрите фильм «В сердце моря» вышедший на экран в 2015 г. Мурашки пробегают по коже, когда наблюдаешь картину, как моряки бросают жребий чтобы решить, кого съедят следующим. К несчастью, истории известны реальные факты, когда подобные сценарии воплощались в жизнь.

Я прошу читателя четко разграничить и не путать голод и страх перед ним. Добровольное голодание и вынужденное голодание, сопровождающееся страхом голодной смерти – это ни одно и то же! Все, кто когда-либо проходил курс лечебного голодания, знают, что «чувство голода» проявляется только в первые дни, затем почти полностью исчезает. Физиологи подтвердили это экспериментально и сумели дать научное объяснение явлению. Специалисты выяснили, что голодание приводит к активации тканевого нейrogормона холецистокинина, который подавляет чувство голода на 3–4 день

голодания. Посмотрите мой видео-дневник. Неужели я похожу на человека, испытывающего муки голода?

Четвертое заблуждение: «Лежание на диване в период голодания, позволит экономно расходовать энергию» – это величайшее заблуждения! Я сам чуть было не попался на удочку хитрого и логичного ума, когда только делал первые шаги! В период голодания нужно быть активным как никогда ранее! Так и только так можно свести к минимуму весь дискомфорт, и даже со временем, научиться получать удовольствие от самого процесса!

Я сформулирую пятое заблуждение так: «Так как я голодаю впервые, я позволю себе ежедневно съедать по одному крохотному сухарику, чтобы легче перенести курс». Запомните, если во время голодания человек употребляет какое-либо одностороннее питание, хотя бы в минимальных дозах, то у него развиваются явления дистрофии. Объясняется это тем, что периодическое введение в желудок даже небольшого количества пищи вызывает возбуждение перистальтики желудка, кишечника, и поэтому угнетения деятельности пищеварительных желез не наступает, сохраняется чувство голода. При этом также нарушается нормальный процесс обмена веществ. Организм своевременно не переключается на эндогенное питание, и глубокие изменения в клетках, их дезорганизация могут начаться значительно раньше, чем использованы его собственные внутренние запасы.

Ваш коварный ум может внушать опасения по поводу авитаминоза в период голодания. Эти доводы хотя и кажутся логичными, но на

практике являются беспочвенными. При лечебном голодании организм не тратит энергию на переваривание, усвоение и выделение. Это приводит к значительному снижению потребности в витаминах и минералах при том, что свои резервы организм расходует гораздо экономнее. Американский исследователь Де Вриз писал «Можно гораздо дольше жить на одной воде, чем на воде и белой муке, просто потому, что употребление в пищу белой муки увеличивает потребность в других веществах, чтобы организм мог переварить, усвоить и метаболизировать муку». Поэтому полный отказ от пищи всегда проходит намного легче, чем жесткое ограничение в питании. Поверьте мне, я знаю о чем говорю. Я восемь лет мучал себя жесточайшей диетой и постоянно испытывал дикое желание съесть что-нибудь вкусного. Когда я впервые проводил курс лечебного голодания, чувство голода оставило меня уже на третий день.

В книге, я несколько раз отсылал читателя к его уму. Я называл ум хитрым и коварным. Мои утверждения не являются беспочвенными. Раньше я считал ум верным советником и всегда прислушивался к его рекомендациям. Я напому Вам случай, когда после 14 дней голодания я позволил себе бесконтрольное потребление свежих фруктов. Я поддался логичным и убедительным доводам ума. Это решение чуть ли не стоило мне жизни! А теперь вспомните себя? Сколько раз в жизни ум приводил Вам доводы чтобы бросить курить или начать бегать завтра или с понедельника, но только не сейчас? Но это «завтра» никогда не наступало! Вы просыпаетесь, открываете глаза – и опять

«сегодня». Понаблюдайте за своим умом и теми советами, что он дает! Вы удивитесь тому, какую ядовитую змею Вы пригрели на своей шее.

Фрэнсис Скотт Фицджеральд однажды сказал «ум хитер и изобретателен; он как река перед плотиной – не прорвет, так зальет, не зальет, так проложит обходное русло». Где-то, глубоко внутри Вы понимаете, что наконец нашли то, что искали. Возможно Ваш ум будет пытаться найти нестыковки в книге. Или убеждать Вас, что ничего не получится и голодание не поможет. Я вполне допускаю, что Ваш ум приведет еще более изощрённые доводы и сделает все, чтобы Вы даже не попробовали. Кто Вы, читающий эту книгу? Ум или тот, кому ум дает советы? Прислушаетесь Вы к уму или к своему сердцу? Выбор за Вами!

Вопросы и высказывания

За несколько месяцев работы над книгой мне было задано несколько вопросов, которые я также решил включить в книгу. Надеюсь, со временем я пополню этот список, и в следующем издании уделю разделу больше внимания.

«Для ребёнка подойдёт ваша методика?»

Пару слов по структуре вопроса. Прочитав книгу, Вы наверно уже поняли, что в «моей» методике не так уж и много «моего». То, что я предлагаю, уже давным-давно изучено. Все мои рекомендации базируются на серьезных исследованиях, проведенных преимущественно во второй половине XX века. Моя заслуга состоит лишь в том, что я немного адаптировал рекомендации Ю.С. Николаева

под лечение конкретного заболевания (НЯК) и подробно изложил свой личный опыт применения результатов его исследований на практике.

Теперь перейдем к ответу. Когда мне был задан вопрос, я ответил следующее: «Сложный вопрос... Когда прочитаете – поймете, почему я не могу на него ответить». Прочитав книгу, Вы должны понять в чем состояло мое затруднение при ответе на вопрос. С одной стороны, лечение голоданием является универсальным средством от тысячи болезней. Прочитайте «Голодание ради здоровья» Ю.С. Николаева. Там Вы найдете сотни примеров лечения абсолютно различных заболеваний методом разгрузочно-диетической терапии. С другой стороны, к голоданию нельзя принуждать! Я уже рассказывал Вам, чем опасен страх перед голодом. Голодание должно стать осознанным и исключительно добровольным выбором. Как объяснить ребенку, что он должен голодать для того, чтобы избавиться от болезни? Это невозможно!

Обращаясь к автору вопроса. Распечатайте и сохраните книгу. Возможно, если в будущем врачи не научатся лечить НЯК, она пригодится Вам, когда Ваш ребенок будет достаточно взрослым, чтобы самостоятельно принимать решения. Ну а пока, следите за питанием Вашего ребенка и строго выполняйте все рекомендации лечащего врача. С этой болезнью хоть и тяжело, но жить можно. Вам остается ждать и надеяться на лучшее.

«... почему вы думаете что и для БК ваш метод работает?»

Во-первых, я уже не раз говорил, что голодание является универсальным методом лечения, позволяющим активизировать внутренние силы организма и направить их на лечение болезни.

Во-вторых, за время работы над книгой, на одном из форумов, посвященных НЯК, я случайно наткнулся на одно очень интересное высказывание.

Забавно, я долгие годы искал способ лечения своей болезни и ничего не мог найти. А теперь, мне потребовалось всего несколько минут порыскать по интернету, чтобы найти то, что самым явным образом указывает на способ решения проблемы. Я просто сам себе поражаюсь, как я раньше всего этого не замечал!

Итак, вернемся к высказыванию на форуме. Автор записи – Милена99 – пишет следующее: «У меня не НЯК, а б-нь Крона, а ее в этой клинике не лечат. Поэтому я возлагаю свои надежды на голодание. У меня голодание получается 1 раз в год по 10-12-14 дней в среднем, больше пока не получается. Но даже такие не длительные голодания позволяют мне весь последующий год жить почти без лекарств. Я очень верю, что большие сроки помогут полностью излечиться. Надо только постепенно прийти к таким срокам». И еще одна запись Милены: «... а голодание то Вы пробовали, неужели совсем не помогает. У меня лично на него вся надежда». Ссылка: <http://golodanie.su/forum/showthread.php?t=19348>

Милена находится очень близко от полного выздоровления, и она сама это прекрасно понимает! Каждый год ей удается почти победить болезнь Крона. Но из-за этого «почти» болезнь в течение года отыгрывает свои позиции обратно. Милена попала в тупик. Она верит, что для полной победы над болезнью ей нужен более длительный курс голодания, но она не может его осуществить. Дело не в отсутствии силы воли. Ее организм ослаблен тяжелой болезнью и не позволяет ей голодать больше двух недель. Но на самом деле, ей этого и не нужно! Я

избавился от НЯК, проведя два последовательных курса голодания по 10 и 14 дней с интервалом в три месяца. Ю.С. Николаев в книге «Голодание ради здоровья» пишет, что несколько коротких курсов голодания намного эффективней одно длительного. Милене нужно последовать рекомендации профессора – провести последовательно два (а может даже и три) коротких курса голодания (10–14 дней) с интервалом в три месяца.

При написании книги я подверг себя 21-дневному голоданию, только лишь для того, чтобы показать Вам, что организм человека может обходиться без еды очень долго. Я чувствую в себе силы голодать значительно дольше. Ну кому это нужно? Кому нужны эти бессмысленные рекорды? Для лечения вполне достаточно более коротких, а следовательно, безопасных периодов голодания.

Из диалога...

«... в 2016 после перехода на модное нынче сыроедение получила обострение сильное, эрозии, боли (раньше их не было) и это воспаление длится уже год(Беспокоят жжения в кишках во время приема пищи и диареи.»

Прежде чем начать практиковать голодание, я экспериментировал с сыроедением. Переход на употребление сырых продуктов всегда провоцировал обострение заболевания. Обострение сопровождалось резкими болями в животе, повышением частоты походов в туалет и увеличением количества крови и слизи в стуле. Обилие клетчатки, большое количество органических кислот – все это в очень грубой форме вычищает кишечник подобно скрабу, обнажая язвы и заставляя их кровоточить.

Я сам не отношусь к сыроедам. Но я прибегаю к сыроедению всегда, когда провожу курс голодания. Для людей с заболеванием кишечника сыроедение дает нужный эффект только в комплексе с голоданием. Я убежден, что в сырых продуктах заложен огромный оздоровительный потенциал. Я настаиваю на потреблении исключительно сырых продуктов перед началом голодания (3 дня) и в восстановительный период, по продолжительности равный голоданию.

Я хочу рассказать об одном очень интересном наблюдении, чтобы читатель мог лучше понять, почему я так «вцепился» в сыроедение. Итак, за время болезни я твердо верил и не подвергал сомнению одну, как мне казалось очень логичную истину: все, что приводит к ремиссии – хорошо, а все, что приводит к обострению заболевания – плохо. Именно по этой причине я много лет экспериментировал с продуктами, твердо веря, что если мне удастся грамотно составить диету и строго придерживаться ей, то через год ремиссии болезнь оставит меня. Я несколько лет экспериментировал с продуктами и способами их приготовления, что позволило достичь длительной ремиссии при минимальном потреблении лекарственных препаратов. Когда я впервые попробовал перейти на сыроедение, это спровоцировало обострение заболевания. Поэтому я почти сразу вернулся к привычной диете. Теперь я понимаю, что это тупиковый путь, на исследование которого я потратил несколько лет. В действительности, истина прямо противоположна «логичной истине». Гормоны, лекарственные препараты и строгая диета позволяют достичь ремиссии, но они никогда не вылечат НЯК. С другой стороны, сыроедение и голодание, как по отдельности, так и в комплексе, всегда провоцируют обострение заболевания, но на сегодняшний день это

единственный, мне известный путь к выздоровлению. Я попался на удочку логики и даже не заметили, как произошла подмена понятий «хорошо» и «плохо».

Уже позднее, в книге Ю.С. Николаева я наткнулся на одно интересное высказывание, смысл которого сводится к следующему: Ю.С. Николаев заметил, что если в первые дни голодания, до прохождения стадии ацидотического криза, пациента сопровождает обострение симптоматики сопутствующего заболевания, головные боли и прочие неприятные моменты, то лечебный эффект от голодания наиболее выражен. С другой стороны, если в период голодания симптомы сопутствующих заболеваний никак не проявляются и человек в целом чувствует себя хорошо, то голодание практически не дает полезного эффекта. Ю.С. Николаев объяснил это так: если заболевание проявляет себя в период голодания, значит в этот момент организм борется с болезнью. Если заболевание никак не проявляется, и пациент чувствует себя хорошо, значит организм настолько ослаб, что у него нет сил бороться с болезнью.

От себя добавлю. Каждый раз, когда я провожу курс голодания, я с нетерпением жду, чтобы у меня что-нибудь заболело. Прочитайте еще раз мой дневник начиная с седьмого дня эксперимента. Сначала легкий дискомфорт, потом боль в нижней части спины, затем в области таза и т. д.. Я ходил и скрипел как старый дед, мое давление подскочило, меня бросало то в жар, то морозило. Но потом, когда все неприятные ощущения прошли, я вдруг внезапно обнаружил необычную гибкость и пластичность суставов.

В завершение я приведу еще одну емкую цитату из книги Ю.С. Николаев: «оно [лечебное голодание] может помочь в тех случаях тяжелых хронических заболеваний, когда не помогает уже никакое медикаментозное лечение... Второй особенностью данного метода является то, что тут не возникает опасности, леча одно заболевание, вызвать другое, как это случается иногда при лечении медикаментами».

В целом, мои эксперименты над собой базируются на рекомендациях Ю.С. Николаева и других ученых. Представленный в книге материал не является в достаточной мере существенными, чтобы можно было заявлять о совершении мной прорыва, в области лечения заболеваний кишечника. Тем не менее, я внес посильный вклад в развитие направления РДТ, которое на сегодняшний день, к сожалению, Министерство здравоохранения придало забвению.

Напоследок, хочу сказать, что в настоящее время в России работает большое количество частных клиник, специализирующихся на лечении больных разгрузочно-диетической терапией. Вы можете убедиться в этом сами, вбив в поисковике запрос «Клиники РДТ». Я дам Вам рекомендацию. Не спешите прибегать к моей методике. Для начала пройдите короткий, а следовательно, безопасный курс (около 10 дней) в одной из клиник, специализирующихся на разгрузочно-диетической терапии. Там Вы сможете провести курс голодания под присмотром врачей. Если пребывание в клинике, хоть и не излечит Вас, но позволит добиться длительной ремиссии – знайте, Вы на правильном пути!

Заключение

Книга, что Вы держите в руках, является выражением моего личного опыта, и я НЕ рекомендую Вам повторять подобный курс. Помните, я шел к этому много лет. Поверьте, это очень опасно, и я не готов взять на себя ответственность за Вашу жизнь. Но Вы, ради интереса, может провести короткий безопасный курс голодания в десять дней, с обязательным последующим плавным восстановлением в строгом соответствии с таблицей 1. И лучше всего это следует делать в специализированных клиниках РДТ, под присмотром специалистов. Вы должны понимать, что НЯК – это тяжелое заболевание и Вам не удастся победить его десятидневным голоданием, но ремиссия, которая Вам обеспечена по завершению курса, по своей устойчивости и стабильности не сравнится с ремиссией, которую Вам удавалось добиться прежде, благодаря гормонам и строгой диете. Вы сможете как минимум две недели есть и пить все, что угодно, пока болезнь снова не заявит о себе. Зато у Вас появится внутренняя уверенность, что Вы находитесь на правильном пути. Не стоит возлагать надежду на врачей. Они либо не осведомлены о лечебном эффекте голодания, либо никогда не рискнут применять его на практике и будут молчать или отговаривать Вас. Представьте себе пациента, который проголодав 21 день под присмотром врача, затем отправляется в Макдональдс и съедает пару гамбургеров. Через пару часов этот человек умрет и ответственность за его безалаберность ляжет на плечи его лечащего врача. Если бы я был врачом, я бы никогда не рискнул назначать пациенту подобного лечения. Вы должны понимать врачей, которые по рукам и ногам связаны обязательствами лечить своих пациентов общепринятыми в медицине методами. Но выход есть! И Вы должны

знать о нем! Я не обещал Вам легкого пути! Но оно того стоит! Моя книга ориентирована на людей, которые уже много лет болеют НЯК. Я считаю, что Вам не следует спешить и Вы должны как следует намучиться с этой болезнью, прежде чем решитесь попробовать мой метод на практике. Я не садист, но я считаю, что человеку, которому только недавно поставили диагноз, может не хватить сил и упорства провести курс в строгом соответствии с разработанной мной методикой. А даже незначительное отклонение от программы курса может нанести серьезный вред здоровью, или что еще хуже, привести к смерти. Моя книга для тех, кто уже находится на краю пропасти. Кто уже испробовал все, что можно. Только в этом состоянии, когда Вы отчаялись и Ваши руки опущены, Вы принимаете болезнь утратив всякую надежду на выздоровление. Когда, от стыда из-за того, что Вы в очередной раз не смогли добежать до туалета и опорожняете кишечник в общественных местах, такая жизнь для Вас становится хуже смерти. Только тогда Вы будете готовы на все! Вы вдруг внезапно обнаруживаете в себе источник огромной силы. Вам станет доступен скрытый потенциал Ваших реальных возможностей. Вы больше не боитесь ничего. Вы встаете с колен, поднимаете голову, и смотрите в глаза смерти, не испытывая ни малейшего страха. И теперь она, как перед равным себе, опускает голову и отходит в сторону, уступая Вам дорогу. Вы готовы!

Книга распространяется бесплатно. Лучший способ отблагодарить автора – карта Сбербанка 2202 2002 0460 8655 (Алексей Сергеевич Саломатов).

Обсуждение книги (ВКонтакте) – https://vk.com/topic-153333916_35902550

Задать вопрос, рассказать свою историю лично автору:
SalomatovAS@mail.ru

Дневник в видео формате (YouTube)
<https://www.youtube.com/watch?v=hFm8YyBprsg>

Рекомендуемая литература

1. И.П. Павлов. Читайте все, что сможете найти. Это поистине гениальный человек!

2. Кэлдер, Питер. Око возрождения : Древняя практика тибетских лам : [Секреты омоложения] / Питер Кэлдер; [Пер. с англ. А. Сидерский]. - Киев : София ; М. : Гелиос, 2001. - 105, [1] с. : ил.

3. Пинтосевич, Ицхак. Действуй! [Текст] : 10 заповедей успеха / Ицхак Пинтосевич. - Москва : Эксмо, 2012. - 186 с. : ил.

4. Брэгг, Поль Чаппиус (1895-1976.). Чудо голодания : Очищение и омоложение организма с помощью лечеб. голодания : [Пер. с англ.] / Поль С. Брэгг. - М. : Гранд : ФАИР-пресс, 2003. - 313,[1] с. : ил.

5. Николаев, Юрий Сергеевич. Голодание ради здоровья / Ю. С. Николаев, Е. И. Нилов, В. Г. Черкасов. - 2-е изд., доп. - М. : Сов. Россия, 1988. - 237, [2] с.

6. Лечебное голодание [Текст] : (Клинико-экспериментальные исследования) / Под общ. ред. проф. Д. Д. Федотова. - Москва : [б. и.], 1969. - 619 с. : ил., табл.; 23 см. - (Труды Московского научно-исследовательского института психиатрии МЗ РСФСР; Т. 57).