

Немного истории

Еще в древности люди заметили, что дозированное голодание и воздержание от пищи при многих заболеваниях приводит или к выздоровлению, или к значительному облегчению. О пользе воздержания от пищи при болезнях писали многие ученые, историки и врачи древности, такие как Геродот, Гиппократ и другие. Плутарх однажды сказал: "Вместо лекарства лучше поголодай день-два". Среди древних народов можно найти много похвал лечению голодом, как одному из ценнейших даров жизни, до включения его в их религиозные обряды.

История оздоровительного голодания насчитывает, наверное, несколько тысячелетий.

Из дошедших до нас источников известно, что более двух тысяч лет назад это лечение было предписано философом природы Асклепиадом.

Голодание использовалось в качестве профилактического и лечебного средства с самых ранних времен нашей цивилизации. Еще Геродот (484-425 гг. до н.э.) указывал на то, что "египтяне самые здоровые из смертных, ибо каждый месяц в продолжение трех дней проводят очищение с помощью рвотного и клистиров, считая, что все болезни человек получает через пищу".

Каббала – тайная наука и мистическая философия евреев – тоже предписывает голодание. Почти у всех древних народов и их религий отказ от пищи считался способом очищения тела. Жрецы кельтов, друиды, должны были проходить через продолжительный пост, приготавливаясь к посвящению в следующую ступень культа. Солнцопоклонники Персии подвергали себя 50-дневному посту.

Огромное влияние на прогресс медицины в течении многих веков оказали труды крупнейшего ученого Абу Али Ибн Сины, известного в Европе больше под именем Авиценны (980-1037 гг. н.э.). Путешествуя, Авиценна заходил в хижины бедняков и во дворцы богатых эмиров. Он всегда прописывал свое любимое лечение – голодание в течение 3-5 недель, особенно больным оспой, сифилисом. Рекомендовал движения, гимнастику, ванны, массаж, а если выдержит пациент, то и баню.

У бедняков это лечение вызывало полное одобрение: ведь голодание – самое дешевое лекарство. Во дворцах метод не нравился, но именно здесь он был особенно нужен и полезен. И, скрепя сердцем, эмиры подчинялись – прописывал лекарство сам великий Авиценна! И происходило это около тысячи лет назад.

По преданиям, Будда и Иисус Христос проводили длительное голодание. Аскетический образ жизни древними обожествлялся. Ни для кого не секрет, что этот приём, называемый "чистый пост", был предусмотрен наиболее древними религиями для более длительного воздер-

жания от пищи священнослужителями и короткими сроками для всего вероисповедующего населения. Пост по Христу – это голодание.

Имеется большое количество упоминаний о том, что лечебное голодание широко применялось в древней Индии, Тибете, Китае, Персии, Скандинавии, Греции и Риме. Цо-жед-шонну, живший в Индии в IV до нашей эры, в сочинении "Главное руководство по врачебной науке Тибета – Жуд-Ши" включил главу: "О лечении упитыванием и голоданием".

Пифагор регулярно голодал по 40 дней с 19 лет, придерживаясь строго вегетарианской диеты. Он справедливо полагал, что голодание не только очищает организм, но и усиливает умственные способности и дает всплеск для творчества. Так, перед самым поступлением в Александрийский университет Пифагор провел 40-дневное голодание. От каждого своего ученика перед началом обучения он требовал 40-дневного голодания на одной воде. Его ученики, также как и он, были убежденными вегетарианцами. При этом не забывайте, что Пифагор был не только великим мыслителем, но и олимпийским чемпионом по кулачному бою...

Платон (427-347 гг. до н.э.), ученик Сократа, древнегреческий философ, разделял медицину на "истинную", которая действительно дает здоровье, и ложную, дающую только "призрак здоровья". К первой он относил лечение постом и диетой, воздухом и солнцем. Сами Платон и Сократ голодали регулярно по 10 дней для оздоровления и усиления умственных способностей. Платон считал дикарями людей, питающихся более двух раз в день.

Эти философы Древней Греции отводили первое место правильной диете своих учеников, их жесткий пищевой рацион показывал важность, которую они придавали воздержанию в еде. Эпикур, Сократ, Платон и многие другие, понимая великое значение взаимосвязи пищи со знанием, сделали ее основанием для своих учений. Философия этих гигантов мысли, несмотря на прошествие многих веков, не утратила своего значения до наших дней. В грязном теле – грязные мысли и, наоборот, чистое безболезненное тело рождает чистые мысли. Как только тело освобождается от токсинов, мышление сразу же переходит на более высокий уровень, доставляющий большое наслаждение.

Гиппократ (460-370 гг. до н.э.), признанный отцом медицины, был ярким сторонником умеренности и лечения голодом. Он писал: "Идти на прибавление пищи следует гораздо реже, так как часто бывает полезным совершенно отнять ее, где больной это выдержит, пока сила болезни не дойдет до своей зрелости. Человек носит врача в себе, надо только помочь ему в его работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помни – всякий излишек противен природе".

Спартанцы, славившиеся как великие воины, питались очень умеренно не более двух раз в день. Их обед умещался у них на ладонях. Их, как и афинян даже прозвали малоедами или листоедами.

Асклепиад (90 лет до н.э.) исповедовал методы лечения, называемые им "метазинкрезия" и "реорпорация", которые являлись не чем иным, как применением периодического лечебного голодания с параллельным назначением ванн, втираний, гимнастики.

Многие врачи древности советовали применять голодание для лечебных целей. Например, Цельсус использовал его при лечении желтухи и эпилепсии.

Идея голодания продолжала развиваться и в средние века, а в период Возрождения вспыхнула с новой силой. Яркий пример тому – Луиджи Корнаро, венецианский аристократ (1465-1566 гг.), который, как и многие люди его круга, постоянно предавался кутежам, неумеренно ел и пил. Как и следовало ожидать, к сорока годам его организм не выдержал и Корнаро был прикован к постели. Никто из врачей ему уже ничем не мог помочь. Все считали, что дни его сочтены, но нашелся лекарь, который вопреки традиционным взглядам, предложил Корнаро периодическое голодание и умеренное питание. И что же? Корнаро не умер! В течение несколько лет он сумел избавиться от всех своих недугов. В 83 года написал свой первый трактат "Трактат об умеренной жизни". Затем еще несколько, а последний – в 95 лет. Умер же Корнаро столетним старцем, однажды мирно заснув в своем кресле.

Неаполитанский врач А. Феррас рекомендовал больным длительное воздержание от пищи даже при лечении такого заболевания, как сифилис. Немецкий врач Везржаве также применял голодание в комплексе с медикаментами для лечения сифилиса. Фридрих Гоффман сообщил о благотворном влиянии голодания на полнокровие, а также злокачественные язвы, экзему, катаракту и другие заболевания.

Нельзя не упомянуть и об английском враче Чайне (1671-1743 гг.), который сам прошел все круги ада, связанного с непомерным поеданием свиных котлет и пристрастием к злю. Доктор Чайн первым из врачей высказался за коренные реформы в питании и лечение болезней с помощью голодания.

И, конечно, следует упомянуть врача Фридриха Гоффмана (1660-1742 гг.), который широко применял лечебное голодание, утверждая, что оно показано при полнокровии, подагрических, ревматических и катаральных явлениях, при апоплексии, цинге, кожных болезнях, злокачественных язвах и катарактах. Первым его правилом было: "При каждом заболевании пациенту лучше всего ничего не есть".

То же правило проповедовал и основоположник рациональной гигиены Х. Гуфепанд (1762-1836 гг.), написавший книгу "Макробиотика – искусство продлить человеческую жизнь". Он также рекомендовал

большим не есть, "ибо сама природа отвращением человека в болезни к пище показывает, что мы не в состоянии в это время ее переварить".

Пользу постов отмечают и проповедуют многие религии, в том числе и христианская, и мусульманская, и буддийская. Посты являются частью обязательных обрядов этих трех великих религий. Лечение голодом часто упоминается и рекомендуется в Библии. Библия говорит о том, что Христос постился сорок суток, а у мусульман ежегодный пост "Рамазан" продолжается целый месяц полного воздержания от пищи от восхода до захода солнца (это как минимум – 18-часовое ежедневное голодание).

Необходимо уточнить, что Иисус Христос определял пост не как вегетарианство, а как период полного голода, (кстати сказать, с каждодневным промыванием кишок из "тыквы с полым длинным стеблем, длиною в ваш рост, укрепленной на высоте вашего роста на дереве. Но этот факт для фанатиков от религии не факт. "Это Христос мог голодать по сорок дней в пустыне, потому что он Сын Божий, а если человек голодает по столько же, то это от сатаны!" – заявляет "честный верующий", поскольку таким позициям его учат "честные служители божьи", нуждающиеся в послушании своих прихожан и наворачивающие на простые вещи самые заумные несуразности и самые несуразные заумности.

Еще в XVII веке в своей книге "Слово о постах как средстве предохранительном от болезней" Петр Вениаминов, профессор Московского университета, писал: "Люди слабого сложения находятся тогда в хорошем состоянии в рассуждениях своего здоровья, когда, почувствовавши слабость, мало-помалу от обыкновенной своей пищи убавляют, а еще и в лучшем бывают состоянии, когда они совсем через несколько времени по своей возможности оной не принимают, и делают с желудком некоторый образ перемен, который после такого отдохновения получает лучшие силы и для принимаемой впредь пищи, и переваривание оной делается удобнейшим".

В 1822 году профессор Юрьевского университета Л.А. Струве активно пропагандировал идеи лечебного голодания, рекомендуя его при многих заболеваниях.

Профессор Московского университета И.Г. Спасский успешно применял голодание при упорном течении некоторых хронических заболеваний. Например, в статье, написанной им в 1834 году, "Успешное действие голода на простудные заболевания" он сообщал следующее: "Голод, ограничивая и изменяя питание, уравнивает через то многие помешательства в растительном процессе организма, и в сем смысле представляет превосходное средство в разных хронических упорных болезнях".

На протяжении XIX века сотни ученых в самых разных странах изучали физиологическое действие голодания, ставя лабораторные опы-