

Саломатов Алексей Сергеевич, кандидат наук, нутрициолог,  
руководитель Проекта помощи больным воспалительными  
заболеваниями кишечника

Советы, описанные в настоящей книге, опробованы самим автором  
и теми людьми, которые строго придерживались рекомендаций,  
данных в книге. Автор не даёт гарантий излечения, а лишь ссылается  
на собственный опыт и опыт последователей, практикующих данный  
способ оздоровления организма.

ISBN 978-5-4496-6739-7



9 785449 667397 >

Алексей  
САЛОМАТОВ

ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ  
истории исцеления

Алексей САЛОМАТОВ

# ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ

## истории исцеления

Под редакцией кандидата  
медицинских наук  
М. С. Рудковского

АЛЕКСЕЙ СЛОМАТОВ

# ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ. ИСТОРИИ ИСЦЕЛЕНИЯ

Под редакцией кандидата  
медицинских наук М. С. Рудковского

Издательские решения  
По лицензии Ridero  
2024

УДК 616.345  
ББК 51.1  
С16

Перед применением рекомендаций требуется консультация врача

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

**Саломатов Алексей**

С16 Язвенный колит. Истории исцеления : Под редакцией кандидата медицинских наук М. С. Рудковского / Алексей Саломатов. — [б. м.] : Издательские решения, 2024. — 514 с.  
ISBN 978-5-4496-6739-7

Советы, описанные в настоящей книге, опробованы самим автором и теми людьми, которые строго придерживались рекомендаций, данных в книге. Автор не даёт гарантий излечения, а лишь ссылается на собственный опыт и опыт последователей, практикующих данный способ оздоровления организма.

**УДК 616.345**  
**ББК 51.1**

18+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-4496-6739-7

© Алексей Саломатов, 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

О КНИГЕ .....	5
ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ .....	8
Обзор последних достижений .....	13
До прихода НЯК .....	20
Болезнь пришла .....	24
Начало лечения .....	30
Первые годы болезни .....	39
НЯК не приговор .....	47
Принятие болезни .....	56
О роли стресса .....	59
В правильном направлении .....	66
Первые эксперименты .....	75
На грани .....	80
С точки зрения науки .....	84
Перед тем, как начать .....	88
Дневник подопытного .....	94
Преодоление заблуждений .....	140
Сводки с фронта .....	148
Стратегии лечения .....	434
Чудеса запаздывают .....	438
Подготовка и восстановление .....	441
Схема очистки кишечника .....	446
Главное препятствие .....	454
Набери вес .....	456
С чего начать? .....	483
Противостояние .....	489
Обо всём понемногу .....	497
Заключение .....	505

Библиографический список .....	507
Приложение .....	512

## О КНИГЕ

Честно признаться, опасаясь наткнуться на очередного «чудо-целителя», я с некоторой опаской согласился познакомиться с этим трудом. Но чем больше вчитывался в предложенные материалы, тем глубже проникался большим уважением к автору, понимая, какая гигантская работа проделана им. Читателю представлен собственный опыт излечения от неспецифического язвенного колита (НЯК), чего невозможно достичь, по мнению официальной медицины, медикаментозным лечением. Свой опыт лечения автор обосновал научными данными в той степени, как это может сделать не врач. Проанализированы 34 работы иностранных авторов и три – отечественных, в том числе книга Юрия Сергеевича Николаева – признанного специалиста в данной области медицины. Да! Алексей Саломатов не врач и не имеет официального права заниматься лечебной деятельностью, но он и не лечит. Он рассказывает о своей тяжёлой болезни и о методе, с помощью которого от неё избавился. По крайней мере, с 2015 года никаких признаков возврата заболевания нет. Это уже не ремиссия, а выздоровление. Поделился своей радостью в соц. сетях и к нему потянулись с вопросами люди, страдающие той же болезнью, которая превратила их жизнь в жуткое существование в постоянной связи с туалетом, который они вынуждены посещать от 5 до 10 раз в сутки. Вдохновлённый деятельностью врача Евгения Косовских, который за свой счёт, бесплатно лечит самых обездоленных людей, Алексей Саломатов решил помочь больным НЯК, бесплатно поделившись с ними своей методикой. Автор никого не лечит, он советует, подсказывает, рекомендует, уделяя большое внимание анализу течения болезни, которая мо-

жет проявляться по-разному. Последовать совету или нет, это решает каждый страдалец сам. Мнение профессора Ю. С. Николаева для Алексея послужило точкой опоры для выработки собственной методики, которая может помочь в тех случаях тяжёлых хронических заболеваний, когда не помогает уже никакое медикаментозное лечение. Фактически — эта книга учебник, книга — справочник, но если человек выбрал для себя именно методику Саломатова, то одной её недостаточно. Следует познакомиться и с другими источниками, чтобы понять оригинальность подхода автора. Данная работа полезна для студентов-медиков, терапевтов, гастроэнтерологов и, естественно, для всех больных НЯК. Я взялся за редактирование рукописи книги только с одной целью — помочь автору по возможности избежать стилистических ошибок. Что же касается принципиальных вопросов лечения, то я как хирург, а не гастроэнтеролог, не берусь их оценивать. Могу подчеркнуть, что автор очень убедительно обосновал свою методику и доказал её эффективность на ярких примерах. Но есть утверждения, возле которых можно поставить жирный вопрос. Особенно возле методики по набору веса, при которой риск тромбобразования с последующими осложнениями, на мой взгляд, перекрывает весь положительный результат. Я не хочу быть ортодоксальным «экспертом», и не в коей мере не собираюсь ставить под сомнение разработанный автором метод лечения НЯК. Наоборот! Я считаю этот труд очень нужным, своевременным, доступным и не требующим каких-то больших денежных затрат, что в наше капиталистическое жестокое время очень важно.

Известно, что 50% заболеваний человека имеют психосоматический генез. НЯК одно из них с чёткой связью начала заболевания со стрессом, нервными перегрузками, переживаниями. Отсюда огромную роль приобретает твёрдая вера больного в возможность выздороветь, при-

меня выбранный метод лечения. Это особенно чётко прослеживается у гипнолабильных пациентов, которых более 12%. И Алексей Саломатов тактично, осторожно и надёжно поддерживает надежду на выздоровление у своих последователей.

Хочется немного пофантазировать. В идеале было бы отлично, если бы лечение больных по предложенной схеме, проводилось без госпитализации под наблюдением, ну, скажем, хотя бы участкового врача. Это помогло бы снизить опасность пропуска серьёзных осложнений, угрожающих жизни, например – перфорации язвы. Каждый больной может попытаться договориться с участковым терапевтом и тогда лечение приобретёт ещё более безопасное течение. Я убеждён, что автор не остановится на достигнутых результатах и продолжит свою благородную миссию. Он не откажется от роли доброго, мудрого поводыря для несчастных больных НЯК, потерявших всякую надежду на выздоровление. Да, воздастся ему и пусть хватит ему сил и терпенья на этом трудном пути.

**Кандидат медицинских наук, хирург  
высшей категории, доцент  
РУДКОВСКИЙ Михаил Семёнович**



## 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**

Почему люди пишут книги? Может быть кто-то хочет прославиться, увековечить имя или просто заработать денег, что, кстати, тоже неплохо! Но в моём случае, это способ рассказать Вам то, что считаю очень важным! А именно, мою историю борьбы с неспецифическим язвенным колитом, а также результаты применения данных рекомендаций больными с таким же диагнозом. Мой подход к лечению нельзя назвать типичным, хотя, как выяснилось, он не является уникальным.

Прежде чем перейти к повествованию, хотел бы несколько слов сказать о том, что подвигло меня к написанию книги.

К работе над первым изданием приступил спустя два года, после того, как исчезли все признаки болезни, после 7 лет лечения по общепринятой схеме. Вы можете подумать, что я решил написать книгу, потому, что очень хороший человек и всё это время думал о людях, которых постигла та же беда. Но это не так! На самом деле, уже через полгода после того, как болезнь перестала меня беспокоить, уничтожил всё, что напоминало о ней (выписки из больниц, справки и прочее). Вернулся к нормальной жизни, забыв о страданиях.

Летом 2017 года, в прессе случайно наткнулся на статью о человеке, который каждую субботу на личном авто

выезжает к теплотрассам — в места скопления бездомных. Он на собственные деньги покупает лекарства и бесплатно лечит бедолаг. Начал внимательно следить за его деятельностью. То, что делает Евгений Косовских — просто невероятно! Никогда не встречал таких людей!

Спустя некоторое время, сказал себе: «посмотри на этого человека. Он отдаёт себя всего служению людям. А что сделал ты? Избавился от болезни и уже два года веселишься и наслаждаешься жизнью, прекрасно понимая, что в мире много людей, которые нуждаются в твоей помощи. Подними задницу с дивана и расскажи людям о том, как тебе удалось вернуть здоровье. И расскажи так, чтобы твоя история вселила в сердца людей НАДЕЖДУ».

Хочу посвятить книгу Евгению Косовских, основателю проекта «Другая медицина»! Помогая небольшой горстке бездомных, он меняет мир в глобальном масштабе! Первое издание книги, которую держите в руках, было выложено в свободный доступ в сеть в конце 2017, но уже через год я получил более 200 откликов, комментариев, вопросов! И то, что пишут люди, вселяет уверенность, что не зря работал над ней!

Метод, о котором пойдёт речь, не является моим изобретением. И поверьте, узнал о нём не от какого-нибудь древнего старца, живущего в пещере на вершине Гималаев. Он широко распространён во всем мире и давным-давно исследован учёными вдоль и поперёк! И этот метод мега эффективен в лечении абсолютно различных болезней, в том числе тех, которые принято считать неизлечимыми! Но если он такой эффективный, то почему тогда о нём никто не знает? — спросите Вы. Да, действительно, странно! Об этом методе открыто говорят многие люди: всемирно известные учёные (Ёсинори Осуми — лауреат Нобелевской премии по медицине, 2016 г), медийные персоны (Геннадий Малахов — поборник естественных методов лечения, ведущий программы о здоровье), Гиппократ, Авиценна

и ещё очень много-много людей, чьи имена у всех на слуху. Да, Иван Павлов, цитатой которого начинается глава, также широко применял этот метод в своей практике.

А ещё упомянул Геннадия Малахова не спроста! Он написал книгу посвящённую методу, о котором Вам расскажу. Кстати, с его слов, именно этим методом он вылечил толстый кишечник. Но расслабьтесь, к уринотерапии метод не имеет отношения, так что Вам не придётся пить мочу! Как-нибудь в другой раз!

Мы ещё вернёмся к этому вопросу и рассмотрим более подробно в основной части книги. А сейчас хотел бы попытаться разобраться, почему же всё-таки этот метод, при всей его эффективности, игнорируется со стороны современной медицины. Заметьте, употребил слово «современной», а не «официальной»! Дело в том, что в Советском Союзе метод широко применялся именно в официальной медицине! Существовали целые клиники на гособеспечении. Регулярно проводились конференции, защищались кандидатские и докторские диссертации по данной тематике! Но с развалом Советского Союза закончилась эпоха бесплатной медицины, целью которой было лечение людей. Медицина погрязла в коммерции и этот «волшебный» метод (пока сохраню интригу и не буду его как-то называть), ушёл в небытие, как не способный приносить прибыль. Началась эпоха фармакологии — эра чудных маленьких разноцветных пилюль! Как известно, производство таблеток требует серьёзных инвестиций. Инвестиции должны окупаться. Поэтому создавать лекарства, вылечивающие болезни стало не выгодно! Чтобы регулярно получать прибыль, нужно посадить человека на таблетки! Тогда он будет ежемесячно львиную долю зарплаты тратить на лекарства. Это как пожизненный кредит в банке!

Давайте в качестве примера возьмём салофальк, которым меня лечили на протяжении 7 лет. Раньше были только таблетки, а потом изобрели гранулы салофалька с ваниль-

ным вкусом! Добавить немного ванили к уже имеющейся формуле препарата – это же величайший прорыв в медицине! Зато теперь можно поднять цену на препарат в 1,5 раза, сделав современную чудо-разработку ещё менее доступной для населения! Эволюция салофалька – наглядное доказательство стремления фармацевтических корпораций создавать видимость прогресса!

Долгое время искренне верил, что где-то, в какой-нибудь лаборатории, пусть не на моей родине, а где-нибудь там, на западе, какой-нибудь маленький учёный с плешкой на затылке, день и ночь ломает голову, ища способ вылечить меня. Перерыл горы информации о болезни, регулярно переводил и читал иностранные публикации. Но увы, реального прогресса в лечении НЯК, за эти годы так и не узрел!

Дорогой читатель! Вы ещё только начинаете читать, но хочу сказать, что если Вы больны НЯК, нас многое связывает. Знаю, что Вы чувствуете, через что пришлось пройти. Сам долгих 7 лет безрезультатно боролся с недугом. Но не сдавался! Верил, что есть способ и знал, что найду его. Но не спешите! Всё расскажу! Знаю, хотите побыстрее узнать мой секрет, но прошу, не торопитесь. Позвольте спокойно и последовательно изложить мысли.

День, когда сел за написание книги, начинался как обычно. Проснулся, сделал зарядку, принял душ, попил кофе и съел несколько яблок. Потом порылся в Интернете. Захотелось чего-то вкусного. Сходил в магазин и купил необходимые продукты. На обед приготовил сельдь с маринованным в уксусе луком, еврейскую закуску с чесноком и отварной картофель. Просто и очень вкусно!

Употребляя приготовленные яства задумался, что ещё несколько лет назад не мог позволить себе даже такую простую, как теперь казалось еду. Любое, даже самое незначительное отклонение от строгой диеты приводило к обострению заболевания. И тут вдруг пришла в голову

идея подробно описать свою историю болезни в виде некой статьи или брошюры. Не могу сказать, что раньше не посещала похожая мысль. Конечно, всегда был готов побеседовать на эту тему. Более того, делал это и ни один раз! Но вот только людей, которым рассказывал о своём подходе к лечению болезни, считающейся неизлечимой, мало интересовали подробности. Они слушали рассказ, как мне кажется, исключительно из вежливости. Оно и понятно! Ведь эта болезнь ни коснулась их лично и поэтому собеседников мало интересовали подробности! Несколько лет искал человека, которому будет интересна моя история. А это в первую очередь должен быть тот, кто знает о болезни не понаслышке! Ведь всегда знал, такие люди есть, и в мире их много. Несчастные каждый день прошивают Интернет в поисках способа лечения, который им поможет.

Ваши глаза скользят по строкам, а это значит, мы наконец встретились! Прошу меня простить и позволить выговориться. Ведь Вы как раз тот самый человек, которого искал! Безмерно счастлив, что встретил Вас — человека, с которым могу поделиться историей. Кто знает? Может быть в этом и состоит моё основное предназначение в этом мире? Не стану обманывать, рассказывая сказки про волшебную пилюлю, способную излечить любую болезнь. Нет, этого не будет. Вместо этого, проведу над собой эксперимент в 45 дней и подробно опишу его влияние на организм, чтобы имели представление о том, как выглядит лечение по предложенной схеме на практике. Сразу оговорюсь, меня ждёт очень тяжёлый и опасный путь. Как говорят в титрах к фильмам: «Трюк выполнен профессиональным каскадёром. Не пытайтесь повторить».

Но давайте не будем спешить и для начала побольше узнаем о НЯК, а точнее разберём основные направления, по которым ведутся исследования в данной области сегодня.

## ОБЗОР ПОСЛЕДНИХ ДОСТИЖЕНИЙ

НЯК, его природа, современные подходы к диагностике и лечению, по сей день занимают видное место в области исследований заболеваний кишечника. И здесь для учёных не мало работы. В этой главе не буду давать определение понятию, рассказывать и без того известные вещи, подразумевая, что читатель уже имеет определённый уровень теоретической подготовки. Перед собой поставил задачу провести анализ современных исследований в области НЯК и выделить основные направления, в рамках которых трудятся учёные во всём мире. Анализ выполнен на основе научных публикаций за 2017–2019 года.

Уже первый, беглый просмотр позволил выявить значительную долю публикаций, посвящённых изучению природы заболевания и связи его с другими болезнями. Отсюда начну наше путешествие в загадочный мир НЯК.

Lai Li Jie совместно с коллегами исследовал Т-клетки убийцы (Natural Killer T Cells). Учёные заметили связь цитокинов (информационные пептиды на поверхности клетки) IL-13, IL5 и IL-4 с возникновением и развитием НЯК. С их слов, манипулируя синтезом цитокинов путём введения ингибиторов можно оказывать влияние на иммунную реакцию при НЯК и тем самым гасить воспаление [1].

Mariangela Allocca из Италии, совместно с коллегами выявили повышенный уровень интерлейкина (interleukin IL-23) и Т-хейлпера (T helper Th) клеточных цитокинов слизистой оболочки кишечника, плазмы и сыворотки крови у людей с заболеваниями кишечника. Оказывая влияние на эти пептиды путём ингибирования, учёным удалось добиться снижения выраженности воспаления [2].

Американские учёные представили анализ роли сфинголипидов в регуляции функций нейтрофилов и значение

этой связи при НЯК [3]. Учёные из Италии, исследуя фиброз кишечника, сосредоточили внимание на разработке антифиброгенной терапии [4].

Роль гистологической оценки для терапевтического контроля пациентов представлена в международном исследовании, под руководством Rish K. Pai. Со слов авторов исследования, гистологическая оценка позволяет предсказывать частоту рецидивов, применение кортикостероидов, госпитализацию и дисплазию [5].

Команда учёных, во главе с Brisas M. Flores, наблюдая за 1143 пациентами выявили связь возникновения колоректальной неоплазии (КРН) с активным воспалительным процессом в кишечнике. Учёные утверждают, что риск возникновения КРН более чем в 2 раза выше у пациентов с НЯК, которые имеют воспаление слизистой оболочки в сравнении с пациентами, не имеющими выраженного или имеющие минимальное воспаление [6].

Совместное исследование учёных из Франции, Италии и Бельгии посвящено связи рака кишечника с НЯК. Авторы исследования сообщают нам благую весть, что в последние годы тенденция распространения рака кишечника среди больных НЯК идёт на спад. Тем не менее больные НЯК находятся в группе риска. Для них вероятность развития рака кишечника в 2,4 раза выше в сравнении с людьми со здоровым кишечником. На первое место учёные ставят контроль воспаления в толстой кишке как основной фактор предотвращения развития раковой опухоли [7].

Исследование Scott M. Whitlock посвящено особенностям лечения псориаза у больных с заболеваниями кишечника. Обзорная статья подготовлена учёными на основании 2282 публикаций из которых было отобрано 132. Учёные провели анализ эффективности нескольких современных препаратов. Инфликсимаб (Infliximab) и Адалимуаб (Adalimumab) продемонстрировали эффективность при бляшечном псориазе, псориатическом арт-

рите, болезни Крона и язвенном колите. Устекинумаб (Ustekinumab) продемонстрировал эффективность при псориазе и псориатическом артрите, а также при болезни Крона. Цертолизумаб (Certolizumab) продемонстрировал эффективность при псориатическом артрите и болезни Крона. Голимумаб (Golimumab) продемонстрировал эффективность при псориатическом артрите и язвенном колите. Бродалумаб (Brodalumab) продемонстрировал эффективность при псориазе и имеет перспективы при лечении псориатического артрита. Гуселькумаб (Guselkumab) продемонстрировал эффективность при псориазе [8].

Не меньший интерес представляет исследование бельгийских учёных, посвящённое связи заболеваний кишечника с лор-заболеваниями. Авторы публикации заявляют, что лорингеальные проявления при воспалительных заболеваниях кишечника встречаются очень редко. Тем не менее авторам удалось проследить связь болезней кишечника с такими симптомами как потеря слуха, заложенность носа, воспаление гортани и т. д. [9]. Так что, дорогой друг, если у Вас НЯК и при этом всё время забит соплями нос и периодически закладывает уши, как в самолёте — не нужно пенять на экологию и плохой климат. Решение проблемы бельгийские учёные предлагают искать в кишечнике!

Wei-Chen Lin опубликовал обзорную статью об особенностях лечения пожилых больных НЯК у которых чаще всего имеются множество других заболеваний. Автор статьи даёт прогноз на увеличение в ближайшем будущем количества пожилых пациентов с диагнозом НЯК и предлагает различные варианты лечения таких пациентов [10].

James J Ashton совместно с коллегами подготовили обзор на тему распространения воспалительных заболеваний кишечника (ВЗК) среди детей. Авторы исследования утверждают, частота возникновения воспалительных



заболеваний кишечника среди детей в последние годы неуклонно растёт. Отсюда они посчитали необходимым подготовить ряд рекомендаций для врачей общей практики и педиатров. Быструю диагностику и применение современных методов лечения, по их мнению, нужно считать жизненно важным для обеспечения хороших результатов лечения [11].

Не секрет, больные НЯК быстро привыкают к тому или иному препарату. В результате нередко встречаются случаи, когда даже большие дозировки сульфасалазина или салофалька не дают практически никакого эффекта. Отсюда, немалая часть исследований сосредоточена в области разработки новых видов лекарственных препаратов. Ryan Ungaro утверждает, в ближайшие годы на рынок поступят 27 новых препаратов для лечения НЯК. Часть из этих лекарств уже прошла все инстанции и в скором будущем поступит в продажу, другие ещё находятся на стадии испытания, но уже показали высокую эффективность [12].

Совместное исследование учёных из Бельгии и Словении посвящено особенностям применения биопрепаратов в лечении НЯК и связанным с этим риском. Данное направление по мнению авторов имеет большие перспективы. Тем не менее авторы исследования предупреждают об опасности длительного использования пуриновых антиметаболитов в лечении пожилых пациентов. Это повышает риск инфекций, лимфомы, немеланомного рака кожи и рака мочевыводящих путей. Для лечения пожилых пациентов авторы исследования предлагают использовать Ведолизумаб (Vedolizumab) так как он менее токсичен и обладает избирательностью [13].

Внимание учёных из Италии привлекли ингибиторы JAK (Janus kinase inhibitors). Учёные утверждают о высокой эффективности и безопасности Тофацитиниба (Tofacitinib) — препарата для лечения НЯК на основе ингибиторов JAK. С мая 2018-го одобрен FDA [14].

Косвенное сравнение Этролизумаба (Etolizumab) и Инфликсимаба (Infliximab) проведено коллективом учёных из Ирана. Со слов исследователей оба препарата показали равную частоту клинических ремиссий у пациентов с умеренным и тяжёлым НЯК. Учёные отмечают, побочных явлений у Этролизумаба значительно меньше, чем у Инфликсимаба. Однако, как пишут авторы, необходимы дальнейшие исследования для сравнения других показателей эффективности препаратов [15].

Следующее исследование посвящено применению биоаналогов при НЯК. А точнее сказать, когда и кому их нужно применять. Авторы заявляют о высокой эффективности и безопасности применения Инфликсимаба (infliximab CT-P13) для лечения НЯК. Они также утверждают, что несколько биоподобных препаратов инфликсимаба и адалимумаба уже утверждены или находятся в стадии разработки и в ближайшее время поступят на рынок [16].

Учёными из Испании подготовлена обзорная статья на тему: «Острый тяжёлый язвенный колит: современное лечение». Авторы пишут, что кортикостероидные гормоны лежат в основе лечения тяжело больных язвенным колитом. Однако, около 30% больных через какое-то время перестают на них реагировать. Для таких больных авторы статьи рекомендуют применять Циклоспорин (Cyclosporin) и уже хорошо нам известный Инфликсимаб. Тем не менее применение этих препаратов по мнению учёных, несёт значительный риск осложнений [17].

Как использовать Ведолизумаб в лечении больных НЯК? Как самостоятельное лекарство или в составе комплексной терапии? На этот вопрос нам отвечает исследование шведских учёных. Ссылка на их работу указана в списке литературы [18].

Группа учёных из Аргентины, Италии, Франции и Бельгии подготовили обзор на тему эффективности Голимумаба (golimumab) в лечении больных НЯК. Проведя

масштабные исследования с участием нескольких тысяч больных НЯК, учёные пришли к выводу, что Голимуаб является эффективным средством, позволяющим добиться устойчивой ремиссии [19].

Инновации в хирургическом подходе к лечению занимают видное место в структуре публикаций на тему воспалительных заболеваний кишечника [10, 21, 22, 23].

Особый интерес представляют исследования в области микробиома кишечника больных НЯК и влияние на его качественный состав. Несмотря на то, что медикаментозное лечение больных является достаточно эффективным, необходимо взять во внимание токсичность препаратов. Альтернативные методы лечения, связанные с применением пробиотиков и пребиотиков, позволяют изменить качественный состав микробиоты кишечника и таким образом компенсировать развитие воспаления. При этом, такие препараты не токсичны для человека, что является их существенным преимуществом. Пробиотики VSL#3 и EcN показали высокую эффективность для поддержания ремиссии. Имеются также многообещающие данные по применению пробиотика GBF в лечении, но пока необходимо проведение дополнительных исследований, которые позволят в полной мере раскрыть его потенциал в лечении НЯК. Пробиотики благоприятно влияют на микробиоту кишечника, что способствует заживлению слизистой.

Каждый человек уникален и имеет собственный состав микрофлоры кишечника. В этом и состоит основная сложность при лечении больного НЯК пробиотиками. Они эффективны, но под каждого пациента приходится подбирать лечение индивидуально. Несмотря на сложности, данное направление исследований является перспективным [24, 25].

Ещё одно интересное исследование проведено учёными из Канады. Их целью было установление связи между

качественным составом микрофлоры кишечника и вероятностью возникновения рака кишечника. Изучался состав микрофлоры кишечника больных и здоровых людей. Учёные доказали, дисбактериоз может стать причиной воспаления. Но является ли дисбактериоз причиной заболевания или всё же следствием? Вопрос до сих пор остаётся открытым [26].

В данном обзоре мы затронули лишь верхушку айсберга. Тем не менее представленные публикации позволяют выявить основные направления исследований в области лечения НЯК:

1.Изучение природы заболевания и связь с другими заболеваниями [1, 6, 5, 8, 4, 10, 3, 9, 2, 28, 7, 29, 11].

2.Новые виды лекарственных препаратов [12, 13, 14, 15, 16, 17, 30, 18, 19].

3.Хирургия. Сюда же можно отнести новые конструкции калоприёмников [20, 21, 22, 23].

4.Влияние на микробиом кишечника [24, 25, 26].

Это лишь основные векторы, по которым проводятся исследования. Но есть и другие научные статьи, которые нельзя напрямую причислить ни к одному из выше перечисленных направлений. Публикации скорее носят единственный характер. Примером может стать исследование группы учёных из Кореи под руководством Joop-Il Lee, в котором женьшень применялся для лечения аутоиммунных заболеваний. Авторы исследования утверждают, женьшень может регулировать иммунную систему и в будущем его можно использовать как панацею от аутоиммунных заболеваний [27].

Таким образом, мы завершаем обзор самых последних научных исследований в области инноваций в лечении НЯК. Теперь предлагаю переместиться в далёкий 2008 год. Расскажу о том, как жил до прихода болезни и как произошло моё знакомство с НЯК.

## ДО ПРИХОДА НЯК

С 2015 года живу полноценной жизнью, без лекарств, диеты и каких-либо проявлений болезни! Уже начал забывать о страданиях, которые сопровождали меня на протяжении 7 лет. Какая же короткая память у человека! Но случай, произошедший в 2017-ом, заставил мысленно вернуться назад, во времена, когда был беспомощен перед лицом болезни. Как-то проезжая по одной из центральных улиц родного города, на здании увидел изображение девушки лет 20 и надпись о том, что у неё болезнь Крона и она нуждается в дорогостоящем лечении в Израиле. Там же был указан счёт для перечисления средств.

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

По иронии судьбы примерно на втором-третьем году заболевания также мечтал поехать в Израиль. Мне тогда было 22–23 года. Сейчас не помню точно. Как-то позвонила родная тётя и попросила навестить. Когда приехал, сказала, что её подруга детства проживает в Израиле и надо отправить историю болезни, чтобы показала местным врачами. Собрал все бумажки, справочки, истории выписок из различных больниц (а в гастроотделениях лежал не меньше одного-двух раз в год). Всё отсканировал, отправил на электронную почту и стал ждать ответа. Готов был собрать любую сумму, взять кредит, лишь бы

только вылечили. Через некоторое время вновь встретился с тётей. Она сказала, что переговорила с подругой. Израильские врачи изучили документы, но ничего конкретного не сказали. Лишь порекомендовали приехать и пройти обследование в местной клинике. Но зачем?! Какое ещё обследование? Я отправил им результаты биопсии кишечника, колоноскопии и прочее... Ну да ладно! Врачам виднее — подумал и не стал спорить. К тому же спорить с тётей не имело смысла, так как она всего лишь передала информацию. Тётя 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. Грёзы окончательно рухнули, после того как изучил литературу и научные статьи, в том числе зарубежные, по лечению НЯК в израильских клиниках. Бессспорно, 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 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 актуальность.

Ну да ладно! Давайте не будем забегать вперёд и начнём сначала.

Моя история началась в далёком 2008 году, когда врачи диагностировали неспецифический язвенный колит (НЯК). Хорошо запомнилось это время. Для меня оно ознаменовалось двумя важными событиями. Мне тогда было 20 лет. Учился в университете, на 4 курсе. Студент-контрактник за которого платили родители. Это тяготило

и подгоняло к зарабатыванию денег для самостоятельной оплаты обучения. Поэтому и устроился в один из местных продуктовых супермаркетов, предлагавший свободный график работы с почасовой оплатой. Наступило лето. Начались каникулы, и почти всё свободное время проводил на работе, пытаюсь заработать больше денег.

Тогда и встретил будущую жену, которая работала мерчендайзером и ежедневно посещала мой 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 её красе! О чём ещё можно мечтать?

Радость продлилась не долго. Через несколько месяцев мы расстались и это было очень болезненно. Первое знаковое событие, которое серьёзно пошатнуло нервную систему тем летом. Но было и ещё одно потрясение.

У меня был хороший друг. Он жил в соседнем подъезде, и наши квартиры находились через стенку. Росли в одном дворе. С детства гуляли вместе, и именно в это время наша дружба особенно окрепла. Мы часто собирались, курили и пили дешёвое местное пиво из пластиковой тары. Странно! Часто встречались, но при этом часами могли болтать на разные темы. И о чём только не 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 друга, погибли сразу. Остальные хотя и смогли выжить, остались калеками на всю жизнь. Знал всех ребят лично! Трёх парней хоронили под закрытыми покрывалами, так как спасатели буквально по частям доставали их трупы из искорёженной машины. Даже не смог взглянуть на него в последний раз.

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

вдобавок по всем каналам в то время репортёры рассказывали о кровавых событиях 08.08.2008 г., на границе с Грузией. Погрузился в жуткую депрессию.

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

Наступила осень. 5 курс. За время работы в супермаркете хорошо себя зарекомендовал перед руководством и мне поступило предложение о повышении. Работа нравилась, несмотря на то, что она была «чёрной». За годы учёбы в университете приходилось подрабатывать поваром в местных ресторанах, где как раб на галере вкалывал за копейки круглыми сутками. Супермаркет — совсем другое дело! Официальное трудоустройство, неплохая зарплата, отпуск, полный соц. пакет.

Спустя некоторое время всерьёз задумался о повышении и уже начал готовиться к предстоящему экзамену на должность заместителя начальника отдела. Учёба тогда перестала особо интересовать, так как знал, что всё равно доучусь и получу диплом. Поэтому сосредоточил внимание на работе.

Много и напряжённо работал. Заканчивал с закрытием магазина и в двенадцатом часу вечера всех сотрудников, задержавшихся допоздна, развозили на газели. Однажды, после работы решил взять пиво. И знаете, мне понравилось! Здорово ехать по ночному городу попивая пиво с сухариками. В общем, пиво после работы вошло в ежедневную привычку.

Таким образом, перед читателем предстаёт образ молодого парня, который не так давно перенёс два серьёз-



ных потрясения и пытается заполнить утрату работой и алкоголем.

## БОЛЕЗНЬ ПРИШЛА

Этой же осенью, а точнее в октябре, НЯК ворвался в мою жизнь и заставил кардинально пересмотреть планы. Всё началось со вздутия живота, как бывает, когда у Вас метеоризм. Начал присматриваться к тому, что ем. Но ничего не понимал. Еда вроде обычная, всё свежее. Ничего особенного. Вздутие живота не проходило уже несколько дней. Такого раньше не было. Начал пенять на ежедневные порции пива, которые выпивал после работы. Ещё бы! Приходил с учёбы домой, плотно ел, затем шёл на работу и проводил там 8–9 часов. В конце рабочего дня, по дороге домой выпивал бутылку пива на голодный желудок и ложился спать. И так каждый день. Всё логично! Во всём виновато пиво, так я думал! Перестал употреблять пиво, но это не позволило решить проблему со вздутием живота. Не могу сказать, что вздутие доставляло большие неудобства. Как обычно, продолжал посещать учёбу, а по вечерам работал в супермаркете.

Всё бы ничего, но через несколько дней обратил внимание на стул. Он был, как всегда, но появилась какая-то необычная слизь. Очень быстро, изо 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 неудобства.

Я не большой любитель посещать общественные туалеты и всегда старался всё добро нести домой. Но ситуа-

ция начала стремительно меняться. Собираясь на работу, брал с собой туалетную бумагу, боясь забыть её, также как ключи или телефон.

Позволю немного отступить от повествования. Дело в том, что не рассказываю все пикантные подробности в деталях, ограничиваясь лишь общей фразой типа «вздутие живота». Люди, для которых предназначена 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. Количество слизи оставалось примерно на одном уровне. Признаюсь, внимательно разглядывать стул начало входить в привычку. И вот в один прекрасный день показалось, что на поверхности продуктов жизнедеятельности присутствует маленькая красная прожилка. Что за фигня? Напомню, уже около недели, может больше, не употреблял пиво. А от этой привычки не так уж легко отказаться. Подумал, не будет ничего страшного, если выпью одну маленькую бутылочку. Всё равно слизь никуда не исчезает. Ну, будет завтра немного больше слизи. Переживём. В общем, после работы, как и раньше, взял бутылку пива и сухарики.

На следующее утро проснулся как обычно. Вроде всё нормально. Но вот спустя некоторое время резко скрутило живот, и еле успел добежать до туалета. То, что увидел по окончании «процесса», мягко сказать, сильно встревожило. Кровь. Много крови. Это уже была не маленькая красная прожилка, когда убеждал себя, что просто показалось. Это была настоящая кровь, в количестве, порядка 10 мл, перемешанная со слизью и калом.

Стул представлял смесь из плотной сформованной массы, жидкости, слизи и крови. Знаете, всегда ставил в тупик вопрос врачей, просивших меня причислить стул к определённой, так сказать, консистенции. Никогда не мог

на него ответить. Мой стул представлял смесь фракций различной консистенции.

Катализатором, однозначно, послужило пиво на голодный желудок. Отказался от употребления пива и ужесточил диету. Состояние кишечника хотя и стабилизировалось, но явно не становилось лучше. Забегая вперёд скажу, это была последняя порция пива за время болезни и в последующие 7 лет не сделал ни единого глотка.

С этого дня стало нормой походы в туалет 3–4 раза в день. Причём если раньше делал это спокойно, то теперь существовала реальная возможность не успеть добежать. Кровь, слизь, жидкий стул, к несчастью, стали частью жизни.

Особенно начало беспокоить 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 ещё нужно обязательно пройти досмотр в службе безопасности. А так как инспектор один, иногда требовалось отстоять очередь на досмотр. В общем, не знаю, как это делал, но всегда удавалось добежать до заветной комнаты. Пару раз даже несколько секунд могли решить всё.

С момента появления вздутия живота, до описанных выше событий, прошло около двух недель. Сложно сказать точно, так как пишу книгу спустя много лет после тех событий, и то, что здесь описываю, основывается на воспоминаниях. Если бы знал, что жизнь сложится именно так, наверно вёл бы дневник. Это бы позволило значительно обогатить книгу более точной информацией.

Настал момент, когда понял, что со мной действительно что-то не так и это «что-то», не пройдёт само. Первая мысль, пришедшая в голову, обратиться к проктологу. Проблемой поделился с родителями. Как-то само собой решили, что это геморрой. Никогда не было такой проблемы, но знал, что это заболевание широко распростра-

нено. Единственно, что смущало — отсутствие болезненных ощущений, за исключением, пожалуй, резкой, но не сильной боли в животе, скорее дискомфорта, перед походом в туалет.

Попробовал обратиться в поликлинику, но сразу понял, проктолог — достаточно редкий и востребованный специалист и к нему очень трудно пробиться. Поэтому принял решение обратиться в частную клинику, специализирующуюся в данной области. Записался на осмотр. В назначенный час прибыл в учреждение.

Всё здорово! Красивый ремонт, вежливый персонал. Меня проводили в отдельную комнату. Медсестра подготовила 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 проникся к нему доверием. Врач спокойно и профессионально провёл осмотр кишечника трубкой с камерой и даже сделал несколько фотографий, которые сразу были распечатаны на лазерном принтере.

После, сел возле стола и начал слушать его лекцию про... геморрой. Он долго и увлечённо рассказывал, как важно при геморрое соблюдать диету и избегать тяжёлых физических нагрузок, связанных с поднятием тяжестей. У него даже на столе был гипсовый слепок прямой кишки. На примере макета он показывал какие-то узлы и объяснял, почему вдруг они увеличиваются в размерах и вылезают на поверхность. И как это лечили раньше и как лечат сейчас. Слушал его очень внимательно. Было интересно! Но вот концовка разочаровала. Двадцатиминутное выступление он завершил словами «но у Вас точно не геморрой. Вам нужно последить за питанием и есть поменьше острого и кислого». С этими словами он проводил меня до кассы и распрощался. Вежливой кассирше оставил всё, что заработал за прошлую неделю. Ушёл ни с чем...

У Вас, дорогой читатель, может возникнуть мысль, что пытаюсь выставить врачей и отечественную медицину не в лучшем свете. У нас сейчас это стало модным! Сплошь и рядом можно услышать десятки рассказов о некомпетентных врачах. Но в моём случае это не так! Я верю в наших врачей! В какой ещё стране мира найдутся люди, готовые помогать людям и терпеть их истерики за такую зарплату? На протяжении болезни, жизнь сталкивала меня с грамотными и компетентными специалистами, которые при этом были ещё очень хорошими людьми. Понимаю, врачи не могут знать всего и, следовательно, сходу поставить верный диагноз. Достаточно привести пример моей ныне покойной бабушки, которая всю жизнь проработала детским педиатром, тем не менее, не смогла поставить верный диагноз по описанным симптомам. Она рекомендовала посидеть на диете и в дополнение к этому смазывать детским увлажняющим кремом прямую кишку. Понятное дело, это не помогло!

После первого безрезультатного посещения проктолога записался на приём в другую платную клинику. Только на этот раз уже шёл 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 да ладно! Мы начали беседу с того, что рассказал ему свою историю, и то, что уже посещал его коллегу. Параллельно показывал фотографии кишечника. По тому, как бегло он их просмотрел, понял, что на самом деле от них мало толку. Как заметил, доктор больше сосредоточил внимание на истории, внимательно слушав. Он сказал, что по всем описаниям, проблема очень напоминает неспецифический язвенный колит. Но надо проверить догадку. В условиях данной клиники это не представляется возможным, так как ему требуется провести осмотр

более глубоких участков кишечника. Договорились провести осмотр кишечника в одной из государственных поликлиник. Доктор сказал, что кишечник нужно подготовить. Подробно изложил инструкцию, как это сделать. В ближайшей аптеке приобрёл фортранс и следуя рекомендациям врача, выпил эту ужасную жижу со вкусом варёной моркови. Это был первый и последний раз, когда чистил кишечник фортрансом. В последствии, всегда пользовался, на мой взгляд более гуманным, «дедовским» методом, прибегая к касторовому маслу и клизме.

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

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

Рассчитался с врачом за проделанную работу и с лёгким сердцем поехал домой. Через некоторое время он позвонил и сообщил, что из лаборатории пришли результаты биопсии и можно с уверенностью сказать, что имеем дело с НЯК. Доктор также сказал, что уже обсудил мою госпитализацию с заведующей гастроэнтерологическим отделением и она ждёт меня.

Не имея представления о болезни, был рад, что врач сумел поставить правильный диагноз. Осталось десять дней отвалиться в палате, и снова буду в строю! По край-

ней мере так думал. О, как ошибался! Ещё не знал, что меня ждёт!

## НАЧАЛО ЛЕЧЕНИЯ

Итак, больница! 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 всё стандартно: 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 посреди ночи проснулся от жуткой рези в животе. С его слов, боль была настолько сильной, что не мог терпеть и будил криками соседей. Но для него в этом не было ничего нового. Полтора-два месяца в год он стабильно проводил в больничной палате. Хорошо знал врачей, медсестёр и за долгие годы сдружился с некоторыми «постоянными» больными. Больница была без преувеличения сказать, вторым домом.

Дни, проведённые в палате, идут не так быстро, поэтому у меня было достаточно времени, чтобы узнать его историю. Он рассказал, что уже 10 лет как настигла эта беда. Когда обнаружили НЯК только вышел на пенсию, но ещё продолжал работать на заводе. Тяжёлый физический труд кузнеца внёс лепту в стремительное развитие болезни. Кроме того, за время жизни с НЯК 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! Наворачивал жареные свиные отбивные одну за другой. Тайком выпивал и выкуривал по две пачки в сутки. И так каждый день, пока жили под одной крышей.

Вспоминаю истории, как его часто забирали в отделение полиции. Поводом было то, что он опорожнял кишечник на улице среди бела дня. Конечно, это возмущало доблестных служителей закона, воспринимавших подобное поведение как нарушение общественного порядка. Спустя некоторое время он перестал выходить из дома, даже за сигаретами в ближайший ларёк.

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

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

Вернулся быстро. Я спросил, как всё прошло. Он сказал, что врач не смог провести осмотр кишечника, так как какие-то спайки помешали прохождению гибкого шланга.

За годы болезни часто вспоминал его. Порой даже завидовал! НЯК настиг, когда он только вышел на пенсию. На работу ходить не надо. Мог просто целыми днями валяться на диване перед телевизором регулярно получая



заработанную тяжёлым трудом пенсию. По правде сказать, он так и делал. Ему не нужно было делать карьеру, заводить семью и прочее. Жизнь медленно клонилась к закату.

Благодарен ему за то, что научил одному лайфхаку, который в последствии использовал на протяжении 7 лет. Всё дело в том, что врачи растворяют таблетки преднизолона в физрастворе и вводят полученный раствор в прямую кишку через капельницу. Очень длительная процедура, так как преднизолон плохо растворяется и осадок забивает трубку, что препятствует свободному протеканию раствора. К тому же, процедуру нереально проводить в домашних условиях.

Он делал просто! Готовил раствор. Затем всасывал обычной резиновой грушей, после чего вставлял кончик груши в нужное отверстие и опустошал простым нажатием. Процедура занимала считанные секунды и позволяла весь раствор без остатка мгновенно распределить по прямой кишке (подробно см. Приложение).

Последнее, что помню — его слова. Он сказал, НЯК — самое страшное заболевание! Потом обнадежил сказав, что я молодой и поэтому организм сможет побороть болезнь. Распрощались, пожелав друг другу скорейшего выздоровления. Но это было лишь формальностью. В глазах не увидел ни малейшей искры надежды. Глаза потухшие, взгляд печальный. Отпустили домой и больше его не видел.

На тот момент даже не воспринимал идею, что придётся жить с этим заболеванием возможно всю оставшуюся жизнь. А мне тогда только исполнился 21 год! Почему-то в голове поселилась мысль, что врачи не могут вылечить этого человека, так как 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 увидеть и услышать то, что мы хотим.

Решил, что десять дней диеты помогут побороть бо-

лезнь. Запретил родственникам и друзьями приносить какие-либо продукты. Ел только то, что давали в больничной столовой, строго соблюдая режим и предписания лечащего врача.

Спустя 3–4 дня резко пошёл на поправку. Клизмы с преднизолоном сделали своё дело. Кровь исчезла. Слизь становилось с каждым днём всё меньше. На седьмой день стул полностью вернулся в норму. Все симптомы болезни испарились. Радости не было предела. Как страшный сон вспоминал эти 2–3 недели скитаний, до того, как очутился в больнице. Ровно неделю потребовалось, чтобы вернуться к нормальной жизни.

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

Следующие два месяца жил обычной жизнью и практически забыл о недавней болезни. Как-то раз, на учёбе, съел какой-то непонятный салат, который почему-то насто-рожил. Был слишком голоден, чтобы от него отказаться. Весь вечер рвало, и проклинал злосчастный салат! Ну вроде бы обычное отравление. С кем не бывает? Но вот на утро, когда отправился в туалет, снова увидел слизь с прожилками крови! Неужели болезнь вернулась? Даже побледнел от этой мысли! Может пронесёт — кружилась надежда в голове. Но нет! Не пронесло. В ближайшие дни ситуация резко начала ухудшаться. Ничего не оставалось, как отправиться в больницу, из которой выписали два месяца назад.

Как и следовало ожидать, опять направили на госпитализацию. Через несколько дней пришли результаты колоноскопии. Побеседовал с лечащим врачом и то, что она сказала, было как гром среди ясного неба. Если в прошлый раз было лишь лёгкое поражение слизистой прямой кишки, то теперь болезнью была поражена вся левая сто-

рона кишечника. Учитывая, что длина толстого кишечника около 1,5 метров, то за 2 месяца болезнь проделала путь в 75 см вглубь.

Осознал, что пока наслаждался жизнью эти два месяца, болезнь быстрыми темпами прогрессировала, день за днём. Коварная зараза! Ведь пока думал, что с ней покончено, она тихо и бесшумно распространялась по организму, захватывая всё новые и новые участки, пока не настал подходящий момент (просроченный салат), чтобы болезнь могла проявиться в полной мере.

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

Через несколько дней лежания в больнице меня пригласил лечащий врач пройти в ординаторскую для беседы. Доктор сказала, что больница включена в международную программу испытаний инновационного препарата для лечения НЯК под названием «Будесонид». Со слов врача, это было принципиально новое лекарство. Своего рода прорыв в области лечения НЯК. Масштабы программы впечатляли! План предусматривал отбор пациентов с НЯК начальной и средней стадии по всему миру. Финляндия, Норвегия, Россия и ещё ряд стран были включены в программу.

Заболевание как раз перешло из лёгкой формы в состояние средней тяжести. Она заявила, что намерена, включить меня в программу, и спросила, что по этому поводу думаю. Конечно, согласился, не задумываясь! Масштабы эксперимента действительно впечатляли. Лучшие умы мира сосредоточили усилия на поиске лекарства от НЯК. Это вселило веру в благополучный исход. Осталось ждать звонка с приглашением лечь в очередной раз в больницу в рамках программы по испытанию экспери-

ментального препарата. Ну, а пока, завершил пребывание в больничной палате. Симптомы болезни, как и в прошлый раз, полностью исчезли. Когда выписывали, лечащий врач сказал, что должен принимать таблетки постоянно, не зависимо от самочувствия. Ещё она порекомендовала отказаться от сульфасалазина в пользу более современного препарата под названием «Салофальк». Препарат стоил значительно дороже и к тому же, его трудно было достать. Но доктор аргументировал позицию тем, что этот препарат менее токсичен, а так, как я ещё очень молод и вся жизнь впереди, лучше не экономить. В подтверждение слов 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 до туалета по стенке. Убедительный пример в пользу отказа от сульфасалазина. Решил последовать рекомендациям лечащего врача.

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

Прошло какое-то время. Позвонили из больницы. Голос в трубке сообщил, что мою кандидатуру одобрили для включения в программу по испытанию будесонида. Прибыл в больницу на встречу с лечащим врачом. Там сообщили, что все пациенты будут в случайном порядке распределены в подгруппы. Каждой подгруппе будет ежедневно выдаваться определённое количество лекарства от самой максимально разрешённой дозы до обычных пустышек, не содержащих лечащего вещества. Причём никто не будет знать в какую подгруппу зачислят меня и, следовательно, какую концентрацию лекарства буду получать. Интересно, что если за время испытания препарат поможет пациенту, организаторы мероприятия

обязуются за свой счёт долечить больного. Это идея мне очень понравилась! Осталось надеяться, что не попаду в группу, где будут выдаваться пустышки.

Ещё одним обязательным условием было проведение колоноскопии и взятие образцов слизистой кишечника до и после завершения испытаний. Эта новость, мягко сказать, не обрадовала. Знаете, процедура, при которой в кишечник засовывают шланг толщиной с палец и длиной в полтора метра, мало приятная. К тому же, это были третья и четвёртая колоноскопия за последние полгода, не считая осмотра кишечника у двух проктологов из частных клиник. Но что поделать! Отступить нельзя!

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

Экспериментальное лечение началось с колоноскопии. Выдали какие-то специальные фирменные одноразовые трусы, предназначенные для процедуры. И вот лежу на столе, а врач проталкивает шланг всё глубже и глубже. Судя по словам, ей было интересно увиденное. Она выбежала в коридор и через минуту вернулась с толпой студентов, в руках которых были блокнотики и ручки. Она восторженно говорила что-то типа: «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 ровесникам. Ну что поделать? Это будущие врачи. Им нужно учиться!

Потом ребята ушли, и специалист закончил работу. Всё 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 было запрещено делать. Нельзя отклоняться от программы лечения! Поэтому принимал выдаваемый препарат и вёл дневник, куда каждый день записывал количество походов в туалет и температуру. Чтобы болезнь не сильно отвлекала от учёбы, серьёзно ужесточил диету. Ел только протёртую отварную пищу практически без соли.

И вот настал долгожданный последний день лечения. Как и в прошлый раз, пришёл на колоноскопию. Настроение было хорошим. Врач вспомнила меня, и мы обменялись парой дружелюбных фраз. Даже, по-моему, она пошутила на какую-то тему. Ещё с первого посещения эта женщина мне сразу понравилась. На вид ей было около 55 лет. Однозначно была профессионалом в своём деле. 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, источая во все стороны позитивную энергию. Но вот только ввела прибор, настроение сразу изменилось. Не знаю, как это описать, но было похоже на странную смесь печали и жалости ко мне. Сразу уловил изменение в настроении и понял, что дела не очень. Она завершила работу, походу произнося фразы типа: «дыши глубже», «всё будет хорошо», «уже почти всё, потерпи ещё маленько». Когда она вынула шланг, кровь хлынула на покрывало. Такого ещё не было! Попробовал поинтересоваться, как мои дела. Она ответила что-то невнятное и села за компьютер писать заключение.

Взял заключение, распрощался и понёс в другой корпус к лечащему врачу. Дошёл за 5 мин, но к этому време-

ни врач уже была в курсе результатов колоноскопии. Ей позвонили и доложили. Даже не взглянула на результаты, что принёс. Сразу приступили к беседе.

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

Попробовал предположить, что не повезло и попал в группу, где выдавались пустышки. Но лечащий врач не согласилась. Обратила внимание, что за время экспериментального лечения мои щёки немного увеличились в размере. Сказала, что это побочный эффект действия экспериментального препарата, на основании которого можно судить, что какую-то концентрацию лекарства всё-таки получал. Но это уже не имело значения. Будесонид не оправдал ожиданий. Более того, проблема усугубилась.

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 не особо радовало, так как понимал, что кишечник полностью поражён НЯК, а преднизолон и салофальк лишь удерживают болезнь в определённых рамках, позволяя жить более или менее нормальной жизнью.

Теперь ясно понимал, болезнь так просто не оставит и возможно всю жизнь придётся с ней как-то уживаться, ожидая, пока учёные умы не найдут лекарства. Жил и ждал. Что ещё оставалось?

## ПЕРВЫЕ ГОДЫ БОЛЕЗНИ

Первые два года – самое сложное время в жизни больного НЯК. Решил выделить этот период жизни в отдельную главу, чтобы рассказать о том, через что пришлось пройти.

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

Пришлось оставить мысль по окончании университета работать заместителем начальника отдела в супермаркете. Забросил подготовку к собеседованию и уволился, так как не представлял, как буду выполнять обязанности имея такую болезнь. Как уже говорил, чтобы добежать из торгового зала до туалета, нужно преодолеть приличное расстояние, да ещё пройти досмотр в службе безопасности. В моём случае это было не реально сделать. А перспектива опорожнять кишечник в штаны или посреди продуктового супермаркета точно не привлекала.

Забавно! Ведь чуть было не получил должность! Как-то даже отправился на финальное собеседование, которое было чистой формальностью, так как моя кандидатура выдвинута руководством магазина. Но когда пришёл в назна-



ченный час, секретарша сообщила, что по каким-то причинам собеседование переносится на две недели. А дальше начались проблемы со здоровьем, походы к проктологам, больницы. В общем, всё то, что рассказывал выше.

Задумался, а что дальше? Через несколько месяцев защищаю диплом и становлюсь дипломированным специалистом в области организации общественного питания. Перспектива идти на работу в какой-нибудь из местных ресторанов, где в годы учёбы проходил поварскую практику, точно не впечатляла! Во-первых, поварская доля не из лёгких! Физически тяжёлая работа по 16 часов в сутки, а переутомляться при 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. Не сомневался, что возьмут. Учился хорошо и был уверен, что через пару месяцев получу красный диплом. Кроме того, когда был на третьем курсе, выступил с докладом на одной из студенческих конференций. Научная работа из области биохимии посвящённая анализу современных взглядов на транспорт липидов в организме человека. Выступил прекрасно! Как сейчас помню, мне даже аплодировали, хотя честно говоря мало кто из присутствующих понял, о чём говорил. Всё-таки биохимия хоть и интересная, но не простая наука. На самом деле, моя заслуга была сильно преувеличена! Просто достался грамотный хороший руководитель, который предоставил все необходимые материалы для написания научной статьи. Задача состояла лишь в изучении и структурировании материала. По итогу конференции заведующий предложил после окончания университета продолжить обучение в аспирантуре и остаться на кафедре. Конечно, на тот момент до диплома оставалось целых

два года, но признаюсь, было приятно. Не был против попробовать себя в качестве преподавателя. К тому же, нравилось заниматься научной работой. Но вот неадекватно низкая зарплата профессорско-преподавательского состава нагоняла тоску. Получил красный диплом, что не было удивлением, и, как и думал, предложили остаться на кафедре. Всё произошло ровно так, как и предвидел! Поэтому не нужно было брать паузу на обдумывание предложения, и сразу его принял.

Начал работать преподавателем и параллельно обучался в аспирантуре. Платили около семи тысяч зарплату и ещё полторы стипендии. Смешные деньги, учитывая, что мои теперь уже бывшие одногруппники в это время зарабатывали в среднем около 25–30 тысяч рублей. Но это не беспокоило. Работа нравилась. У меня было 4–5 пар в неделю. Всё остальное время проводил в пищевых лабораториях, исследуя продукты питания. Не было жёсткого графика, поэтому иногда мог вообще не приходить в университет. Идеальная работа для больного НЯК!

Ещё больше углубился в изучение биохимии, так как теперь вёл занятия по этой дисциплине. В процессе написания диссертации научился работать с международными базами научных статей. Рассказываю подробности не просто так! Дело в том, что не переставал искать способа лечения заболевания. Собирал материалы по болезни из различных, доступных источников. Регулярно читал публикации зарубежных учёных, специализирующихся в данной области. Знание английского языка, основ биохимии и физиологии питания, навыки работы с международными базами научных статей — всё это значительно упрощало работу по сбору информации. Искал, но увы, тщетно! Время шло. Материалы копились. Уже практически перестал верить в выздоровление.

На первом этапе самым сложным было отказаться от привычного образа жизни и научиться жить с болезнью.

После неудачи эксперимента с будесонидом встречи с врачами представляли периодические походы на приём к гастроэнтерологу, у которого состоял на учёте, и плановая госпитализация раз в год для проведения комплексной оценки состояния здоровья. Поход к лечащему врачу был сущим испытанием! Тогда ещё не было электронного портала госуслуг, позволяющего записываться на приём, не выходя из дома. По телефону получить талон было нереально. В регистратуре выдавали ограниченное количество талонов и только лично в руки. Выдача производилась в полвосьмого утра. Желающих попасть на приём к специалисту было много. Поэтому талоны разлетались меньше чем за полчаса. Приходилось занимать очередь с полшестого утра и после того, как дверь больницы распахивалась, с боем пробиваться к окошку регистратуры через орды бабушек. Только так мог рассчитывать на получение заветной бумажки.

На тот момент старался не выходить из дома без особой необходимости. Отправляясь за талоном, понимал, выходя из дома в пять утра, обратно вернусь не ранее чем в восемь. И всё это время должен держать оборону у входа в больницу, при том, что буду лишён возможности посетить туалет в этот период времени. Такая перспектива реально пугала! Бывало часто попадал в ситуации, при которых не всегда успевал добежать из комнаты до туалета, учитывая, что путь составлял каких-то 7 метров. Всё происходило неожиданно! Ты сидишь за компьютером, лазая по просторам Интернета. В следующую секунду резко скручивает живот. Ты забываешь обо всём и пулей несёшься в заветную комнату. По дороге из тебя выливается кровяной понос. И когда выходишь из туалета, набираешь в ведро воды, берёшь тряпку и со слезами на глазах начинаешь отмывать дерьмо, размазанное по полу от компьютера до унитаза. И в этот момент, благодарить Бога, что в квартире никого кроме тебя не бы-

ло и никто об этом не узнает... Пишу эти строки и ком встаёт в горле, а глаза наполняются слезами. Это было так давно, но кажется, что всё происходило ещё вчера. Воспоминания похоронил глубоко внутри. Сейчас вновь расковырял старые раны и всю накопившуюся боль, что долгое время скрывалась в потаённых уголках души, выплёскиваю на страницы книги...

Тогда, практически перестал встречаться с друзьями. Про студенческие вечеринки пришлось забыть. Мысль, что болезнь может проявиться в самый неподходящий момент вселяла ужас! Личная жизнь стала больной темой. Разговаривая с друзьями, всячески пытался избегать вопросов на эту тему, так как размышления вгоняли в депрессию. Новые знакомства, свидания, мимолётные романы остались в прошлом. Практически всё свободное время проводил дома. Если меня приглашали на какое-то мероприятие, первым делом, прибегая к косвенным вопросам узнавал, насколько далеко находится туалет. Варианты, где речь шла о выезде в парк на пикник даже не рассматривал.

Прибывал в постоянном страхе и депрессии. Представлялись жуткие картины, как сижу на лекции в аудитории, где ещё помимо меня находится сотня человек, пишущих под диктовку лектора. И тут резко скручивает живот и сломая голову несусь к выходу, не в состоянии сдержаться! А две сотни глаз студентов сопровождают меня. Бледнел и покрывался холодным потом от одной только мысли, что такое может произойти. Каждый поход в университет представлялся сущим испытанием. И когда приходил домой, чувствовал, что ещё один день удалось благополучно продержаться. К счастью, эта страшная фантазия так и не воплотилась в жизнь!

Этот этап жизни можно описать как время гастрономических экспериментов. Понял практически сразу, что привычное безразборное питание по принципу «закинуть что-нибудь вкусного» теперь не подходит. В больнице вручили

кучу буклетов о том, что можно и чего нельзя есть больным НЯК. Лично для меня, рекомендации врачей по поводу питания были верны лишь от части. Каждый продукт приходилось проверять на себе. И по тому, как реагировал организм, понимал, подходит он мне или нет. В целом, в вопросах питания старался придерживаться диеты №4, исключая продукты, провоцирующие гнилостные и бродильные процессы, усиливающие перистальтику кишечника и способствующие повышенному выделению желудочного сока.

Ранее упоминал, что получил образование в области организации общественного питания, и даже какое-то время проработал поваром в ресторане. За студенческие годы изучил биохимию, физиологию питания и другие науки, а также отточил навыки приготовления блюд. Полученные знания и опыт помогли при разработке собственного меню.

Что только не перепробовал! Очень хорошо себя зарекомендовал геркулес. Его готовил небольшими порциями на воде, без добавления соли, сахара или ещё чего-либо. Причём геркулес 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 организмом хорошо. Ну и конечно, всякие жидкие супчики, приготовленные на воде. Вот такой скудный рацион! За время гастрономических экспериментов чётко усвоил, соль – один из главных врагов больного кишечника. Чем меньше – тем лучше. А в идеале необходимо полностью исключить из рациона. Ну и понятно, за употребление острой, жирной, пряной или кислой пищи организм больного НЯК спасибо точно не скажет!

Признаться, иногда давал слабину и позволял немного отклониться от привычного питания. В очень редких слу-

чаях 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 буквально выворачивало наизнанку. Про реакцию организма на пиво уже рассказывал.

О, как прекрасна свиная отбивная, после того, как месяцами ешь пресную овсяную жижу! Отправлял маленький кусочек в рот и медленно пережёвывал, испытывая божественное удовольствие. Наверно не поверите, но в такие моменты улыбка озаряла лицо. Да что там улыбка! В буквальном смысле слёзы радости наполняли глаза! Такое чувство, как будто пьёшь божественный нектар! Но расплата не заставляла долго ждать. Для ликвидации последствий минутной слабости приходилось несколько дней лечиться преднизолоном и повышать дозу салофалька.

Несколько лет экспериментировал с питанием, так как думал, что именно в питании кроется секрет выздоровления. 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 не удастся подняться, проводя исследования в данной области. Мог бы долго рассказывать об особенностях питания больных НЯК, но какой в этом смысл, если в конечном счёте это не позволит отказаться от лекарств и жить полноценной жизнью. Поэтому, оставим тему и переведём внимание на моменты, которые занимали меня в первые годы болезни.

Следует сказать, меня часто посещали тревожные мысли по поводу будущего. Всех денег, которые зарабатывал едва хватало на приобретение необходимых лекарств. 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 приходилось брать деньги у них! С тревогой смотрел в будущее. А, что если всё сложится хорошо и встречу вторую половинку... Как же содержать семью? Ведь даже себя не могу обеспечить! Черпал информацию о НЯК из Интернета и это вместо того, чтобы обнадёжить, только подливало масло в огонь! Часами просиживая на различных форумах, читая истории людей, которых постигла та же беда, пытался найти решение. Однажды, попалось видео, где молодая девушка рассказывала, как изменилась жизнь после операции, когда смогла завести семью и детей. Несчастной врачи удалили больной кишечник, вывели трубку из живота и повесили на неё калоприёмник. Да, девушка рассказывала, как теперь хорошо живётся, но её история только усугубила депрессию. О нет! — подумал я. Лучше всю оставшуюся жизнь буду сидеть на пресной овсяной похлёбке, но не позволю врачам калечить себя! Уж лучше смерть! Затем нахлынула злость, или правильнее сказать обида на врачей, занимавшихся лечением. Ну как же так? О чём они думали? Ведь когда поставили диагноз, болезнь находилась на самой ранней стадии и представляла лёгкое поражение небольшой области прямой кишки. Зачем они пытались лечить меня преднизолоном? Они прекрасно понимали, 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! Десять сантиметров — это не полтора метра! Не жалко! Такие мысли кружились в голове.

Затем, посетила мысль попробовать оформить инвалидность. Это позволило бы ежемесячно получать небольшое пособие, а как уже упоминал, в деньгах нуждался очень остро. Обсудил идею о получении инвалидности с лечащим врачом. Она хорошо знала историю болезни

и сказала, что есть все шансы. Но отец отговорил, сказав, что строчка об инвалидности в биографии может негативно повлиять на карьеру. К тому же, каждые полгода необходимо подтверждать болезнь, а уже на тот момент хорошо знал, что процедура колоноскопии в ста процентах случаев приводит к обострению заболевания. Аргументы были убедительны, и решил прислушаться к совету отца.

Но денег по-прежнему не хватало. Как-то обратился в профком университета и попросил компенсировать затраты на лечение. Нужно было помимо предоставления чеков собрать и подписать кучу бумаг у различных должностных лиц. А это означало, что каждому приходилось объяснять в чём суть болезни и почему следует выделить деньги. Да, в итоге получил компенсацию в размере около 11 000 рублей, но радости не было. Собирая подписи, чувствовал себя попрошайкой с улицы. Было стыдно. Это был первый и последний раз. В дальнейшем 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 главе период жизни можно охарактеризовать, как очень плодотворный. Много работал, занимался исследованиями, регулярно встречался с друзьями, ходил на свидания, часто ездил в командировки. Научные изыскания закончились защитой диссертации с присвоением степени кандидата технических наук. Спу-



стя четыре месяца после защиты женился. Это были очень яркие и насыщенные годы. Расскажу всё по порядку, и сами убедитесь!

Кажется, всего каких-то две буквы отличают слово «лечить» от слова «вылечить», но как велика пропасть между ними! Узнавал о всё новых методах лечения. Как-то, мне даже посоветовали посетить один из санаториев в Минеральных водах, специализирующийся на заболеваниях кишечника. Там широко применяли клизмы с минеральной водой. Но максимум, что могли обещать — достижение устойчивой ремиссии. Ну что же. Тоже не плохо!

Интересно! За время болезни, ни один из врачей с которыми пересекался, не сказал в открытую, что НЯК является неизлечимым заболеванием. Более того, как узнал впоследствии из открытых источников, через примерно десять лет 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 осознал, что никто не поможет. Могу помочь себе только сам! И на это есть не более десяти лет.

Со временем перестал посещать лечащего врача. Это утратило всякий смысл. Последние разы, когда был у неё, она просто вносила в карточку какие-то записи, а я рассказывал, что в целом всё хорошо и удаётся контролировать болезнь. Она не вмешивалась, вероятно понимая, что и без того усвоил и строго соблюдаю все раннее данные рекомендации. Кроме того, она была молодой, красивой девушкой, недавно вышедшей замуж. В это время ходила на работу с большим животом. Затем ушла в декрет и в последствии написала заявление на увольнение. Нового гастроэнтеролога пришлось знакомить с историей болезни. Но спустя полгода она тоже уволилась.

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

К этому моменту сформулировал определённые правила, касающиеся преимущественно питания, так как именно нарушение питания чаще всего становилось причиной обострения заболевания. Они состояли из десяти пунктов, условно разделённых на три блока. Первый включал правила, которые ни при каких условиях не должен был нарушать. Второй блок был крайне желателен к соблюдению, но допускал возможность очень редкого и небольшого отклонения. Третий — не относился к питанию и затрагивал рекомендации, касающиеся подхода к процессу приёма пищи и режиму дня. Распечатал список и повесил на стене.

#### **Блок I**

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

#### **Блок II**

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

#### **Блок III**

8. Будь осознанным. Тщательно смакуй и пережёвывай пищу.
9. Проводи максимальное количество времени на свежем воздухе.

10. Не спи днём, особенно после еды.

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

Обострения происходили всё реже. Продолжительность ремиссии достигла одного года. Уже начал думать, что если так продлится и дальше, болезнь оставит меня. Несмотря на значительный прогресс в лечении, не переставал принимать таблетки, прописанные врачом.

В один прекрасный день или переутомился, или съел что-то не то (сейчас уже точно не помню), но на утро обнаружил маленькую капельку слизи с кровяной прожилкой. Началось! Болезнь переходит в состояние обострения и строгим соблюдением десяти заповедей, описанных выше, не обойтись. Прекрасно знал, в течение ближайших дней количество ежедневных походов в туалет увеличится. Вместе с тем, с каждым новым походом количество слизи и крови будет стремительно нарастать. Появится боль в нижней части живота. Этот сценарий хорошо известен! Необходимо переходить к тяжёлой артиллерии — микроклизмам с преднизолоном. В четыре раза увеличил дозу салофалька до четырёх грамм в сутки и включил клизмы с преднизолоном. Конечно, лечение сопровождалось ужесточением питания. Так, удалось отразить атаку на самом начальном этапе. Закончил курс, который проводил уже далеко не первый раз, и вернул потребление салофалька до уровня, предшествующего обострению заболевания. После, обнулil таймер и начал отсчитывать дни до следующего обострения. Жизнь вернулась в прежнее русло.

Внимательно наблюдал за реакцией организма на потребляемые продукты питания. Научился предсказывать обострение заболевания ещё до того, как оно проявлялось учащением стула и увеличением количества слизи и крови. Однажды, обратил внимание, что некоторые участки кожи на лице периодически краснеют и начинают шелушиться. Это явление проходило также резко, как и проявлялось. Сначала ни придавал большого значения. При появлении покраснения смазывал поражённые участки обычным увлажняющим кремом. Через некоторое время заметил, всегда воспаляются одни и те же места — области, симметрично относительно переносицы и в месте, которое индусы называют третьим глазом. При попадании пота на поражённые участки, покраснение проявлялось ещё с большей силой, сопровождаясь зудом и пощипыванием.

Удалось выявить интересную закономерность. Каждый раз, спустя несколько дней с момента появления покрасней, состояние начинало ухудшаться. При достижении ремиссии покраснение проходило чуть ли не на следующий день. Воспаление на лице всегда и безошибочно сигнализировало об обострении заболевания. Причём чем сильнее и обширнее покраснение, тем более тяжело и выражено проявлялся НЯК.

Научился внимательно прислушиваться к организму. Это позволяло держать болезнь под контролем. Уже не боялся выходить из дома и всё больше времени проводил с друзьями. Мы даже выпивали вместе! Единственное отличие — когда они наливали в рюмки водку, я наливал обычную чистую воду. Затем, как принято, чокались и выпивали, попутно рассказывая анекдоты и реальные истории из жизни. Смеялись и веселись! Опьяняющее настроение передавалось мне, захлёстывая с головой. Не чувствовал никакого дискомфорта. Порой, казалось, друзья на мгновение забывали, что в отличие от них, пью воду. Все давно привыкли

к такому поведению, и зная, через что пришлось пройти, никогда не предлагали алкоголь или закуски со стола. Я был по-настоящему счастлив!

Финансовое состояние стабилизировалось. Тому было две причины. Первая – удалось добиться надбавки. Активно занимался научными исследованиями и много времени проводил в лаборатории. Полученные результаты послужили серьёзным аргументом в пользу назначения повышенной стипендии, которая теперь более чем в три раз превышала зарплату. Вторая причина состояла в том, что научился поддерживать болезнь в стадии ремиссии длительное время, при минимальном потреблении дорогостоящих медицинских препаратов.

Увеличение доходов и снижение расходов позволили скопить небольшую сумму. Так обзавёлся своей первой машиной – старенький ВАЗ, сошедший с конвейера в начале 90-х. Был счастлив! Теперь у меня была собственная машина!

Знакомился с новыми людьми, встречался с девушками, ходил на свидания. Личная жизнь начала приходить в порядок. Один случай расскажу отдельно. Как-то поздно вечером засиделся во ВКонтакте, читая новости и просматривая фотографии из жизни друзей. Пришло сообщение. Девушка, с которой был прекрасный роман в годы работы в супермаркете. Уже рассказывал эту историю, произошедшую как раз перед тем, как болезнь постучалась в дверь. Она попросила прощения. Мной овладело непреодолимое желание увидеть и обнять её! Написал, и мы договорились о встрече. На следующий день, вечером, приехал забрать с работы на «новенькой» машине. Ну, а дальше всё само собой закрутилось и завертелось. Возродили отношения, а, спустя какое-то время начали жить вместе в съёмной квартире. Впоследствии, она стала моей женой. Не буду вдаваться в подробности личной жизни. Во-первых, она была самой обычной, и во-вто-

рых, Вы держите в руках не ванильный роман, и поэтому будем придерживать­ся изначально поставленной цели.

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

Как человек имеющий непосредственное отношение к науке, никогда не воспринимал подобный подход к лечению в серьёз. Но факты — упорная вещь! Слишком много близких 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 слышал, материала бы набралось на целую книгу!

Решил попробовать. Через знакомых своих знакомых разыскал старую цыганку, живущую в деревне, в 15 км от города. Однажды зимой, приехал на встречу. Пришлось отстоять очередь, так как возле дома стояло пять машин с людьми, желающими попасть на приём к бабушке. Как узнал позднее, знахарка арендовала дом и принимала посетителей каждый день с девяти до пяти. Ей помогала молодая цыганка в задачу которой входило протопить избу к приходу бабушки, своевременно производить уборку, а также решать прочие организационные вопросы.

Когда подошла очередь, вошёл внутрь. Тусклый свет. Вдоль стены расставлены кушетки и стулья. В центре дома русская печь, возле которой на старом диване сидела бабушка. Рядом на покрывале разложены различные ритуальные предметы — черепа животных, старинные бусы, медальоны и так далее. Убранство дома производило необычное магическое впечатление и напоминало школу чародейства и волшебства из фильмов про Гарри Поттера.

Сел на стул напротив бабушки. Она задала пару несущественных вопросов, не имеющих отношение к причине приезда. Решил не говорить о проблеме, пока она 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 глубоко выдохнула. Затем обдувала меня потоком воздуха из лёгких. Дальше следовал резкий вдох и затем сильная и очень громкая отрыжка. И так по кругу. Сразу понял, скрытый смысл громкой отрыжки сводится к следующему: она забирает «чёрную» энергию, а затем отрыгивает в окружающее пространство. Церемония длилась около 10 мин. Затем она сказала, что должен посетить её ещё девять раз. Оставил одну тысячу рублей и уехал домой. У старой цыганки не было никакого прайса. Она никогда не требовала оплаты и в то же время всегда брала всё, что давали, не отказываясь. Отдать тысячу было моей инициативой. Посетители платили по мере возможностей. Видел, кто-то приносил мёд, сахар, овощи с огорода. Каждый сам решал, как расплатиться. На любую плату она смотрела отстранённо, безучастным взглядом.

Мне понравилась старая цыганка, но не почувствовал никаких сверхъестественных сил. К тому же, за время визитов в самочувствии не произошло никаких изменений. В итоге, навестил её только шесть раз из десяти и потом решил завязать с лечением подобным методом. Вот так закончилось знакомство с потусторонними силами. Оставил идею и направил внимание на работу над диссертацией. Позднее узнал, судьба бабушки сложилась трагически. Как-то она приютила гастарбайтера, которому негде было жить. В благодарность за это он обчистил дом, а бабушку с дедом зарубил топором...

Как уже упоминал ранее, активно занимался научной

деятельностью. Регулярно выступал с докладами на международных конференциях, проводимых в различных городах необъятной Родины. Был в командировках в Москве, Калининграде и Кемерово. Уезжая за тысячи километров от дома, не боялся, что болезнь застигнет врасплох. Был твёрдо уверен, строгое соблюдение разработанных десяти заповедей уберёжёт от возникновения внештатной ситуации.

Наконец-то, за годы, что прожил в затворничестве, впервые появилась реальная возможность путешествовать, знакомясь с новыми людьми. Это доставляло удовольствие! Однажды, возвращаясь с очередной научной конференции, в купе плацкартного вагона случайно подслушал беседу соседей по койкам. Две женщины примерно 40 и 30 лет рассказывали друг другу истории из жизни. Та, что постарше, сказала, что её отец недавно умер от рака печени, на что собеседница сообщила, что не так давно 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 чистого спирта. Полученную смесь следует принимать по одной чайной ложке натощак в течение всего курса лечения. И через десять дней будете абсолютно здоровы! Вот так просто! И ведь эта женщина реально поверила! Она начала говорить что-то типа: «О, как много Вы знаете! Где же раньше были с таким прекрасным рецептом?». Конечно, вполне допускаю, подобное лечение может облегчить больному страдания, так как вероятней всего его принцип основан на эффекте плацебо. Но тогда это вызвало ироничную улыбку, после чего воткнул в уши наушники и отключился от беседы.

Дорогой читатель! Мы ещё не дошли до раздела, где буду подробно описывать последовательность действий, позволивших жить полноценной жизнью без лекарств, ди-



ет и постоянной беготни в туалет. Но могу с уверенностью сказать, что не буду заставлять есть повидло из дождевых червей, запивая отваром из корня мандрагоры. В моём случае, на пути к выздоровлению пришлось изрядно попотеть. Наберитесь терпения. Мы уже совсем близко!

## ПРИНЯТИЕ БОЛЕЗНИ

Как-то прочитал книгу Экхарта Толле «Сила настоящего» [31]. Экхарт Толле является Духовным учителем и его книга посвящена вечным вопросам. Автор уделил внимание такому явлению как «Принятие». Я наложил его слова на опыт борьбы с НЯК и вот что получилось.

Традиционно принято описывать жизнь больного НЯК в терминах «Обострение-Ремиссия». Обострение идёт в ногу с депрессией и подавленным состоянием. Ремиссия — лучик света в тёмном царстве. Своего рода передышка, источник радости. На самом деле, есть ещё одно состояние — назовём его состоянием «Принятия». Это состояние одновременно является и обострением, и ремиссией, и в то же время не является ни тем и ни другим. Этому психологическому состоянию невозможно дать чёткого определения. Но можно описать исходя из того, чем оно точно не является.

Первые годы болезни жил в состоянии «Обострение-Ремиссия». Впоследствии оно сменилось «Принятием». Не могу сказать, когда это произошло. Даже не знаю что нужно делать, чтобы достичь такого состояния. Просто в один прекрасный момент осознал, несмотря на болезнь жизнь полна ярких красок, и уже не испытывал злости, де-

прессии, обиды, чувства жалости к себе как в первые годы болезни.

Итак, давайте попробуем разобраться, в чём отличие двух состояний. «Обострение-Ремиссия» имеет определённые признаки:

1. Достижение ремиссии сопровождается эйфорией. Обострение – причина беспокойства, переживания и депрессии. Жизнь представляется чередованием чёрных и белых полос. Если ремиссия, то устойчивая (стул 1 раз в день без слизи и крови). Если обострение, то жуткое (стул 20–25 раз с кровью и слизью), а походы в туалет – непредсказуемые (с болью в животе).

2. Постоянная жёсткая диета.

3. Всё внимание болезни. Остальное отступает на второй план.

4. Страх не успеть добежать до туалета. Кошмары воплощаются в реальность. Жизнь на практике представляет преодоление расстояний путём коротких перебежек от туалета до туалета. Благополучно добрался из дома до университета/работы – небольшая победа!

5. Невозможно смириться с болезнью. Все планы на жизнь строятся исходя из того, что в будущем будешь здоров. Годы идут, а болезнь не покидает. Настоящее и будущее не резонируют. Отсюда постоянная депрессия. Невозможность смириться с мыслью, что имеешь неизлечимое заболевание.

6. Жизнь с НЯК – это постоянная борьба!

А теперь давайте ещё раз пройдём по тем же самым пунктам, но уже с позиции состояния «Принятия», чтобы видели разницу:

1. Достижение ремиссии – не простая, но вполне осуществимая задача. Ремиссия не приносит радости, так как существует чёткое понимание, что это временно. Обострение – обычное дело. Обострение не приносит моральных страданий, так как существует понимание, что это тоже

временно. Жизнь течёт плавно, болезнь больше не является причиной радости или беспокойства. Пропадает контраст между ремиссией и обострением. В среднем, стул 3–5 раз в день со слизью и кровью. Вялотекущее обострение.

2. В будни – диета, но уже не такая жёсткая, как раньше. В праздники – обычное застолье без ограничений.

3. Болезнь уходит на второй план. Вперёд выходят семья, карьера, путешествия, саморазвитие и т. д. Болезнь постоянно присутствует в виде фона на заднем плане, но уже не находится в основном фокусе внимания.

4. Проходит животный страх не успеть добежать до туалета. Страх трансформируется в «Осторожность». Ужасы НЯК («не успел добежать») больше не происходят. Можно отправляться хоть за тысячу километров от дома. Главное, заранее спланировать путешествие и не забывать всегда держать лекарства и туалетную бумагу под рукой.

5. С НЯК можно жить! Болезнь не влияет на достижение карьерного роста, личную жизнь и т. д. Мысль о том, что с болезнью придётся жить всю жизнь больше не вызывает такой тревоги, как раньше. Точнее сказать, это мысль уже вообще не возникает. Будущее и настоящее не противостоят друг другу.

6. Никакой борьбы и сопротивления в явно выраженной форме. Болезнь есть и это факт! Факт принят. Действия исходят из этого факта.

Прошу не путать «Принятие» со смирением и отчаянием. Смирение и отчаяние – это депрессивное состояние проигравшего. Видел подобное в глазах того кузнеца, который научил делать клизмы с преднизолоном. Этот потухший взгляд человека, уставшего от жизни и не желающего бороться! Принятие – это пассивная форма борьбы. Просто констатация факта, что не мешает искать способ решения проблемы. К сожалению, мне не известны техники, позволяющие достичь это состояние. Оно просто приходит,

когда человек устал постоянно жалеть себя, винить других, переживать и расстраиваться. К нему нельзя принудить силой. Уберите жалость к себе, обиду на врачей и судьбу, и окажетесь в этом состоянии!

## О РОЛИ СТРЕССА

*«Кишечник и головной мозг работают в дуэте уже на самых ранних этапах развития человека».*

**Джулия Эндерс**  
**Очаровательный кишечник**

Спустя несколько лет, после того, как в 2008 году поставили диагноз НЯК, начал потихоньку привыкать к болезни. Ремиссии, периодически сменявшиеся обострением заболевания, стали частью жизни. Но в один прекрасный день (если конечно его можно назвать прекрасным), всё изменилось. Появились признаки обострения. Это было уже вполне обычным явлением, и знал как нужно действовать и поэтому особо не расстроился. Увеличил дозу салофалька с одного грамма до четырёх и приступил к курсу микроклизм с преднизолоном. В первые дни стало действительно легче, но потом, примерно на 5–7 дне состояние замерло на одном месте. Кровь ушла, но слизь по-прежнему присутствовала в стуле. Начал беспокоиться. В результате слизь так и не ушла полностью по завершению 10-дневного курса гормонов. Более того. Как только отказался от микроклизм с преднизолоном и снизил дозу салофалька до 1 г в сутки, уже на следующий день количество слизи в стуле начало резко увеличиваться. Ещё через

день появилась кровь. И за каких-то три-четыре дня состояние вновь скатилось до уровня, предшествующего началу приёма гормонов.

О, нет! Неужели таблетки перестали помогать? Следом депрессия от незнания, что делать дальше! Начала мучить бессонница. Всё внутри как сжатая пружина! В таком состоянии пребывал около двух недель. Специально выждал паузу, чтобы попробовать повторить лечение. Раньше прибегал к преднизолону не чаще одного-двух раз в год. Теперь, ничего не пришло в голову лучшее, чем ещё раз провести курс. Опять увеличил потребление салофалька и приступил к клизмам. Но на этот раз вообще не было никакого улучшения, даже спустя три дня. Хотя раньше преднизолон давал чуть ли не моментальный эффект.

Нервы находились на пределе. Не мог больше терпеть этого состояния. Пришёл в аптеку и у фармацевта попросил какое-нибудь успокоительное, которое можно принимать вместе с салофальком. В аптеке посоветовали афобазол курсом две недели. Начал принимать препарат, продолжая параллельно лечение салофальком и преднизолоном. По-прежнему не становилось легче, но вместе с тем, уже через несколько дней меня начал плавно накрывать лёгкий пофигизм. Пружина, когда всё внутри скручено, напряжено и сжато, начала расслабляться.

Удивительно, но уже к концу курса, как только беспокойство прошло, преднизолон начал резко помогать, как и раньше. Буквально за каких-то 2–3 дня кровь и слизь в стуле пропали. Вновь вошёл в состояние ремиссии.

Уже позднее, когда началось новое обострение, сумел его подавить афобазолом, гранулами и свечами салофалька, не прибегая к преднизолону! Тогда-то и понял, роль стресса при НЯК нельзя недооценивать! Это было настоящим открытием! Общаясь с людьми, много лет болеющими НЯК, увидел, практически каждый из них пришёл к такому же выводу. И пришёл самостоятельно, без чьих-то

подсказок, исключительно исходя из собственного опыта и наблюдений! Углубляясь в тему, узнал, существуют целые методики лечения НЯК антидепрессантами и прочими препаратами подобного действия!

Когда выложил в открытом доступе первое издание книги, мне начали писать люди, рассказывая истории из жизни, предшествующие возникновению болезни. Увидел, что практически во всех историях, перед тем, как больные узнали диагноз, они испытали серьёзное психологическое потрясение! Сейчас уже не сомневаюсь, что именно события жизни и отношение к ним наградили меня болезнью. Может быть для кого-то и не будет открытием, но всё же скажу, что на мой взгляд заболевание имеет психосоматическую природу, и основная причина его возникновения – длительная депрессия и сильный стресс.

На этом хотел бы остановиться, так как лечение успокоительными и прочими препаратами подобного действия не имеет прямого отношения к тому подходу, который опишу позднее. Говорю «не имеет прямого отношения», но это не значит, что не учитываю психологическое состояние больного, начиная с ним работу. Ко мне обращаются люди с просьбой помочь провести курс лечения по моей программе. И позднее, в отдельной главе опишу несколько интересных историй, с которыми довелось столкнуться.

Перед началом работы долго беседую с человеком и часто абсолютно на посторонние темы. Это помогает понять психологическое состояние больного. Если вижу, что он находится в сильнейшем стрессе, подавлен, напуган, куда-то всё время спешит и т. д. уже сразу понимаю, лечиться придётся дольше обычного. Если нервы на пределе, любое лечение превращается в обычное топтание на месте. Стресс сводит на нет все усилия. А такое состояние видно чуть ли не с первых строк. «Я хочу побыстрее избавиться от болезни!», «У меня больше нет сил!», «Болезнь убивает меня!» и тому подобные фразы, являются призна-

ками, что проблему нужно решать с головы. К сожалению, эту мысль очень трудно донести до больного в самом начале работы, так как он хочет, как можно быстрее начать курс. А потом, проведя пару курсов удивляется, что-же он такого сделал неправильного и почему другим помогает метод, а ему даёт лишь временное улучшение, после чего все симптомы болезни возвращаются. И часто проходит не менее полугода, пока больной не устанет проводить один за другим курсы лечения, не остановится и наконец не прислушается к тому, о чём говорю. Но я никуда не спешу! Могу подождать полгода и даже больше, пока до человека дойдёт, в чём истинная причина неудач.

В работе с подопечными широко использую афобазол, глицин, настойки валерьяны и пустырника. В комплексе с основным лечением они помогают добиться хорошего результата. Но препараты, хотя и эффективны при стрессе, не устраняют его причину. А причина сидит где-то в голове, глубоко внутри. Победить страхи, прошлые обиды, ненависть — это не та задача, которую можно решить за вечер!

Если сейчас увидели, что описанное выше имеет к Вам непосредственное отношение, рекомендую начинать лечение именно с головы. Всё равно к этому рано или поздно придёте, но потратите много времени на безуспешные попытки вылечить кишечник.

Здесь порекомендовал бы погрузиться в изучение литературы на тему эзотерики. Мистики или Духовные мастера как их называют, жили тысячи лет назад (Лао Цзы) и живут среди нас сегодня (Экхарт Толле). Их не мало, и всегда сможете найти Мастера, который будет говорить на Вашем языке. Лично мне по душе Ошо, Нисаргадатта Махарадж, Экхарт Толле, Муджи. На YouTube есть не мало записей бесед этих людей. Просто включите и послушайте, о чём они говорят. А они все говорят об одном и том же, только разными словами. В их число входит всемирно из-

вестный писатель Карлос Кастанеда, чьи 11 томов учения Дона Хуана составляют основу моей золотой коллекции книг! Но не надейтесь за 2–3 минуты понять суть сказанного ими! Они рассуждают на вечные темы и каждое их слово наполнено величайшей мудростью! Просто смотрите их выступления, читайте, слушайте. Не критикуйте, не спорьте и не соглашайтесь с ними. Просто слушайте каждое сказанное ими слово. И уже через некоторое время заметите как Вас накрывает волна тишины и спокойствия. Те проблемы, которые всегда считали важными и заслуживающими внимания, вдруг отступают на второй план и становятся несущественными, пылью в потоке времени.

Ещё хочу порекомендовать сайт [nikosho.ru](http://nikosho.ru). Основатель проекта «Живое Слово» под псевдонимом Nikosho за последние 5 лет профессионально озвучил более 100 книг по эзотерике и продолжает работу в данном направлении. Свои труды он отдаёт абсолютно бесплатно, чтобы Вы могли слушать книги в mp3 формате по дороге на работу и обратно. Ещё никогда не встречал аудиокниг, где каждое слово диктора пропитано такой тишиной и спокойствием. Но помните! Любая работа должна быть оплачена! За всё в этом мире нужно платить! Взяв у кого-то что-то бесплатно, становитесь должником человека. Долги копятся и начинают тяготить! Не копите долгов! Если кому-то должны – отдайте, и чувство лёгкости наполнит Вас. Вспомните мои слова, когда решите скачать аудиокнигу с сайта Nikosho.

\*\*\*

Теперь пришло время плавно перейти к самому главному! Хотел бы рассказать, как сложились обстоятельства жизни, которые привели меня к разработке заветной ме-



тодики и апробации её прежде всего на себе. Поведаю про ещё одну встречу, которая произошла в плацкартном вагоне поезда, когда возвращался с конференции. На тот момент уже пребывал в этом таинственном состоянии «Принятия», а также хорошо был осведомлён о роли стресса. На этот раз речь пойдёт об одном из соседей по койке — молодом мужчине лет тридцати. Ох! С какими только людьми не встретишься в поезде! Так вот. Он был представителем какой-то религиозной секты, по типу запрещённой сегодня организации «Свидетели Иеговы». Яро пропагандировал взгляды, пытаюсь найти и завербовать новых членов. Много рассуждал на разные темы. В том числе о болезнях и причинах их возникновения. В один миг, где-то в дебрях монолога, проскользнула 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? Уже много лет живу с НЯК! Его фраза — единственное, что впечаталось в память из всего сказанного. Но только спустя несколько лет понял, что парень был в чём-то прав! Бесспорно, болезнь является противоестественным для организма человека явлением! Болезнь — это сигнал, 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. Ещё академик И. П. Павлов утверждал: «Организм — саморегулирующаяся и самовосстанавливающаяся система». А теперь, дорогой читатель, вернитесь в самое начало книги и ещё раз, но теперь очень внимательно, прочитайте цитату, которой начинается книга. Погрузитесь в глубину слов гениального учёного, и всё поймёте! Он был абсолютно прав! Наш с Вами организм настолько уникален, что самые последние достижения в области медицины, имеющие целью привести в порядок его функции,

представляют собой средневековые «топорные» методы в сравнении со скрытыми возможностями самого организма. Мы ежедневно употребляем новомодные лекарственные препараты, не давая организму раскрыть потенциал. Друзья! Понял одну простую истину! Всё, 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.

Уже сейчас понимаю, самой большой ошибкой за время болезни было смотреть вперёд, ожидая прорыва в лечении НЯК. Но как оказалось, с самого начала следовало обернуться назад и обратить внимание, о чём говорил Гиппократ – основатель медицины, чему учил Авиценна – самый известный и влиятельный философ-учёный средневекового исламского мира. Позднее узнал, что, то, что для меня не так давно стало открытием, хорошо знали и регулярно применяли в повседневной жизни такие известные люди как: Ньютон, Эпикур, Сенека, Вольтер, Руссо, Шиллер, Байрон, Л. Н. Толстой и этот список можно продлить на несколько десятков страниц!

Мысли, которые только что озвучил, легли в основу разработанного курса, позволившего забыть о болезни! Последний раз симптомы язвенного колита видел в далёком 2015 году. Результат проверен временем и я прошу всерьёз отнестись к предложенному подходу к лечению. Но, прежде расскажу, как создавалась методика и на трудах каких отечественных и зарубежных учёных базируется. Академика Павлова уже упомянул, но есть и другие. Удивитесь, когда узнаете, что решение проблемы все эти годы лежало на поверхности. Практически перед носом! Просто также, как и я в своё время, не замечали его!

## В ПРАВИЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ

*«Вам придётся постучать в девяносто девять дверей, прежде, чем Вы найдёте 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**

Упоминал ранее про бабушку, которая всю жизнь проработала в детской поликлинике и про тётю, посоветовавшую отправить историю болезни израильским специалистам. Спустя несколько лет после того, как с интервалом в полтора года бабушки и дедушки не стало, тётя сказала следующее: приди на кладбище и попроси у бабушки и дедушки забрать болезнь. Они уже покойники. Она им не навредит, а ты должен быть здоровым. Тебе нужно жить дальше. К тому моменту уже многое испробовал и поэтому решил последовать совету. Думаю, читатель понимает степень отчаяния. Дошёл до того состояния, когда просил помощи у покойников.

Весна. Хорошая погода. Отправился на велосипеде на дачу к родителям. Дорога лежала мимо кладбища, где покоились бабушка с дедушкой. По пути вспомнил совет тётки и решил навестить умерших. Встал напротив надгробных плит, осмотрелся кругом и убедился, что никто не услышит. Милые, родные лица смотрели с фотографий, нанесённых на мраморные плиты.

Раньше, стоя перед могилами, мысленно разговаривал с покойниками. Для меня это было вполне нормально. Чувствовал себя совершенно спокойно и естественно. Но в этот раз, надо было произнести слова в слух. А это, как оказалось, не такая уж и простая задача! Не мог выдать ни единого слова. Всё противилось спектаклю.

Несколько раз оборачивался вокруг, хотя и одного раза было вполне достаточно, чтобы убедиться, что никто не услышит. Собрался с мыслями и заговорил. Поздоровался с бабушкой и дедушкой, и попросил их забрать болезнь. Получилось как-то наиграно и не искренне. Чувствовал себя глупо. Тем не менее задачу выполнил!

Не возлагал надежд на этот «метод лечения». Скорее, подошёл к выполнению чисто формально: сделал дело, поставил галочку, пошёл дальше. И вообще, никогда не делил методы на хорошие и плохие, говоря что-то типа: «да, это классный метод, он точно сработает», или: «нет, это ерунда, даже пробовать не буду». Просто пробовал очередной метод лечения, он не срабатывал, и шёл дальше с чувством, что хотя бы попробовал. Перепробовал множество различных подходов к лечению. Даже, как видите, относящихся к разряду «Потусторонних». Какое-то время большие надежды возлагал на лекарственные травы. Но увы, так и не удалось найти хорошего специалиста-травника, который бы мог грамотно выстроить лечение. Попытки самостоятельно лечиться выглядели до ужаса примитивно. Шёл в аптеку, брал упаковку желудочно-кишечного сбора с надписью «рекомендовано при колите и прочем», приходил домой, заваривал абы как, и выпивал без какой-либо системы. Понятное дело, такой дилетантский подход не давал полезного эффекта! Кстати, о травах! Из беседы с Евгением Косовских, которому посвящена книга, узнал, что ему как-то удалось вылечить одного знакомого травами от язвенного колита. Подробности не известны, поэтому не буду дальше развивать тему! Тем не менее считаю, направление заслуживает внимания, и при желании можете более глубоко изучить вопрос самостоятельно. Здесь я не помощник! Ну а пока вернёмся к общению с духами умерших.

Вот, что интересно! На протяжении болезни постоянно что-то читал. Это были разного рода книги, в том числе

литература, посвящённая НЯК. За годы болезни прочитал много книг и научных статей, но не нашёл ничего, что помогло бы победить НЯК. После общения на кладбище, как казалось, жизнь не изменилась. Продолжил жить так, как и раньше, регулярно читая различную литературу. Но только теперь, спустя годы после того, как последний раз видел кровь в стуле, вдруг понял, что все книги, позволившие вернуться к полноценной жизни, попали в руки именно после «общения» на кладбище. Причём если хотя бы одна из этих книг не попала в глаза или они пришли ко мне в другом порядке, возможно до сих пор не отыскал решения проблемы. Невидимая рука свела с нужными книгами, в нужное время, в нужном порядке. И всё это произошло в течение года после посещения кладбища!

А теперь, опишу более подробно книги, поведаю как они ко мне попали и о том, что полезного из них вынес. Прежде чем рассказать про книгу, ставшую первой ступенью на пути к здоровью, хотел бы несколько слов сказать о том, как она попала в руки. Был обычный июльский день. Официально находился в отпуске, тем не менее, работал в приёмной комиссии университета. Абитуриентов немного, поэтому с коллегами можно сказать «просиживали штаны» общаясь на различные темы. Одна коллега сказала, что её муж трепетно следит за здоровьем. С её слов, он регулярно читает литературу о здоровье и на себе проверяет данные различными авторами рекомендации. Оказалось, что не так давно ему попала книга «Око возрождения» Питера Кэлдера [32]. Как она утверждала, рекомендации, описанные автором, буквально преобразили мужа! Да и сама читала книгу и осталась очень довольна эффектом. Коллега сообщила, что в книге описано семь простых, но очень древних тибетских упражнений, направленных на нормализацию функций организма. На работе умирал

от скуки, поэтому попросил книгу на пару дней. Уже на следующий день она принесла, вручив мне. Первое впечатление было просто ужасным! Надпись на обложке гласила: «5 упражнений +2 в подарок». Всё дело в том, что предыдущая редакция включала пять «магических» упражнений, но в последствии, то, что в первой редакции не считалось упражнениями, в последующей было выделено как два дополнительных упражнения. В голове не укладывалось, как книга, описывающая древнейшие тибетские упражнения может содержать фразу «Внимание! Акция! Плюс два упражнения в подарок!». Несмотря на первое впечатление, открыл и начал читать. Наверно, повлиял авторитет коллеги. Знал, она грамотная женщина и плохого не посоветует! И был прав! Но давайте обо всём по порядку. Прочитал за пару дней. Честно признаться, литературный стиль П. Кэлдера не очень понравился. Заслуга автора состоит в подробном описании упражнений, которым его обучили в тибетских горах. Он простым понятным языком сумел объяснить в чём заключается их скрытый потенциал. Чтобы быть уверенным в правильном выполнении гимнастики, нашёл на YouTube подробную видео инструкцию. Ежедневное выполнение упражнений вошло в привычку. По сей день, каждый новый день начинаю с выполнения тибетского комплекса. Не могу утверждать, что сумел прочувствовать потоки энергии, переливающиеся по телу, о которых пишет П. Кэлдер. Ну и ладно! Наверно просто толстокожий! В подтверждение толстокожести достаточно вспомнить историю про старую цыганку, «высасывающую» из меня всю чёрную энергию... Не придавал бы такого значения упражнениям, если бы спустя некоторое время случайно не наткнулся на упоминание очень похожего комплекса в книге другого автора, который не бывал в Тибете. К тому же, очень маловероятно, что автор позаимствовал его у П. Кэлдера.

После выхода первого издания книги, общаясь с читателями, заметил, они как-то упустили рекомендации ознакомиться с книгой П. Кэлдера. Иногда даже писали что-то типа: «Есть замечательное упражнение для кишечника. Называется лягушка. Оно хорошо помогает! Введите его в практику! Это же так здорово!». А я сижу и думаю: «Э... Ну... Это же шестое упражнение из книги Кэлдера. Разве не говорил про неё?».

Это очень древний комплекс упражнений, изобретённый тибетскими мистиками тысячи лет назад! Если не получается вникнуть в глубинную суть и механизм (мне не удалось, да и не особо пытался), их нужно выполнять механически. Они в любом случае помогут в лечении! В них есть что-то, что не поддаётся объяснению. Их просто нужно выполнять изо дня в день, неделя за неделей, месяц за месяцем — пока кишечник не станет здоровым! Поэтому настоятельно рекомендую изучить книгу и взять на вооружение описанный там комплекс упражнений.

Не случайно посвятил целую главу перечислению сторонней литературы! Все книги, о которых здесь упоминаю, важны! НЯК тяжело поддаётся лечению поэтому нужно быть очень внимательным к деталям! Лечение по предложенной мной схеме включает целый комплекс мероприятий. И нельзя просто так взять, и что-то отбросить! Для достижения хорошего результата важна каждая мелочь! На этом мы поставим точку и перейдём к следующей книге из нашего списка.

Прежде чем начну повествование о следующей книге, хочу сказать, что на этом этапе жизни полностью прекратил читать современную научную литературу, в том числе научные публикации отечественных и зарубежных учёных, посвящённые вопросу лечения НЯК. Разочаровался в подобной литературе, так как в подавляющем большинстве она представляла переливание из пустого в порожнее. Хотя не берусь утверждать, что никакого прогресса

нет. Напротив, прогресс есть, но очень медленный. К тому времени, как результаты научных исследований получат широкое распространение, пройдет ни один десяток лет! У меня нет столько времени! И так ждал долгих 7 лет, пока какой-нибудь учёный откроет способ лечения заболевания. Всё, хватит! Время вышло. Терпение лопнуло! Переключил внимание на литературу, посвящённую общим вопросам укрепления тела и популяризации здорового образа жизни.

На этот раз речь пойдёт о книге эксперта в системном развитии личности и бизнеса. Да, именно так он себя называет. Фраза дословно взята с его официального сайта. Обратите внимание. Не врач, хотя на мой взгляд, его вклад в укрепление здоровья нации даже больше, чем многих именитых профессоров, имеющих за плечами сотни научных трудов! Книга называется «Действуй! 10 заповедей успеха». Автор – Ицхак Пинтосевич [33].

Прочитал несколько его книг. Надо отдать должное! И. Пинтосевич умеет заставить подняться с дивана и начать тяжёлую работу над собой. Сейчас уже не помню, как ко мне попала книга. Где-то скачал в аудио формате, залил в телефон и слушал, шатаюсь по улице. В книге много интересного, но хотел бы акцентировать внимание на одном моменте, который взял на вооружение. В одной из глав И. Пинтосевич рассказывает об ежедневных обливаниях ледяной водой и как это помогает взбодриться и зарядиться энергией на весь день. А энергии у этого человека хоть отбавляй! В общем, не вдаваясь в подробности, теперь каждый день принимаю контрастный душ. Немного адаптировал рекомендации под себя. Процедура в моём случае выглядит следующим образом. Каждое утро, после выполнения тибетской гимнастики по Кэлдеру, около 5–10 минут прогреваюсь в душе под горячей водой. Вода должна быть максимально горячей. На столько горячей, на сколько только можно терпеть. Затем, рез-



ко переключаюсь на холодную и какое-то время растираю тело, стоя под ледяными струями. Особенно хороший эффект достигается зимой, когда контраст между горячей и холодной водой наиболее выражен. Так заполучил в арсенал ещё одну полезную привычку и стал на одну ступень ближе к заветной цели.

В действительности, полезные привычки, связанные с ежедневным выполнением комплекса древних тибетских упражнений и посещение контрастного душа, являются лишь прелюдией. Включил их в оздоровительный курс, понимая, что сами по себе, в чистом виде, они не смогут побороть болезнь. От них этого и не требуется! Цель состоит в другом. Они призваны зарядить достаточным количеством энергии для преодоления всех испытаний, которые уготовил. К тому же, они идеально подходят людям с заболеванием кишечника, так как для выполнения не нужно далеко отходить от туалета. Не откладывайте в долгий ящик! Начните укреплять здоровье уже сегодня! Очень легко день или два выполнять упражнения и обливаться холодной водой. Но если потом бросить, то все усилия потрачены впустую! Нужно выработать привычку! А как известно, привычка формируется не менее 21 дня. Затем, с каждым днём она закрепляется всё сильнее и сильнее. Спустя некоторое время она становится частью Вас. Нужно продержаться всего 21 день! Дальше будет легче! Как любит повторять Ицхак: «я знаю, ты сможешь!».

Дорогой читатель! Вот мы и подошли к переломному моменту истории. День, когда в руки попала та заветная книга, изменил всю мою жизнь. Но когда это произошло, не придавал значения. Был обычный день. Как думал, просто попала в руки очередная книга, которых прочитал множество. Даже не могу вспомнить, какой это был день. Может быть на дворе было лето, а может быть зима... Не помню. Даже не помню, как её нашёл. Кто её порекомендовал? Где скачал электронный вариант книги? Возможно на-

ткнулся в работах Ицхака Пинтосевича. Знаю, Ицхак знаком с произведением этого автора. Правда, не помню... Если бы тогда знал, что книга станет переломным моментом в моей жизни с НЯК, запомнил бы каждую секунду дня!

Позднее понял, значительная часть книги является литературным вымыслом. На просторах Интернета попала статья с глубоким анализом жизни автора. В ней очень подробно и убедительно указывалось на все неточности и расхождения в книге. Как рад, что узнал об этом лишь относительно недавно! Иначе бы даже не открыл её! А так, она и по сей день занимает видное место в списке моих любимых книг! В сердцевине вымышленных фактов таилось зерно истины. Один мудрец однажды сказал: «Не верьте тому, что говорю. Прошу лишь доверять мне». Возможно, автор книги придерживался того-же принципа, позволившего донести идеи до широких масс, облачив в фантастические истории. Надо отдать должное! Он прекрасный актёр, вся жизнь которого настоящий спектакль от рождения до самой последней минуты. Пришло время назваться! Я сейчас говорю о книге Поля Брэгга «Чудо голодания» [34].

Настоятельно рекомендую прочитать книгу! Как наверно уже догадались, речь идёт о поистине чудодейственном воздействии воздержания от пищи на организм человека. Как начинающий молодой учёный, заразился идеей и решил испытать на себе. Первые опыты позволили понять, что голодание является опасной процедурой, а в книге Поля Брэгга недостаточно материала, для того чтобы после прочтения сразу перейти от теории к практике. Поэтому продолжил углубляться в тему, собирая всё больше и больше материала. В Интернете нашёл огромное количество научно-популярных видео роликов, и удивился, что в мире вопросы голодания занимают умы многих учёных. Так, поиск привёл к трудам советского и российского психиатра,

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

Если к Полю Брэггу при желании не трудно придраться, то книга Ю. С. Николаева «Голодание ради здоровья» [35] убедила, что 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. Через его руки прошли несколько тысяч человек с различными заболеваниями (в том числе, как принято считать, не поддающимися лечению), и опыт, в вопросах лечения голоданием, у этого человека поистине колоссальный! Стоит отметить, в Советском Союзе существовало несколько клиник, работавших по методике Ю. С. Николаева. Полученные учёным и коллегами результаты тщательно осмыслены и систематизированы. Ю. С. Николаев подробно описал все изменения, происходящие в организме в процессе голодания, а также указал показания и противопоказания к применению метода. Так, на свет появилась подробная методика проведения процедуры. Рекомендую тщательно изучить его труд. Читал книгу 4 раза с интервалом от нескольких месяцев до нескольких лет. И каждый раз находил что-то новое, то, что не замечал ранее. Всякий раз, когда не могу найти ответ на какой-нибудь вопрос из области голодания — обращаюсь к его трудам. Книга многослойна. Её нельзя полностью понять, читая впервые. Нужно набираться опыта и погружаться всё глубже и глубже. Потребуется много времени, чтобы хотя бы в общих чертах усвоить образ мышления учёного и понять то, о чём он писал!

Книг по голоданию много, но 90% опасная ересь! Другие же, хотя и представляют определённую ценность, всё же остаются достаточно поверхностными. Ещё

не встречал книги, по уровню, сопоставимой с работой Николаева! Видно не просто сегодня, большинство частных клиник лечебного голодания работают именно по методике Юрия Сергеевича. Лично для меня, его книга по голоданию – это как Библия для христианина! Внимательно изучите её и Вам больше не потребуется читать ни одну другую, посвящённую голоданию! Там найдёте ответы на все вопросы!

## ПЕРВЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Важно отметить, помимо НЯК у меня не было никаких других заболеваний, в том числе хронических. Хотя нет, здесь немного преувеличил! Когда в 2008 году впервые проходил комплексное обследование, подтвердившее диагноз НЯК, меня заставляли глотать трубку. Диагноз «хронический гастрит», стал неожиданным открытием. Никогда не болел желудок при том, что до болезни ел всё подряд, без разбора. Поэтому гастрит всегда был лишь проблемой на бумаге. Так что эксперимент, который затеял, можно в определённой степени считать чистым, так как между голоданием и болезнью не было никаких препятствий.

Собирая и прорабатывая материал, начал периодически практиковать голодание в течение одного дня. Конечно, оздоровительного эффекта не было, но понял, что могу отказаться от еды и это было не так уж и сложно сделать. Стал готовиться к голоданию в десять дней. Тогда идея казалась чем-то за гранью фантастики! Решил проверить рекомендации Брэгга по проведению процедуры. На тот момент ещё только начинал знакомиться

с трудами Ю. С. Николаева и для первого раза решил целиком и полностью довериться опыту Брэгга, за исключением разве что его советов пить дистиллированную воду.

Дорогой читатель! В этой главе не буду заострять внимание, рассказывая в подробностях первые эксперименты по голоданию. В дальнейшем, внёс много изменений в методику. Что-то взял у П. Брэгга, что-то позаимствовал у Ю. С. Николаева, что-то добавил своего. Всё подробно расскажу, когда мы подойдём ко второй части книги. А пока, вернёмся к повествованию.

Итак, на дворе жаркое июльское лето. Я, как и подобает преподавателям, находился в заслуженном отпуске. Место проведения эксперимента избрал 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 течение периода, равного продолжительности голодания. Благо, на грядках родителей росло большое разнообразие различных овощей, фруктов и ягод! Процедура восстановления исключала потребление соли, кипячёной воды, а также любых продуктов, полученных промышленным способом. Главным критерием в выборе продукта был вопрос: «растёт ли продукт в естественных условиях?». Если ответ нет, исключал его. Примером может служить сахар. Всем известно, он содержится в некоторых овощах и фруктах. Но сахар, в отличие от сахарной свёклы не растёт на земле. Также, моя методика исключала потребление продуктов, прошедших любую тепловую обработку.

Первые несколько дней голодания прошли тяжело. И раньше замечал, при переходе от обычного питания к голоданию, организм всегда сильно сопротивлялся. В по-

следствии доработал методику, включив в неё три дня сыроедения, предшествующих полному отказу от еды. Это позволяло подготовить организм к тяжёлому испытанию.

Несмотря на то, что ничего не ел, по-прежнему 2–3 раза в день посещал туалет. Выходила чёрная слизь с сильным запахом гнили. Запах был просто ужасный! Могу предположить, что это была загнившая кровь и слизь, возможно желчь, а может быть и всё вместе. Также, хочу отметить, что в первые несколько дней голодания не прекращал принимать лекарства.

В целом, десятидневное голодание прошло достаточно мягко. Даже не заметил стадии ацидотического криза, подробно описанной Николаевым. Вероятно, это из-за того, что не переставал принимать лекарства. А может быть просто особенность организма? Или всё дело в частой беготне в туалет? 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 облегчить трудности, вызванные отказом от еды. Затем, провёл плавную, десятидневную процедуру восстановления. У меня тогда не было таблицы с диетой по граммам. Ел только то, что росло на грядках родителей, плавно увеличивая объём порций.

Кстати! Как узнал позднее, один из крупных учёных, наш соотечественник, в первой половине XX века высказал очень интересную мысль! Основная идея выступления сводится к тому, что человек не должен есть продукты, не растущие на территории его проживания. К примеру, северным народам также вредно есть ананасы, как и южным продукты, произрастающие в северных широтах. Это очень глубокая мысль, периодически всплывающая в различных литературных источниках, посвящённых правильному питанию! К сожалению, не могу вспомнить имя учёного и дословно процитировать. Но, проводя первый 10-

дневный эксперимент по голоданию, ещё не зная этого, как-то совершенно случайно выполнил его рекомендацию по питанию. Ел продукты, что называется с куста. Растения были посажены родителями, которые каждый день ухаживали за ними, даря свою любовь и внимание. В литературе по эзотерике говорится, растения – это живые существа, которые могут чувствовать наше отношение. С ними можно общаться. Они умеют слышать и как губки, впитывают нашу любовь. Может быть именно поэтому, продукты из сада бабушки всегда вкуснее и ароматнее аналогичных, купленных в магазине? Предлагаю самим порассуждать на эту тему. А пока вернусь к описанию первого курса длительного голодания.

Спустя несколько дней с момента начала восстановления стул полностью нормализовался. Кровь, слизь и постоянное бурление в животе исчезли. Завершение лечения отметил с размахом! Признаться, в любом случае планировал устроить по этому поводу «праздник живота», не зависимо, помогло бы голодание или нет. В трудные минуты, всегда говорил: «Дорогой организмик! Прошу, потерпи ещё немножко! Скоро всё закончится, и обещаю, дам любимую еду, которую попросишь! Мы вместе отпразднуем нашу общую победу!». Не мог обмануть и сдержал слово! Ел и пил всё, что пожелаю! И был счастлив! Не мог и вообразить, что еда может быть настолько вкусной! Но это ещё не всё! Не принимал лекарств! Ел всё, ни в чём себя не ограничивая, и при этом, болезнь никак не проявлялась! Признаки НЯК исчезли! Состояние как до болезни!

Радость продлилась не долго. Уже через две недели болезнь показала зубы. Родители упрекали, что надсадил кишечник бесконтрольным потреблением жирной жареной пищи. Да, это было действительно так, но об этом не переживал! Конечно, после окончания курса, как и раньше, можно было строго придерживаться диеты, и возможно, это позволило бы продержаться год без таб-

леток, а может и дольше. Но знаю точно! Болезнь всё равно вернулась бы! Это всего лишь вопрос времени. Возвращение болезни на этот раз ничуть не огорчило. Пусть это состояние продлилось каких-то полторы-две недели, но за все 7 лет жизни с НЯК ни разу не чувствовал себя так хорошо! Из полученного опыта вынес два урока: во-первых, теперь был абсолютно уверен, что нахожусь на правильном пути и во-вторых, понимал, методика нуждается в доработке.

Решил дать организму три месяца на передышку, после чего вновь повторил эксперимент. Пока готовился, доработал методику. На этот раз меня ждало три дня сыроедения, после 14 дней голодания и столько же восстановления. Итого, курс продолжительностью 31 день. Кроме того, дополнительно ввёл обязательные клизмы по утрам в дни, отведённые под голодание. Идею с клизмами позаимствовал у Николаева. 14-дневное голодание полностью оправдало ожидания, если не сказать больше! По окончании курса специально нагружал кишечник тяжёлой жареной пищей и алкоголем, не отказывая ни в чём. Это было необходимо для проверки достигнутого результата на прочность. Следом шли новогодние праздники, подтвердившие, что результат эксперимента увенчался успехом! Все симптомы болезни куда-то исчезли! Просто испарились, как будто их никогда и не было! Никакой диеты, никаких таблеток, даже стресс и переутомление никак не отражались на работе кишечника. Так в последний раз чувствовал себя до болезни! Это был невероятный результат! Полгода не мог в это поверить! Каждый раз, отправляясь в туалет, по привычке разглядывал стул на наличие крови и слизи! Мысль, что болезнь неизлечима никак не вязалась с нынешним состоянием!

Тем не менее, в процессе проведения курса, допустил грубую ошибку, которая чуть ли не стоила жизни. Эта «халатность» заслуживает, чтобы выделить ей главу.



## НА ГРАНИ

Когда только начинал предпринимать первые шаги в практике голодания, родные и близкие удивлялись, как мне удавалось обходиться без еды. Родители больше всего переживали. Помню, как менялось лицо мамы, когда она каждый день видела, как родной сын стремительно теряет килограммы. И как преображалась, когда говорил, что с завтрашнего дня начинаю принимать пищу! Она думала, самое страшное позади. Признаться, тоже так думал. Это заблуждение чуть не стало роковым! В действительности, как понял позднее, в самом голодании нет ничего страшного, при условии выполнения определённых правил. Опасность кроется именно в процедуре восстановления. После длительного голодания пищеварительная система 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 счёт высказался Ю. С. Николаев: «Если воздержание от пищи можно сравнить с подъёмом 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.» [35]. Помните об этом!

То 14-дневное голодание прошло гладко. Когда перешёл к восстановлению, предстояло следовать разработанной диете, первые три дня которой включали потребление свежесжатого разбавленного морковного сока. Правильнее сказать, это был не сок, а розовая водичка с лёгким ароматом моркови. Наливал сок в суповую тарелку и тщательно пережёвывая, отправлял одну за другой чайные ложки в рот. На второй день восстановления начало просы-

паться дремавшее до того чувство голода. Уже почти забыл, что это такое. При полном отказе от еды желание поесть пропадает на 3—5 день, но как только первые порции морковного сока оказались в желудке, голод начал выходить из спячки. Уже на второй день, под давлением звериного аппетита решил немного отклониться от диеты. Перестал разбавлять сок и даже начал добавлять немного мякоти в каждую порцию. Но чувство голода ещё более обострилось. Ощущение, что могу целиком проглотить целого слона! На третий день, ещё сильнее отклонился от диеты.

Хорошо помнил историю, описанную Ю. С. Николаевым, когда мужчина после 35-дневного голодания заказал в одном из итальянских ресторанов сразу две порции пасты. Это было последнее, что он съел в жизни [35]. Но думаю, эта история меня не касается. Во-первых, питался только сырыми овощами и фруктами, которые организмом перевариваются намного легче, чем макароны с соусом. Во-вторых, шёл уже третий день восстановления, а два предыдущих дня ел морковное пюре запивая соком и при этом, чувствовал себя прекрасно.

В результате на третий день позволил бесконтрольное потребление цельных не протёртых фруктов. Диета подразумевала включение в рацион твёрдых плодов начиная с 4 дня и в ограниченных количествах. Как видите, значительно форсировал восстановление.

Дальше события развивались стремительно. Спустя пару часов после употребления огромного количества груш, яблок, мандаринов, хурмы и прочих фруктов, голод исчез. Почувствовал тяжесть в животе. Было ощущение, что проглотил огромный камень, который застрял в кишечнике. Следом начало сильно морозить. Появилось чувство тошноты. Помню, как сидел за компьютером и что-то печатал. Потом вдруг стало очень холодно. Одел сразу несколько кофт. Знал, что дома вполне комфортная температура, но ощущал себя, как будто сидящим в одной футболке

на сорокаградусном морозе. Померил температуру. Градусник показал более 39 градусов. Понял в чём проблема. Выпил несколько стаканов воды и отправился в туалет, пытаясь вызвать рвоту. Желудок был пуст. Еда уже прошла в кишечник. После безуспешных попыток вызвать рвоту вернулся в комнату и сел за компьютер. Пришла в голову мысль попробовать протолкнуть образовавшуюся в кишечнике пробку питьём большого количества воды. Пил воду через силу. Оставалось только ждать и надеяться, что всё само-собой разрешится. Чтобы скоротать время, вернулся к работе и попробовал продолжить печатать текст. Попытки были тщетными. Начало трясти, пальцы не попадали по нужным кнопкам клавиатуры. Затем зазвонил телефон. Взял трубку. На другом конце коллега по работе. Он что-то спросил. Завязался диалог. Было тяжело говорить. Голос дрожал, и заикался на каждом слове. Интересно, сознание было кристально чистым! Как бы со стороны наблюдал за тем, как теряю контроль над телом. Прекрасно понимал, в чём дело, но не знал, как поступить. Сейчас понимаю, нужно было срочно сделать клизму и промыть кишечник. Но тогда, эта логичная мысль почему-то не посетила. Сидел на диване и внимательно наблюдал за состоянием. Комната начала наклоняться из стороны в сторону, подобно палубе корабля, плавно раскачивающегося на волнах. Затем, было чувство, что кто-то балуется с выключателем. То ясно видел комнату, то она на мгновение растворялась во мраке. На дворе было светло, поэтому проблема поселилась во мне. Аккуратно, по стеночке, пошёл в ванную комнату в кончиках пальцев ощущая какие-то странные покалывания, похожие на электрические разряды. Такое чувство, будто тысячи маленьких молний били прямо в подушечки пальцев. Чувствовал пальцы, но они перестали слушаться. Даже не смог ухватить кран и открыть воду. Кисти рук болтались как не свои. Тогда ухватил кран запястьями рук. На этот раз удалось открыть хо-

лодную воду. Несмотря на то, что и без того было очень холодно, кое-как разделся и перевалился через борт ванны, надеясь сбить температуру холодной водой. Расположился на дне ванны думая, что возможно, это последние минуты жизни. Странно, но никакого страха не было. Накрывала волна тишины и спокойствия. Наблюдал, как постепенно теряю контроль над телом. Уже практически не чувствовал ног и рук. Как будто они вовсе не мои!

В следующее мгновение ощутил сильную резкую боль в животе. Следом, практически моментально, кишечник освободился от всего, что накопилось. Причём содержимое кишечника не имело ни малейших признаков переваривания. Всё вышло в том виде, в котором съел. Меньше чем через минуту вернулся полный контроль над телом. Убрал за собой и принял душ. Из ванной комнаты вышел в отличном настроении и прекрасном самочувствии. Руки и ноги вновь начали слушаться. Ещё раз взял градусник. Температура за каких-то десять минут упала до 37,4. Понимал, завтра придётся начинать процедуру восстановления заново, с первого дня. На этот раз буду строго держать диету! Сегодня получил хороший урок!

Уже позднее, практикуя курсы голодания разной продолжительности заметил, существует так называемая красная зона. Под ней подразумеваю первые дни восстановления, когда система пищеварения только запускается и ещё очень слабая. Если, в начале выхода нарушить диету или съесть больше чем надо, кишечник заклинит и события будут развиваться по выше описанному сценарию (это в лучшем случае (!)). Продолжительность красной зоны зависит от срока голодания:

- при 10 дневном голодании на запуск системы пищеварения требуется 3 дня;
- при 14-дневном голодании красная зона — это первые 5 дней восстановления;
- при 21-дневном — 7 дней.

В конечном счёте всё сделал правильно и симптомы болезни пропали. Лечение заняло около 4 месяцев и состояло из двух курсов голодания по 10 и 14 дней. С тех пор прошли годы и я не видел ни единого признака болезни, при том, что живу жизнью обычного здорового человека, без диет, таблеток и любого рода ограничений. Лечебное голодание — это и есть мой секрет, если его вообще можно назвать секретом! На этом можно было бы закончить книгу, но меня переполняют знания и ещё слишком много нужно рассказать!

## С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ

Медицине известно такое явление как «аутолиз». В буквальном смысле оно переводится как «самопереваривание». Наверняка слышали истории о людях, которым врачи пророчили смерть в ближайшие месяцы из-за опухоли или чего-то не менее серьёзного. И как эти люди, спустя несколько месяцев, полностью выздоравливали. Опухоль, по не известной медицине причине, буквально «рассасывалась» сама и все её следы исчезали, оставляя на память небольшой рубец. Такие случаи, как правило, чаще всего объясняются Божественным вмешательством. Многие и по сей день считают, что аутолиз находится в ведении Бога. Возможно это и так! Не буду спорить, чтобы нечаянно не оскорбить чувства верующих. 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 патоло-

гические 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 тяжёлого 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, причём природа оперирует гораздо тоньше любого хирурга, она щадит здоровое и устраняет всё больное.» [35].

Понимаете, о чём говорят эти люди? При голодании организм вынужден переваривать собственные ткани (в основном жировую), чтобы обеспечить себя энергией. Но организм настолько избирателен, что не переваривает всё подряд! В первую очередь избавляется от всего ненужного! Больные ткани как бы растворяет, превращая в энергию, при этом обходя здоровые клетки. Когда человек возвращается к питанию, на месте, где были больные клетки, начинают расти новые, здоровые!

Все преимущества голодания можно суммировать точным высказыванием Ю. С. Николаева: «... оно [лечебное голодание] приводит к норме биохимические процессы и секрецию желёз, 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, даёт органам тела фи-

зиологический покой» [35]. Когда-нибудь задумывались, почему болезни желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва, колит и др.) плохо поддаются лечению? Дело в том, что наша пищеварительная система вынуждена постоянно переваривать и усваивать всё новые и новые порции пищи. Процесс не прекращается даже ночью, когда спим. У пищеварительной системы нет времени на устранение нарушений, так как она постоянно находится в работе. Чтобы привести систему пищеварения в порядок, необходимо остановить её на какое-то время. Вы же не станете вскрывать двигатель заведённой 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 [35].

Теперь давайте уделим внимание одному важному моменту — образованию токсичных веществ в процессе голодания. При полном отказе от пищи в организме происходит активное накопление ядов, которые образуются при переваривании больных тканей. Если не выводить продукты распада из организма, это может привести к сильнейшему отравлению или даже смерти! По этой причине голодание должно включать ряд сопутствующих процедур, способствующих выведению токсинов. Существуют четыре группы способов очистки организма от соединений, накапливающихся при голодании:

### **1. Почки.**

В период голодания нужно пить как можно больше чистой некипячёной воды. В результате часть вредных веществ будет выводиться с мочой.

### **2. Кишечник.**

Ежедневные клизмы с чистой некипячёной водой позволят регулярно очищать кишечник от накопившихся токсинов. Клизмы при голодании больного НЯК — отдельная тема, требующая более детального рассмотрения. Поэтому решил посвятить ей целую главу.

### **3. Кожа.**

Значительную долю токсичных веществ можно выводить через потовые железы на поверхности кожи. Уже рассказывал про контрастный душ, который принимаю ежедневно. Этот способ можно сочетать и с другими, такими как походы в баню [для больных НЯК под вопросом], массаж, занятие спортом (прыжки через скакалку, велотренажёр, занятие йогой и др.) и т. д.

### **4. Легкие.**

Самый простой и эффективный способ выведения токсинов через лёгкие — обычная прогулка по парку. При голодании суммарное время нахождения на свежем воздухе должно составлять не менее 3 часов в сутки. Знаю, как по понятным причинам боятся выходить на улицу больные НЯК. Но прогулки на свежем воздухе необходимы! Нельзя игнорировать этот канал выведения токсичных соединений. Даже если придётся надеть подгузники — сделайте это, и отправляйтесь гулять в ближайший парк!

Основная цель выше описанных мероприятий — по максимуму очищать организм от токсичных элементов непрерывно образующихся и накапливающихся во время голодания. Выполнение очистительных процедур по всем четырём направлениям, является неотъемлемой частью курса голодания. Не буду уделять внимание вопросу курения во время лечения. Ответ на него уже есть в Вашей голове.

На этом хотелось бы закончить главу. Как уже писал ранее, голодание исследовано учёными всесторонне и достаточно глубоко, но ещё никому не удалось познать все секреты метода! Это бездонный колодец и о голодании



можно писать, и писать, и писать. Лечение голоданием имеет серьёзную научную основу, и для более досконального изучения вопроса следует обратиться к специальной литературе. Считаю, эту тему удалось на сколько это возможно полно раскрыть Ю. С. Николаеву в книге «Голодание ради здоровья» [35, 36].

## ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Решил провести эксперимент, продолжительностью в 45 дней. Уже делал подобное раньше, но на этот раз, буду подробно описывать каждый день. Сразу скажу, проводя ниже описанный курс, преследую всего одну цель — показать, что при должном подходе и правильном выполнении очистительных процедур, человек может вполне свободно обходиться без еды 21 день и даже больше, не отрываясь от повседневных обязанностей. Если уже сейчас задумались проверить на себе эффект голодания, следует работать с более короткими курсами. Напомню, у меня все симптомы болезни пропали именно после второго, 14 дневного курса, хотя возможно, мог бы добиться того же результата, работая и с 10-дневными курсами голодания. Но это бы заняло немного больше времени.

Прежде чем начать, в общих чертах расскажу, через что предстоит пройти больному. Первые три дня буду есть исключительно сырые продукты растительного происхождения, и пить чистую некипячённую воду. Никакой соли, никакого сахара. Даже чай или отвары трав исключены полностью. Чистое сыроедение. Цель первого этапа — подготовка организма к длительному голоданию.

Когда только начинал, на сыроедение заболевание обострялось и проявлялось в полной силе. Причина тому — резкий переход на непривычную пищу с большим количеством органических кислот и растительной клетчатки. Кроме того, в первые три дня подготовки к голоданию часто возникают головные боли. В этом случае следует запастись мёдом, финиками и орехами.

Три дня сыроедения выполняют роль буфера перед началом голодания. После прохождения этого этапа переход к голоданию становится намного более лёгким, чем после обычного питания. Если же проигнорировать подготовку и сразу начать голодать, то часть неприятных ощущений, которые оттягивает на себя сыроедение, будут сопровождать больного в первые дни голодания. Например, взять головную боль. Её успешно можно подавлять на этапе сыроедения мёдом, финиками и орехами, но против неё не будет никакой защиты, если возникнет в первые дни голодания. Как правило, головная боль если и возникает на сыроедение, то проходит за три дня и при голодании уже не беспокоит.

Что касается лекарств, которые принимают больные НЯК, то на весь период курса от них лучше отказаться. Понимаю, это не всегда возможно. В таких случаях лекарства следует продолжать принимать, но стремиться к уменьшению дозы или полному отказу. Из наблюдений, лекарства не особо мешают проведению курса. Отказ от них должен быть взвешенным решением. В некоторых случаях целесообразно провести на один курс голодания больше, чем резко отказаться от приёма препаратов.

Также, нужно быть готовым, что в период голодания болезнь скорей всего обострится и состояние ухудшится. Это очень важный момент, принципиально отличающий лечение голоданием от традиционных методов борьбы с болезнью. Мы привыкли к схеме: принял таблетку — стало лучше. Здесь всё прямо противоположно. Если больной

НЯК чувствует себя хорошо во время проведения курса — значит его организм ослаблен болезнью и постоянным приёмом лекарственных препаратов. Организм отказывается бороться. В таком случае лечение практически не даёт положительного эффекта. И наоборот. Если болезнь обостряется, поднимается температура, увеличивается количество крови и слизи в стуле, появляются боли в животе — это верный признак, что по завершению курса больного ждёт прекрасный результат!

По истечению трёх дней сыроедения ожидает голодание, продолжительностью 21 день. Его можно разделить на несколько этапов. Первые дни лично для меня являются самыми противными во всём курсе. Хочется есть. Наваливается депрессия. Начинаешь замечать за собой неконтролируемые вспышки гнева. Всюду чувствуешь запахи вкусной еды. Гуляя по улице, как на зло встречаешь людей, которые что-то постоянно жуют. Добавьте сюда плохой сон, урчание в животе, сосание под ложечкой, головокружение, слабость и тошноту. В самом начале голодания стараюсь вообще ни с кем не встречаться без особой необходимости.

Обычно, уже в первые дни чувство голода затихает. Его сменяет ностальгия по еде. Злость, негативные мысли и раздражительность плавно отступают. Появляется заторможенность. Окружающий мир видится каким-то суетливым. Головокружение и слабость могут по-прежнему продолжаться.

Затем появляется белый или серый налёт на языке, неприятный запах изо рта. Несмотря на то, что ежедневно выпивается большое количество воды, во рту и на губах присутствует сухость. Лицо бледное.

Далее, появляются неприятные ощущения в теле которые нарастают и распространяются, захватывая всё большие участки. Обычно к вечеру они усиливаются и ближе к ночи наступает переломный момент, который в меди-

цине принято называть ацидотическим кризом. Криз может плавно нарастать и затем стихать в течение одного-двух дней. Сам же пик криза длится от нескольких минут до нескольких часов. В это время организм подвергается жуткой ломке, и часто из-за боли человек даже не может подняться с дивана. В некоторых случаях возможны обмороки. У больных НЯК часто эта стадия протекает с сильными, тянущими болями в животе. Стадией криза заканчивается перестройка организма на питание за счёт собственных резервов. После прохождения криза состояние изменяется в лучшую сторону, появляется бодрость, исчезает чувство физической слабости, повышается настроение, боли в животе затихают. Иногда, после прохождения криза улучшение наступает резко, но часто этот процесс протекает волнообразно – сегодня больной чувствует себя отлично, а завтра опять плохо, и так далее. Периоды пребывания в хорошем самочувствии увеличиваются, в то время как отрезки времени, когда больной испытывает недомогание, сокращаются.

Слабость и отсутствие сил часто сопровождают больных НЯК на протяжении всего голодания, и пропадают только в первые дни восстановления. В большинстве случаев это напрямую связано с весом. Больные с весом ниже нормы, почти всегда испытывают слабость. Она не покидает их даже после прохождения стадии криза и держится до тех пор, пока вес не начнёт расти.

На восстановлении нужно быть особенно внимательным, так как это самая опасная часть курса! Речь идёт именно о первых днях восстановления. Не преувеличу, если скажу, что после такого длительного голодания резкий возврат к привычному питанию смертельно опасен! Систему пищеварения нужно запускать как можно более плавно! Подробное описание всех стадий голодания и восстановления Вы найдёте в книге Ю.С. Николаева [35].

Как известно, организм человека уникален. Поэтому

процесс лечения у каждого больного протекает по-разному. Из моего опыта, все стадии протекали так, как описано выше.

В завершение главы представляю разработанную мной диету восстановительного периода, которой буду строго придерживаться во время эксперимента (таблица 1).

**Таблица 1 — Диета восстановительного периода для голодания продолжительностью 21 день**

Продукты	Количество продуктов по дням (НЕТТО), г.						
	1	2	3	4-5 <sup>ш</sup>	6-7	8-10	11-21
Со	<p>ДОСТУПНО В ПЕЧАТНОЙ ВЕРСИИ КНИГИ</p>						
све							
ра							
Со							
све							
Ме							
Яб							
те							
Фр							
Фр							
со							
Ов							
Ов							
(пр							
о м							
Ме							
Ор							
Ма							
ра							
(холодный напиток)							

<sup>1</sup> В первый день указано 500 мл разбавленного сока. Значит берём 250 мл свежесжатого сока и столько же воды. Аналогично во второй день — 500 мл сока +500 мл воды. В первые три дня восстановительного периода морковный сок следует употреблять чайной ложкой, тщательно пе-

*режёвывая. Необходимо смаковать каждую порцию пищи. Все мысли и всё внимание должно быть направлено на употребляемую пищу. Разбавлять сок только сырой водой, пропущенной через фильтр или артезианской из бутылок или родниковой (только если уверены в её качестве (!)). Сок готовим сами. Вся еда свежая. Впрок не готовим!*

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

*III В четвёртый день морковь и фрукты трём на тёрке-пюре и разбавляем водой до консистенции супа-пюре. В пятый день морковь и фрукты трём на мелкой тёрке. Воду добавляем по желанию.*

*IV До седьмого дня (включительно) восстановительного периода не следует употреблять хурму, лимон, цитрусовые и прочие фрукты с вяжущим эффектом, выраженным резким вкусом и т. д. Особое внимание заслуживает арбуз. Его необходимо вообще исключить из восстановления и даже не прикасаться к нему!!!*

*V Бананы, виноград, сладкий гранат, всевозможные ягоды и т. д.*

*VI 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 зелёным 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, кипячёная вода

полностью исключаются на весь период восстановления. Поваренную соль можно заменить ламинарией, которая продаётся в аптеке. Сам никогда её не применял и спокойно обхожусь без соли на протяжении всего курса.

Также исключил минеральную воду, хотя в клиниках лечебного голодания её активно применяют для лечения широкого круга заболеваний. Дело в том, что минеральную воду можно пить только в случае, если уверены в её качестве. Если нарвётесь на фальсификат, это сильно навредит процессу лечения. Проводя описанные в книге курсы, не употреблял минеральную воду, тем не менее, это никак не помешало достичь прекрасного результата.

Таблица является универсальной. Она одинаково подходит как для 10-дневного, так и для 14, 21 и даже более длительных сроков голодания.

Важно отметить, выходить на сыроедение по предложенной схеме рекомендую больным НЯК, у которых колит проявляется в лёгкой или средней форме. При сильном обострении, с большим числом походов в туалет со слизью и кровью, выход на сыроедение только ещё больше усугубит положение. Поэтому, в таких случаях выходить из голодания следует на более «мягкой» диете. Какой именно, пока оставлю без ответа. Мы ещё вернёмся к этой теме в одной из следующих глав.

## ДНЕВНИК ПОДОПЫТНОГО

Перед тем, как приступить к эксперименту, хочу заострить внимание на одном важном моменте. Безопасная граница потери веса при голодании, согласно исследова-

ниям Ю. С. Николаева – 20–25%, и её не следует переходить! Поэтому, ежедневно буду фиксировать изменения в массе тела. Никогда не приближался к этому рубежу, но если в этот раз это произойдёт – 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. Позволил себе подольше понежиться в постели. Потом встал, умылся и позавтракал. С завтрашнего дня начинаю оздоровительный курс. Ну, а сегодня устрою мини-праздник! Целый день проведу за просмотром фильмов, лёжа на диване и поглощая различные вкусности. На сегодня всё. 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 внимание. При массе тела в 90 кг колебания составляют плюс-минус два-три килограмма. Поэтому вполне предсказуемый скачок.

Затем померил давление, выполнил комплекс упражнений по Кэлдеру, умылся и принял контрастный душ. Давайте договоримся. Последовательность действий: проснулся, взвесился, померил давление и пульс, сделал зарядку, умылся и принял контрастный душ, это – каждый



день. В дальнейшем писать об этом не буду. Подразумевается, как само-собой.

В целом, день прошёл лениво. Вчера столько съел, что сегодня практически до вечера не испытывал голод. Встать с дивана и что-то делать не хотелось. Ближе к вечеру начал просыпаться аппетит. Сделал салат из пекинской капусты с болгарским перцем, заправив подсолнечным маслом. Потом начал закидывать в себя виноград, хурму, яблоки, морковь, мёд. В общем ел любые растительные продукты, которые попадались под руку.

Хочу более подробно уделить внимание двум продуктам из моего арсенала: мёд и подсолнечное масло. С ними нужно быть особо осторожным и не злоупотреблять. Что касается мёда — мне очень повезло! У родителей есть пасека, поэтому они снабжают меня натуральным мёдом, в качестве которого уверен. Теперь несколько слов о подсолнечном масле. Во время проведения оздоровительного курса 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 не найдёте масло холодного отжима. Что касается меня — 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 не обманывает.

*День второй  
(второй день сыроедения)*

Вес: 89 кг  
Давление: 121/80  
Пульс: 64

День прошёл 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 мёдом. 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. Он отличается от двух предыдущих тем, что мне удаётся наесться досыта сырыми растительными продуктами. Предыдущие два дня немного скучал по привычной горячей пище. Настроение изменчивое, но в целом хорошее.

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

*День четвёртый  
(первый день голодания)*

Вес: 87 кг  
Давление: 122/78  
Пульс: 69  
Клизма: 1  
Вода: 5 л

Ещё один день оздоровительного курса подходит к концу и теперь можно подвести итоги первого дня голодания. Физическое самочувствие хорошее. По прошлому опыту в первые дни воздержания от еды голод проявлялся особенно сильно. Но в этот раз ситуация иная — голод практически полностью отсутствует. Вероятно, это связано с настроем на длительное голодание. Организм понимает, что привычную еду получит не ранее чем по окончанию курса. Поэтому особо не капризничает

и не беспокоит чувством голода, так как это всё равно бесполезно. А вот о психическом состоянии следует поговорить отдельно. Для начала хочу рассказать один случай, произошедший ровно год назад, когда проводил аналогичный курс. В первые дни отказа от еды мне позвонила сотрудница банка, и начала по телефону навязывать кредит. Выслушал её и спокойно объяснил, что в данный момент не планирую оформлять заявку. Но девушка не унималась и продолжала. Раздражение начало нарастать. Объяснял ей, что не нуждаюсь в кредите, но она как будто не слышала. Всё закончилось тем, что начал орать, требуя удалить номер телефона из базы и больше никогда не звонить. Девушка бросила трубку. Через несколько минут успокоился и понял, бедная девушка всего лишь выполняла работу. Я накричал на неё. А со сколькими ещё такими «истеричными» клиентами ей приходится общаться каждый день? У неё и без того ужасная работа и тут ещё я со своей истерикой подлил масла в огонь. Но было уже слишком поздно сожалеть. Испортил человеку настроение на весь день. Для себя вынес урок – в первые дни голодания общение с людьми следует свести к минимуму. Очень тяжело, даже казал бы практически невозможно контролировать внезапные вспышки агрессии в первые дни голодания.

А теперь давайте вернёмся в настоящее и посмотрим, как прошёл день. Проснулся в 7 утра, включил музыку на компьютере и решил начать с разминки перед зарядкой. Чувство апатии накрыло с головой. Вспомнил недавние проблемы на работе и это вогнало в депрессию. Ничего не хотелось делать. Руки опускались. Представил, как приду в университет и меня спросят – «почему ты не выполнил эту работу вовремя?». Бумаги, которые должны были быть подписаны ещё месяц назад по-прежнему лежали на столе. Дело не двигалось с мёртвой точки уже несколько недель, что и является основной причиной подавленно-

го состояния. Меня гоняли из кабинета в кабинет. Целыми днями оббивал пороги офисов различных начальников, но тщетно.

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

Провалился на диване до пяти вечера, периодически вставая, чтобы попить воды и сходить в туалет. За день выпил около 5 литров чистой некипячёной воды. Пишу «около» потому что на восемь часов вечера (когда пишу эти строки) уже выпито более 4 литров. Думаю, добыю ещё один литр до того, как лягу спать. Сырая вода не задерживается надолго в организме, поэтому даже примерно не могу сосчитать количество походов в туалет. К счастью, в этом нет особой необходимости. Ближе к пяти вечера собрался с силами и заставил себя вылезти из-под одеяла. С неохотой сделал зарядку, умылся, поставил клизму, помылся и принял контрастный душ. Затем оделся и пошёл гулять по лесу возле дома. Это позволило зарядиться энергией.

Пришёл 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 ещё только начало подниматься. Когда проходил мимо одного из деревьев, вдруг из-за него неожиданно выскочила белка. Моё появление было для неё неожиданностью. Оба немного напугали друг друга. Потом протянул ей руку. Она забралась передними лапками на ладонь, ожидая, что там найдёт что-нибудь вкусное. Но не найдя ничего убежала по своим делам. Отправился дальше. К моему удивлению, пока шёл до остановки, встретил ещё два десятка белок. Завтра нужно будет обязательно купить каких-нибудь орехов и покормить зверьков.

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

Несмотря на всю красоту окружающей природы, пока шёл до остановки в голову лезли различного рода депрессивные мысли. В стране кризис, повсюду разруха, всё разворовали, молодёжь стремится уехать куда подальше... И так далее и тому подобное. Почувствовал беспомощность. Настроение стало подавленным.

Когда приехал на работу, настроение резко поменя-

лось на позитивное. С коллегами с увлечением обсуждали различные дела. Даже начал подшучивать над некоторыми из них. Потом узнал, что руководство подписало документы, с которыми возился весь последний месяц. Отличная новость! Прям гора с плеч!

Чувство голода по-прежнему остаётся слабым и не выраженным. Больше похоже на ностальгию по вкусной пище. Сегодня впервые за время с начала курса, позволил мыслям о еде проникнуть в голову. Представил настоящий узбекский плов, приготовленный в казане на костре. Порция плова – это не просто еда! Это целый праздник! Даже мысль об этом наполняет радостью! Знаю, первые 2–3 недели по окончании курса – настоящий праздник! Любая еда, даже самая простая, приносит божественное удовольствие! Поверьте, эти 2–3 недели, которые ждут меня по окончании 45-дневного курса, стоят всех испытаний! Но сейчас об этом мечтать ещё слишком рано! Только начали! Впереди 40 дней жёстких 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. Похоже на то, как будто открыл глаза на утро после весёлого праздника. Слюна густая, мутно белого цвета с неприятным вкусом и запахом. Лёгкая жажда. Сухость губ и в ротовой полости. Хотелось пойти и почистить зубы, но ограничился стаканом воды и лёг спать дальше. Проснулся хорошо выспавшимся.

С утра начал мёрзнуть, и так весь день. Сказать, что морозит было бы неправильно. Просто хочется укутаться потеплее. На прогулке был одет в кофту, зимнюю шапку и тёплый пуховик. И совсем не было жарко! Скорее наоборот, при малейшем дуновении ветра втягивал шею поглубже в пуховик. Выделялся на фоне прохожих, которые ходили в лёгких 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 поясницы, в районе копчика. Мне знакомо это ощущение. Испытывал его год назад, когда проводил аналогичный курс. Тогда списал его на ацидотический криз. Но он происходит с 6 по 10 день голодания, а у меня пока только третий. Поэтому ещё рано говорить о кризе. Посмотрим, как пройдёт ночь и завтрашний день.

В целом самочувствие удовлетворительное. Мозг работает, как обычно, и способен к обучению. Лень, лень и ещё раз лень – это основная причина, которая удерживает меня от начала работы над серьёзными проектами. Будем ждать и надеяться, что в скором будущем она меня оставит и вместе с тем, произойдёт всплеск творческой энергии. Ну, а пока, как обычно, открою дверь на балкон и отправлюсь спать. Пока сплю, свежий воздух будет выводить из лёгких вредные вещества.

*День седьмой  
(четвёртый день голодания)*

Вес: 85 кг  
Давление: 131/79  
Пульс: 73  
Клизма: 1  
Вода: 4 л

Вчера рассказывал про неприятные ощущения ниже поясницы. Эта история получила продолжение. Расскажу обо всём подробнее, с самого начала. Вчера, в районе 7–8 часов вечера начал чувствовать неприятное ощущение в нижней части поясницы. Отправился погреться в ванну и просидел в горячей воде около 40 минут. Неприятное ощущение не проходило. Затем сделал необходимые записи в дневнике и лёг спать. Из-за дискомфорта в пояснице переворачивался с боку на бок, но так и не смог заснуть. Неприятное ощущение усиливалось и начало распространяться по телу. Встал с кровати и пошёл в сторону графина с водой. Ноги почти не слушались. Область от поясницы до колен ныла. Ощущение сравнимо с чувством на следующий день после тренажёрного зала, при условии, что человек пришёл в спортзал впервые и отпахал по полной. Всё болит, ноги негибаются.

После того, как попил воды, направился обратно к кровати кое-как передвигая ноги. Подошёл к постели. Внезапно резко бросило в жар и закружилась голова. Присел на кровать, чувствуя, как сильно начало биться сердце. Стал быстро дышать ртом. Было чувство, что меня вот-вот стошнит только что выпитой водой. Весь покрылся испариной. Такое состояние продлилось около двух минут. Затем резко бросило в озноб. Вдруг стало так холодно, что руки начали трястись. Закрыл балконную дверь, через которую в комнату поступал свежий осенний воздух, затем сел за рабочий стол, включил свет и зафиксировал время и состояние. Часы показывали 23:25. Давление подскочило до 141/78. Пульс 71 ударов в минуту. Понял, достиг стадии ацидотического криза при котором происходит полная перестройка организма на питание за счёт собственных резервов. Несмотря на плохое самочувствие это обрадовало. Именно после прохождения криза, организм направляет все ресурсы на лечение самого себя. Чем раньше он про-



исходит, тем эффективней лечение. Также знаю, криз не длится долго.

В голову пришла мысль поставить внеплановую клизму. Это позволило бы смягчить неприятные явления, которые наблюдал. Так как состояние немного улучшилось, всё обдумал и решил не прибегать к клизме. Отправился в постель, поставив рядом стакан и графин с водой.

По-прежнему переворачивался с боку на бок не в состоянии заснуть. Немного погода, увлёкся мыслями и на мгновение забыл про неприятные ощущения. В 00:40 меня вернул в чувства голос соседки, которой вдруг вздумалось попеть песни в караоке. И тут понял, что неприятные ощущения оставили меня. Только лёгкий дискомфорт в нижней части поясницы.

Соседка продолжала петь песни одну за другой. Её концерт слушал до трёх часов ночи. Такое поведение не удивляло. Речь идёт о ночи с пятницы на субботу при том, что суббота — это 4 ноября (день народного единства). Поэтому ацидотический криз пришёлся удачно, на длинные выходные.

Несмотря на то, что боли почти не было, но из-за лёгких неприятных ощущений по-прежнему не мог заснуть. Провалился примерно до восьми утра, постоянно переворачиваясь с боку на бок и периодически выпивая по стакану воды. Только ближе к утру удалось немного поспать.

Проснулся в хорошем самочувствии. Сделал все необходимые процедуры. Жена уехала на выходные к маме в другой город, поэтому решил приготовить для неё что-нибудь вкусное. Первым делом купил продуктов. Дальше целый день готовил полуфабрикаты для моей 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 четвёртый день голодания вполне спокойно могу заниматься приготовлением различных блюд. Жена любит, когда голодаю,

так как в этот период кормлю её наиболее вкусными и изысканными яствами. В повседневной жизни мне часто лень готовить что-нибудь сложнее варёных макарон. Но сейчас готовлю с особенной любовью. Несмотря на то, что ничего не пробую, 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 провёл дома за приготовлением продуктов впрок. Засолил сало и капусту. Когда закончится оздоровительный курс буду всё это поедать, если, конечно, к тому времени жена не съест. Во всём остальном день прошёл 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 гнётся, не тянется, не сгибается. Перед зарядкой всегда провожу разминку, доставая руками до пола. Очень трудно разогреть мышцы. Много попыток приходится совершить, чтобы дотянуться руками до пола.

Вот и всё. Сейчас посмотрю фильм, а потом пойду займусь своим любимым делом — опущу брненное тело в тёплую воду. Вряд ли это поможет со спиной, но удовольствие 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 под правой лопаткой почувствовал резкую боль. Сразу чихнуть расхотелось. Неприятные ощущения в верхней части спины ближе к вечеру, начали проходить и переместились в область грудины.

На работе отмечали день рождения шефа. 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 – ресторанный сервировка стола, оформление и подача блюд и прочее. Сидел вместе со всеми. То, что ничего не ем, коллегам сразу бросилось в глаза. Сначала отказывался от спиртного. Меня уговаривали, но безуспешно. Пил чистую воду. Затем, после длительных уговоров типа «попробуй то, сё» решили, что на диете. Под конец начали предлагать фрукты и торт, уверяя, что он диетический. В общем, под таким нажимом дня 4 назад было бы не просто устоять. Но сейчас чувство голода оставило, и спокойно наблюдал, как коллеги смакуют различные вкусности, 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, моя речь странным образом изменилась. Попытался уточнить, что они подразумевают. В ответ получил примерно следующее: «Не знаю, как-то странно говоришь. Очень вяло. Некоторые слова произносишь вообще без окончаний. Фразы не доводишь до конца».

Действительно, замечаю значительное затормаживание мыслительных процессов. Приведу наглядный пример. Около часа назад жена задала какой-то вопрос [вот видите, даже вопрос забыл...], и я собрался на него ответить. Но прежде чем успел это сделать, начала говорить что-то типа: «глухой что ли или со стенкой разговариваю?». Для меня не было никакого интервала между её вопросом и моей попыткой ответить на него, но жена утверждает, что подождала несколько секунд и уже начала злиться на моё молчание. Так что время для меня и окружающих идёт с разной скоростью. Люди говорят, 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. Спал плохо. Постоянно переключивался с боку на бок. Много раз вставал с кровати, чтобы попить воды или сходить в туалет. Не могу сказать сколько раз за ночь поднимался с постели, но к утру опустошил двухлитровый графин, а это около

10 стаканов воды. Когда подошло время вставить голова начала слегка шуметь. Как обычно, проделал все процедуры. После контрастного душа вернулось чувство бодрости. В остальном день прошёл без особых приключений.

Суставы, мышцы и сухожилия вернули былую гибкость и подвижность. Даже сказал бы эти показатели значительно улучшились по сравнению с тем, что было несколько дней назад. К примеру, теперь могу спокойно доставать руками до пола без предварительной разминки, не испытывая неприятных ощущений. Даже до начала оздоровительного курса 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, насыщен событиями. Приходилось решать много задач. Целый день бегал по кабинетам из корпуса в корпус. Настроение хорошее, может быть поэтому всё шло, как и было задумано.

К сожалению, мне сегодня не удалось погулять по парку. Был занят с рассвета до заката. Всё моё гуляние ограничилось беготнёй между корпусами и поездкой на маршрутке до работы и обратно. Впереди два дня выходных, поэтому обязательно наверстаю упущенное.

Из наблюдений, могу сказать, потребность во сне значительно сократилась. Спокойно встаю в районе шести утра без будильника. Нет никакого желания поспать ещё.

*День четырнадцатый  
(одиннадцатый день голодания)*

Вес: 81 кг  
Давление: 121/80  
Пульс: 76  
Клизма: 1  
Вода: 3 л

Погода хорошая. На улице сухо и солнечно. С самого утра направился в парк на прогулку. Гулял больше двух часов. В парке встретил несколько белок. Покормил орехами, как раз припасёнными 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 немного разморило. Днём устроил небольшой сон-час. Ближе к вечеру посмотрел фильм. Во всём остальном день прошёл как обычно.

Воду вообще не хочется пить. Уже настолько она надоела, что каждый глоток даётся с трудом! Буквально приходится запихивать её в себя через силу. Но воду пить нуж-

но, 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 прошёл без особых приключений, поэтому хочу рассказать о мыслях на тему еды, которым сегодня придавался. Думал о еде, причём делал это специально, ради удовольствия, а не потому что мысли лезли в голову. Давайте проведём чёткую границу между голодом и ностальгией по любимой пище и не будем путать понятия. Голод вызывает неконтрольный поток мыслей, в результате хочется есть ещё сильнее. У меня другая ситуация. Вспоминал вкус, запах и консистенцию любимых блюд. Воспоминания были настолько реалистичными, что получал реальное удовольствие.

Уже далеко не первый раз провожу голодание. Самое прекрасное в лечении – следующий день после завершения курса. К этому дню готовлю самые любимые блюда. Сервировка стола также является неотъемлемой частью праздника. Когда всё готово, сажусь за стол, начинаю есть и делаю это очень медленно, смакуя каждую порцию пищи, закрывая глаза от удовольствия. Ем настолько медленно, что еда успевает несколько раз остыть и приходится её подогревать. Трапеза длится весь день с небольшими перерывами. Просто неописуемое удовольствие! Один этот день стоит всех испытаний оздоровительного курса! Но вот спустя какое-то время начинаю всё меньше и мень-

ше получать удовольствие от любимых блюд. При этом ем быстрее и быстрее, переставая смаковать пищу. Становлюсь неосознанным едоком. Заглатываю пищу механически. Просто ем, чтобы занять время, а не потому что голоден. Со временем пропадает желание готовить что-нибудь более сложное, чем отварные макароны с соусом. А спустя пару месяцев полностью теряю интерес к пище. Любая еда становится по вкусу как картон. Таким было состояние перед началом курса.

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

*День шестнадцатый  
(тринадцатый день голодания)*

Вес: 79 кг  
Давление: 134/82  
Пульс: 72  
Клизма: 1  
Вода: 3 л

Сегодня утром сделал одно интересное наблюдение. В повседневной жизни поверхность носа постоянно покрыта чёрными точками. Уже привык к ним и не обращаю внимание. Жена даже как-то чистила мой нос специальным пластырем. Но это давало кратковременный эффект, после чего поры вновь забивались, и чёрные точки возвращались на место. Со временем попросил жену не переводить пластырь, так как забитые поры никак не портили жизнь. Так вот, именно сегодня вдруг случайно заметил, что чёрные точки исчезли. На их месте остались малень-



кие ямки. Это значит, организм самостоятельно метаболизировал содержимое пор, превратив в энергию. А теперь представьте, какие глобальные профилактические работы идут внутри тела!

*День семнадцатый  
(четырнадцатый день голодания)*

Вес: 79 кг  
Давление: 126/79  
Пульс: 81  
Клизма: 1  
Вода: 3 л

Мне опять не удалось погулять по парку, но всё же, набегался вдоволь! Навалилось много работы. Приходилось решать параллельно сразу несколько задач. Вместе с тем наблюдается хорошая способность к мыслительной работе. Решал большое количество задач при том, мне не приходилось отвлекаться на обеды и чаепития. День пролетел быстро. Вечером пришёл домой ощущая приятную усталость. Ум сохранил 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, ощутил неприятные ощущения в нижней части живота, похожие на лёгкие спазмы. После того, как промыл кишечник при помощи клизмы, от неприятных ощущений не осталось и следа. Попробую высказать предположение. При голодании организм вынужден «поедать» собственные ткани. В первую

очередь в качестве источника энергии он использует жировую ткань и большие, зашлакованные клетки. В результате их переваривания яды высвобождаются и выбрасываются в кровь и кишечник. Кровь регулярно очищается питьём большого количества воды, а вот кишечник промываю лишь один раз в день. Поэтому накопившиеся за последние сутки ядовитые вещества вызвали боль. А иначе как объяснить, что неприятные ощущения полностью прошли после того, как 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 напролёт согласую документы в различных инстанциях и решаю прочие организационные вопросы. Задача не простая, так как не всегда всё идёт так, как задумано. Работа требует большого напряжения, внимательности и отдачи. Мероприятие уже совсем близко. Напряжение нарастает с каждым днём. Ежедневно теряю по килограмму, хотя к шестнадцатому дню голодания организм должен был уже адаптироваться, и потери веса не должны превышать 300–500 грамм в сутки. Поэтому стремительную потерю килограммов списываю на избыточную беготню и стресс.

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 хорошее. 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. Причём чем больше работы — тем меньше мыслей о еде и быстрее пролетают дни.

*День двадцатый  
(семнадцатый день голодания)*

Вес: 77 кг  
Давление: 120/76  
Пuls: 72  
Клизма: 1  
Вода: 3 л

Трудовая неделя подошла к концу. Эти пять дней были тяжёлыми и напряжёнными. Мне даже не удалось расслабиться и выделить время на прогулки по парку. Дни были монотонными, но благодаря большой загруженности пролетали быстро. Теперь все тяготы и невзгоды остались позади. С понедельника по пятницу сохранялось стабильно хорошее самочувствие. Надеюсь, так будет и дальше. Впереди ждут выходные.

*День двадцать первый  
(восемнадцатый день голодания)*

Вес: 76 кг  
Давление: 118/80  
Пuls: 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. Даже разработал меню блюд, которые буду есть по окончании оздоровительного курса. Но до этого ещё далеко, так как впереди ждёт 21-дневное плавное восстановление.

Воду приходится запихивать через силу, чтобы добиться общего объёма не менее трёх литров в сутки. Осталось недолго! В восстановительный период количество выпитой воды не имеет значение, поэтому резко сокращу объём её 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 праздник живота!

*День двадцать третий  
(двадцатый день голодания)*

Вес: 76 кг  
Давление: 119/75  
Пульс: 73  
Клизма: 1  
Вода: 3 л

Денёк был насыщенным! Не успел закончить дела, поэтому пришлось взять часть работы на дом. Много писать не буду, так как нужно ещё решить ряд организационных вопросов. Скажу только, что самочувствие хорошее и день пролетел незаметно.

*День двадцать четвёртый  
(двадцать первый день голодания)*

Вес: 75 кг  
Давление: 115/76  
Пульс: 73  
Клизма: 1  
Вода: 2 л

Вот и подходит к концу курс 21-дневного 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 в ближайшие 4 дня. При поступлении пищи разыграется сильнейший аппетит, но есть ничего нельзя (кроме разбавленного морковного сока). Нужно помнить, идти на поводу у голода опасно для жизни! За 21 день организм забыл, что такое еда и поэтому порция обычной пищи для меня сейчас смертельно опасна. Нужно очень плавно запускать систему пищеварения. Вот теперь и понадобится вся сила воли, чтобы противостоять голоду!

Несколько слов о том, как прошёл день. Начнём со вчерашнего вечера. Когда заполнил дневник и лёг спать, в голову начали лезть мысли о еде. В мире тысячи вкуснейших разнообразных блюд, но не поверите, о чём грезил. Мечтал о дошираке! Знаю, эта пища вредна для здоровья и поэтому лишь изредка балуюсь лапшой быстрого приготовления. Это поистине еда Богов! Когда закончится оздоровительный курс съем пару пакетиков.

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

Что касается питьевой воды — она уже стоит поперёк горла. С трудом смог заставить себя выпить два литра. Так как сегодня последний день голодания, решил сделать по-блажку — выпить на один литр меньше, чем обычно.

*День двадцать пятый  
(первый день восстановления)*

Вес: 75 кг

Давление: 116/77

Пульс: 73

Клизма: 1

Подъём, зарядка, клизма, умывание, контрастный душ — всё как обычно. Клизмы не ставятся в восстановительный период, но перед тем, как принять первую порцию разбавленного морковного сока, решил промыть кишечник от отходов, накопившихся за 24 часа с момента предыдущей чистки. Это была последняя клизма. Больше в них нет необходимости. Также нет нужды замерять количество выпитой воды. С сегодняшнего дня это не имеет значения.

Теперь несколько слов о первом за 22 дня завтраке. У меня нет соковыжималки, поэтому морковный сок готовлю ручным способом. Это выглядит следующим образом: натираю морковь на тёрке для пюре. Затем перемещаю пюре в сито. Далее промываю чистой водой. В результате осадок остаётся в сите, а морковная водичка — в суповой тарелке. Разбавленный морковный сок ел чайной ложкой очень медленно, тщательно пережёвывая. Было очень вкусно! За день таким образом переработал три моркови, по одной на каждый приём пищи.

Думаю, пора подвести промежуточные итоги. Таким

образом, за 21 день голодания похудел с 88 до 75 кг. Потеря веса составила 14,8%. Напомню, 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 наблюдал неприятные ощущения в тазовой области, следом в верхней части спины и наконец в груди. Позже появилась сильная заторможенность речи и мышления. Затем всё прошло и тело обрело необычную, непривычную для меня гибкость. Дальше всё шло, как по маслу. В целом, настроение держалось хорошим. Головных болей не было. Мог бы спокойно голодать и дальше, но в этом нет необходимости, к тому же нужно чётко придерживаться изначального плана.

*День двадцать шестой  
(второй день восстановления)*

Вес: 74 кг  
Давление: 120/70  
Пuls: 78

Утром выпил один стакан воды. В течение дня съел три тарелки разбавленного морковного сока. К середине дня моча стала насыщенного ярко жёлто-оранжевого цвета. К вечеру в моче обнаружил достаточно крупные частицы (хлопья), заметные невооружённым глазом. Появилось жжение в мочевом канале. Что это такое, не знаю. Поэтому, к вечеру принял решение промыть 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

Всё идёт отлично! Система пищеварения плавно запускается. Сейчас главное не торопиться и чётко придерживаться плана питания. С завтрашнего дня дополнительно к моркови начинаю употреблять тёртые яблоки (не кислые).

С мочой всё в порядке. Жжение прошло.

*День двадцать восьмой  
(четвёртый день восстановления)*

Вес: 74 кг

Давление: 114/74

Пульс: 68

После того, как выполнил ежедневный комплекс упражнений и умылся, первым делом отмерил и отложил в сторону продукты, которые предстояло съесть в течение дня. Завтрак состоял из моркови и яблока, растёртых и разбавленных водой до консистенции супа-пюре. Еда показалась безумно вкусной! Смаковал каждую ложку! После завтрака чувство голода не только не ослабло, но даже стало ещё сильнее. Спустя полчаса приступил к приготовлению порции морковного сока. С сегодняшнего дня пью морковный сок из кружки, маленькими глотками, а не ем чайной ложкой, как это делал предыдущие три дня. Чувство голода по-прежнему не покидало меня. Состояние насыщения ощутил лишь ближе к вечеру.

*День двадцать девятый  
(пятый день восстановления)*

Вес: 74 кг

Давление: 116/74

Пульс: 69

Сегодня, приготовление еды заняло меньше времени,



так как натирать продукты на мелкой тёрке куда проще, чем превращать их в пюре. За день поел три раза. Еда состояла из тёртой на мелкой тёрке моркови и яблока. В каждую порцию добавлял по полстакана воды для сочности. В промежутках между основными приёмами пищи готовил морковный сок.

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

Вечером впервые с начала восстановления сходил в туалет. Это очень хорошо, так как теперь можно с уверенностью сказать, что пищеварительная система полностью перешла в работоспособное состояние. Но нужно помнить, желудочно-кишечный тракт ещё пока очень слаб, поэтому следует продолжать строго придерживаться режима питания и диеты.

*День тридцатый  
(шестой день восстановления)*

Вес: 74 кг

Давление: 113/74

Пульс: 69

В течение дня были три основных и пару дополнительных приёмов пищи. Ел салат из тёртых моркови, айвы и тыквы, заправленный мёдом, разведённым в стакане воды. Между основными приёмами пищи съел тарелку винограда, манго, грушу, два яблока и гранат.

Теперь о походах в туалет. За день их было 6 или 8. Не считал. Причём 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 накопил в первые пять дней восстановительного периода — в основном морковное пюре. Интересно, что если по началу выходило съеденное 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 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 съел два банана. Признаться, сладкие фрукты начали изрядно надоедать. Хочется овощей! Прямо мечтаю о салате из помидоров с тёмным базиликом и чесноком, приправленном чёрным перцем, с заправкой из подсолнечного масла и сока лимона. Такой салат можно есть начиная с завтрашнего дня. Купил всё необходимое, за исключением базилика. Постараюсь найти его завтра. Также очень хочется салат из пекинской капусты. Жаль, в ближайшие три дня растительного масла можно не более одной столовой ложки в день. А без масла салаты уже совсем не то!

Сегодня накупил продуктов на завтра: помело, мандарины, апельсины, грейпфрут, киви, хурма. Отношу эти фрукты к категории «агрессивных» и ввожу в рацион толь-

ко с восьмого дня восстановления, то есть с завтрашнего дня.

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

*День тридцать второй  
(восьмой день восстановления)*

Вес: 74 кг

Давление: 113/72

Пульс: 70

Сегодня прикупил ещё несколько видов орехов и сразу же добавил в рацион. Таким образом, съел: бразильский орех, кешью, фундук, тыквенные семечки, грецкий орех.

Теперь перечислю перечень продуктов, из которых состоял сегодняшний рацион: лук зелёный, морковь, огурец, авокадо, помидоры, перец болгарский красный, капуста пекинская, перец чёрный молотый, яблоки, груша, хурма, лимон, мандарины, апельсин, киви, грейпфрут, чеснок, масло подсолнечное, мёд. Ну и конечно орехи, о которых писал выше.

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

Завтрак состоял из двух блюд, фруктов и орехов. Пер-

вое блюдо представляло собой нарезанные на дольки помидоры с кусочками лимона и мелко нарубленным зелёным луком. Салат заправлен чайной ложкой подсолнечного масла и хорошо сдобрен молотым чёрным перцем. Второе блюдо – тёртая морковь с дольками лимона и мёдом. Для сочности как обычно добавил воды. Завтрак завершил хурмой, мандаринкой и половиной от дневной нормы орехов.

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

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

Осталось ещё съесть грейпфрут, апельсин и можно отправляться спать...

*День тридцать третий  
(девятый день восстановления)*

Вес: 74 кг

Давление: 118/77

Пульс: 72

Начнём с перечисления списка продуктов: бананы, хурма, яблоки, мандарины, киви, помело, лимон, перец болгарский красный, чеснок, помидоры, лук зелёный, лук репчатый красный, морковь, капуста пекинская, авокадо,

перец чёрный молотый, масло подсолнечное, мёд, орехи (кешью, бразильский, грецкий, фундук, тыквенные семечки, ядра косточек абрикоса).

На утро приготовил два салата: из тёртой моркови, мёда и кусочков киви, и как вчера, из помидоров с зелёным луком, лимоном, подсолнечным маслом и молотым чёрным перцем. Очень нравится салат из помидоров! Прямо не могу наесться!

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

Ещё следует сказать, что если вчера съел один лимон, то сегодня — почти два. К вечеру от второго остался лишь небольшой кусочек. Думаю, с завтрашнего дня надо бы немного ограничить кислое и острое, а то такими темпами сожгу 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, уже больше месяца не употреблял соль. Вполне вероятно, тяга к лимонам объясняется желанием съесть что-нибудь солёное.

*День тридцать четвёртый  
(десятый день восстановления)*

Вес: 74 кг

Давление: 115/75

Пульс: 75

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

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

Писал ранее о лимонах, которые ем в большом количестве. Так вот. Вместо того, чтобы уменьшить их потребление, теперь съедаю по три лимона в день. Не хочу ничего есть без лимона! Лимон придаёт салатам вкус. И не только салатам. Медовая вода 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

Днём приготовил салат, который раньше никогда не делал — из маринованного лука, копчёной куриной грудки, яичных блинчиков, свежего огурца, зёрен граната, чернослива, с заправкой из майонеза. Салат предназначался для жены. Мне такое есть нельзя. Жена высоко оценила мои старания, назвав салат очень вкусным.

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

Занятие кулинарией — хороший способ скоротать время при проведении оздоровительного курса, да ещё получить удовольствие от самого процесса приготовления.

*День тридцать седьмой  
(тринадцатый день восстановления)*

Вес: 75 кг  
Давление: 118/81  
Пульс: 63

Уже не знаю, что ещё рассказывать! Сходил на работу, пообщался с коллегами. Всё как обычно. Целыми днями ем растительную пищу в виде салатов или прямо так. Система пищеварения работает хорошо. Самочувствие тоже хорошее. Самое сложное давно позади. Организм полностью перестроился на растительное питание, поэтому за грядущие дни не ожидаю, что произойдёт что-либо значимое, имеющее отношение к данному курсу. Тем не менее, 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 ел аж 4 раза! Мне нравится салат из капусты ранних сортов. Но в распоряжении только капуста зимнего сорта. Она очень жёсткая, поэтому перед употреблением её необходимо как следует намять, чтобы дала сок. Только тогда её можно есть.

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

Всё же, первое место по-прежнему следует отдать салату из помидоров. Несмотря на то, что зимой помидоры низкого качества, всё же никак не могу наесться ими вдоволь! Поэтому помидоры являются неотъемлемой частью ежедневного рациона.

*День тридцать девятый  
(пятнадцатый день восстановления)*

Вес: 75 кг

Давление: 120/81

Пульс: 66

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

Пока расхаживал по базару, обратил внимание на прилавки, где торгуют морожеными ягодами. Сегодня пятна-



дцатый день восстановления, а до сих пор не поел ягод! Даже как-то мысль об этом не приходила в голову. Может быть потому что особо не соскучился по ним... Не знаю. В общем, решил купить немного брусники. Завтра на утро приготовлю салат из тёртой моркови, тыквы с мёдом, и добавлю для разнообразия брусники. Думаю, будет вкусно.

Также на глаза попались финики. Знаете, всегда, когда провожу процедуру восстановления, ем финики. Но в этот раз, 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 мёд на протяжении курса восстановления можно есть в строго ограниченном количестве, то таких ограничений на финики нет. Поэтому, если вдруг внезапно захочется чего-то сладкого – финики как Чип и Дейл, всегда приходят на помощь.

Сегодня сделал гастрономическое открытие. Всегда покупаю обычный репчатый лук и лишь в редких случаях красный, когда хочу внести яркие нотки в салат. Но никогда не покупал белый репчатый лук. Не мог понять, какой смысл переплачивать в два-три раза за белый лук, который ничем не отличается от обычного репчатого лука. Оказывается, есть смысл! Сегодня в этом убедился, когда купил пару белых луковиц для пробы. Добавил лук в ставший уже традиционным салат из помидоров с лимоном и чёрным молотым перцем, заправленный подсолнечным маслом. Вкус получился превосходный! Лук очень нежный, не имеет остроты и сильного запаха, и не вызывает слёзы 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. Всё однотипно изо дня в день. Пытаюсь найти отличие этого дня, чтобы рассказать и не могу. Обещал вести дневник до конца, но с каждым днём писать становится всё тяжелее. Потому что писать уже не о чем! Для запуска пищеварения вполне достаточно десяти дней, а уже шестнадцатый подходит к концу. Организм в целом и система пищеварения в частности работают прекрасно! Никаких нареканий. Настолько привык к растительной пище, что ничего не хочется! Наедаюсь и когда встаю из-за стола, не остаётся даже лёгкого чувства голода.

Ю. С. Николаев ни раз повторял, восстановление по продолжительности должно ровняться голоданию [35]. Не я изобрёл это правило, но строго ему следую. Поэтому 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, пять дней прошли спокойно, размеренно. Самочувствие всё время было хорошим, без нареканий. Впереди ждут выходные. Ещё пока не решил, чем займусь в ближайшие два дня, но уже точно знаю, в начале следующей недели нужно будет закупать продукты для празднования окончания курса. В общем, выходные распланирую завтра. А сейчас 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 только закрыл дневник и вот уже вечер нового дня — нужно снова сделать свежую запись. Необходимо отчитаться о самочувствии и о том, как прошёл день.

Самочувствие стабильно хорошее. Питание — всё та же растительная пища. День провёл дома. Никуда не выходил. Дочитал книгу. Сейчас 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 потребуются для приготовления блюд на празднование окончания оздоровительного курса. Часть продуктов куплю завтра, остальные — во вторник. Нужно всё продумать до мелочей!

Итоги курса подведём через два дня, но уже сейчас ясно, очистка и восстановление организма прошли гладко и строго по плану.

*День сорок четвёртый  
(двадцатый день восстановления)*

Вес: 75 кг  
Давление: 114/77

Пульс: 71

Подготовка к окончанию курса сродни предновогодним хлопотам. Хочется всё продумать, ничего не забыть. Сегодня прикупил основную массу продуктов. Завтра куплю мясо и ближе к вечеру замариную его. Приятные заботы создают праздничное настроение! Не то чтобы хотел есть. Нет! 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

Всегда заполнял дневник в конце дня, но в этот раз сделал исключение. Эти строки пишу через день утром и вот почему. Вчера, в последний день оздоровительного курса, был очень занят подготовкой к предстоящему застолью. День начался с того, что, как обычно, проснулся, сделал зарядку, умылся, принял контрастный душ и позавтракал. Затем отправился в магазин за баклажанами для рулетиков. Но как на зло, они пропали с полок супермаркетов. Пришлось оббежать полгорода, прежде чем нашёл. Видите ли, уже настроился, что рулетики из баклажанов с еврейской начинкой будут одной из основных закусок на столе, и поэтому не хотелось от них отказываться.

Когда вернулся домой, решил сделать генеральную уборку. На это ушло полдня. Навёл порядок и развешал по стенам гирлянду, которая придала квартире праздничный вид. Затем приступил к приготовлению блюд. Варить, парить, жарить 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. Погасил свет, зажёл гирлянду, заварил 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!

Несмотря на усталость, долго не мог заснуть. Скорей всего дело в кофе. Обычно кофе на меня никак не действует, поэтому могу спокойно выпить несколько чашек и отправляться спать. Но на этот раз всё было иначе! За полтора месяца организм очистился и отвык от кофеина. Поэтому он так эффективно подействовал. И кстати, организм забыл не только что такое кофеин. Приведу пример. Обычно, в хорошей компании могу выпить 0,5 литра водки за вечер. Заметил, каждый раз после проведения оздоровительного курса заново приходится «привыкать» к алкоголю. Меня буквально «уносит» с двух рюмок. Ровно год назад, после проведения аналогичного курса, с друзьями решили попить пиво. Выпил пару бокалов. Остальные выпели значительно больше. Но вот на утро, все чувствовали себя хорошо, а я ещё весь следующий день ходил шатаюсь. Жуткое похмелье и несварение! Голова буквально раскалывалась. Такое со мной было, когда ещё учился в школе и впервые попробовал алкоголь. Поэтому, по завершению курса человек начинает не только чувствовать вкусы более ярко и выражено, но и организм становится восприимчив к различным раздражителям.

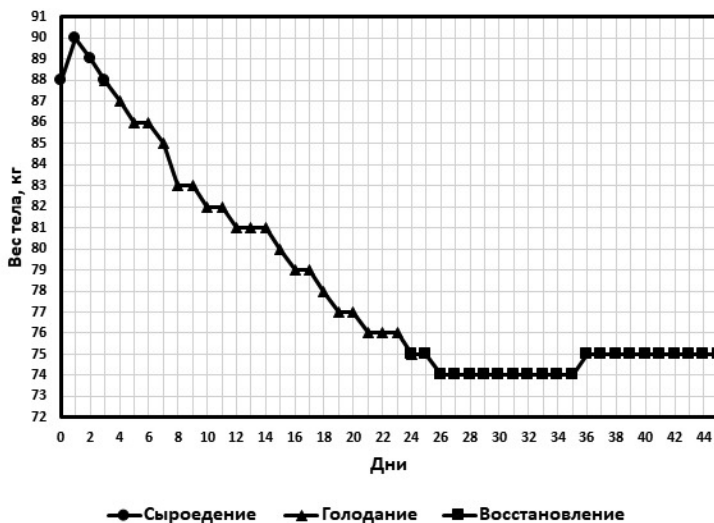
Эксперимент в 45 дней подошёл к концу, но дневник, который вёл в течение всего курса, это не всё, что приготовил. Не упоминал ранее, но каждый вечер записывал короткометражный видео ролик. Не большой любитель говорить на камеру, поэтому порой болтал всякую ерунду

лишь бы не молчать и что-то говорить. Хочу, чтобы Вы не только слушали, но и внимательно наблюдали за изменениями, которые происходили со мной в течение всего курса. Наблюдайте внимательно и сопоставляйте мой образ и поведение с тем, что писал в дневнике. Воочию убедитесь, 21-дневное голодание при правильном подходе не опасно и его вполне можно проводить, не отрываясь от повседневных обязанностей.

Все ролики смонтировал в единый фильм и выложил на YouTube. Это самое первое видео на моём YouTube-канале. Найти его не составит труда.

А теперь давайте придадим труду немного научности, обобщив и проанализировав полученные экспериментальные данные. Результаты эксперимента представлены на рисунках 1–4.

Данные рисунка 1 показывают изменение массы тела за время 45 дней эксперимента. Наиболее выражена потеря массы в период голодания 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 трёх дней. Всё остальное время он стремительно снижался. Следует отметить, много работал над одним важным и ответственным проектом, поэтому целыми днями пропадал на работе ежедневно испытывая психологический стресс. Из опыта предыдущих курсов, обычно, потеря веса происходит стремительно лишь в первые 7–8 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 (напомню, допустимые значения потери веса при голодании 20–25% от веса, который был до начала курса).



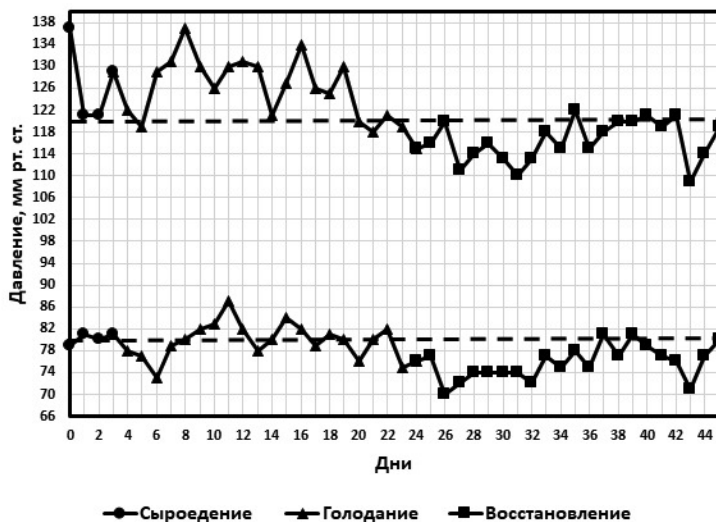
**Рисунок 1 – Изменение массы тела**

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

Не беру в расчёт 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 2. Следует сказать, общепринятой нормой считается давление 120 на 80 мм рт. ст. (горизонтальные линии на диаграмме), причём небольшие колебания не являются патологией. Первая цифра показывает «верхнее», или систолическое давление, вторая — «ниж-

нее», или диастолическое. Из диаграммы видно, до 19 дня эксперимента включительно верхнее давление было преимущественно повышенным. Затем, начиная с 20 дня и до конца курса верхнее значение давления резко снизилось.

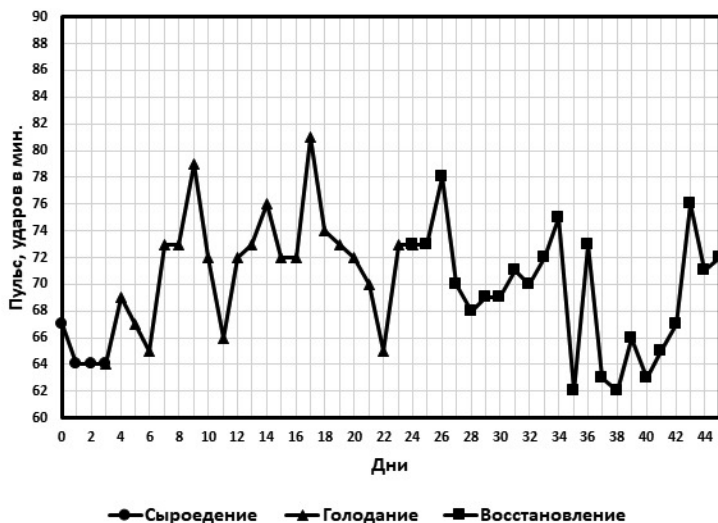


**Рисунок 2 – Изменение артериального давления (норма 120/80 мм рт. ст.)**

Наиболее близким к «идеальному» можно считать верхнее давление с 33 по 42 день эксперимента. Что касается нижнего, 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.



На рисунке 3 представлена диаграмма значений пульса в течение 45 дней эксперимента. В графических данных не прослеживается никакой закономерности. Таким образом, можно говорить, что за время эксперимента значение пульса всегда находилось в пределах нормы (норма 60–90 ударов в минуту).

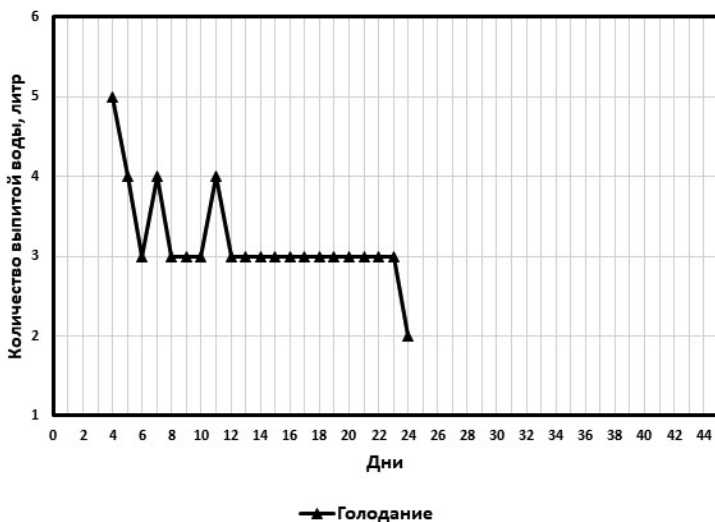


**Рисунок 3 – Изменение пульса (норма 60–90 ударов в минуту)**

Количество выпитой воды наглядно отражено на рисунке 4. Между тем, объём ежедневно выпиваемой воды в первые три дня эксперимента (сыроедение) и в восстановительный период не фиксировался, так как это изначально не входило в план эксперимента.

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 некипячёной воды, что в среднем составляет 3,2 литра в день.



**Рисунок 4 – Количество выпитой воды**

Теперь, после того как провели обработку и анализ результатов эксперимента, предлагаю вернуться к повествованию и несколько слов сказать о первом дне после завершения курса.

Стол ломился от различных яств! Несколько видов закусок, салатов, горячего, а также бутылочка коньяка, специально припасённая для случая, с трудом вмещались на столе! Рулетики из баклажанов с начинкой просто таяли во рту! А этот запах жареной отбивной сводил с ума! Возможно не следовало в красках описывать блюда и даже упустить это, но хочу, чтобы всё прочувствовали до мельчайших деталей! С самого раннего детства очень любил готовить и вкусно покушать. Хобби переросло в то,

что поступил в университет и получил высшее образование по специальности «технолог продуктов общественного питания». И как на зло, жизнь наградила заболеванием, требующим жёсткой диеты. 7 лет ежедневно работая в этой сфере, был вынужден строго ограничивать себя в питании. И вот наконец свободен от оков! Я МОГУ есть и пить всё, что хочется. Отправляю порцию пищи в рот и глаза закрываются от удовольствия! От блаженства хочется пищать и прыгать от радости! Лёгкие щекочущие электрические заряды пробегают по тыльной части головы от каждой порции пищи так, что от удовольствия на коже проявляются пупырышки! Настоящая радость! Верх блаженства, которое невозможно описать словами! И мне не придётся за это расплачиваться кровавыми поносами и режущими болями в животе!

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

Не намерен бросать голодание и более того, дальше планирую ежегодно проводить подобный курс. В повседневной жизни люблю побаловаться вредными продуктами, алкоголем и сигаретами, в результате накапливаю избыточный вес и приобретаю плохое самочувствие. Затем

впадаю в противоположную крайность, отказываюсь от вредных привычек, голодаю, а затем почти месяц ем только сырые растительные продукты и пью только чистую воду, выгоняя яды. Мне постоянно приходится слышать от коллег, друзей и знакомых упрёки, что мучаю организм и лучше бы просто соблюдал диету и бросил курить. Нет, друзья! Я соблюдал диету на протяжении 7 лет, что требовало огромной силы воли. Это сильно изматывало психологически, и притом, не давало особого эффекта. Можно сказать, жил возле унитаза.

Маятник, раскачиваясь из стороны в сторону, всегда проходит через середину. Также и я! Первые дни голодания испытываю дискомфорт. Потом он сменяется всплеском энергии, творческой активностью и жизнерадостностью. Начинаю ощущать радость от каждого прожитого момента! Но за 45 дней стал потихоньку привыкать к такому образу жизни. Сейчас маятник качнулся в другую сторону и вновь прошёл через середину. Ощутил неопишемую радость от самого процесса потребления пищи! До того, как начал практиковать голодание, и не знал, что еда может быть настолько вкусной!

Не хочу себя ни в чём ограничивать! Вместо этого желаю, как следует насладиться состоянием. Приверженцы здорового образа жизни не могут понять и уж тем более, согласиться со мной. Но, оглянитесь вокруг. Недавно преждевременно скончался Михаил Задорнов, который не пил, не курил и вёл здоровый образ жизни. А вспомните великого Стива Джобса, который не пил, не курил, был вегетарианцем и мог позволить любые земные блага. Он тоже ушёл из жизни раньше положенного срока. Нам отведено ровно столько, сколько отведено. Хочу прожить жизнь полно, получая удовольствие от каждого момента. Вредная пища, пагубные привычки, спорт, закаливание, сыроедение и голодание вместе взятые, позволяют прочувствовать все оттенки жизни, а не одну её какую-то крайность!

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

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

Первое заблуждение сформулирую так: «Голодание чуждо и противоестественно природе человека». Так ли это на самом деле? Позволю самим ответить на вопрос, но прежде спрошу — обращали ли когда-нибудь внимание, одним из первых признаков, что человек подхватил какую-либо болезнь является потеря аппетита? Причём не имеет значение, о какой болезни идёт речь. Логичный ум говорит больному: «Поешь чего-нибудь пожирнее и покалорийнее. Организму нужны силы, чтобы побороть болезнь». Мы часто прислушиваемся к рекомендациям «верного советника» и начинаем через силу поглощать пищу не обращая внимание на отсутствие аппетита. Слушаем советы 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. На эту тему 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 копнём ещё глубже и об-

ратимся 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.

Второе заблуждение: «Голодание — это новый метод лечения, который на сегодняшний день недостаточно изучен».

Голод сопровождал человечество с самого первого дня. В любой религии мира голодание присутствует как способ очистки тела и закалки духа. То, что мы сейчас понимаем под словом «Пост» раньше было самым что ни на есть полным отказом от еды, а не заменой, скажем сливочного масла растительным, как это преподносится сегодня. Древние целители широко использовали метод на практике.

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 книгой работали такие всемирно известные учёные как академик П. К. Анохин, академики АМН СССР А. А. Покровский и П. А. Федоров, профессор Ю. С. Николаев. Собран 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). Причём первая докторская была защищена в середине XX века — в 1960 г. В патентной базе можно найти несколько авторских свидетельств

на изобретения в области разработки методик лечебного голодания.

Среди зарубежных врачей также не мало последователь лечебного голодания. Хорошим примером в этом случае является американский учёный, доктор Эдуард Дьюи, писавший: «Начав свою практику в неведении, окутанный туманом медицинского суеверия, я пришёл, в конце концов, к твёрдому 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, метод базируется на серьёзной научной основе.

Третье заблуждение: «При отказе от еды придётся постоянно терпеть муки голода». Полностью согласен с Синклером, выделяющим две опасности во время голодания – животный страх голодной смерти и неправильное восстановление. Об опасности неправильного восстановления уже рассказывал ранее на собственном примере. Теперь скажу несколько слов о страхе. В моём случае страх был, и не мог от него избавиться. Это вполне естественно, учитывая, что совершал шаги в направлении, для меня неизведанном. Первые опыты голодания приводили к значительным ежедневным потерям массы. Как теперь понимаю, это было связано не столько с отсутствием пищи, сколько со стрессом из-за страха голодной смерти. Но отступить не мог, так как исчерпал все другие способы лечения. Поэтому шёл вперёд 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 режиссёры? 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.

Прошу читателя чётко разграничить и не путать голод и страх перед ним. Добровольное голодание и вынужденное голодание, сопровождающееся страхом голодной смерти – это ни одно и тоже! 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. Учёные выяснили, голодание приводит к активации тканевого нейромедиа гормона холецистокинина, который подавляет чувство голода на 3–4 день голодания. Посмотрите мой видео-дневник голодания на YouTube-канале. Неужели похож на человека, испытывающего муки голода?

Четвёртое заблуждение: «Лежание на диване в период голодания позволит экономно расходовать энергию» – это величайшая ошибка! Сам чуть было не попался на удочку хитрого и логичного ума, когда только делал первые шаги!

Давайте отвлечёмся и на минутку представим древнего человека, который только что доел последний кусок недавно убитого мамонта. Если бы он рассуждал подобным образом, ему бы следовало завалиться на шкуру медведя, укутаться поплотнее и лежать, экономно расходуя энергию. К счастью, он так не делал, иначе нас бы



сейчас не было! Напротив, голод заставлял его много двигаться в поисках пищи, осваивать ранее неизведанные территории, изобретать новые хитроумные ловушки на дикого зверя! За тысячи лет эволюции, связь голода с физической нагрузкой и умственной работой стала особенно прочной. У нашего современника эта связь является механизмом, который человек освоил на клеточном уровне. Мы просто никогда не пользовались им, но нашему телу он хорошо известен! Поэтому во время голодания нужно быть активным как никогда ранее, подражая нашим далёким предкам! Так и только так можно свести к минимуму весь дискомфорт, и даже со временем, научиться получать удовольствие от самого процесса!

Пятое заблуждение сформулирую так: «Позволю себе ежедневно съедать по одному крохотному сухарику, чтобы легче перенести голодание».

Запомните, если во время голодания человек употребляет какое-либо одностороннее питание, хотя бы в минимальных дозах, у него развиваются явления дистрофии. Объясняется это тем, что периодическое введение в желудок даже небольшого количества пищи вызывает возбуждение перистальтики желудка, кишечника, и поэтому угнетение деятельности пищеварительных желёз 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 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 жёсткое ограничение в питании. Поверьте, знаю, о чём говорю. 7 лет мучил себя жесточайшей диетой и постоянно испытывал дикое желание съесть чего-нибудь вкусного. Когда впервые проводил курс лечебного голодания, чувство голода ушло уже на третий день.

Шестое заблуждение: «Клизмы идут плохо, поэтому заменю их приёмом слабительных препаратов».

Этого ни в коем случае нельзя делать! Это очень опасно! Причина та же, что и в предыдущем заблуждении — слабительные препараты не позволяют остановить работу пищеварительной системы.

В книге Ю. С. Николаева, о которой упоминал уже ни раз, описан случай голодания, проводимого с применением слабительных препаратов. Так что, если кто-то всё же желает побольше узнать о том, почему это делать нельзя, в очередной раз отсылаю к трудам профессора [35].

Седьмое заблуждение: «Сразу пойду на 21 день и вылечусь первым же курсом!». В принципе, это вполне возможно. Но как говорится, овчинка выделки не стоит. Можно добиться того же эффекта работая на более коротких, а, следовательно, безопасных курсах голодания. У меня был один случай, когда человек не послушал и сразу пошёл на 20 дней. Да, ему в последствии стало хорошо, но эти 20 дней были для него настоящим адом! А всё по-

тому, что его организм не был знаком с голоданием и сильно сопротивлялся лечению! К тому же, нужно учитывать, сколько бы не имели теоретических знаний, первый раз лишь единицам удаётся провести курс без ошибок! Взять меня. Посмотрите, чего стоила ошибка, допущенная на стадии восстановления после 14-дневного голодания (глава «На грани»). А если бы допустил её после проведения 21-дневного голодания, всё было бы значительно хуже. И при том, это был уже второй курс!

В следующей главе опишу несколько примеров применения предложенного подхода к лечению НЯК на практике. Прошу обратить внимание, что первый курс голодания (10 и менее дней) у многих проходит очень тяжело. Но присмотритесь, что едят те же самые люди, которые спустя пару месяцев идут на второй курс голодания!

Есть и ещё одна причина, почему против длительных курсов с первого захода. Акцентирую внимание именно на первом голодании. Не против длительного курса, но пусть он будет вторым или третьим по счёту, но не первым. Организм больного может просто не поспевать за скоростью лечения. Ему нужно время на восстановление! Провели курс – отдохните пару месяцев. Не нужно спешить! Пусть организм перенастроится. Образуются новые, здоровые клеточки. Это процесс длительный, требующий времени, терпения и ВЕРЫ в благополучный исход.

Возьмём к примеру человека, у которого помимо НЯК есть камни в почках. Если он сразу пойдёт на длительный курс, то они как посыплются все разом, что хоть лопатой гребь. А если есть большой камень, то он может где-нибудь застрять и это уже опасно для жизни. Поэтому песочницу нужно ворошить аккуратно! Лучше перед голоданием сходить к врачу и разбить крупные камни ультразвуком или каким-нибудь другим новомодным методом. А потом плавненько, потихонечку выводить щебёнку в течение

нескольких курсов голодания, периодически давая организму передышку.

Всем говорю, лечение голоданием не терпит две вещи — лени и спешки! Ещё много раз буду повторять эту фразу, так как это основа всего, чему обучаю больных, желающих попробовать голодание на практике.

\*\*\*

В книге несколько раз отсылал читателя к его уму. Называл его хитрым и коварным. Мои утверждения не являются беспочвенными. В эзотерической литературе Мистики или как их ещё называют Духовные учителя (Ошо, Нисаргадатта Махарадж, Экхарт Толле, Муджи и др.) доходчиво объясняют, что ум со своими мыслями и то, что является «Я» не одно и то же. Раньше для меня ум и «Я» были одним целым. Считал его верным советником и всегда прислушивался к рекомендациям. Напомню случай, когда после 14 дней голодания позволил бесконтрольное потребление свежих фруктов. Поддался логичным и убедительным доводам. Пошёл на поводу у желаний. Он говорил мне: «Друг, поешь! Вчера же поел пюре и всё было нормально! Давай! Яблочко и хурма тебя заждались!». Решение поддаться чуть ли не стоило мне жизни! А теперь вспомните себя! Сколько раз в жизни ум приводил аргументы в пользу бросить курить или начать бегать завтра или с понедельника, но только не сейчас? Но это «завтра» никогда не наступало! Просыпаетесь, открываете глаза — и опять «сегодня». Понаблюдайте за ним и теми советами, что он даёт! Удивитесь, какую ядовитую змею пригрели на шее. Фрэнсис Скотт Фицджеральд однажды сказал «ум хитёр и изобретателен; он как река перед плотиной — не прорвёт, так зальёт, не зальёт, так проложит обходное русло». Где-то, глубоко внутри пони-

маете, что наконец нашли то, что искали. Возможно «верный советник» будет пытаться найти нестыковки в книге. Или убеждать, что ничего не получится и голодание не поможет. Вполне допускаю, что он приведёт ещё более изощрённые доводы и сделает всё, чтобы даже не попробовали. Кто Вы, читающий эту книгу? Ум или тот, кому он даёт советы? Прислушаетесь к нему или нет? Выбор за Вами! Не прошу верить на слово! Отбросьте все доводы «За» и «Против» и просто, ради любопытства, проверьте на себе то, о чём пишу.

## СВОДКИ С ФРОНТА

Первое издание книги о лечении язвенного колита не имело большой практической ценности, несмотря на все попытки максимально подробно изложить правила проведения процедуры и описать трудности, с которыми придётся столкнуться больному НЯК. Мой опыт к моменту публикации книги уже устарел. В 2015 году, когда только начинал голодать, испытывал те же самые трудности, которые ежедневно испытывают все больные НЯК. Сейчас, проводя курс голодания, уже это делаю, как здоровый человек. Поэтому для больного НЯК, куда более ценно понаблюдать за голодающим, имеющим такой же диагноз и проводящим процедуру впервые в жизни. К счастью, теперь есть такая возможность! После публикации первого издания ко мне начали обращаться люди с диагнозом НЯК, с просьбой помочь провести процедуру самостоятельно. Ежедневно высылали краткие отчёты о самочувствии и о том, как прошёл день. Ну а я со своей стороны

наблюдал, подсказывал и при необходимости слегка корректировал программу, руководствуясь этими скудными записями.

Ниже подробно опишу несколько случаев голодания. Наглядно увидите весь процесс, все трудности, с которыми сталкиваются больные, а также страхи, сопровождающие их. Сразу скажу, в среднем, лечение одного больного НЯК занимает от нескольких месяцев до полугода. За это время мы очень много общаемся и часто абсолютно на посторонние темы, не имеющие к лечению никакого отношения. Тем не менее наше плотное общение позволяет следить за состоянием человека. Лечение НЯК голоданием — это не просто механическое выполнение действий! Здесь очень важно внимательно наблюдать за психологическим состоянием больного. Порой, когда вижу, что человеку требуется поддержка, даю её в виде доброго, напутственного слова. Иногда, когда его руки опускаются и уже нет сил идти дальше, перехожу в режим мотиватора! Очень часто больные НЯК преувеличивают проблему! Стул вдруг взлетел до 10 раз в день и появилось большое количество крови — всё, бедняга на грани отчаянья! Но у меня в своё время стул доходил до 25 раз в день, а теперь всё в порядке. Не соблюдаю диету и не принимаю лекарства. Признаков заболевания нет уже много лет! И на фоне моих старых проблем, проблема этого человека смотрится просто смешно! Так что порой приходится буквально за уши вытягивать человека из болота безнадежности, печали и апатии! Но бывают случаи, когда больной слишком самоуверен и явно переоценивает силы. В такой ситуации нужно спустить его на землю, и я очень грубо подрезаю ему крылышки! Он даже после этого может заплакать и потом неделю мне не писать! Но всё это часть лечения! В работе не применяю особые психологические приёмы. Действую интуитивно. Знаю, когда и что нужно сказать человеку, чтобы сохранить движение в правильном русле.

Полное описание общения с больным НЯК с того момента, как он пришёл ко мне, до того, как он уходит, может занять от 50 до 100 листов, а может и больше. Если буду всё так подробно описывать, то умрете со скуки, а книга станет занудной! Поэтому делаю выжимки, чтобы донести самое главное!

Изначально не хотел вносить правки в беседы, чтобы в полной мере передать атмосферу происходящего. Переписка в социальных сетях содержит огромное количество опечаток и ошибок, поэтому не удержался, и привёл отчёты в порядок, придав им удобочитаемый вид. А вот смайлики посчитал необходимым оставить, так как они наилучшим образом передают настроение больного. Все имена заменил псевдонимами, чтобы сохранить анонимность подопечных.

### **Сергей (32 года)**

Стаж болезни 6 лет. Работает юристом в юридической фирме. Рассказываю, чтобы имели представление, в каких условиях он проводил первое голодания. А он это делал, не отрываясь от работы! И вообще, большинство случаев голодания, которые довелось наблюдать, проводились без отрыва от повседневных обязанностей. Конечно, голодать на природе, находясь в отпуске, как это делал я в своё время, значительно легче! Специфика работы Сергея требует ежедневно перерабатывать большие объёмы информации. За годы он выработал полезный профессиональный навык. Ему прекрасно удаётся из груды материала вычленять самое главное, отбрасывая второстепенное.

Обучение голоданию — процесс длительный, который, как и любую науку необходимо начинать изучать с теории. Чтобы освоить основные принципы голодания, людям требуются месяцы. Сергею же для этого потребовались считан-

ные дни. Он изучал теорию с огромной скоростью! Видел это по тому, как менялись вопросы, которые он задавал. С каждым днём он копал всё глубже и глубже! Прорабатывая литературу, он отбрасывал всё второстепенное, концентрируя внимания на самом главном. Этот, по-видимому, профессиональный подход к изучению материала, помог ему в проведении курса. Но об этом чуть позже. А пока давайте обо всём по порядку.

Сергей начал голодать, имея средний вес и находясь в обострении. Кратко о состоянии здоровья до начала курса:

01.05.18

*С: [...] Хронических болезней, кроме няка, нет.  
Только проблемы с лор – нос не всегда хорошо дышит, такое ощущение, что одна из ноздрей всегда хуже дышит.  
Началось это как переехал в холодный климат из тёплого.  
Ну, на фоне лечения няка, появлялись периодически проблемы с кожей, сухость и отшелушивание.  
Красные пятна на ноге во время обострения.  
Также село зрение и дискомфорт в суставах появлялся во время приёма преднизолона.*

Сергей связался со мной, когда находился на втором дне голодания. Кратко и лаконично описал первый день:

01.05.18

*С: 1 день – клизму не делал. Принимал душ контрастный, зарядку чуть сделал. Сидел целый день дома. Хотелось есть целый день. Настроение среднее было.  
К вечеру появилось сильное раздражение.  
Выпил за день 2,5 литра воды.  
Кроме неприятных ощущений в кишке, ничего не было. Но, это как обычно в обострение бывает.*



02.05.18

## 2 день голодания:

*С: 2 день – делал клизму. Принимал душ контрастный. Прогулялся на улице. Хотелось есть целый день, к вечеру меньше уже. Настроение среднее было. Появилось чувство слабости. Выпил за день 2,5 литра воды.*

03.05.18

## 3 день голодания:

*С: 3 день – клизма + прогулка + контрастный душ. Заметил, что к 3–4 часам дня наступает слабость и тянет поспать. Чувство голода притупилась, но мысли о еде бесят. Настроение норм. Стул исчез, хотя его не было на 2 день уже. Сегодня утром, на 4 день, появилась слабость с утра, тягивает мышцы ног и спины.*

04.05.18

## 4 день голодания:

*С: Алексей, добрый день!*  
*4 день прошёл нормально. Тянет суставы и мышцы, воду пил 3 литра. Была слабость с утра. Кровь ещё не исчезла. [...] Сильно ещё беспокоит то, что не получается много воды из клизмы залить в себя. Может быть это потому, что у меня тотальное поражение. Я вот думаю, фортрансом попробовать может, как думаете? Или это опасно уже при голодании?*  
*Я: Ни в коем случае это делать нельзя! Теперь это уже опасно! Прочитайте на выходных Николаева «Голодание ради здоровья». В книге он подробно объясняет, почему это делать нельзя. Даже случай один описывает.*  
*С: Ок. Я уже начал читать его, кстати. Буду тогда делать просто несколько заходов до того момента, пока выдержу.*

*Я: Сергей, делайте клизмы так как получается и не беспокойтесь. Я вообще своё первое 10-дневное голодание проводил по методике Поля Брегга (без клизм). И ничего, чувствовал себя вполне нормально. И не делайте клизмы через силу. Залили немного, если больно – прекращайте. Хватит и того, что залили. Вы главное методику отработайте. И не импровизируйте с фортрансами и прочими. Пока у Вас всё идёт замечательно, и я думаю, что так будет и дальше.*

Проблема очистки кишечника во время проведения курса голодания стоит очень остро! Поражённый язвенным колитом кишечник легко раним. Здесь нужно быть максимально аккуратным! По этой причине в новом издании книги решил посвятить этому вопросу отдельную главу.

06.05.18

5 и 6 дни голодания:

*С: Алексей, добрый день!*

*5 день прошёл нормально, как обычно.*

*А вот на шестой была весь день сильная слабость, было ощущение теплоты в животе, мышцы ног и поясницы сильно тянуло, что даже мешало спать.*

07.05.18

6–8 дни голодания:

*С: Добрый день, Алексей!*

*6 и 7 день прошли довольно жёстко.*

*По всей видимости, криз у меня растянулся на эти два дня.*

*На начало 8 дня стало получше, слабость и головокружение отступили.*

Забегая вперёд скажу, после 7 дня и до конца курса состояние выровнялось и уже не было резких колебаний

в самочувствии. Поэтому 6 и 7 день следует считать тем самым долгожданным ацидотическим кризом. В случае с Сергеем он проявил себя достаточно ярко.

08.05.18

8 день голодания:

*С: Добрый день, Алексей! 8 день прошёл довольно ровно. Единственное, что осталось неприятное, так это появление усталости, когда торопишься куда-нибудь. Хотя кровь ещё и не исчезла.*

*Но пятно красное, которое появляется при обострении, уменьшается вроде.*

9 и 10 дни прошли также ровно. Надо сказать, после прохождения криза уже ничего особо интересного, в плане неприятных ощущений, не происходило. Именно поэтому на 9 и 10 день голодания Сергей ничего не писал о самочувствии, и мы спокойно обсуждали различные вопросы голодания. Со своей стороны, понимал, он хорошо усвоил и строго соблюдает правила проведения процедуры. Поэтому с этого момента необходимость в предоставлении ежедневного отчёта о количестве часов, проведённых на улице и прочем как-то сама-собой, отпала.

На 11 день Сергей принял решение продлить курс до 14 дней.

10.05.18

*С: Алексей, добрый день. Я решил продлить голодание до 14 дней. Пока всё норм, но всё-таки слабость при поднятии тяжестей есть.*

*[...] Но крови меньше стало и пятно, которое в обострение появляется, вроде как уменьшается и стало ярко багровым.*

Из общения понял, за столь короткий срок он сумел хорошо изучить теорию. Освоил основные правила проведения голодания и строго их соблюдал. Не растратил

энергию на излишнюю радость или беспокойство. Очень спокойно, последовательно и профессионально подошёл к проведению курса. Его подход к голоданию как раз тот самый случай, который называю голоданием с холодной головой.

14.05.18

*С: Добрый день, Алексей! Выхожу из голодания по вашей схеме. В последние дни голодания появились уже неприятные ощущения, поэтому решил выходить потихоньку. Красное пятно стало чуть поменьше и прозрачнее.*

*Я: А что за неприятные ощущения?*

*С: В желудке тянуло и опять слабость появилась.*

*Я: Ну это не сильно критично. Ладно, пока не пропадите и не расслабляйтесь. Сейчас нужно аккуратно запустить систему пищеварения. Что с аппетитом?*

*С: После сока морковного аппетит появляется понемногу. Чувствую, сложно будет не есть всё подряд.)))*

16.05.18

*С: Добрый день, Алексей. Всё проходит норм, но очень большой голод есть. Единственно что, понос появился.*

*Я: Сильный голод – это очень хороший признак! Что с кровью?*

*С: Кровь была чуток, сейчас не видно пока.*

*Я: Когда последний раз видели?*

*С: Сегодня с утра, потом целый день понос, но без крови*

19.05.18

*С: Добрый день, Алексей. Восстановление проходит гладко, но стул никак не восстановится, к сожалению.*

29.05.18

*С: Алексей, добрый день! Восстановление прошло нормально. Но, крови хоть и стало меньше, но полно-*

*стью она не прошла. Думаю, пройти ещё один курс в начале июля. Как вы считаете?*

В целом, курс прошёл гладко, по классической схеме. Первые дни настроение и самочувствие резко колебались и были не устойчивыми. Чувство голода плавно начало отступать к вечеру второго дня. Слабость периодически появлялась и исчезала на протяжении всего голодания. С четвёртого дня начали появляться неприятные ощущения в суставах и мышцах. Неприятные ощущения нарастали волнообразно вплоть до криза, периодически исчезая и возникая вновь ещё с большой интенсивностью. Сам криз пришёлся на 6–7 день. В эти два дня неприятные ощущения в теле достигли максимума. Начиная с 8 дня состояние начало меняться в положительную сторону. Неприятные ощущения в теле стали ослабевать и исчезать одно за другим. Осталась только слабость, которая ещё периодически появлялась и исчезала вплоть до завершения голодания. Симптомы болезни – красное пятно и кровь в стуле, также плавно начали затихать после криза, но не исчезли.

02.07.18

*Я: Сергей, добрый день! Как самочувствие? Есть отличия от того, что было до того, как Вы провели курс?*

*С: Алексей, добрый день! Конечно, есть отличия. Сейчас лучше намного. В конце этого месяца буду снова голодать!*

Мы условились продолжить работу в конце июля, а пока он отправился отдыхать, набирая растерянные за время лечения килограммы. В начале августа вновь вспомнил о нём. Обратил внимание, в последнее время его интерес к моей работе значительно снизился. Он больше не проявлял активность в блоге и не комментировал случаи голо-

дания, которые там описываю. Начался август, а Сергея по-прежнему нет. Первая мысль, которая пришла в голову — Сергей решил провести курс самостоятельно, без моего участия. Это вполне логично, так как он хорошо освоил методику лечения. Не стал строить догадки и написал ему, поинтересовавшись о самочувствии.

07.08.18

*С: Добрый день, Алексей! Чувствую себя по сравнению с тем, что было, просто отлично! Спасибо вам большое!*

*Я: Сергей, а Вы проводили второй курс?*

*С: Алексей, пока нет, состояние сейчас вполне удовлетворительное и такой резкой необходимости не было. Но, я точно буду проводить второй курс. Думаю, может в ближайшее время провести. Но, когда уже нормально питаешься, сложнее себя заставить.)))*

*Я: Смотрите, Сергей! Эффект в ближайшие 2–3 месяца пройдёт! Потом придётся начинать заново. А так у Вас есть все шансы добить болезнь со второго курса! И к тому же второй курс всегда проходит значительно легче. Первый курс Вы провели грамотно! Опыт у Вас уже есть. В принципе, Вы уже не нуждаетесь в моих советах. Но если Вы решите провести курс, Вы хотя бы поставьте меня в известность.*

*С: Да, вы правы насчёт второго курса. Надо проводить. Да я и сам понимаю это, надо взять ноги в руки и провести.*

*Я: [...] Кстати, забыл ещё спросить. Вообще никаких симптомов нет или они просто Вас устраивают на этом уровне? Таблетки принимаете?*

*С: Сейчас у меня вообще никаких симптомов нет, кроме как продолжительного утреннего стула.*

*Я: По симптомам понял. По таблеткам только не написали.*

*С: Таблетки я не пью сейчас.*

Случай Сергея первый в моей практике, когда человеку удалось достичь настолько прекрасных результатов с первого раза! Но мне не известно, когда именно пропали все симптомы болезни, так как после завершения курса мы списывались не чаще чем раз в месяц.

Обычно сопровождаю больного на всём протяжении курса, а потом отпускаю в свободное плавание, до следующего голодания. Лечение голоданием имеет одно принципиальное отличие от традиционного, медикаментозного подхода. Больной принял таблетку и через полчаса ему стало легче – это традиционный подход к лечению. С голоданием всё не так! Нужно пахать и пахать неделями и при этом, заметного результата не будет. Но потом, когда человек возвращается к обычной жизни, начинают происходить чудеса! Он не делает ничего особенного, но его состояние начинает вдруг резко улучшаться!

Уже позднее, начал присматриваться к подопечным более внимательно, пытаюсь определить границы, когда эффект от голодания проявляется в полной силе. Здесь сделал для себя целое открытие, которому посвящу отдельную главу книги.

Спустя несколько месяцев Сергей оставил запись в моём блоге во ВКонтакте:

15.12.18

*С: Ребята, хотел бы выразить тут ещё раз свой глубочайший респект Алексею. После второго 14 дневного голодания по его методике сейчас никаких признаков болезни. Ем всё подряд, включая шавермы и фастфуд. Ушёл во все тяжкие.*

*Я: Сергей, добрый день! Давно Вас не видно было! Рад за Вас! В этот раз без моей помощи справились!*

*С: Добрый день, Алексей. Да, второе голодание уже прошло более легко по вашей методике! Сейчас, ть-*

*фу-тьфу, всё здорово. Вообще ничего не беспокоит.  
Буду теперь по 2 голодания в год проводить.*

Сергей провёл второй курс самостоятельно, без моего участия. Теперь он ест и пьёт всё, что хочет. Таблетки не принимает и по сей день. История лечения Сергея во многом схожа с моей. И результат на выходе получился не хуже. Он молодой. Стаж болезни примерно, как у меня. Отсутствие других хронических заболеваний. Кожные проявления НЯК при обострении (пятно на ноге). В голодание вошёл, находясь в стадии умеренного обострения. Вес до начала курса в пределах нормы. Голодание и восстановление провёл спокойно и уверенно. Всё, как у меня, разве что голодал на работе, а не на даче.

Нам с Сергеем повезло. Нельзя сказать, что победа над НЯК далась нам кровью и потом. К сожалению, далеко не у всех больных выше описанные условия выполняются. То вес по нижней границе, то сопутствующие хронические заболевания тормозят процесс выздоровления, то ещё что-нибудь. В этой главе мы рассмотрим разные случаи. А теперь перейдём к нашему следующему герою.

### **Николай (26 лет)**

Курс лечения Николая имеет особенность, отличающую его от других. Он проводил голодание в клинике, где 24 часа в сутки находился под присмотром врачей. Предлагаю для начала поближе познакомиться с Николаем и узнать его историю.

07.05.18

*Н: Здравствуйте Алексей! Подумал всё-таки, что лучше вам написать, чем не написать.  
Еду завтра, уже сегодня, на 21 день в санаторий [название санатория], проходить голодание по Николаеву, программа включает 16 дней голодания*



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Li Jie Lai, Jun Shen, Zhi Hua Ran Natural killer T cells and ulcerative colitis. *Cellular Immunology*, In press, corrected proof, Available online 18 August 2018

2. Mariangela Allocca, Federica Furfaro, Gionata Fiorino, Daniela Gilardi, Silvio Danese. Can IL-23 be a good target for ulcerative colitis? *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, Volumes 32–33, February–April 2018, Pages 95–102.

3. Mel Pilar Espaillet, Richard R. Kew, Lina M. Obeid. Sphingolipids in neutrophil function and inflammatory responses: Mechanisms and implications for intestinal immunity and inflammation in ulcerative colitis. *Advances in Biological Regulation*, Volume 63, January 2017, Pages 140–155.

4. Marco Vincenzo Lenti, Antonio Di Sabatino. Intestinal fibrosis. *Molecular Aspects of Medicine*, In press, corrected proof, Available online 2 November 2018.

5. Rish K. Pai, Vipul Jairath, Niels Vande Castele, Florian Rieder, Gregory Y. Lauwers. The emerging role of histologic disease activity assessment in ulcerative colitis. *Gastrointestinal Endoscopy*, Volume 88, Issue 6, December 2018, Pages 887–898.

6. Brisas M. Flores, Anthony O'Connor, Alan C. Moss. Impact of mucosal inflammation on risk of colorectal neoplasia in patients with ulcerative colitis: a systematic review and meta-analysis. *Gastrointestinal Endoscopy*, Volume 86, Issue 6, December 2017, Pages 1006–1011.e8.

7. Anthony Lopez, Lieven Pouillon, Laurent Beaugerie, Silvio Danese, Laurent Peyrin-Biroulet. Colorectal cancer prevention in patients with ulcerative colitis. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, Volumes 32–33,

February–April 2018, Pages 103–109.

8. Scott M. Whitlock, Clinton W. Enos, April W. Armstrong, Alice Gottlieb, Abby S. Van Voorhees. Management of psoriasis in patients with inflammatory bowel disease: From the Medical Board of the National Psoriasis Foundation. *Journal of the American Academy of Dermatology*, Volume 78, Issue 2, February 2018, Pages 383–394.

9. Elke Loos, Peter Lemkens, Vincent Vander Poorten, Evelien Humblet, Griet Laureyns. Laryngeal Manifestations of Inflammatory Bowel Disease. *Journal of Voice*, Volume 33, Issue 1, January 2019, Pages 1–6.

10. Wei-Chen Lin, Ming-Jen Chen, Cheng-Hsin Chu, Tsang-En Wang, Chen-Wang Chang. Ulcerative Colitis in Elderly People: An Emerging Issue. *International Journal of Gerontology*, In press, corrected proof, Available online 30 May 2018.

11. James J. Ashton, Akshay Batra, R Mark Beattie. Paediatric inflammatory bowel disease – brief update on current practice. *Paediatrics and Child Health*, Volume 28, Issue 11, November 2018, Pages 507–514.

12. Ryan Ungaro, Saurabh Mehandru, Patrick B Allen, Laurent Peyrin-Biroulet, Jean-Frédéric Colombel. Ulcerative colitis. *The Lancet*, Volume 389, Issue 10080, 29 April–5 May 2017, Pages 1756–1770.

13. Pieter Hindryckx, Gregor Novak. Can we move directly from 5-ASA to a biologic agent in ulcerative colitis? *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, Volumes 32–33, February–April 2018, Pages 9–15.

14. Gionata Fiorino, Ferdinando D'Amico, Angelo Italia, Daniela Gilardi, Silvio Danese. JAK inhibitors: Novel developments in management of ulcerative colitis. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, Volumes 32–33, February–April 2018, Pages 89–93.

15. Ehsan Motaghi, Masoumeh Ghasemi-Pirbaluti,

Mohsen Zabihi. Etrolizumab versus infliximab in the treatment of induction phase of ulcerative colitis: A systematic review and indirect comparison. *Pharmacological Research*, Volume 139, January 2019, Pages 120–125.

16. Akos Ilias, Lorant Gonczi, Zuzsanna Kurti, Peter L. Lakatos. Biosimilars in ulcerative colitis: When and for who? *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, Volumes 32–33, February–April 2018, Pages 35–42.

17. Javier P. Gisbert, María Chaparro. Acute severe ulcerative colitis: State of the art treatment. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, Volumes 32–33, February–April 2018, Pages 59–69.

18. Charlotte Hedin, Jonas Halfvarson. Should we use vedolizumab as mono or combo therapy in ulcerative colitis? *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, Volumes 32–33, February–April 2018, Pages 27–34.

19. Pablo Olivera, Silvio Danese, Lieven Pouillon, Stefanos Bonovas, Laurent Peyrin-Biroulet. Effectiveness of golimumab in ulcerative colitis: A review of the real world evidence. *Digestive and Liver Disease*, In press, corrected proof, Available online 16 November 2018.

20. Jean H. Ashburn. Chapter 23: Overview of Surgical Treatment for Ulcerative Colitis. *Interventional Inflammatory Bowel Disease: Endoscopic Management and Treatment of Complications*, 2018, Pages 261–271.

21. Sharman P. Tan Tanny, Minjung Yoo, John M. Hutson, Jacob C. Langer, Sebastian K. King. Current surgical practice in pediatric ulcerative colitis: A systematic review. *Journal of Pediatric Surgery*, In press, corrected proof, Available online 7 September 2018.

22. Christopher Ray, Peter Sagar. Management of Crohn's disease and ulcerative colitis. *Surgery (Oxford)*, Volume 35, Issue 8, August 2017, Pages 439–442.

23. Gaetano Gallo, Paulo Gustavo Kotze, Antonino

Spinelli. Surgery in ulcerative colitis: When? How? Best Practice & Research Clinical Gastroenterology, Volumes 32–33, February–April 2018, Pages 71–78.

24. R. Chibbar, A. Alahmadi, L. A. Dieleman. Chapter 37: Treatment of Inflammatory Bowel Disease in Ulcerative Colitis. The Microbiota in Gastrointestinal Pathophysiology, 2017, Pages 343–354.

25. Yan-Meng Lu, Jiao-Jiao Xie, Cong-Gao Peng, Bao-Hong Wang, Kai-Cen Wang, Lan-Juan Li. Enhancing Clinical Efficacy through the Gut Microbiota: A New Field of Traditional Chinese Medicine. Engineering, In press, accepted manuscript, Available online 25 December 2018.

26. Mingsong Kang, Alberto Martin. Microbiome and colorectal cancer: Unraveling host-microbiota interactions in colitis-associated colorectal cancer development. Seminars in Immunology, Volume 32, August 2017, Pages 3–13.

27. Joon-Il Lee, Kyoung Sun Park, Ik-Hyun Cho. Panax ginseng: a candidate herbal medicine for autoimmune disease. Journal of Ginseng Research, In press, corrected proof, Available online 26 October 2018.

28. Aude Marchal Bressenot. Which evidence for a treat to target strategy in ulcerative colitis? Best Practice & Research Clinical Gastroenterology, Volumes 32–33, February–April 2018, Pages 3–8.

29. Minna Chang, Liisa Chang, Hanna M. Chang, Fujun Chang. Intestinal and Extraintestinal Cancers Associated With Inflammatory Bowel Disease. Clinical Colorectal Cancer, Volume 17, Issue 1, March 2018, Pages e29–e37.

30. Lieven Pouillon, Johan Van Stappen, Peter Bossuyt, Silvio Danese, Laurent Peyrin-Biroulet. Should we use anti-tumor necrosis factor agents or vedolizumab as first-line biological therapy in ulcerative colitis? Best Practice & Research Clinical Gastroenterology, Volumes 32–33, February–April 2018, Pages 17–25.

31. Толле, Экхарт, (1948-). Сила настоящего [Текст]: руководство к духовному пробуждению / Экхарт Толле; [перевод с английского И. Мелдрис]. – Москва: София, 2017. – 255 с.; 20 см.; ISBN 978-5-906686-57-2: 7000 экз.

32. 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.

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

34. 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.

35. 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.

36. 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).

37. Эндерс, Джулия. Очаровательный кишечник [Текст]: как самый могущественный орган управляет нами: [12+] / Джулия Эндерс; [под ред. С. И. Рапопорта; пер. с нем. А. А. Перевошиковой]. – Москва: Э, 2016. – 331, [2] с.: ил.; 22 см.; ISBN 978-5-699-81351-3: 7000 экз.

38. Гриневич, Сергей. Секреты седого знахаря / Сергей Гриневич. – 2-е изд. – Москва: Белые альвы, 2008. – 239 с.; 20 см.; ISBN 978-91464-005-4.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Лайфхак «Микроклизмы с преднизолоном»

Состав раствора микроклизмы строго индивидуален и назначается лечащим врачом. При выборе способа лечения врач учитывает множество факторов: возраст, тяжесть болезни, наличие других заболеваний, соблюдение пациентом рекомендаций и т. д. Этому доктору учатся много лет, и долгие годы оттачивают навыки на практике.

В моём случае, это выглядело так: брал 4 таблетки преднизолона. Затем заворачивал в лист бумаги и тыльной стороной столовой ложки превращал в порошок. Пересыпал порошок в кружку. Далее, брал 50 мл. физраствора, подогретого до температуры тела (35–40 градусов). Затем растворял в растворе преднизолон, размешивая порошок в течение 1–2 минут. Полученный раствор засасывал резиновой грушей. Затем ложился на пол на левый бок, подогнув колени. Далее, смачивал кончик груши и то место, куда его нужно засунуть, слюной. Засовывал, нажимал на грушу и готово!

Проводил подобные процедуры вечером, перед сном в течение 10 дней. Курс лечения сопровождался ужесточением питания и повышенным потреблением салофалька (4 г/сут). Эффект прекрасный! Обычно, на 6–7 день все симптомы болезни (режущая боль в животе перед походом в туалет, кровь, слизь, жидкий стул) пропадали. По завершению курса давал организму отдохнуть от преднизолона не менее 2–3 месяцев. Если в этот период снова происходило обострение – пытался достичь ремиссии гранулами и свечами салофалька. Одним только салофальком достичь ремиссии сложнее, чем преднизолоном. Но иногда мне это удавалось.

Хочу сказать, что тот человек, который научил меня этому, сам делал точно также. Но в отличие от меня, он ставил микроклизмы каждый день на протяжении 10 лет болезни. При том, ему это особо не помогало. 3–4 раза в год его привозили на скорой в больницу. Думаю, причина тому следующая: в его случае преднизолон вызвал привыкание. Плюс ко всему, сыграло его безответственное отношение к лечению (злоупотребление алкоголем, не соблюдение диеты).

### **Лайфхак «Очумелые ручки»**

В беседе с одним из подопечных случайно узнал один народный метод нестандартного применения таблеток салофалька. Представляю выдержку из беседы:

*Он: «Есть хороший способ остановить кровотечение без преднизолона. Мне он здорово помогает! В кофемолке размалываю 2 таблетки салофалька, смешиваю с 70–90 мл воды и ввожу в задний проход, через специальную трубку (катетер) и большой шприц. При сильном кровотечении мне помогли 2 клизмы утром и вечером +4 таблетки стандартно т.е. через рот. И за пару дней всё проходит».*

А вот ещё из той же оперы! Ох, уж и до чего только не додумается изобретательный ум русского человека!

Две чайные ложки соды разводите в стакане воды. Опускаете в щелочной раствор таблетки салофалька и ждёте, пока оболочка растворится и под ней проявится содержимое таблетки. Достаёте таблетки и высушиваете. Для измельчения предварительно «отмоченных» таблеток уже не обязательно использовать кофемолку. После такой обработки таблетки легко превратить в порошок обычной столовой ложкой. Их очень удобно использовать, например, отправляясь в командировку.

**Алексей Саломатов**

Язвенный колит. Истории исцеления

Под редакцией кандидата медицинских наук М. С. Рудковского