

### Введение

Сегодня среди всех терапевтических методов лечебное голодание не имеет себе равных по результативности, причём это относится к широкому кругу заболеваний. Лечебное голодание - это самый эффективный природный процесс очистки внутренней среды организма, позволяющий восстанавливать нарушенные функции и возвращать здоровье.

Одновременно с очисткой идёт ещё и большая функциональная перестройка. Как в компьютере перезагрузка устраняет возникшие нарушения в работе, так лечебное голодание возвращает системы организма к их первоначальному, предусмотренному природой функционированию. Значительно повышается чувствительность организма к внешнему воздействию, особенно к вредной пище. Поэтому очень важно ещё до голодания осознать причины возникновения болезней и исправить ошибки в питании и во всём образе жизни, чтобы достигнутые на голодании результаты не потерять. В высокая результативность лечебного голодания при самых разных заболеваниях обусловлена тем, что это не лечение, направленное против какого-то определённого заболевания, а естественный биологический процесс, мобилизующий собственные защитно-приспособительные реакции организма, выработанные эволюцией. Если сохранять и использовать имеющиеся у человека природные защитные силы, то организм сам себя вылечит наилучшим образом, надо только ему не мешать, и, прежде всего, избегать всякого насильственного вторжения в его работу, особенно - химического.

Много лет профессор Ю.С. Николаев демонстрировал высокую эффективность лечебного голодания и доказывал целесообразность широкого применения этого метода в лечебных учреждениях, но медицинский мир упорно сопротивлялся, не хотел признавать очевидных фактов. В клинике под руководством профессора было проведено много научных исследований, защищены две докторские и десятки кандидатских диссертаций. От тяжёлых болезней избавились десятки тысяч больных, которые долгие годы безуспешно лечились фармакологическими методами. А сколько людей могли бы не только вылечиться от своих недугов, но и предотвратить их, благодаря методике Ю.С. Николаева!

Казалось бы, такой эффективный и универсальный метод должны включить в свой арсенал все оздоровительные и лечебные учреждения. С этой целью были изданы и разосланы по крупным больницам утверждённые Министерством Здравоохранения методические рекомендации по применению лечебного голодания, названного разгрузочно-диетическая терапия (РДТ). Но чиновники от медицины не торопились внедрять этот метод, поскольку он, как и вся Натуральная гигиена, не вписывается в официальную идеологию медицины и даже отвергает её основу - фармакотерапию. А врачам, чтобы правильно использовать РДТ, надо заново учиться, надо менять мировоззрение, осваивать новое, незнакомое дело, и всё это для того, чтобы потом иметь много хлопот с голодающими пациентами, с их капризами и бесконечными вопросами. Выписывать рецепты куда проще. Но цены на лекарства постоянно растут, и неизбежно повышается интерес к голоданию. Уже сегодня во многих случаях РДТ

экономически выгоднее, чем фармакотерапия, а с учётом результатов лечения - этот метод вообще вне конкуренции. Профессором Ю.С. Николаевым за многие годы терапевтической практики была тщательно отработана и выверена оптимальная методика лечебного голодания, названная РДТ.

К сожалению, сейчас стали возникать различные ревизионистские нововведения: принудительно «сухое» голодание, частичное голодание, голодание с применением БАДов или медикаментов, допускаются грубые искажения восстановительной диеты и последующего питания.... Многие нелепые новации, идущие вразрез с принципами Натуральной гигиены, не имеют ничего общего с методом РДТ. Они снижают терапевтический эффект голодания, дискредитируют это понятие и могут даже вредить здоровью. Поэтому размещение на нашем сайте авторской методики голодания по Ю.С. Николаеву направлено ещё и на защиту метода РДТ от искажения, размывания и фальсификации.

Медленно, но неуклонно прокладывает путь к сознанию людей Натуральная гигиена. Сегодня РДТ, природное питание, достаточный сон, двигательная активность, дыхательная гимнастика и другие естественные методы оздоровления всё больше применяются и за рубежом, и в России. Есть и врачи-энтузиасты, у которых клятва Гиппократова оставила след не только в биографии, но и в сердце. Однако до сих пор остаются практически незадействованными поистине колоссальные возможности РДТ и природного питания не только в лечении, но и в предотвращении болезней. Если к лечебному голоданию кто-то ещё относится отрицательно, значит, он просто его не знает и основывается на предрассудках и устаревших бытовых представлениях, далёких от действительности. А для врача это, по меньшей мере, стыдно.

<http://www.poprirode.ru/golodanie/vu.html#0>