

Рис. 3. Сравнительный анализ показателей устойчивости внимания в обеих группах.

1, 2 и 3 – соответственно 1, 2 и 3-ий этапы применения метода РДТ (в контрольной группе – этапы, равные по срокам этапам группы экспериментальной).

Концентрация внимания претерпела следующие изменения (см. рис. 4):

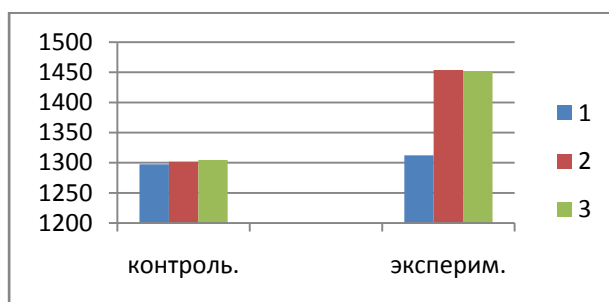


Рис. 4. Сравнительный анализ показателей концентрации внимания в обеих группах.

1, 2 и 3 – соответственно 1, 2 и 3-ий этапы применения метода РДТ (в контрольной группе – этапы, равные по срокам этапам группы экспериментальной).

Таким образом, наше исследование показало возможность влияния метода рационально-диетической терапии на процесс внимания, показало возможность улучшения таких качеств внимания, как устойчивость и концентрации с помощью РДТ экспериментально.

Литература:

1. Ланге, Н.Н. Биологическое определение и разновидности внимания. – М.: Просвещение, 1987.
2. Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии. / А.Р. Лурия - СПб.: Питер, 2004.
3. Николаев, Ю.С. Голодание ради здоровья. / Ю.С. Николаев, Е. И. Нилов, В. Г. Черкасов. – М., Советская Россия, 1988.
4. Рибо, Т. Психология внимания. // Хрестоматия по психологии под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М., 2001. – С. 297-300.
5. Тарасова, Л.Е. Основы общей психологии. Конспект лекций. – М.: Высшее образование, 2007.
6. Ухтомский, А.А. Доминанта. / А.А. Ухтомский – СПб.: Питер, 2002.
7. Чаплин, А.В. Ключи к счастливой жизни. Практические методы остановки сознания. / А.В. Чаплин. – М.: Амрита-Русь, 2012.
8. Эриксон, Э. Детство и общество. – СПб.: Фонд «Университетская книга», 1996.

КОРРЕКТИРОВКА ПОНЯТИЯ РАЗГРУЗОЧНО-ДИЕТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ В СВЕТЕ ПОСЛЕДНИХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Чаплин А.В.

МАОУ ВПО «Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования» Краснодар, Россия

Настоящее исследование было посвящено анализу существующих в науке подходов, схожих с разгрузочно-диетической терапией (РДТ), для того, чтобы уяснить природу этого понятия.

Понятие разгрузочно-диетическая терапия было введено в науку доктором медицинских наук, профессором Ю.С. Николаевым. Принципиальное отличие этого процесса от процесса лечебно-профилактического голодания всевоз-

можных видов состоит в том, что РДТ включает в себя два периода: период так называемого «классического голодания» (голодание на воде, с некоторыми особенностями) и восстановительный период на растительной и кисло-молочной диете (он примерно равен периоду голодания). Остальные авторы различных методик лечебно-профилактического голодания говорят только о голодании отдельно, либо о голодании и выходе из него как о двух отдельных процессах. Поэтому для того, чтобы уяснить отличие РДТ от других предлагаемых методик сначала рассмотрим различные существующие виды лечебно-профилактического голодания и их принципиальное отличие от первой части метода РДТ, предложенного Ю.С. Николаевым. Это поможет составить наиболее емкое и четкое представление о методике РДТ, исследуемой в нашей работе.

Разгрузочно-диетическая терапия делится на два этапа: собственно лечебно-профилактическое голодание и период восстановления на растительно-молочной диете после него. Методика голодания, разработанная Ю.С. Николаевым, является классической методикой проведения голодания, включающей некоторые особенности. Основа лечебной практики – голодание средних сроков – до 20-21 дня, реже более длительного срока.

Особенности:

Во время таких голоданий пациент находится под постоянным наблюдением врачей и в кругу единомышленников.

Голодание сопровождается проведением ряда дополнительных процедур, которые усиливают лечебный эффект голодания. Это ежедневные клизмы, регулярные прогулки на свежем воздухе не менее нескольких часов в день, употребление отвара шиповника во время голодания, изредка, в особо тяжелых ситуациях, даже боржоми, физиопроцедуры, массаж и самомассаж,

водные процедуры, дыхательные упражнения во время прогулок, проговаривание различных установок здорового образа пациента.

Для того, чтобы понять отличие первого этапа РДТ от других видов лечебно-профилактического голодания необходимо вкратце рассмотреть остальные существующие методики голодания.

Стандартная методика водного голодания, или так называемое классическое голодание. При водном голодании не употребляется никакой пищи. Ограничения в потреблении воды нет. Нельзя курить, использовать жевательную резинку, принимать медикаменты, противозачаточные средства, пить соки.

Во время такого голодания рекомендуются посильные физические нагрузки на свежем воздухе, водные процедуры, массаж. Продолжительность такого голодания может быть от 1 суток до 30-40 и более, в зависимости от целей голодания. В домашних условиях не рекомендуется голодать более 7-10 дней. Такие голодания достаточно безопасны для исполнителя и не вызывают осложнений даже при неправильном выходе. В клиниках и санаториях чаще всего используется голодание сроком до 21 дня.

Основное отличие голодания, предлагаемого Ю.С. Николаевым от «классического» или стандартного водного голодания в том, что по методике РДТ разрешается употребление отвара шиповника, изредка боржоми; также есть отличия в рекомендуемых процедурах (напр., по методике Ю.С. Николаева показаны ежедневные клизмы, дыхательные упражнения и т.д.).

Сухое голодание. Сухое голодание можно разделить в свою очередь на так называемое полное сухое голодание и частичное сухое голодание. Полное сухое голодание - это полное исключение потребления пищи и воды, как в виде питья, так и клизм и других водных процедур. Продолжительность такого

голода редко превышает 3-4 суток. Частичное сухое голодание предусматривает контакт с водой, возможность приема душа, ванной и т.д. При «частичном сухом голодании» невозможно лишь употребление воды внутрь.

Из краткого описания «сухого голодания» видно, что его основное отличие от методики РДТ – это полное отсутствие питьевого режима; также оно отличается отсутствием некоторых процедур (напр., клизм) и краткостью своих сроков.

Уриновое голодание по В.А. Ерофееву. Голодание на урине показало свою эффективность при лечении ряда заболеваний. С утра первого дня голодания принимают среднюю порцию урины, запивая чистой водой. Далее, выпивается вся суточная урина, исключая последнюю порцию перед сном. Любая пища полностью исключается. Прием воды не ограничен. Срок такого голодания редко превышает 4-7 суток. Рекомендовано перед голоданием провести полное очищение организма.

Основное отличие методики уринового голодания по Ерофееву от РДТ: употребление в период голодания пациентом собственной урины. Также отличительными признаками являются: рекомендации а) очистки организма перед уриновым голоданием и б) его желательная краткосрочность.

Смешанное голодание (уриновое и классическое водное). Методика исполнения достаточно проста: во время обычного полного голодания (так называемого водного или классического) кроме воды выпивают дневную порцию урины до 200 грамм в день. Продолжительность такого голодания различна в зависимости от целей. Выпиваемая во время классического голодания урина, помогает быстрее очистить кишечник, обладает стимулирующим действием, подпитывает организм микроэлементами.

Основное отличие смешанного голодания от методики РДТ Ю.С. Нико-

лаева: употребление, помимо воды дневной порции урины. Основным же отличием смешанного голодания от уринового голодания по В.А. Ерофееву является его ограничение в количестве употребляемой урины и его неограниченные сроки.

Комбинированным называется голодание, во время которого используется сухое и водное голодание. Комбинированное голодание используется для более эффективного воздействия на организм. Обычно первые два-три дня проводится сухое голодание, а затем происходит переход на водное голодание. При таком способе первый ацидотический криз (понятие криза будет раскрыто ниже) наступает быстрее, и вход в голодание протекает более легко. Это связано с тем, что в первые дни голодания идет активное расщепление жиров с достаточным выделением собственной воды и жажда в это время не ощущается. Иногда во время длительных голоданий на воде используются так называемые сухие дни (это также относится к виду комбинированной голодовки).

Таким образом, основным отличием комбинированного голодания от первого этапа метода РДТ является использование так называемых сухих дней в период комбинированного голодания (в то время как в период голодания по Ю.С. Николаеву предусмотрен постоянный питьевой режим).

Голодание по А.А. Суворину. Суворин стоял у истоков метода лечебно-профилактического голодания в России.

Суворин считал, что нужно обязательно голодать до полного очищения языка. Продолжительность такого голодания должна быть не менее 40 дней. А если организм имеет очень сильное загрязнение, то продолжительность голодания может быть и большей. Во время голодания разрешено пить только воду, а так же рекомендуется использовать клизмы. Таким образом, голодание по Суворину - это методика водного голо-

дания длительных сроков, во время которого организм должен достигнуть полного физиологического самоочищения [3].

Основные отличия методики Суворина от методики РДТ Николаева:

А. Отличия питьевого режима в период РДТ от питьевого режима в период классического или так называемого водного голодания, предлагаемого А.А. Сувориным.

Б. Наличие большего объема сопровождающих голодание процедур по методике РДТ (водные, физиопроцедуры, дыхательные методики и т.д.).

В. Сроки голодания. По методике Суворина голодание должно быть «завершенным» (объяснение этого термина будет дано ниже) и его проведение возможно заочно (Суворин проводил работу с большинством пациентов заочно, по переписке). Ю.С. Николаев предлагает, в основном, сроки голодания от 20 до 30 дней и рекомендует проводить их стационарно, под наблюдением врачей-специалистов.

7. Голодание по Брэггу. Поль Брэгг известный пропагандист метода лечебного голодания. По его книгам голодали и голодают десятки тысяч людей. В своей основе голодание по Брэггу - это классическая методика водного голодания с достаточным количеством принимаемой воды. Поль Брэгг рекомендует постепенное освоение методики голодания, начиная с однодневных и с постепенным увеличением количества дней голодания. В дальнейшем отдается предпочтение голоданиям продолжительностью 7-10 дней, которые можно проводить самостоятельно.

Голодание по Шелтону. Голодание по Г. Шелтону - это классическая методика полного голодания на воде. Особенности: подготовка к голоданию минимальная и заключается в основном в психологической готовности провести его. Шелтон против использования слабительного и клизм во время голодания. Питьевой режим не ограничен, но автор

против чрезмерного употребления жидкости. Нормальная потребность в воде должна удовлетворяться самой чистой водой, какую только можно достать. Минеральные воды и вода с плохим вкусом не рекомендуются. Мягкая весенняя вода, дождевая, дистиллированная, отфильтрованная или любая, не содержащая примесей, приемлема.

Двигательный режим ограничен. Герберт Шелтон считает, что организм должен отдыхать во время голодания и чрезмерные физические нагрузки только истощают его силы, которые необходимы для эффективного протекания восстановительных процессов.

Методика Г.А. Войтовича предусматривает несколько (обычно три), следующих друг за другом циклов (фракций) водного или комбинированного голодания. Первое продолжительностью 17-20 дней, второе 17-20 дней и третье - от 17 до появления признаков физиологического окончания голода. Между этими голоданиями проводится восстановительное питание по специальной методике сроком равным самому голоданию (Войтович, 1990, <http://golodanie-da.narod.ru/interest.htm>).

Таким образом, в нашем исследовании мы провели подробный сравнительный анализ методики РДТ со всеми существующими на сегодняшний день методиками лечебно-профилактического голодания. Это было сделано для того, чтобы четко определить конкретные отличия методики РДТ и обособить ее. Для удобства в нашем исследовании отличия различных методик сведены в единую таблицу.

Нельзя смешивать методику РДТ с обычным традиционным голоданием длительных периодов. Разгрузочно-диетическая терапия включает в себя также восстановительный период выхода из голодания на молочно-растительной диете.

«В организме присутствует кислотно-щелочной баланс. После того как человек полностью прекратил питаться

в его организме начинается расщепление питательных веществ и тканей. В результате накопления продуктов распада питательных веществ и тканей кислотно-щелочной баланс сдвигается в сторону закисления (ацидоз). В кислой среде активизируются фагоциты и некоторые ферменты, функция которых сводится к разрушению ослабленной собственной ткани и всего чужеродного в организме. Пик нарастающего ацидоза приходится на шестые-десятые сутки. В это время наступает кризис, после которого возвращается хорошее самочувствие. Головные боли, слабость уходят. Налет на языке становится меньше, сильный запах изо рта ослабевает» [5].

Наше исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Сравнение со всеми существующими методиками подобной направленности выявило, что, безусловно, РДТ имеет свои кардинальные отличия.

2. Новые научные данные позволили значительно расширить сроки проведения РДТ и изменить определение понятия разгрузочно-диетической терапии.

Литература:

1. Войтович Г. А. Исцели самого себя (о лечебном голодании в вопросах и ответах). / Г. А. Войтович – Минск: «Беларусь», 1990.

2. Николаев Ю. С. Голодание ради здоровья. / Ю. С. Николаев, Е. И. Нилов, В. Г. Черкасов. – М.: Советская Россия, 1988.

3. Суворин А. А. Лечение голоданием. / А. А. Суворин – Белград: Новый человек, 1931.

4. Чаплин А. В. Избавление от болезни или путь к прозрению. / А. В. Чаплин – СПб.: Изд-во Крылов, 2005.

5. Чаплин А. В. Ключи к счастливой жизни. Практические методы остановки сознания. / А. В. Чаплин. М.: Амрита-Русь, 2012.

6. Herbert M. Shelton. Fasting can save your life. – USA, 1967.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ПСИХИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ВНИМАНИЯ В СВЕТЕ РАЗГРУЗОЧНО-ДИЕТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Чаплин А.В.

*МАОУ ВПО «Краснодарский
муниципальный медицинский институт
высшего сестринского образования»
Краснодар, Россия*

Внимание представляет психологический феномен, в отношении которого до настоящего времени среди психологов нет единого мнения. С одной стороны, в психологической литературе рассматривается вопрос о существовании внимания как самостоятельного психического явления. Другая часть исследователей утверждает, что внимание не может рассматриваться как самостоятельное явление, поскольку оно в той или иной мере присутствует в любом другом психическом процессе. Мы произвели подробный анализ отечественной и зарубежной научной литературы. Каждое направление в психологии имеет своеобразный подход к проблеме процесса внимания, но основной точкой преткновения, остающейся до сих пор неразрешенной, является спор вокруг вопроса - является ли внимание самостоятельным психическим процессом или только характеристикой других психических процессов (восприятия, памяти, мышления и т.д.).

В современной отечественной психологии по-прежнему преобладает мнение, что внимание представляет собой несамостоятельный психический процесс. Все психические (познавательные) процессы направлены на свой объект и в определённой мере сосредоточены на нём. Внимание сливается с другими психическими процессами; оно составляет их характеристику. Его нельзя рассматривать как отдельную обособленную форму психики. Оно не имеет своего специфического содержания [5,13]. Так, С.Л. Рубинштейн, считал его стороной всех познавательных процессов созна-