

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

Серия докладов

Ксендз-магистр
Владислав Завальнюк

ПЕРЕСТРОЙКА В МЕДИЦИНЕ

Общность взглядов Церкви и медицины

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

Серия докладов

Владислав Завальнюк

ПЕРЕСТРОЙКА В МЕДИЦИНЕ

Общность взглядов Церкви и медицины

ЧТЕНИЯ

(14 ноября 2013 г.)

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

**«Христианский взгляд на актуальные проблемы
современной медицины»**



Касцёл Святога Сымона і Святой Алены

Мінск

2013

Ксендз-магистр Владислав Завальнюк

Серия докладов

ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

ПЕРЕСТРОЙКА В МЕДИЦИНЕ

Общность взглядов Церкви и медицины

Цикл выступлений
«ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА»

ПЕРЕСТРОЙКА В МЕДИЦИНЕ

Общность взглядов в Церкви и медицине

ЧТЕНИЯ

(14 ноября 2013 г.)

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

«Христианский взгляд на актуальные проблемы современной медицины»

1. Церковь и медицина: биоэтические проблемы.
2. Портрет верующего врача.
3. Этические проблемы трансплантологии.
4. Жизнь и смерть как главные проблемы биомедицинской этики.
5. Здоровье и болезнь: от состояния организма до состояния души.
6. Эвтаназия: есть ли право на смерть?
7. Право пациента на правду о последнем диагнозе.
8. Генная инженерия с точки зрения биоэтики.
9. Роль священника в лечении и исцелении тела и души.

НЕ НАВРЕДИ!

«Приветствует вас Лука, врач возлюбленный и Димас» (1 Кол 4,14).

Уважаемые присутствующие!

Тематика сегодняшних чтений довольно-таки смелая и «взрывоопасная», но и очень актуальная.

Какая тема, такой и мой ответ.

Бытует мнение, что процесс государственной перестройки начался от Горбачева, но это не совсем правильно. Поначалу процесс перестройки начался в сердцах и умах верующих и совестливых людей, которые никак не соглашались с атеистическим мировоззрением. Первыми были Церковь и интеллигенция. Не было бы их, не дошло бы до перестройки в советской закрытой системе.

Перестроечный процесс не закончился, так как он должен пройти через душу и сердце каждого человека. Это не только распад СССР. На этих «ЧТЕНИЯХ» затрагивается медицина. Мы как угодно можем называть эти процессы – оздоровлением, реорганизацией, переменой мышления, но в действительности это возврат к первоистокам веры, духовности и совести. От этого нам никуда не уйти, так как сама жизнь и обстоятельства заставят.

Гиппократ был всего лишь человеком, и его присяга является изобретением человеческого ума.

Родители детям тоже часто говорят, не делай этого, не поступай так, это некрасиво, это плохо. А дальше? Почему плохо, кому плохо? Будет это плохо тебе или мне, или только тому, кому делаешь плохо, или это со временем отразится на всех – возвратится? А может, придется отвечать за это «плохо» угрызением совес-

ти, в вечности и искупать, вознаградить, выравнять перед лицом Господним?

В молодости почти все идут вперед, глядя перед собой, а **достигнув жизненного совершеннолетия** и опыта, все возвращаются в себя, в свою совесть, в Церковь, к Богу. Услышали бы вы их исповеди, раскаявания и рыдания.

Когда смотришь на девять выше указанных пунктов, складывается впечатление, что ни один из них в медицине свято не соблюдается, несмотря на присягу Гиппократов. Может, забыли, так как это было очень давно. Семью надо кормить, достроить дачу, детей поднимать...

Нет духа веры и совесть не задействована, – вот в чем причина. Потому что нет познания Бога, нет веры, которые вместе и формируют в нас правильную и живую совесть.

«Дела их не допускают обратиться к Богу своему, ибо дух блуда внутри них, и Господа они не познали» (Ос 5, 4).

Только Дух Божий и Животворящий может раскрыть и оживить совесть человека, расширить его христианский правильный диапазон духа и привести в движение добрую волю.

«Он дал нам способность быть служителями Нового Завета, не буквы, но духа, потому что буква убивает, а дух животворит» – (2 Кор 3, 6).

Редко видим регулярно в храме практикующего верующего врача, учителя, начальника или министра с их семьями. Иконы в кабинетах так, между прочим, чтобы поменьше задавали вопросов. А если спросить обвенчаны ли, когда были в Святой Исповеди, какие

знают молитвы и молятся ли дома в семье? Лучше, конечно, не спрашивать, так как все сводится к одному, я окрещенный и всегда освящаю Пасху.

Пусть над нами никогда не прозвучат подобные слова из Святого Писания:

«А вы сплетники лжи, все вы бесполезные врачи» (Иов 13, 4).

Настало время возвращать практически жизненное уважение христианской веры, носителями, которой являемся мы, и только мы. Быть практикующими христианами без фальшивого стеснения и вводить христианский дух человечности в наши семьи, общество и жизнь должно стать престижем нашей жизни.

Пример Ислам. Мужчины, стар и млад, молятся всюду, где только их застанет молитвенный час, расстилают коврики, даже посреди площади, падают на колени и кланяются в сторону Мекки.

Нет истинной веры без культуры и милосердия, как и не бывает истинной культуры без веры, совести и человечности.

Разрешите задать вопрос. Наша страна христианская и мы все христиане, тогда почему мы стыдимся веры отцов наших, храмов наших? Да потому, что мы только крещены, но не воспитаны в духе истинной веры.

Нет доверия священникам, поэтому я сегодня среди вас.

Сегодняшнему поколению внушают, что надо верить только Богу и Его слушать, а больше никого, никаких священников, никакой Церкви. Разве это не

почерк сатанинского разрушительного атеизма и сектантских сил?

Во времена советского воинствующего атеизма Бога вообще не было в стране. Сегодня Бог есть среди нас, но уже без священников и без Церкви, а это уже материалистическая сытость и разнузданность. Но и это пройдет, а Христова Церковь останется, но уже не с нами, а с другим поколением.

Христов Апостольский Вселенский Католический Костел присутствует среди людей уже два тысячелетия, Православная Церковь недавно отпраздновала свое тысячелетие и ОНИ наставляют людей беречь здоровье не хуже врачей-медиков, борясь с грехом во имя спасения человечества.

Грех – это болезнь, а болезнь – это грех.

Скажите, какой грех не является болезнью или какая болезнь не является грехом, причиной которых становишься ты сам, твои родители или другие люди?

Вот слова ректора Санкт-Петербургской духовной академии, профессора протоиерея Владимира Сорокина (*«Медицинская газета»*):

«Мы считаем, что все, чему учим прихожан, так или иначе настраивает их на здоровый физический и моральный образ жизни. Сколько вы сейчас пишете о диетотерапии? А Вселенская Церковь всегда призвала к воздержанию.

Вы говорите о болезни как о следствии неправильного образа жизни.

Мы же – о том, что каждая болезнь есть наказание за грехи наши.

Врачи и священнослужители, мы часто разными словами говорим об одном и том же».

Разве это не прямая обязанность всех медработников и священнослужителей – просвещать людей в этом великолепном деле сохранения здоровья посредством соблюдения чистого поста для здорового долголетия?

«Пост влияет на здоровье человека только положительно. Особенно Великий, потому что он приходится на весну. За зимний период организм человека очень ослаблен», – *говорит врач гастроэнтеролог из Пскова Татьяна Лукьянова.*

«Почитай врача честью по надобности в нем, ибо Господь создал его, и от Вышнего врачевание. **Дай место врачу,** ибо и его создал Господь, и да не удаляется он от тебя. Ибо и они молятся Господу, чтобы Он помог им подать больному облегчение и исцеление к продолжению жизни» (*Сирах 38, 1-4, 6-15*).

Именно Вселенский Апостольский Католический Костел и Православная Церковь удерживают народы на духовной высоте нравов, учат человечности, терпению, трудолюбию, прощению, верности семье и Родине, выдержанному постоянству.

Вспомни свое детство. Если ходил с родителями регулярно в храм, исповедовался, то разве чему-то плохому тебя там научили проповеди, Библия и Богослужения?

Неправдою весь мир обойдешь, назад не вернешься. Правдою всегда, до бесконечности можешь возвращаться, о чем и свидетельствует сегодня возрождение христианской веры на наших землях и вновь присутствие церквей и костелов на нашей земле.

Посмотри на Церковь во времена СССР, России и у нас в Беларуси, где Церковь была всегда унижена, ее просто не было, а сейчас? Церковь возвращается, и ей не стыдно, потому что она проповедует только правду Божию и не подчиняется никаким другим человеческим идеям, взглядам и пожеланиям сегодняшнего дня.

Церковь и медицина должны быть вместе, так как между ними находится всегда один и тот же человек – я и ты, прихожанин-христианин или пациент-христианин.

Запомни, что ни один орган не может существовать для себя и функционировать для себя. **Один за всех и все за одного.**

Давайте послушаем доктора медицинских наук профессора Алексея Николаевича Кокосова из Санкт-Петербурга:

«Несмотря на несомненные успехи научной медицины, главным образом в инструментально-лабораторной диагностике болезней, при все нарастающем количестве лекарств, созданных путем химического синтеза, здоровье населения постепенно ухудшается: численно увеличивается удельный вес хронической патологии, а для поддержания качества жизни хронических больных предлагается пожизненная базисная (лекарственная) терапия. Последняя, в свою очередь, приводит к снижению иммунологической реактивности, вирусным эпидемиям, массовому дисбактериозу населения, лекарственной резистентности и аллергии.

Все вышеперечисленное является симптомами постепенно нарастающего кризиса ортодоксальной (научной) медицины. Это же вполне объясняет интерес

широкой, в том числе «медицинской», общественности к методам традиционной (восточной) медицины с ее более бережным отношением к механизмам саморегуляции (саногенеза) организма.

Среди методик традиционной медицины наиболее древней и общепринятой является периодическое «постование» (научный термин, принятый в нашей стране – разгрузочно-диетическая терапия, РДТ).

Метод РДТ во многих странах мира, включая Россию, достаточно научно апробирован. В настоящее время применяется в двух направлениях – **для лечения болезней** (в соответствии с индивидуальными показаниями-противопоказаниями) **и для оздоровления**, то есть для поддержания хорошего самочувствия у практически здорового человека.

«Здоровому человеку негде проверить состояние своего организма – здоровья», – говорит профессор, док. мед. наук Н. И. Аринчин.

Первый вариант применения – находится в компетенции специально подготовленного врача, который действует с учетом показаний-противопоказаний и с учетом желания пациента лечиться этим методом.

Второй вариант может практиковаться человеком, имеющим личный опыт «постования» и не требует обязательной врачебной квалификации.

Следует подчеркнуть, что «постование» издавна находилось в поле зрения «служителей культа», независимо от их принадлежности к какой-либо религиозной конфессии, ибо **таким путем они стремились поддержать здоровье своих «прихожан».**

Кстати, опыт служителей Православной Церкви в плане оздоровительного влияния «постования» обобщил и использовал профессор медицинского факультета Московского университета Петр Вильяминов в своей книге под названием «Слово о постах как средстве предохранения от болезней» (1769), явившейся праобразом нынешних методических указаний.

Для действенной помощи больному с хронической болезнью в настоящее время есть два реальных пути: медицина научная (доказательная) и медицина традиционная (народная).

«Голодание ради здоровья», или лечебное голодание (разгрузочно-диетическая терапия, РДТ) «вышло из недр» традиционной медицины, успешно прошло «период доказательности» и в настоящее время может рассматриваться в «русле» научной медицины.

В России за последние 40-60 лет «стародавние» представления о пользе для здоровья краткосрочного воздержания от пищи методически усовершенствовались и прошли апробацию методами доказательной медицины, превратившись в научно обоснованный (междисциплинарный) метод лечения хронической патологии (выпущены и «узаконены» методические рекомендации, руководство для врачей, монографии по лечению отдельных болезней, как то: бронхиальной астмы, артериальной гипертензии и др.

В настоящее время в России РДТ используется врачами разных медицинских специальностей – в клиниках, дневных стационарах и санаториях.

Специалист, применяющий в своей лечебной практике РДТ, должен иметь соответствующий «сертифи-

кат», который «обновляется» через каждые 5 лет. Результаты РДТ взаимно обсуждаются на встречах в городах, в которых врачи имеют наибольший опыт в использовании этого метода (Москва, Санкт-Петербург, Тюмень, Байкал, Улан-Уде и др.).

Опыт России в этой области заинтересовал французское научное телевидение, и их известный (в своей области) режиссер Сильви Жильман связалась со мной по интернету. Я пригласил ее на одну из вышеуказанных встреч специалистов РДТ в Санкт-Петербурге. Она (уже с бригадой специалистов) проводила съемки в Санкт-Петербурге, Москве, Улан-Уде, а также в Германии и США. Ее фильм о лечебном голодании имел, насколько я знаю, большой успех в Европе, и его закупили многие страны. В целом, это несомненно будет способствовать популяризации РДТ в лечении хронической патологии во всем мире.

Но есть еще и другая сторона вопроса, не менее важная, но, к сожалению, мало изученная с позиций «доказательной» медицины. Это применение разгрузочно-диетической профилактики (РДП) для сохранения (укрепления) здоровья «здоровых». –

«Ежегодно Россия теряет от 500 тысяч до миллиона человек. Четыре смерти на три рождения. Нас становится катастрофически мало, чтобы уберечь территорию крупнейшего в мире государства. У нас малая рождаемость. Мы сами, к сожалению, мало живем и не очень бережем себя. Сбережение народа – это именно та задача, которая способна объединить три великие силы: ГОСУДАРСТВО, ОБЩЕСТВО, ЦЕРКОВЬ», – *говорит председатель правления А.Б. Красильников.*

– Для меня эта сторона «краткосрочного периодичес-кого воздержания от пищи» с ее несомненной полез-ностью для здоровья очевидна. Об

этом я уже писал в свое время (см. в кн.: Разгрузочно-диетическая терапия: руководство для врачей... СПб... 2007, с. 2011-2013, в гл.: 2.1.12 – Повторное краткосрочное лечебное голодание как средство оздоровления организма).

Вы, Владислав Матвеевич, в рукописи своей книги «Не единым хлебом. Второе пришествие поста» прекрасно раскрываете это «положение» в историческом аспекте. **Это несомненно значимый фактор для сохранения здоровья, то есть как раз то, чего не хватает современной научной медицине.**

Автор, как служитель Церкви, обращается, в первую очередь, естественно к верующим, имея в виду именно оздоровительное, а не лечебное значение «постования». При этом, несомненное наличие многолетнего собственного опыта придает содержанию книги наибольшую достоверность.

Книга написана в хорошем литературном стиле изложения материала, поэтому хорошо читается.

Должна публиковаться достаточно большим тиражом, чтобы она была доступна широкой массе («верующего») населения, **в разделе популярной медицинской тематики.**

Министерству здравоохранения республики Беларусь в этом плане полезно познакомиться с опытом Министерства здравоохранения республики Бурятия в России, которое еще в начале «перестройки» организовало у себя в республике учебу врачей РДТ, (было подготовлено 100 чел.), и результаты были внедрены в системе органов здравоохранения, включая санаторно-курортное лечение. Указанная работа проводилась параллельно с популяризацией

оздоровительного «посто-вания» среди широкой массы населения, в средствах массовой информации.

Тут же следует подчеркнуть, что для республики Беларусь широкое и грамотное введение «постования» в его двух вышеуказанных формах имеет особое значение, ибо способствует выведению из организма радиоактивных продуктов», – говорит док. мед. наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации, член-корреспондент Российской академии естествознания *Алексей Николаевич Кокосов из Санкт-Петербурга.*

В России с 1980 года осуществляется большая работа по оценке эффективности РДТ при ее применении в клинике внутренних болезней. Результатом данной работы явились научные публикации, среди которых особое значение имеют “Методические рекомендации по дифференцированному применению разгрузочно-диетической терапии (РДТ) при некоторых внутренних и нервно-психических заболеваниях”. Сборник научных трудов “Разгрузочно-диетическая терапия в клинике внутренних болезней” под редакцией академика РАМН, профессора М.И. Волгарева и доктора медицинских наук, профессора В.А. Максимова (1993).

Научные исследования, проведенные ведущими специалистами страны в области РДТ (Ю.С. Николаевым, В.А. Максимовым, Н.А. Кокосовым, Е.И. Ткаченко, И.Е. Хорошиловым, О.Н. Ганичем, Э.И. Архий, Ю.И. Полищуком, А.Л. Чернышевым, С.Д. Каратаевым, В.Б. Гурвичем, Н.А. Батаевой, С.А. Муравьевым и многими другими), являются базовыми работами по применению данного метода в России.

Курорт «Горячинск» (Байкал) является одним из

пер-вых инициаторов применения метода разгрузочно-диетической терапии (РДТ) в России.

В октябре 1994 года по рекомендации профессора Ю.С. Николаева здесь открыто отделение РДТ. У истоков внедрения метода на этом курорте стоял врач С.И. Филонов, прошедший обучение методикам РДТ в Москве (*у профессора Ю.С. Николаева*) и повторно в Санкт-Петербурге (*у профессора А.Н. Кокосова*).

В России в связи с возросшим интересом к методу дозированного голодания (*чистого поста – Влад. З.*) (как среди населения, так и среди медицинских работников) участились случаи некорректного использования РДТ, что создает предпосылки для возможной дискредитации метода. В связи с этим необходимо обеспечить качественную подготовку специалистов по РДТ, что позволит исключить неправильное применение данного метода.

Особое значение имеет грамотное курирование пациентов, использующих РДТ, не только в процессе ее применения, но и при прекращении голодания в экстремальных ситуациях.

Утверждена комиссия для упорядочения (согласно современным требованиям) документации по лицензированию РДТ как отдельного метода или в рамках специальности “восстановительная медицина”.

Адресовать врачей, желающих получить удостоверение государственного образца по РДТ, к профессору А.Н. Кокосову (Санкт-Петербург, тел.: (812) 492-0652, 8-921-796-4855) и профессору Е.И. Хорошилову (Санкт-Петербург, тел.: (812) 543-1764, 8-911-947-9117, 8-905-209-6001).

Появился класс достаточно новых, пожизненно накапливаемых телесных, соматических и психических

отклонений, в которых «охрана здоровья» и традиционный «здоровый образ жизни» недостаточны.

Живая материя отличается от мертвой свойством присутствия обмена веществ и энергии, что позволяет выделять, как минимум, три формы ее существования:

1. Экзогенный пищевой режим – питание из-вне.
2. Эндогенный (непищевой) режим – достигается при полном отказе от внешнего питания.
3. Гипо – и анабиоз – при зимней спячке животных, рептилий, семя – и спорообразование.

Эндогенный режим питания, как состояние живой материи, является особым состоянием физиологической нормы, создающим оптимальные условия для детоксикации, саногенеза и восстановления нарушенных функций организма.

Амбулаторная практика и клиническое применение метода РДТ доказывает его высокую эффективность, особенно при хронических запущенных заболеваниях там, где все другие методы исчерпаны и бессильны. Он часто дает положительный результат в так называемой терапии отчаяния неизлечимых болезней. Специалисты по РДТ хорошо знают об удивительных превращениях в период эндогенного режима питания даже во внешних проявлениях. Человек преображается в полном смысле этого слова.

Как говорится, **врач лечит, а Господь здоровье дает.**

В период алиментарной депривации происходит воистину открытие мира, преобладает хорошее приподнятое настроение, появляется уверенность в своих силах и неисчерпаемости резервов своего организма.

Замечено, что при эндогенном режиме питания не случается солнечных ожогов и солнечных ударов, легче и эффективнее переносится лучевая терапия.

Роль РДТ в жизни современного человека в эпоху широкого применения антибиотиков приобретает качественно новый смысл при все возрастающем влиянии на организм различного происхождения поллютантов, ксенобиотиков, гормонов, химических консервантов, пищевых красителей и ароматизаторов, продуктов из генетически модифицированных организмов, искусственной пищи.

Вопреки и наперекор всем трудностям, в Республике Беларусь впервые в мире разработан проект Программы ЗДРАВСОЗИДАНИЯ и введено понятие о здоровозидательном образе жизни и питании.

Николай Иванович Аринчин, наш соотечественник, привнес на «алтарь Отечества» концепцию здоровозидания как систему пожизненно направленных индивидуальных, хозяйственных, религиозных и международных мероприятий.

Получен государственный патент Республики Беларусь № 3352 на «Способ выведения радионуклидов из организма на основе метода РДТ».

Ведется активная работа по подготовке к созданию и открытию в рамках Союзного государства Беларуси и России Республиканского научно-практического оздоровительного центра Разгрузочно-диетической терапии «ЗДРАВСОЗИДАНИЕ», предполагая использовать бюджет Союзного государства.

“Пост у сістэме медыцынскага аздараўлення.

3 красавіка 2009 г. у Міністэрстве аховы здароўя адбылося пасяджэнне вучонага медыцынскага савета. Кворум складалі 18 вучоных.

Узначальвала вучоны савет Вольга Вітальеўна Алейнікава.

Я (Улад. З) звярнуўся да прысутных вучоных з просьбай дапамагчы прафесійна ў пытанні посту, яго шырокай практыкі народам. Дзякуючы навукова-медыцынскаму абгрунтаванню можна ўзняць, падтрымаць імідж посту на працы і ў сям'і, асабліва той катэгорыі людзей, якая мае асаблівыя захворванні.

С.А. Ігуменаў быў вызначаны адказным за распрацоўку канцэпцыі пашчэння, якая, на думку старшыні вучонага савета, можа стаць дысертацыйнай працай”, – “Голас Душы” №17 (356) ад 25 красавіка 2009 г.

Задачи восстановительной и профилактической медицины, взаимно дополняя друг друга, лишь фрагментарно соответствует задачам новейшей Здравосозидательной медицины, в центре внимания которой находится здоровье здорового человека, ответственное отношение к своему здоровью самого человека и активное долголетие.

В костеле Святого Симона и Святой Елены 24 марта 2010 г. была проведена конференция:

“Роль медицинских работников и духовенства в формировании осознанного и безопасного воздержания от еды”.

В коференции принимали участие зав. отд. Городских больниц Минска, доктора и кандидаты мед. наук и другие делегаты – 38 человек. Открывал конференцию и вступительным словом обратился кандидат

мед.наук, заведующий кафедрой общественного здоровья БелМАПО Михалевич Павел Никанорович.

Результатом конференции есть разработанный документ, обращение в Министерство здравоохранения Республики Беларусь (выдержки):

“Задача конференции, это координация усилий органов здравоохранения, Иерархов Католической и Православной Церквей, представителей власти в области дозированного голодания как метода, увеличивающего адаптационные возможности организма, укрепления его духовных, нравственных и физических сил.

Просим рассмотреть изложенную инициативу и оказать максимальную поддержку в ее осуществлении”.

Современной развивающейся цивилизации присуще такое нездоровое явление, как малоподвижный образ жизни.

«Прогресс нарушил в человеческом организме тонкий баланс, достигнутый сотнями тысячелетий эволюции. Первейший долг дальнейшего прогресса – восстановить это хрупкое равновесие», – *утверждает док. Эллен Руппел Шелл [1,12].*

Мы гордимся научно-техническим прогрессом, но тут же становимся добровольными его заложниками и уз-никами, обреченными на преждевременные заболевания и смерть. Все вокруг нас движется со все большей скоростью – а здоровые движения нашего тела катас-трофически замедляются вплоть до застоя.

Сегодня человечество не может, не хочет или уже не умеет существовать без вспомогательных «костылей» – научно-технического прогресса.

Всемирная медицина – ВОЗ – непрерывно призывает народы вести активный, подвижный образ жизни, заниматься оздоровительной физкультурой и спортом.

«В конце 2001 года главный врач службы здравоохранения США призвал к проведению широкомасштабных изменений в школах, ресторанах, на предприятиях и в организациях, в местных сообществах, которые должны помочь в борьбе с растущей эпидемией ожирения в стране.

Да, в данном случае прогресс качнул, «нарушил хрупкое равновесие», сдвинул маятник в нездоровую сторону – сторону малоподвижности, застоя, а где застой – там гниение (водоем это или организм), тромб, закупорка вен, там смерть органу, а с ним и всему организму. Все то, чем мы восхищаемся (прогрессом), уже серьезно нам вредит.

«Никакой живой организм не может жить в создаваемых им отходах», – утверждает ученый Вернадский.

Мы психологически не подготовлены к такому темпу технического развития, который на нас обрушивается. Он довлеет над нами с силой еще большей, чем пищевой прогресс.

В медицинских научных центрах подсчитано, что почти каждый человек ежедневно принимает более 200 решений, связанных с едой.

Болезненно переполненный организм и без движения – это самоубийству подобно.

Вначале мы радовались как дети и еще радуемся любому научно-техническому открытию, а потом, разобравшись в последствиях, ищем выход из ловушки.

«А ведь триумфальное шествие ожирения началось всего-то около двух десятилетий назад (*Н.В. Книга (оригинал) увидела свет в 2002 г. – Влад.З*). Генетика человека не могла кардинально измениться за столь короткий срок. Значит, дело в воздействии на гены стремительно меняющихся условий окружающей среды. **Людам самой природой предназначено ходить»,** – говорит ученый, док. мед.наук Дэвид Баркер [2,360].

В настоящее время люди отдают большое, просто магическое предпочтение лекарственным препаратам, что в свою очередь тоже тормозит наше движение в сторону здоровой активности.

«Ни одно известное на сегодняшний день лекарство не улучшает здоровья при длительном приеме! А вот опасность от их длительного приема вполне реальна. Сложившаяся ситуация не дает мне спать по ночам», – отмечает эндокринолог, док.мед.наук. Брюс Шнайдер [3,242].

Мне, как врачу, лечебное голодание импонирует прежде всего тем, что оно мобилизует волю больного на активное предупреждение и преодоление болезни, заставляет больного перейти из разряда «пассивных наблюдателей» (при лекарственном лечении) в разряд активных помощников врача в общем деле борьбы с недугом» – говорит кандидат медицинских наук Г. Войтович.

Костыли научно-технического прогресса.

Что это такое, как понимать?

Вы никогда не задавались вопросом, почему медицина заставляет нас все больше двигаться и заниматься физкультурой? Потому что мы ведем малоподвижный

образ жизни, и это никак не вписывается в режим человеческой здоровой жизни на Земле. Таким своим поведением мы себя выэлиминируем, выживаем с Планеты Земля.

А что же нам мешает двигаться и быть здоровыми? То, что мы перешли на вспомогательные технические средства передвижения, движения и управления.

Вся техника стала для человека вспомогательной платформой, и это не что иное, как пристегнутые «модные» костыли, из-за которых человечество отучивается ходить, чем вредит своему здоровью.

Человек использует разного рода машины, транспорт, пульта управления, начиная от телевизора (не надо подниматься с дивана) и до управления всем, чем только можно. Нажал кнопку, повернул рычаг – и все в движении, только сам человек, увы, сидит или лежит неподвижно. Разве это нормально?

Люди не желают даже и одну остановку пройти, а вскочив в транспорт, тут же падают на сидение, просто прилипают к нему, будто бы всю ночь отработали на шахте. Водители всех видов транспорта весь мир объезжают и в то же время остаются на месте, сидят за рулем.

В квартирах многоэтажек люди вынуждены сидеть или лежать, как затворники.

Желудок всегда в движении, пищеварении, работает на износ, а сам человек малоподвижен (сидит, лежит), поэтому полнеет не по дням, а по часам. А надо бы наоборот – больше двигаться, отбросив время от времени все костыли технического прогресса – изобретения, а желудку дать отдохнуть благодаря чистым постам.

Желудку тоже надо давать очистительный отдых с помощью РДП (разгрузочно-диетической профилактики) один день в неделю, пятницу салаты и соки или вообще на одной воде. Желательно и очень полезно привыкать к ежедневному чистому посту с утра до 12.00, или хотя бы до 10.00, прием чистой теплой воды 4-6 стаканов.

«Книга Владислава Матвеевича Завальнюка мне попала случайно. Я прочитала, познакомила свою семью. **И мы решили начать питаться с 12 часов дня. Нам от этого хорошо, у нас прекрасное настрое-ние, абсолютно спокойно это выдерживаем»,** – говорит участница конференции: «Медицинское сопровождение религиозного поста» (25 мая 2012 г. Минск, Костел Святого Симона и Святой Елены), заместитель начальника управления организации медицинской помощи, начальник отдела специализированной медицинской помощи Министерства здравоохранения РБ – Мигаль Татьяна Федоровна.

В большинстве монастырей, и не только в хри-стианских, завтрак, первый прием еды, всегда около полудня (12 00), после утренних молитв и проделанной работы, исполненных обязанностей – расшевелившись физически.

Регулярно соблюдаются чистые посты и добровольное воздержание от той или иной вкусной еды, как укрощение пожеланий, чем воспитывают в себе силу воли и владения собой. Благодаря регулярным чистым постам организм очищается и, возобновляясь, укрепляется.

Если твой желудок-мотор заполнен под завязку – нужно двигаться, работать физически, так как в

противном случае разнесет полнотой и болезнями – поломками.

Мало двигаешься – тогда ешь меньше, и только низкокалорийную пищу. Делай ставку на салаты, овощи, фрукты, бобовые, злаки грубого, неочищенного помола, без никаких добавок-ингредиентов, черный, чуть подсушенный хлеб.

Как в машине связаны мотор и трансмиссия, так и в человеке – желудок и твои руки, ноги, все действия.

Двигаюсь – значит живу.

Если нет движения – умираю.

Высшим качеством человеческого разума является его способность к осознанной **самоорганизации и самопреобразованию.**

Массовый переход к здравосозиданию и повсеместной практике психологической культуры явит собой величайшую из всех революций, известных за всю человеческую историю.

Вы замечаете разницу между словами **здоровоохранение и здравосозидание?** Охранять или созидать? Сидеть или идти? Дорогу осилит идущий!

Здравосозидание – это фундамент психокультуры.

Массовое оздоровление потребует не только возвращения к естественным средствам восстановления здоровья, но и потребует совершенно новое понимание самой природы заболеваний как психосоматических феноменов.

Настало время понять, что здоровье души и тела в принципе едино, так как эти две стороны единого целого организма в человеке не могут быть разделены.

Здоровье — это результат успешного сотрудничества души и тела.

Здоровье — это не только средство для успешного разрешения других проблем жизни, но и вполне **самодостаточная ценность.**

Немалая задача для любого, даже самого сильного и одаренного человека — суметь привести самого себя в гармонию со стройным целым Мироздания!

Современное здравосозидание потребует для своей реализации самых что ни на есть передовых информационных технологий. Грамота одна и та же, но сколь далек путь от гусиного пера и каменного стилуса до стенографии и компьютерной системы голосового ввода.

Здравосозидание — это принципиально новое мировоззрение на Природу и Человека, новейшая идеология устройства жизни на планете Земля и ближнего околоземного пространства с перспективой дальнейшего освоения космоса. Оно даже не столько дополняет здравоохранение, сколько интегрирует, востребует и мобилизует Новые Знания о Человеке и Вселенной.

Согласно Аринчину Николаю Ивановичу (1998), **"ЗДРАВСОЗИДАНИЕ — это система индивидуальных, государственных и международных мероприятий, направленных на вскрытие и ликвидацию источников заболеваний, формирование здоровья, активного долголетия и творческой жизнедеятельности каждого человека.**

Н. Аринчин утверждает, что:

«Лечением уже больных людей нельзя спасти человечество от гибели».

Отсюда вытекает здравосозидательный образ жизни, который отличается от общественного "здорового образа жизни".

В него входят руководство вспомогательнотренировочным режимом, слежение за биологическим возрастом и своевременная его корректировка.

Здоровосозидательный образ жизни должен начинаться с неукоснительного стереотипа поведения, выполняемого каждым человеком, а благодаря вере, сильной воле и медицине – с избегания вредных привычек-грехов.

Здоровосозидание не вступает в противоречие со здравоохранением, а дополняет и усиливает возможности человека не только выжить в борьбе за существование, но и вести творческую, достойную чело-веческого звания жизнедеятельность.

Техногенная деятельность Человека уже привела к разрушению биосферы, загрязнению окружающей среды и неизбежному попаданию поллютантов в организм животных и человека.

Радионуклиды и "горячие частицы", разрушающие молекулярно-клеточные структуры, в виде "малых доз" стали реальностью в современной патологии человека, причиной состояния предболезни, а также предрака. В силу длительных периодов полураспада они создают "феномен реинкарнации радиоактивных веществ".

Методология РДТ – разгрузочно-диетическая терапия – позволяет "защититься расстоянием" от "малых доз" радиации путём ускоренного выведения поллютантов и создания условий для репарации молекулярно-клеточных структур.

Овощное восстановительное питание, плюс рациональное питание составляет основу здоровосозидательного питания.

Круглогодичная система межсезонного самооздоровления на основе РДТ, положенная на календарь Христианских постов, дает новые знания и новые возможности современному Человеку вступить в гармонию с

Природой и из разрушителя стать созидателем, строить новую здравосозидательную цивилизацию.

Расширение спектра потенциалов человека начинается именно с оздоровления. Обретение здоровья — только начало чудесного пути к самому себе. Но начало это совершенно необходимо.

Только вкушая нектар высокого здоровья, можно будет открыть врата в мир, что расположены в нас самих. Так откроется дорога к величайшему из жизненных путешествий — путь исследования собственных возможностей!

«Мы – не то, что едим, а то, что мы усваиваем. Вся трудность медицины состоит в сложности питания или удаления на клеточном уровне», – *утверждает в своих постулатах док. мед. наук Пишингер.*

Главное отличие здравосозидания от здравоохранения в том, что Человек сам ликвидирует риски и источники заболеваний, адекватно мобилизует резервные возможности своего организма на основании объективно получаемых знаний о состоянии своего организма в условиях постоянного проживания или временного нахождения, занимает активную жизненную позицию в природе и обществе – ведет **ЗДРАВ СОЗИДАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Таким образом, для того, чтобы принять здравосозидательный образ жизни, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Практикуйте утреннюю гимнастику и больше двигайтесь.
2. Молитесь, стоя на коленях.
3. Уменьшайте или исключите из своего рациона высококалорийные, мясные, мучные, крахмальные и сахаросодержащие продукты.

4. Больше употребляйте в пищу салатов, овощей, фруктов, зелени.
5. При малоподвижном образе жизни перейдите на щадящую диету.
6. Начинайте (все без исключения) новый день со стакана чистой, чуть теплой воды, предварительно очистив ротовую полость.
7. Привыкайте с утра до 10.00 или 12.00 принимать 4-6 стаканов воды.
8. Придерживайтесь здорового образа жизни и освободитесь от последствий пищевой агрессии рациональным питанием.

Желаю всем Вам и Вашим родным:

ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!

Вдумайтесь над глубоким смыслом такого пожелания, которое полностью отличается от простого: – Желаю доброго здоровья. Пусть оно приживется в нашем народе, и инициирует нас задуматься над своим здоровьем, бережливо храня его на долгие годы.

Ксендз-магистр
Владислав

О БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ПОСТА ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗКАХ

Для обеспечения безопасности и с целью контроля за изменением биохимического состава крови группы паломников проведено исследование состояния здоровья 45 участников.

Длительность чистого поста составила 10 дней, включая выход из него. В течение первых пяти дней чистый пост проводился в домашних условиях. В последующие дни участники-паломники направились из Минска в Будслав (Мядельский район), проходя в среднем 20 километров с привалами в 15 минут через каждый час движения. Такие паломничества в Будслав на чистом посте проводятся на ежегодное чествование чудотворной иконы Матери Божьей Будславской в начале июля месяца.

Состав группы:

- мужчины 28-65 лет – 15 человек, женщины 23-70 лет – 30 человек.

Достоверно установлено снижение показателей по мочеvine, холестерину, общему белку, глюкозе крови. Остальные показатели близки к физической норме.

Усредненные показатели по группе соответст-вуют таблице:

Мо ч	Креа .	Холестери н	ЛПВ П	ЛПН П	ТГ	Бел	Саха р
5,1- 4,12	77,7- 78,1	6,15-6,0	1,73-	3,56-	1,02 - 1,24	72,2 - 71,6	5,0- 4,56

Самочувствие участников (40% в паломничестве регулярно) оценено как хорошее или отличное.

Основным внешним фактором воздействия явилась ходьба при температуре 18-30 градусов, по 20 000 метров ежедневно, то есть – 1,5 шага в секунду.

По результатам измерений проведен факторный анализ.

Некоторое общее отклонение от нормы по ЛПВП – и по ЛПНП составляет определенных наблюдений и может быть объяснено существенным влиянием циклического режима длительной ходьбы и значительной анаэробной нагрузкой.

Исследование проведено по инициативе Красного костела г. Минска с поддержкой Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

Выводы:

1. Разгрузочно-диетическая профилактика (РДП) многочисленной, разновозрастной, смешанной группы участников на время чистого поста, длительностью 7-10 суток с ежедневным пешеходным маршрутом до 20 км, может быть рекомендована при квалифицированном отборе и медицинском сопровождении.
2. Интенсивные циклические и анаэробные нагрузки при длительной ходьбе в условиях чистого поста являются доступными методами РДП и могут быть рекомендованы для массового применения.

Ксендз-магистр Владислав

Капсаров Александр (БГТУ. Минск).

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аринчин Н.И., Недвецкая Г.Д. *Внутримышечное периферическое сердце*. – Минск. – «Наука и техника». – 1974.
2. *Байкальские чтения – 1. Разгрузочно-диетическая терапия и традиционная медицина*. – Под редакцией профессора Алексея Николаевича Кокосова. – Санкт-Петербург. – СпецЛит. – 2003. – 282 с.
3. *Эллен Руппел Шелл. Голодный ген*. Санкт-Петербург. – «Амфора» – 2004. – 382 с.
4. ВОЗ. *Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий*. Москва. – «Весь мир» – 2005. – 546 с.
5. Брюс Шнайдер. – 242 с.
6. Джэймс Джонсон. *Ген стройности*. Минск. – «Попури». – 2010. – 336 с.
7. Пилук Александр Владимирович. *Больным врачам о ЗДОРОВЬЕ*. Минск. – 2012. – «Парадокс» – 247 с.
8. *Саногенез (О науке и практике врачевания)*. Под редакцией Алексея Николаевича Кокосова. – СПб. ЭЛБИ-СПБ, 2009. – 236 с.
9. Уголев Александр Михайлович. *Теория адекватного питания и трофология*. – «Наука». – 1991. – 267 с. – «Наука и технический прогресс».
10. *Анатолий Иванович Близнюк. Психосоматическая медицина*. – Минск. – Костел Святого Симона и Святой Елены. – 2013. – 289 с.

11. *Национальная академия наук Беларуси. Питание и обмен веществ. – Сборник научных статей. – Выпуск 3. – Минск. – «Беларуская наука». – 2008. – 305 с.*
12. *Национальная академия наук Республики Беларусь. Религиозный фактор национальной безопасности Республики Беларусь. – Материалы круглого стола 15 марта 2012 г. – Минск. – «Бонем». – 2012. – 134 с.*
13. *Красильников А.Б. Сбережение народа – спасительная национальная идея. ГОСУДАРСТВО, ОБЩЕСТВО, ЦЕРКОВЬ. – Екатеринбург. – 2009. – [http:// www.zasn.ru](http://www.zasn.ru).*
14. *Александр Григорьевич Капсаров, Владислав Матвеевич Завальнюк, Валерий Николаевич Шумилов. Вибрационный подход к оценке энергетических затрат человека// Материалы 14-го Международного Славяно-Балтийского форума «Санкт-Петербург – Гастро-2012». – М38 с.*
15. *Безопасные безглютеновые продукты. Каталог продуктов 2008. – <http://www/schaer.com>.*
16. *Д-р Кирстен Бляйх, профессор, доктор Стефан Бляйх. Тело человека. – Германия-Ярославль. – «Мир Книги Ритейл». – 2011–48 с.*

ДОКЛАД

Где есть жизнь, там присутствует пост!

Все, кто и что живет на земле, под этим солнцем, подсознательно исполняют пост.

Слово пост – равносильно слову жизнь!

Слово пост – включает в себе очень важную жизненную силу.

Пост является фундаментом любой органической и духовной жизни на земле.

Без поста – воздержания невозможна жизнь на земле.

Кто не постится, тот не живет!

Пост – это очищение живого организма и его последующая готовность снова принять и ассимилировать новую порцию питательных, жизненно необходимых веществ, – это называется жизненным ритмом.

Например:

Вдох – выдох;

Прием еды и очищение от ее остатков;

День для работы и ночь для отдыха.

«Никакой живой организм не может жить в создаваемых им отходах», – говорит ученый В.Вернадский.

А душа, разве может жить в греховных отходах – мусоре?

Как в первом, так и во втором случае без очищения нет пополнения, нет второго вдоха, нет принятия очередной порции еды, так и без очищения от греховной скверны нет истинной радости жизни.

Пост – это не Церковное изобретение, а только признанное Вселенской Церковью действие, как условие здорового образа жизни благодаря воздержанию как в чистоте души, так и физического тела в стремлении к Творцу.

Сегодня, по научному, это стремление называется – **здоровосозиданием.**

Первым произнес это слово наш соотечественник Войтович...научное развитие которой дал профессор Уголев.....

Чистый пост – очищение, – это не действие, а жизненно важное состояние.

Он берет свое начало не в материальной, физической плоскости, а в духовной:

испытание и свободный выбор Ангелов,

Рай и свободный выбор человека,

Исход из Египта и 40 лет скитания по пустыни, не что иное как очищение и стремление к большему идеалу.

На месте, в Египте это было бы невозможным в присутствии еды и окружающим соблазном овощей и фруктов.

Это не что иное, как полупринудительное поднятия культуры народа на другую, высшую ступеньку.

Виток за витком по спирали, увы, в страданиях и усердным трудом, человечество совершенствуется до сегодня и так будет впредь.

Ветхий и Новый Заветы поднимают человечество не только до высот здорового образа жизни, как это делается профессиональной медициной, но идет намного выше к духовным высотам совершенства человеческой личности и совести.

«Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный», – наставляет Иисус Христос (*Мф 5, 48*).

Пост во многом помогает очистить организм от многих недугов и вернуть его в исходное здоровое положение. В медицинской терминологии это называется, – подлечиться.

Лично я больше признаю слово очищаться от заболеваний, чем лечиться.

Лечиться – это исправлять свои грехи, ошибки, а очищаться – это предупреждать заболевания, – это стремление удержаться в здоровом образе жизни.

Пост – это в какой-то степени отречение от плохих привычек, произвольное отторжение, которые в совокупности поражают, парализуют организм тяжкими заболеваниями-последствиями (курение, алкоголь, наркотик, гнев, злость, нервные перенапряжения, бессонница, переедание, плохое питание...).

Кто регулярно поститься, тот находится на дороге здорового образа жизни, ценит свое здоровье, ценит свою семью и медицинских работников с которыми заботясь о своей внутренней гигиене тесно сотрудничает с ними.

Все фабрики, заводы, машины, самолеты работают по строгому своему назначению и на конкретном сырье, топливе. В противном случае жди поломки, сбоя, остановки.

Все мы имеем машины и разного рода дорогую технику, дорожим ими, так как прекрасно понимаем, чего стоит халатность и невнимательность.

А вот в адрес самого ценного – своего организма отношение, ну просто, никакое, плачевное, что мы едим и как мы едим, что мы пьем и чем дышим.

Поэтому и непредвиденные на жизненном пути остановки, поломки-болезни и летальные исходы – как закономерность.

Мы говорим, что никогда не думал, не ожидал, а врач четко предвидит и патологоанатом подтверждает.

Да и нам самим не тяжело убедиться, если выехать на трасу без масла в моторе или без тормозной жидкости в системе, или на спущенном колесе и т.д., понятно, что такой далеко не уедет.

Халатным отношением к своему здоровью о котором нулевая забота далеко не уедем, долго не протянем, заболеем.

Поэтому в жизненном пути кажется со здоровьем на данный момент все в порядке и вдруг, неожиданно случаются поломки, остановки-болезни, летальные исходы.

Для человеческой безалаберности неожиданно,

а для истощенного организма, – это закономерность.

Мы вынуждены жить и выживать, простите за сопоставление, в этом жизненном мусоре-отходах (асфальт, бетон, стекло, химию едим и дышим, химию носим и химией лечимся).

«Никакой живой организм не может жить в создаваемых им отходах», – вторит ученый В.Вернадский.

Значит, выходит, что не совсем прав Вернадский.

Неужели нет выхода?

Есть и очень логичен, – это **ЧИСТЫЙ ПОСТ.**

Чем больше загрязнение, тем более эффективным должно быть очищение.

Не дать утопить себя в окружающем нас и в нас мусоре.

Здоровье не в изобилии и переполненности организма, а в качестве и чистоте – очищении.

Как убеждаемся, что пост – очищение еще важнее, чем принятие еды богатой витаминами и микроэлементами.

Отсюда вытекает, что содержание в переполненном организма являются отходами.

Во время войны блокада Ленинграда, концлагеря и во время голодовки люди ели все, что только поддавалось зубам, любую испорченную органику, с землей, заразное и не заболели, так как

истощенный организм сжигал и переваривал все на лету.

Чистый, незашлакованный организм – здоровый организм, обладающий сильным, всесторонним иммунитетом.

С утра все работоспособны и в учении, а после обеда уже организм устает...

Переполненный органикой-едой организм вялый и ему тяжело противостоять инвазии инфекций извне, так как он еле справляется с ними внутри организма.

Основой поста-очищения является чистая вода, ее изобилие в организме и правильный ритм ее суточного приема, три восьмерки.

Основой поста является и правильный ритм питания.

С 4 утра до 12.00 (**8 часов**), прием только чистой теплой воды 1л и больше, которой способствуем эффективнейшему очищению организма;

с 12.00 до 20.00 (**8 часов**), прием еды;

с 20.00 до 4.00 (**8 часов**), пищеварение.

Первый прием легкой еды желательно принимать после 12.00 – это будет наш завтрак.

Второй прием еды с 17.00 до 19.00.

Легкий ужин в 20.00 – 21.00.

Вот над этими двумя вопросами желательно порассуждать на нашем, так достойном собрании-конгрессе из всего мира и пусть даже позже, но получить всеобъемлющий ответ.

Как жизнь, так и наука развиваются, и идут вперед открывая все новые горизонты познания из-за которого наступает радость или разочарование, что не так понимали.

Пропагандировать новый, здоровый бренд-культуру питье чистой воды. Не с банкой или бутылкой пива ходить по городу, а с бутылочкой чистой воды.

Тесно сотрудничаем с Министерством здравоохранения, которое всячески способствует внедрению практики чистого поста.

В нашей стране еще нет здравниц лечебного голодания, как это имеет место во многих точках России, Украины и других странах, но там с медициной нет Церкви, а в Беларуси присутствует Вселенская Церковь, которая всячески поддерживает и благословляет Митрополит Тадэуш Кондрусевич.

Ведь лечить только физическое тело без взаимопонимания с пациентом, это уже вчерашний, устарелый и малоэффективный метод. Врач – пациент и болезнь.

Благодарю за внимание.

НАЦЫЯНАЛЬНАЯ АКАДЭМІЯ НАВУК БЕЛАРУСІ

Круглый стол

"Религиозный фактор национальной безопасности
Республики Беларусь"

Выступление с докладом

**"Здоровье нации в национальной безопасности:
пост и религия"**

15.03.2012 г.

Тезисы

ПОСТ И ХРИСТИАНСКИЕ ТРАДИЦИИ КАК КОМПОНЕНТЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Мне видятся в этой связи следующие аспекты темы:

Роль многодетности и здоровья семьи в трудовом воспитании.

Семейный уклад и межличностные отношения родителей, детей и наставников. Идеал и авторитет.

Здоровое детство и дееспособность общества.

Созидающая личность в молодом/зрелом возрасте в обществе.

Способность гражданина к труду и защите родины.

Патриотизм как следствие высокой духовности.

Семья и отечество в гармонии духовного и физического развития молодого человека.

НАДО ЛИ ПОДЧЕРКИВАТЬ ВАЖНОСТЬ ЭТИХ ВОПРОСОВ?

Стабильность общества невозможна без квалифицированных работников народного хозяйства, ученых и инженеров, защитника и врача, обладающего высокой духовностью, также как и без глубокой веры, воспитанной со страстью и умением в союзе с храмом, оцерковлением.

Патриотизм –

важнейший компонент высокой духовности,

которому всегда сопутствует **жертвенность**. Он невозможен без знания истории родины, ее религии и прогрессивных многовековых традиций.

В политической жизни мирового сообщества стабильность отдельно взятого государства также **невозможна** без глобального видения личностью **собственной** роли и политического места в огромном Мире.

Каковы же религиозные аспекты в обозначенной задаче национальной безопасности родины?

Каковы главные **условия** для реализации церковью этих задач?

Чтобы искоренить условия нестабильности, необходимо с наибольшей осторожностью и, если требуется, соборным обсуждением обозначить ее **причины** и найти **способы** их недопущения.

Одной из главных причин нестабильности общества, на мой взгляд, является то, что в религии называется безверие.

Неверие, выраженное в форме стихийного атеизма, и вульгарный атеизм, который насаждался обществу, прикрываясь так называемыми «краткими курсами»,

попытками быстро, но безуспешно оснастить гуманитарными терминами духовно неподготовленных людей (*невоцерковленных, в том числе и, как правило, вульгарных атеистов*).

Однако с уходом этих образовательных попыток, возник чудовищный вакуум для псевдокультуры, сериалов и. т.д.

Отставание в научно-технической революции, "перестройка" и неудачный опыт конверсии, распад СССР породили **неверие** в прогресс, его возрождение и перспективы.

Неверие **подрывает** дисциплину и мораль, духовные, нравственные и религиозные ценности, преемственность поколений, **дестабилизируя** общество.

Где же духовная альтернатива?

В деятельности Вселенской Церкви в союзе с прогрессивной наукой, философией и Государством в том процессе, в котором мы участвуем здесь и сегодня.

Именно в деятельности Вселенской Церкви **воспитывается и совершенствуется** чувство ВЕРЫ, ГОСУДАРСТВЕННОСТИ, ПАТРИОТИЗМА, преданности семье и **ДЕЯТЕЛЬНОГО ТВОРЕНИЯ БЛАГА** обществу.

Проповедь, молитва, исповедь, воздержание и соблюдение поста является **школой** и **методом практического воспитания** и примером высокой нравственности гражданина – верующего.

Ни на одном семинаре вуза вы не увидите коленопреклоненного студента, в храме же и на исповеди вы увидите верующего ежедневно, и студентов в том числе.

Физическое и духовное совершенствование проходит через церковный круг естественно, постоянно и торжественно, дополняет и придает основу и красоту **НАЦИОНАЛЬНЫМ ТРАДИЦИЯМ**,

усиливая стабильность общества, его духовную силу и устойчивость.

Федор Достоевский, чьи корни связаны с Беларусью, сказал: «**КРАСОТА СПАСЕТ МИР**», он **особенно** подчеркивает ее **духовно-нравственную** ценность.

Молитва и проповедь, в особенности во время церковных праздников и поста, при проведении фестивалей музыки и поэзии, естественно и органично воспринимаются молодежью.

Важнейшей сферой деятельности Вселенской Церкви является семья (ее называют "Семейной Церковью"), в ней формируется **способность** гражданина к защите родины, его здоровья, патриотизма, чувство своей малой родины, чувство долга перед родителями, родными и родом.

Возникает гордость за славные их дела в славном Отечестве – его героическом прошлом.

Именно в семье формируются **первые навыки** и привычки здорового образа жизни.

В религиозной семье, соблюдающей Церковные **КАНОНЫ**, нет места алкоголизму, наркотикам, курению, разврату и разводам.

В здоровой семье воспитываются трудовые навыки, уважение к авторитету старших, прививается вера в Бога, в высший идеал совершенности и святости, который никогда непоколебим.

В политической жизни устойчивость государства невозможна без глобального видения роли личности в истории.

В этой части Вселенская Церковь всегда была сторонником ГОСУДАРСТВЕННОСТИ и **веры** в его прогрессивную роль, патриотизм и преданность своему НАРОДУ, ОТЕЧЕСТВУ и БОГУ.

DEUS, HONOR et PATRIA – БОГ, ЧЕСТЬ и ОТЧИЗНА!

ПАТРИОТИЗМ можно дополнительно рассматривать как форму веры в высокий идеал нашего Государства и Отчизны.

Вселенская Церковь, не Поместная, а именно Вселенская, она УНИВЕРСАЛЬНАЯ, как и ее учение для всех народов, рас и поколений во всем мире.

ДРАГОЦЕННА ИДЕЯ, РОЖДЕННАЯ В БЕЛАРУСИ, ОРГАНИЗОВАН МАССОВЫЙ ХРИСТИАНСКИЙ ПОСТ, ПОДДЕРЖАННЫЙ НА УРОВНЕ ГОСУДАРСТВА И МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.

Так, **впервые в мире** был организован Христианский десятидневный чистый пост под медицинским наблюдением, что позволило соединить методы РДТ – разгрузочно-диетическую терапию и РДП – разгрузочно-диетическую профилактику.

Доказано оздоровительное воздействие десятидневного чистого поста и его безопасность для представительной группы населения.

По этому поводу проведена фундаментальная подготовительная работа, **издана книга "НЕ ЕДИНЫМ ХЛЕБОМ"** – том I и брошюры, выдержки из

его продолжения "ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ ПОСТА" –
том II.

Довожу до вашего сведения, что первая книга выдержала уже четыре издания и пользуется широкой популярностью специалистов в СНГ, а вторые выпуски немедленно стали раритетом (*таблицы, фото, слайды паломников*).

Вы видели эти уже исторические фотографии, которые открывают актуальность нового дыхания практики Христианского поста, а с ним сопутствующего возрождения здоровья и здорового образа жизни – **ЗДРАВООСОЗИДАНИЯ.**

Воля и закаленность в физическом труде, неприхотливость в быту, на воинской службе **воспитываются ПОСТОМ**, делают жизнь содержательной и плодотворной.

И все это вместе спланирует общество, начиная от первоначальной ячейки семейного очага **до групп** коллективов, армии и верующих, которые приходят в Божий Храм со своими мыслями и надеждами, чаяниями и запросами.

Боль и печаль Беларуси сегодня – Чернобыльская катастрофа, ее радиоактивные последствия. Известен **феномен болезни Шумилова В.Н.**, в котором показано воздействие малых доз радиации в сочетании и под маской алкоголизма...

При этом нарушаются гистогематические барьеры мозга, которые вызывают частичную онкотрансформацию клеток, приводящих к сокращению срока жизни.

Доказано, что радикальным методом выведения радионуклидов является чистый пост с полным отказом от принятия алкогольных напитков.

Из истории нашей Родины **видим**, что именно физический труд на земле предков, соблюдение Церковного круга (Устава) Постов, через Церковь создали **основу** национальной безопасности в лице воина – защитника Родины.

Форма ЦЕРКОВНОГО обращения к своему народу начинается **со слов "Братья и сестры"**. Эти же слова прозвучали и в первые дни **Великой Отечественной войны** (*обращение Сталина*), что сплотило нацию, позволило выстоять и победить в борьбе с фашизмом.

На сегодня ОБЪЕДИНЕНИЕ УСИЛИЙ государства через медицину и Церковь остается **актуальными** для решения проблем:

а) здоровая семья;

б) многодетность;

в) охрана материнства и детства;

г) **научное обоснование** подхода к постам;

д) **духовно-нравственное** и культурное воспитание подрастающего поколения.

Следует напомнить, что высокое духовно-нравственное состояние семьи, а ее называют **"ДОМАШНЕЙ ЦЕРКОВЬЮ"**, – одна из главных забот Вселенской Церкви и Государства.

Структуры управления обществом **адекватно** затрагивают проблемы **ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА** разных конфессий в механизме волеизъявления общества и в задачах его стабильности.

В самом деле, как можно принимать и исполнять потребности православной, католической, исламской и иудейской части населения, не имея должного представительства при принятии общих религиозных и политических решений, не говоря уже о формах и методах этого воздействия.

С другой стороны, как благотворно может быть воздействие такого союза изначально, в задачах стабилизации общества.

Вместе с тем, стабильность общества не может быть только внутри одной отдельно взятой страны.

ВСЕЛЕНСКАЯ ЦЕРКОВЬ может рассматриваться как ДЕЙСТВЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ в достойном признании нашего менталитета, также как и нашего Государства на международном уровне.

Как пример, вспомним миротворческую деятельность Блаженного Папы Иоанна Павла II, Мать Терезу и других великих служением ДЕЛУ МИРА и ГУМАНИЗМА всему человечеству.

**Няхай наша Айчына квітнее,
а незалежнасць яе садзейнічае росквіту усіх канфесій
на славу Госпада і народа Беларусі.**

Разрешите ВАМ и Вашим родным высказать пожелание не только доброго и крепкого здоровья, а словами моей матери Анны Ивановной, которая прожила, слава Богу, 99 лет.

**Желаю всем
ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!**

Настоятель Минского костела Святого Симона и
Святой Елены,
кандидат исторических наук, магистр теологии
ксендз Владислав

14-16.05.2012

ДОКЛАД

**СЛАВЯНО-БАЛТИЙСКИЙ НАУЧНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ФОРУМ**

"САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - "ГАСТРО-2012"

**ХРИСТИАНСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОСТ
КАК СРЕДСТВО В ПРАКТИКЕ МАССОВОЙ
РАЗГРУЗОЧНО-ДИЕТИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Слава Иисусу Христу!

Во веки веков. Аминь!

По благословлению и с разрешения Его Высокопреосвященства Митрополита Минско-Могилевского Архиепископа Тадеуша Кондрусевича, который 16 лет служил в этой Северной столице России, и от имени всех христиан-католиков Беларуси я выступаю на этом знаменательном Форуме ведущих, прогрессивных медиков-профессионалов из разных стран мира.

В Европе, США и СНГ в данный момент наблюдается сложная социологическая обстановка, которая характеризуется неустойчивостью брака, низкой рождаемостью, снижением численности населения и, как следствие, ухудшением экологической, духовной и социальной обстановки.

Нарушаются условия труда, не хватает рабочей силы средней и начальной квалификации.

Прослеживается огромная и почти неуправляемая международная миграция в поисках любой работы.

Сейчас легче найти медика-профессионала, чем техничку или няню-сестру.

Все это несомненно привлекает внимание религиозной и научной общественности с целью избавления человечества от угрозы национальной безопасности, которая приводит к вырождению нации.

Ваш соотечественник Красильников А.Б., который организовал общественное движение "ЗА СБЕРЕЖЕНИЕ НАРОДА", на презентации Движения в Екатеринбурге приводит такие факты.

Ежегодно страна теряет от 500 тысяч до миллиона человек.

Четыре смерти на три рождения.

Он считает, что необходимо объединить три великие силы.

И какие же это силы?

ГОСУДАРСТВО, ОБЩЕСТВО, ЦЕРКОВЬ!

Эти проблемы не новы, они тщательно изучены в ТРОФОЛОГИИ, РДТ, РДП, общей физиологии организма, нутрициологии, социальной психологии, этногенезе и науке о ноосфере.

Эти научные дисциплины созданы передовой когортой ученых, таких как Вениаминов, Пашутин, Выгодский, Гумелев, Вернадский, Уголев, Аринчин, Николаев, Кокосов, Максимов, Гурвич, Хорошилов, Муравьев и многие другие, здравствующие и сегодня.

В России расширяется официальная сеть здравниц и центров с применением РДТ, а в Санкт-Петербурге

имеется даже центр подготовки, усовершенствования медиков-профессионалов по специальности РДТ.

Но с ними (медиками) нет официальной Церкви!

У нас в Беларуси Церковь активизирует практику очистительно-профилактического поста, но с ней нет официальной медицины.

В России врачи одни, а в Беларуси Церковь одна.

Разве это не парадокс!

В частности, в Беларуси сформирована концепция здравосозидания, которая одобрена Президентом и вошла в программу Республиканской партии РБ.

Всем известно, что в последнее время в Беларуси построено значительное количество грандиозных современных спортивных сооружений, и такая небольшая страна составляет ощутимую конкуренцию на международном спортивном уровне.

Идея здравосозидания положительно встречена и в клерикальных кругах Беларуси.

Да, я имею честь передать вам благословление Его Высокопреосвященства Митрополита Тадеуша Кондрусевича, который полностью поддерживает это направление. В Беларуси христиан-католиков около 3-х миллионов. Православных христиан в Беларуси естественно больше, которых окормляет Православная Церковь под духовным руководством Его Высокопреосвященства Митрополита Минского и Слуцкого Филарета.

Более того, впервые в мировой практике в Беларуси на основе Красного костела безвозмездно была осуществлена государственная патронажная поддержка

Министерством здравоохранения Республики Беларусь в проведении чистого поста.

Она выразилась в проведении шести видов анализов в группе постящихся из 58 человек.

Комиссия, включающая врачей высшей категории, кандидатов и докторов наук, после тщательного квалифицированного анализа признала постящихся годными к 10-дневному голоданию чистым постом.

Данные анализов до и после поста показали полную безопасность для здоровья всей отобранной и подготовленной группы при проведении десятидневного поста на воде.

Результаты предварительного и окончательного амбулаторного анализа убедили нас в том, что неоднократные участники этого массового возвышенного оздоровительного христианского акта получили более высокие результаты очистки собственного организма.

Большинство из них выразило готовность вновь принимать участие в такого рода мероприятиях.

90% участников признали свое самочувствие отличным.

Неудовлетворительных отзывов не наблюдалось.

Таким образом, в Беларуси создан precedent, который заключается в усилии консолидации государства и Церкви по работе в массовом проведении христианского поста пока в рамках Церковного календаря.

Необходимо расширять практику очистительного и оздоровительного поста населения, и не только в амбулаторно-клиническом направлении, но и в

ежедневной, очистительно-освежительной практике поста, принятии чистой воды с утра до 12.00.

Да, понимаю, это маленькие шаги чистого поста с утра до 12.00, но они доступны каждому, они подготавливают, открывают дорогу к многодневным оздоровительным постам в медицинских стационарных и курортных заведениях.

В здоровье нуждается весь народ, и стар и млад, все человечество земного шара.

Пост должен привлекать и радовать людей эффектом положительного результата.

Практика очистительного поста не должна отпугивать людей, а быть легкодоступной.

Пока же только верующие получают организованную и безопасную возможность оздоравливаться при поддержке и Церкви, и Государства.

Для оздоровления широких слоев населения необходимо такое питание, которое способствовало бы подготовке к посту, непосредственному его массовому проведению и выходу из поста. Питание должно быть здоровым, витаминным и сбалансированным чистыми продуктами.

Следует организовать подобное обслуживание и постящихся паломников к Святым местам не только во время постов, но и на протяжении всего года.

То есть речь идет о развитии новой индустрии здравосозидания. Она может привлечь значительные массы государственного и частного капитала.

Результаты этой деятельности дадут обществу воцерковленных людей, не имеющих бытовых пороков,

здоровую семью и благодарное поколение новых людей – детей наших.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем своим долгом представить следующее обращение к высокоуважаемым участникам ФОРУМА (около 600 человек):

1. Ввести положение о здравосозидании как цели развития современного общества на всем пространстве СНГ.

2. Ввести в соответствующие программные документы Союзного государства положение:

а) о здоровье нации;

б) о национальной безопасности;

в) о совершенствовании воспитания здорового поколения.

3. Распространить это положение на программные документы:

- о семье и детстве;

- на программы учреждений образования высшей и средней школы;

- на армейские уставы внутренней службы и пенитенциальную систему, используя для этих целей соответствующие статьи госбюджета Союзного государства.

4. Ввести в практику всех конфессий Союзного государства положение о расширении этнических форм поста в союзе с руководящими медицинскими органами каждого региона.

5. Организовать льготное налогообложение всех резидентов вышеозначенных регионов при условии поддержки ими конфессиональных постов.

6. Ввести в уставы деятельности всех частных, государственных образовательных учреждений положение о поддержке здоровосозидательной деятельности, исходящей как из личных, так и профессиональных инициатив.

7. Подготовить проект соответствующих преференций по факту совместной деятельности органов здравоохранения, учреждений образования, лечебных заведений и академических клиник по вопросам здоровосозидания.

8. На государственном уровне проводить силами академических и других клинических учреждений мониторинг по основам РДП и РДТ, а также по новейшим достижениям валеологии.

9. Во всех видах массовой информации (телевидение, пресса, книгопечатание, интернет) не менее 10% суточного времени посвятить вышеуказанным вопросам.

10. Признать отклонение от указанных мероприятий нарушением прав гражданина СНГ.

Разрешите ВАМ и Вашим родным высказать пожелание не только доброго и крепкого здоровья, а словами моей матери Анны Ивановной, которая прожила, слава Богу, 99 лет.

Желаю всем

ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!

Благодарю за внимание.

Ксендз-магистр

Владислав

РЕЛИГИОЗНАЯ ОБЩИНА
«РИМСКО- КАТОЛИЧЕСКИЙ ПРИХОД
СВЯТОГО СИМОНА И СВЯТОЙ ЕЛЕНЫ»

КРУГЛЫЙ СТОЛ

на тему:

«МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
РЕЛИГИОЗНОГО ПОСТА»

ПРОТОКОЛ № 2

25 мая 2012 г.

г. Минск

Конференцзал
Красного костела

СПИСОК ПРИГЛАШЕННЫХ

1. Мигаль Татьяна Федоровна, заместитель начальника управления организации медицинской помощи, начальник отдела специализированной медицинской помощи Министерства здравоохранения РБ.

2. Близнюк Анатолий Иванович, доцент кафедры внутренних болезней Белорусского государственного медицинского университета, канд. мед. наук.

3. **Городко Руслан Людвигович**, зам. гл. врача Республиканского клинического медицинского центра УДП РБ, врач высшей кат.

4. **Пуренок Максим Витальевич**, канд. биологических наук, доцент кафедры биологии и экологии человека МГЭУ им А. Д. Сахарова.

5. **Емельянов Сергей Петрович**, преп. каф. философии, социологии и экономики МГЭУ им. А. Д. Сахарова.

6. **Зборовский Эдуард Иосифович**, доктор мед. наук, профессор ГИУСТ БГУ.

7. **Капсаров Александр Григорьевич**, канд. тех. наук, науч. рук. темы, с.н.с. БГТУ.

8. **Корсак Мария**, вр. высш. кат., зав. кардиоцент. Заводского р-на г. Минска.

9. **Корытько Сергей Сергеевич**, гл. врач ГУ "РЦ мед. реабилитации и бальнеолечения", канд. мед. наук.

10. **Крылов Владимир Петрович**, доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник РНПЦ «Кардиология».

11. **Кулаковская Людмила Зигмунтовна**, гл. медсестра Центральной клинической поликлиники № 3 Центрального района г. Минска.

12. **Ладик Галина Анатольевна**, преп. БГУ.

13. **Лучина Виктория Николаевна**, зам. декана факультета мониторинга окружающей среды МГЭУ им. А. Д. Сахарова.

14. **Мазаник Людмила Юрьевна**, ст. н. сотр. Объединенного института машиностроения НАН РБ., канд. мед наук, психолог.

15. **Медоновский Вячеслав Ришардович**, врач 1-й кат., канд. юр. наук, препод.

16. **Назаренко Игорь Алексеевич**, директор ИП «МедАрт».

17. **Попов Юрий Николаевич**, дир. мемориального фонда "Колокол Нагасаки".

18. **Страздин Дмитрий Игоревич**, гл врач Центральной клинической поликлиники № 3 Центрального района г. Минска.

19. **Тарасенко Наталья Владимировна**, врач луч. диагн.1-кат., УЗ «1-я ГКБ».

20. **Федорович Сергей Владимирович**, председатель правления Белорусского научного общества аллергологов и иммунологов, профессор.

21. **Ходыко Сильвестр Сильвестрович**, сертифицированный эксперт-энергоаудитор, биоэнергокорректор, с.н.с., канд. техн. наук;

22. **Шумилов Валерий Николаевич**, врач-кардиолог 1-й ГКБ, канд. мед. наук.

ВЫСТУПЛЕНИЯ:

Владислав Завальнюк –

настоятель религиозной общины «Римско-Католический приход Святого Симона и Святой Елены», ксендз-магистр теологии, канд. ист. наук.

“Здравосозидание, как его понимал наш соотечественник **Аринчин Николай Иванович**,

академик четырех международных академий, член-корреспондент Академии наук Беларуси, доктор биологических наук, профессор

института физиологии НАН РБ”.

Еще в давние времена римский философ Сенека говорил:

“Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным”.

Краткий отчет об участии в Форуме “Гастро – 2012”

(Санкт-Петербург, 14-16 мая).

Все выступавшие – это высокопрофессиональные специалисты в области медицины: крупные руководители, известные ученые, кандидаты наук, доктора наук, профессора.

Выступления прозвучали в формате лечебной, специализированной медицины, разгрузочно-диетической терапии (РДТ), основной акцент ставился на **оздоровительное голодание**. Как помочь больным в правильном лечении, заметьте, **уже больным**, но никто не говорил, **как сохранить имеющееся здоровье**. Надо найти такую практику жизни, чтобы человек как можно дольше удержался здоровым, работоспособным, в активном долголетии...

Сегодня становится актуальным поиск подходов к расширенной, массовой практике чистого поста с постепенным освоением многодневных (10,17,24 и больше дней) оздоровительных чистых постов под наблюдением врачей в медицинских учреждениях.

Если рассматривать чистый пост как частный случай оздоровительного голодания для людей, страдающих определенным заболеванием или комплексом проблем со здоровьем, то тем самым сужаются до минимума духовно-очистительные, оздоровительные и вселенско-массовые возможности пощения до одного больного человека.

Поступая таким образом, медицина отмежевывается не только от религиозного аспекта, но и от широкой массовой практики, закрываясь в лечебных учреждениях, а чистый пост обречен на бесконтрольность в среде верующих разных

вероисповеданий, он остается только в храмах, мечетях, синагогах в массовой практике прихожан (*сотни миллионов верующих во всем мире*), как это имеет место на протяжении уже двух тысячелетий...

Медицина никак не хочет понять или признать лежащую в основе поста его духовную составляющую, которая влечет за собой исцеление от всех психосоматических недугов и в целом осуществляет важную оздоровительную миссию. Ведь в третьем тысячелетии христиан на земле уже около двух миллиардов, а если взять и верующих других вероисповеданий, которые практикуют посты, то в итоге это половина населения земного шара...

Подлечить, вылечить – да, согласен – это одно, но как надолго, рецидивы присутствуют постоянно, это все признают...

Человек в медучреждении оздоровился голодом в течение двух-трех недель, но уже через 2-3 месяца вес восстановился, а с ним вернулись и проблемы со здоровьем...

Оздоровительное голодание отвечает всем стандартам лечения, но не отвечает запросам тех, кто хочет быть здоровым без медикаментозного лечения. Вот таким универсальным средством оздоровления должен стать чистый дообеденный, с утра до 9.00 или до 12.00 пост, воздержание от всякой еды, только прием чистой теплой воды. Вот вам здоровая практика дообеденного воздержания от еды, только прием воды (1,5-2л), которая должна стать престижной, массовой и легко воспринимаемой всеми слоями населения, и не только в нашей стране...

Уважаемые присутствующие!

Надо осознать и признать справедливость утверждения Н.И. Аринчина: **“Лечением уже больных людей нельзя спасти человечество от гибели”**.

Почему я делаю ставку на ежедневный утренний чистый пост до 12.00 и прием только воды? Только потому, что это начальная психологическая духовная подготовка к дальнейшим многодневным чистым постам – оздоровительному голоданию в клиниках, если кто пожелает или если понадобится более обстоятельное очищение, лечение.

Поступает все больше и больше положительных отзывов о ежедневной дообеденной практике жизни на чистой воде. Такая практика физиологического очищения легко регулирует и позитивно влияет на весь ЖКТ и на быт человека.

Положительные отзывы и свидетельства людей в Санкт-Петербурге, которые практикуют дообеденный прием воды, стали ярким примером и доказательством для всех присутствующих на ФОРУМЕ...

Эту практику надо обстоятельно изучить и обследовать.

В мире все создано для всех: воздух, питание, вода. Таким для всех должен стать и чистый пост – очищение как само собой разумеющееся, без которого невозможна нормальная жизнь на земле.

Если есть здоровый и регулярный вдох, то должен быть и полный свободный здоровый и регулярный выдох.

Если есть здоровый и регулярный прием еды, то должно быть и свободное, здоровое и регулярное очищение организма. Без этого процесса-обмена невозможна здоровая жизнь на земле в здоровом долголетии.

Вспомните, что говорил В. Вернадский:

«Никакой живой организм не может жить в создаваемых им отходах».

Это делает во всем мире вода не только вокруг нас, но и внутри нас, в нашем организме. Если нет здорового и регулярного очищения, то мы наживаем болезни и преждевременную смерть.

Практика ежедневного дообеденного чистого поста с приемом теплой чистой воды должна восприниматься всеми людьми, как дыхание, как регулярная утренняя гигиена. Медицина должна требовать чистоты и гигиены не только вокруг нас, но и в нас самих.

Чтобы получить правильные анализы для точного диагноза и лечения, человек должен быть натошак.

Чтобы иметь правильную, здоровую и саморегулирующуюся функциональность организма, необходимо дать ему возможность самоочищаться. В конкретном случае, как изначальная форма очищения, – это чистый пост, прием чистой теплой воды с утра до 12.00 – обеда.

Чистый пост должен стать для всех связующим звеном в системе жизненности на земле. Именно чистый пост в состоянии объединить всех и вся: дыхание, питание, гигиену. Это как день и ночь, лето и зима... Ритм жизни, плюс и минус, взять и отдать. И все это вбирает в себя единое понятие – жизнь, но если посмотреть еще глубже – это очищение! Без очищения жизнь на земле просто невозможна.

Поэтому Иисус Христос учит, постоянно обращаясь ко всему человечеству: **“Лучше давать, чем брать”**.

«Во всем показал я вам, что, так трудясь, надобно поддерживать слабых и памятовать слова Господа Иисуса; ибо Он Сам сказал: «блаженнее давать, нежели принимать»

(Деян 20, 35).

Эти слова несут глубокий здоровый жизненный смысл, они заставляют нас задуматься над очищением организма – отдавать, а не только постоянно брать, накапливать, есть.

Профессор Аринчин отмечал, что, когда человек находится в состоянии покоя, его кровь бедна эритроцитами и кислородом. Но мозг особенно чувствителен к кислороду и на его недостаточность реагирует болезненным состоянием. Люди просыпаются с плохим самочувствием (общее недомогание, головная боль, отеки лица и пр.). 54% крови циркулирует нормально, а остальная часть – 46%, пребывает в медленной циркуляции и является депонированной в печени – 20%, в селезенке – 16% и в коже – 10%. В процессе засыпания и сна в организме человека количество циркулирующей крови уменьшается, а депонированной – увеличивается.

По данным японских ученых, утром свертываемость крови повышается. Повышается и риск образования опасных для жизни тромбов. Поэтому профессор Аринчин советует отказаться от утреннего бега.

Утром организм еще спит, хотя мы уже умылись и садимся за завтрак, часто очень плотный и жирный (майонезы, масло, бутерброды, мясо, сметана...), тем самым к загустевшей после сна крови мы добавляем очередную дозу (порцию) жира.

Утренний завтрак надо считать жировой инъекцией, вместо того чтобы помочь организму очиститься, освежиться и наполнить кровь кислородом благодаря утреннему приему воды после подъема до 12.00.

Бег трусцой оживляет, приводит в движение все мышцы организма, которые являются периферическими сердцами (их больше 1000), и тем самым помогает сердцу перекачивать кровь. Благодаря такой нагрузке происходит тренировка микронасосов скелетных мышц, которые из состояния потребителей и иждивенцев превращаются в эффективных помощников сердца. Чистая, теплая вода с утра только способствует этому здоровому процессу.

К середине дня человек расходится и чувствует себя лучше, почему? Да только по одной причине: кровь напиталась кислородом. Это достигается за счет утреннего приема воды, так как она сразу заполняет весь организм кислородом, и уже с самого утра настроение бодрое на целый день.

“Здоровосозидательный образ жизни необходимо начинать с утра, особенно тем, кто находится в условиях профессиональной гипокинезии – снижении двигательной активности”.

В Беларуси с 1993 года смертность превышает рождаемость.

Здравоохранение могущественно! Оно спасло человечество от чумы, холеры и других инфекционных заболеваний, но здравоохранение **остановилось перед неинфекционными болезнями, главным образом сердечно-сосудистыми, нездоровым ожирением и другими соматическими**

заболеваниями. Многие соматические заболевания наследственны и ведут к потере генетического фонда.

Микробиология и вирусология не могут оказать помощь здравоохранению в выявлении истинных источников сердечно-сосудистых и неинфекционных заболеваний. Больные будут находиться в комфортабельных палатах, иметь неограниченное количество фармопрепаратов, но это приведет к лекарственным болезням, зависимости от них.

Да, нам следует признать, что утренний прием воды до 12.00 упражняет, освежает и кормит кислородом весь организм и не дает развиваться внутренней гипокинезии.

Если иметь ввиду данные ВОЗ о том, что здоровье человека зависит

на 50% от его образа жизни,

на 20% - от генетики (*наследственность*),

на 20% - от внешней среды (*экология*)

и лишь на 8,5% - 10% - от здравоохранения,

то становится очевидным, что вся ответственность ложится на плечи самого человека. Людей нужно обучать. Знание – дело наживное, главное в человеке – воспитание его личностных и деловых качеств.

Общеизвестный здоровый образ жизни тоже оказался малоэффективным.

“Здоровому человеку некуда обратиться, чтобы проверить состояние своего здоровья», – говорит профессор Н.И. Аринчин.

В медицину обращаются люди с запущенными болезнями очень поздно.

Мне представляется целесообразным и своевременным в дополнение к ВОЗ создать **Всемирную ассоциацию здравосозидания** - (ВАЗ).

Здравосозидание – это система индивидуальных, государственных и международных мероприятий, направленных на вскрытие и ликвидацию источников заболеваний, формирование здоровья, долголетия и здравосозидательного образа жизни.

До сих пор не существует учреждений и организаций, ориентированных на созидание здоровья людей.

Здравосозидание – это стереотип поведения.

Общеизвестно, что ответственность за здоровье народа возложена на две отрасли народного хозяйства: здравоохранение, физкультуру и спорт. Но эту задачу необходимо решать всему обществу в целом, всем государственным и общественным структурам.

Современный человек должен жить с чувством ГОМО ГАРМОНИА.

Проект закона “О созидании здоровья населения Республики Беларусь” опубликован в газете “Медицинский вестник” 10 февраля 1994 г. Проект программы “Здравосозидания” одобрен 12 июня 1995 г. Главой государства и даны конкретные поручения.

Необходимо создание вневедомственного Центра здравосозидания в Республике Беларусь.

Цель и задачи нашего круглого стола:

- начать поиск более мягкого, регулярного (ежедневного) подхода к практике очищения и оздоровления, чтобы он стал престижным, массовым, вносил радость в

- повседневную жизнь и служил делу культурного воспитания человека;
- для всех практикующих ежедневный пост с утра до 9.00 или до 12.00 – обеда организовать регулярное медицинское обследование с целью фундаментального научного изучения;
 - не употреблять слово оздоровительное голодание, так как оно несет в себе отрицательную информацию – ГОЛОД, а заменить и ввести в постоянный обиход слово – оздоровительный чистый пост;
 - практикуя ежедневное дообеденное принятие воды, человек со временем спокойно и смело сможет проводить уже более длительные чистые посты для большего своего очищения и оздоровления под наблюдением врачей в медицинских учреждениях;
 - убедительно выступать и пропагандировать практику дообеденного приема воды в СМИ как один из методов профилактического очищения и духовно-культурного возрождения;
 - подготовить в адрес Министерства здравоохранения РБ обращение по данному вопросу с конкретными предложениями по программе-минимум;
 - надо сделать все, чтобы именно Беларусь, а не какая другая страна стала первой в этой оздоровительной практике приема воды с утра до 9.00 или до 12.00 – обеда и лидировала в ряду ведущих государств;
 - как здоровый марафон стал всемирным достоянием, так практика дообеденного (или послеобеденного) профилактического приема воды должна стать всемирно известной;
 - Государство – Церковь – Минздрав. У нас сложилось доверительное взаимопонимание и имеются солидные наработки по данному вопросу.

Благодарю за внимание.

Крылов В.П.

Проблема чистого поста всем понятна. Часть людей практикует чистый пост или голодание во имя Бога, иные – для здоровья. В цивилизованном обществе к этому процессу должно быть привлечено внимание как со стороны Церкви, так и медицины, она должна четко определить ответственность, чтобы сопровождать его более компетентно. Необходимо определить рамки: в какой ситуации можно поститься, в какое время, сколько дней, недель.

Был пилотный проект, который дал представление о проведении чистого поста на будущее. Мы получили данные, которые нам показали самое главное: нет ни одного критического момента у тех, которые прошли 10 дней на воде ни по каким показателям (*содержание сахара в крови, холестерина, процесс метаболизма и др.*). Пост на воде возможен и безопасен. В дальнейшем необходимо определиться, какие создать формы его проведения, чтобы не повторять пройденный путь, а продолжить его.

На будущее определить базу здоровья, выявить, при каких заболеваниях нужна осторожность, учитывать возраст, пол, уровень психологической подготовленности. Самое главное, чтобы была вера в то, что пост поможет: исчезнут болезни, человек станет стройнее. Необходимо обсудить разные варианты поставленной задачи: клинический, волонтерский, коммерческий, государственный.

Предлагаю создать рабочий коллектив из 4-х человек, который бы занялся этой проблемой. Есть поле для обсуждения.

Близнюк А.И.

Стоит вопрос, как внедрить эту хорошую идею, которую мы сейчас обсуждаем, в широком плане? Оздоровление населения на сегодняшний день проходит узкоспециализированно. Внедрение оздоровления в широком плане затратно и неперспективно. Оценка здоровья определяется отсутствием болезни или ее тяжестью. Не разработана система оценки состояния здоровья. По биохимическому анализу нельзя достоверно говорить об этом.

Медицина только на 20% решает этот вопрос. 80% проблем решать будет здравосозидание, профилактика заболеваний. Необходима новая концепция с вкраплением методов здравосозидания, которые включали бы чистый пост, культуру правильного питания, общения, духовность, веру. В поликлиниках необходимо внедрить долгосрочные реабилитационные программы.

Пропагандировать работу по сохранности жизни (предупреждение, профилактические и комбинированные реабилитационные мероприятия для оздоровления). Включиться в коммерческую программу, как не лечить, а сохранить здоровье на основе добровольности, договоренности. В практику работы медучреждений пришло время внедрить заключение контракта между больным и врачом, а также программу групповую, семейную, что повышает эффективность. Такие программы должны быть оплачиваемы полностью или частично, чтобы повысить мотивацию. Такие подходы позволят внедрить принцип поста и лечебного голодания. В этом плане наиболее авторитетной в вопросе оздоровления населения является Церковь. Она существенно может повлиять на сохранение здоровья человека.

Очень важно, чтобы человек жил в гармонии с природой и обществом, а не с философией потребительства. Этот путь успешен и эффективен.

Медоновский В. Р

Я, как участник пилотного проекта, хочу отметить положительные моменты, что было сделано для проведения чистого поста. Во-первых, все постящиеся были информированы. Была разработана памятка, как входить в пост (*ежечасно и на каждый день*), а также памятка по проведению и выходу из поста. Во-вторых, проводились исследования: биохимический анализ крови, измерение давления, пульса, содержание сахара в крови, веса. Наши участники чистого поста находились под пристальным вниманием врачей.

Заслуживают благодарности медработники поликлиники № 3 Центрального района г. Минска. У каждого входящего в пост был контактный телефон костела, врача-консультанта по РДТ. На будущее необходимо предварительно тщательно изучить состояние здоровья каждого человека, расширить круг обследования и проводить его на протяжении всего года. Проведение чистого поста на базе Красного костела показало, что нам не хватает законодательной базы.

Я исследовал этот вопрос у наших соседей. В России есть концепция развития здравоохранения по формированию здорового образа жизни, профилактики заболеваний, рассчитанная до 2020 года, где заложена нормативная часть по диетологии, разгрузочному, лечебному голоданию, курортному лечению, работы дневных стационаров и т. д. РДТ широко используется в лечении и профилактике

алкогольной и наркотической зависимости. Мы можем использовать для работы лечебные технологии российских коллег.

Шумилов В. Н.

Нам необходимо создавать Республиканский научно-практический Центр здравосозидания.

Капсаров А. Г.

Можно констатировать, что государство напрямую поддержало Церковь в массовом проведении поста. Как следствие этого эксперимента нужно признать, что для входа и выхода из чистого поста нужны чистые продукты, для проведения поста нужна квалифицированная помощь медицинских работников. Организация поста актуальна в Беларуси, особенно учитывая последствия Чернобыльской аварии. Стоит вопрос, как воспитать здорового человека и патриота.

Если младенец крестился, у него в два раза возрастает темп воспитания и развития, у него есть крестный отец, мать, которые заботятся о его духовном воспитании. Не секрет, что для службы в армии нужны здоровые и крепкие новобранцы, а для этого нужна забота государства о генофонде, приросте населения и оздоровления трудящихся.

Коэффициент прироста, например, в Европе – 0,62,- 0,52 %. Это очень малый процент, и перед нами стоит задача повернуть людей к святым местам, местам экологического туризма, а не к пивным ларькам, чтобы не было проблемы народонаселения. В вопросе здорового образа жизни важное место в республике должна занять геноустойчивость – клинический подбор питания и ингредиентов, своеобразная атака на ген

методом христианского поста. Это означает, что вход и выход из поста должен сопровождаться постной христианской пищей, которая по набору ингредиентов самая универсальная и замены ей не было в мировой истории.

Массовое проведение поста в Беларуси может стать брендом, маркой. Если человек выбрал дни, в которые он не будет употреблять мясо, например, среда и пятница, т.е. уменьшает калорийность пищи, а в воскресенье – активный отдых, то это на 40% меньше загрузка едой (*шахматная доска*). Мозговой центр питания снижает планку сытости, приобретает новые вкусовые характеристики, и мы вкушаем, а не наедаемся, и это говорит о культуре правильного питания. Аринчин считает, что в последнее время в сто раз возросло потребление энергии.

Частотные характеристики организма, звуко-химические реакции дает молитва, при которой в несколько раз увеличивается выработка гистамина. Сегодня перед нами стоит задача принять сегодняшних учителей по РДТ: Кокосова, Гурвича, которые в личной беседе со мной согласились помогать в разработке данного вопроса. Можно организовать группы для курирования и помощи в проведении чистого поста. Двигаясь в этом направлении, мы обогатим впечатления о своей Родине, к нам будут приезжать учиться. Хочу поблагодарить ксендза Владислава за огромную работу в этом направлении.

Лучина В. Н.

Я передаю наилучшие пожелания от ректора университета профессора Кундаса Семена Петровича, который, к сожалению, не смог присутствовать сегодня

на круглом столе. Мы с ним обсуждали вопрос об участии нашего университета в практике проведения постов. Мы можем предложить помощь в научном плане. У нас имеется аппарат «Сичь», на котором можно измерить уровень радиации до начала эксперимента и после проведения чистого поста в рамках курсовых работ. Некоторые преподаватели, студенты хотели бы принять участие в данном проекте как волонтеры. Посильное участие мы примем в исследованиях, так как наш университет экологический, и вопросы экологии души, тела и природы мы обязаны решать.

Федорович С. В.

Мне было очень интересно прослушать доклад ксендза Владислава. Заинтересовала меня и организованная книжная выставка. Я думаю, что сегодняшнее заседание полезное тем, что вырабатываются совместные мероприятия, по итогам которых можно будет провести конференцию по проведению лечебного голодания. Необходимо объединиться: Церковь, наука и практика по данному вопросу, дать обоснование. Выступления очень интересные и серьезные. Работа в дальнейшем предстоит очень важная и ее надо продолжать.

Зборовский Э. И.

Пост имеет глубокую традицию. В соответствии с религиозной догматикой прихожане его придерживаются. Первый вывод, который нужно сделать, это необходимо активизировать конфессии Христианской Церкви по проведению поста. Кто будет нести ответственность? Люди должны включаться в

пост, но так как популяции разные, ответственность должен брать пока на себя сам постящийся. Информации по РДТ достаточно. Вопрос непростой.

Мне приходилось быть консультантом отдела неинфекционных заболеваний ВОЗ. Программа была сложная и включала 30 стран по единому протоколу. В 1977 г. была создана лаборатория по мониторингу. Это были стандартизированные исследования. Мы создавали программу и работали по ней 25 лет. Минздрав сделал большую ошибку, закрыв эту лабораторию. Эпидемиология лежит в основе, без которой нельзя проводить исследования.

В Москве работает Институт профилактической медицины. Вопрос питания очень важен и сложен не только как разгрузка. Разработки нет. До обеда – вода, а потом – калорийность? Научного обоснования нет. Какого результата мы добились? В отношении движения хочу сказать, что я 35 лет хожу на работу пешком, притом по научно обоснованным критериям. Настало время создать Институт человека, который бы решал вопросы здоровья человека.

Необходимо обратить внимание на социальный детерминант здоровья. У нас создано множество институтов по болезням, но института по здоровью нет. Нужно открывать финансирование не на болезни, а на достижение здоровья. Создание межведомственного института должно идти от образования, но под контролем медицины. В заключение хочу подчеркнуть: личность, семья и отечество – вот чем мы должны заниматься! Тут и патриотизм, и решение государственных проблем. Я предлагаю в разработку программы постов включить проблемы семьи и личности в данном вопросе.

Тарасенко Н. В.

Я в медицине 20 лет, практикующий доктор. Хотелось бы услышать мнение здорового человека и куда можно обратиться ему, чтобы проверить состояние своего здоровья. О посте мало литературы для врачей. Я наблюдала за человеком, который долго постился и после выхода из поста биохимический анализ показал большие изменения. Для организма это стресс. Все достаточно относительно. Поэтому нужно осторожно относиться к длительному пребыванию на воде. Мы, врачи, помогали и будем помогать индивидуально. Предлагаю создать школу голодания, применив белорусские программы.

Ладик Г. А.

Я прихожанка Красного костела. Практикую пост в молитве и вере. Вода во время поста обладает чудодейственной силой. Она очищает, освобождает от ненужного. Верующие доверяют священнику, многие говорят: «Хочу голодать!» Но можно ли каждому решиться на голодание? Что думают об этом врачи? И если врач проследил, как проходит чистый пост, это просто замечательно. Человеку надо помочь. За помощь в проведении поста от верующих большое спасибо священникам и врачам.

Мазаник Л. Ю.

Наука на месте не стоит. Пятый год я читаю лекции, веду темы: «Экологическая биомеханика человека», «Медицина и космос». 20 лет руковожу оздоровительным Центром. Организм живет в

условиях обратной связи. Путь усиления внутренней информации говорит о состоянии организма. Если мы усиливаем связи, организм проходит через режим того, что организму ничего лишнего не нужно, и он начинает освобождаться от всего, что ему мешает.

Мы выделили 10 моментов, когда организм выходит на режим собственного благополучия. Самый главный параметр, который требует организм для восстановления, – это чистый воздух. Если записать это слово через черточку, получится: воз – дух! Следующие: сон, азот, вода, питание, коммуникации, общение, теплообмен – любовь, движение, воспроизведение, утилизация. 30-31 мая приглашаю на 2-ю Международную конференцию по альтернативным методам реабилитации.

Наши исследования представительные, особенно по методу ирридо-диагностики. Оказывается, что у многих детей от рождения имеется токсический ободок, который необходимо освободить, чтобы не носить токсины. Мы сегодня говорим о здравосозидании, но в словаре нет даже определения слова оздоровление! Здоровый образ жизни и созидание – это очень высокая функция, венец всему!

Мигаль Т. Ф.

Уважаемые коллеги, присутствующие! Я не могу сказать, что разделяю все взгляды, которые здесь представлены. Отвечая на вопрос, почему закрыли лабораторию, считаю, что это не главное, и имею на это право, не потому, что представляю Министерство, а так как имею длительный опыт работы.

Лабораторий было много, одни закрывались, другие открывались. Главное, какую функцию они несли.

Вот конкретно на примере.

Книга ксендза Владислава Матвеевича Завальнюка мне попала случайно. Я прочитала, ознакомила свою семью. И мы решили начать питаться с 12 часов дня. **Нам от этого хорошо, у нас прекрасное настроение, абсолютно спокойно это выдерживаем.**

Я не могу выдержать пост. Потому, что идут большие нагрузки. Я совершенно согласна с высказыванием, что пост – это ритуал. Это целый процесс, это большая сила убеждения. Валерий Шумилов 3 года меня призывал проводить РДТ, и, наконец, я нашла устраивающую меня и мою семью форму лечебного голодания. Главное – с людьми надо говорить на понятном, доступном им языке.

Почему люди ходят в определенную Церковь? Потому, что им нравится, что говорит священник. Я прочитала статью по итогам проведенного поста и очень понравилась цитата: **”Все постящиеся не курили, не сквернословили, строго следовали рекомендациям врача-специалиста по РДТ и священника”**. Это гармония. Поэтому большое дело вы делаете, ксендз Владислав.

Сегодня проходила коллегия по демографической безопасности, на которой отмечалось, что в основе всего лежит культура.

Сегодня мы говорим о культуре бытия, о культуре белорусского народа, о культуре питания, о культуре нашей жизни. То, о чем мы говорим сегодня, – это тоже часть культуры. В каждой программе в основе заложен здоровый образ жизни. Я пишу программы. Здесь много сложностей. Когда касается конкретного вопроса: внести на рассмотрение 3 пункта в программу

– с исполнителями, сроками, конкретными мероприятиями, материальными затратами и т. д., то на этом очень часто все приостанавливается.

Нужен план мероприятий. Во исполнение концепции необходимо создать рабочую группу – архитектонику, на которую нанизываются эти мероприятия, кто должен делать все, о чем говорили, какая программа, категория, денежные затраты.

Что касается вопроса волонтерского движения. Три года назад мы начинали такое большое дело, как полиативная помощь, много сторонников находилось, но, как только надо было помыть больного, посидеть возле него, волонтеров поубавлялось. Надо прийти к этому. Может это делать человек или не может. Людей надо учить. Недорабатывает по всем позициям министерство образования. Надо, чтобы были отдельные программы для 3-х летних детей, 7-ми лет, 14-ти лет.

Главное – с людьми надо говорить на понятном, доступном им языке. Людей Недорабатывает по всем позициям министерство образования.

Лекции по лечебному голоданию должен читать специалист для разных групп врачей отдельно. Что касается программы по РДТ или какого-то отдельного блока, то предлагаю изложить конкретные предложения по определенной схеме.

Завальнюк Владислав

Искренне благодарю всех Вас, глубокоуважаемые специалисты в сфере медицины, и тех, кто принял участие в круглом столе.

Благодарю за то, что нашли время для обсуждения и за то, что понимаете важность поднятых здесь проблем.

Благодарю за то, что имеете добрую волю принять участие в разработке дальнейших программ на научных медицинских основах такого важного дела, как практика чистого поста с утра до 12.00 – обеда, профилактическое оздоровление народа в более широком, массовом масштабе, а в дальнейшем в медицинских учреждениях с целью лечения уже более длительное время.

С уважением

Ксендз-магистр

Владислав

МЫСЛИ О КНИГЕ «ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ ПОСТА»

УЧЕНЫХ МЕДИКОВ

РЕЦЕНЗИИ

Книга Владислава Завальнюка «Не единым хлебом. Второе пришествие поста» носит многогранный характер, включающий в себя практически все аспекты жизни человека: социальные, общественные, исторические, философские и даже медицинские, которые раскрываются с позиций веры в Бога, взаимоотношения человека с Творцом и окружающим миром. При этом в книге есть место и обычным людям, живущим пока в безверии, с их устремлениями. Поэтому пост рассматривается не только как акция, направленная на служение Богу, но и как обычная разгрузочно-диетическая терапия для любого человека.

Книга не является просто проповедью, хотя эта форма изложения материала явно присутствует, а представляет собою разностороннее аргументированное научное исследование истории поста, механизма и особенностей его проведения, опирающееся на современные представления общественной и медицинской науки. Тщательно выверены факты проведения чистого поста и показана не только его безопасность, но и благотворное влияние на здоровье, особенно у верующих. В конечном счете, книга раскрывает многие аспекты жизни и помогает правильно оценивать ее и наши возможности.

Эта книга в существующем виде может стать настольной для многих читателей. Но у меня создается впечатление, что после некоторой

доработки (расширение исторических аспектов формирования взглядов на пост, сокращение различных протоколов и сопоставление с существующими методиками разгрузочной диеты) данную работу можно будет квалифицировать как научный труд и представить его для защиты ученого звания доктора исторических или социальных наук.

Доктор медицинских наук, профессор

29.10.12 г.

Крылов

Владимир Петрович

Я с удовлетворением познакомился с Вашей книгой. Принципиально важно, что имеете также личный опыт в Fasting therapy. Регулярно и правильно (методически) проводимые посты несомненно укрепляют здоровье. В этом смысле современная РДТ лечит многие болезни.

Несмотря на несомненные успехи научной медицины, главным образом в инструментально-лабораторной диагностике болезней, при все нарастающем количестве лекарств, созданных путем химического синтеза, здоровье населения постепенно ухудшается: численно увеличивается удельный вес хронической патологии, а для поддержания качества жизни хронических больных предлагается пожизненная базисная (лекарственная) терапии. Последняя, в свою очередь, приводит к снижению иммунологической реактивности, вирусным эпидемиям, массовому дисбактериозу населения, лекарственной резистентности и аллергии.

Все вышеперечисленное является симптомами постепенно нарастающего кризиса ортодоксальной (научной) медицины. Это же вполне объясняет интерес широкой, в том числе «медицинской», общественности к методам традиционной (восточной) медицины с ее более бережным отношением к механизмам саморегуляции (саногенеза) организма.

Среди методик традиционной медицины наиболее древней и общепринятой в ее мире является периодическое «постование» (наученный термин принятый в нашей стране – разгрузочно-диетическая терапия, РДТ).

Метод РДТ во многих странах мира, включая Россию, достаточно научно апробирован. В настоящее время применяется в двух направлениях – **для лечения болезней** (в соответствии с индивидуальными показаниями-противопоказаниями) **и для оздоровления**, то есть для поддержания хорошего самочувствия у практически здорового человека.

Первый вариант применения – находится в компетенции специально подготовленного врача, который действует с учетом показаний-противопоказаний и с учетом желания пациента лечиться этим методом.

Второй вариант может практиковаться человеком, имеющим личный опыт «постования» и не требует обязательной врачебной квалификации.

Следует подчеркнуть, что «постование» издавна находилось в поле зрения «служителей культа», независимо от их принадлежности к какой-либо

религиозной конфессии, ибо таким путем они стремились поддержать здоровье своих «прихожан».

Кстати, опыт служителей Православной Церкви в плане оздоровительного влияния «постования» обобщил и использовал профессор медицинского факультета Московского университета Петр Вильяминов в своей книге под названием «Слово о постах как средстве предохранения от болезней» (1769), явившейся праобразом нынешних методических указаний.

Для действенной помощи больному с хронической болезнью в мире в настоящее время есть два реальных пути: медицина научная (доказательная) и медицина традиционная (народная).

«Голодание ради здоровья», или лечебное голодание (разгрузочно-диетическая терапия, РДТ) «вышло из недр» традиционной медицины, успешно прошло «период доказательности» и в настоящее время может рассматриваться в «русле» научной медицины.

В России за последние 40-60 лет «стародавние» представления о пользе для здоровья краткосрочного воздержания от пищи методически усовершенствовались и прошли апробацию методами доказательной медицины, превратившись в научно обоснованный (междисциплинарный) метод лечения хронической патологии (выпущены и «узаконены» методические рекомендации, руководство для врачей, монографии по лечению отдельных болезней, как то: бронхиальной астмы, артериальной гипертонии и др.).

В настоящее время в России РДТ используется врачами разных медицинских

специальностей – в клиниках, дневных стационарах и санаториях.

Специалист, применяющий в своей лечебной практике РДТ, должен иметь соответствующий «сертификат», который «обновляется» через каждые 5 лет. Результаты РДТ взаимно обсуждаются на встречах в городах, в которых врачи имеют наибольший опыт в использовании этого метода (Москва, Санкт-Петербург, Тюмень, Улан-Уде и др.).

Опыт России в этой области заинтересовал французское научное телевидение, и их известный (в своей области) режиссер Сильви Жильман, связалась со мной по интернету. Я пригласил ее на одну из вышеуказанных встреч специалистов РДТ в Санкт-Петербурге 2 года тому назад. Ей понравилось и она (уже с бригадой специалистов) проводила съемки в Санкт-Петербурге, Москве, Улан-Уде, а также в Германии и США. Ее фильм о лечебном голодании имел, насколько я знаю, большой успех в Европе, и его закупили многие страны. В целом, это несомненно будет способствовать популяризации РДТ в лечении хронической патологии во всем мире.

Но есть еще и другая сторона вопроса, не менее важная, но, к сожалению, мало изученная с позиций «доказательной» медицины. Это применение разгрузочно-диетической профилактики (РДП) для сохранения (укрепления) здоровья «здоровых».

Для меня эта сторона «краткосрочного периодического воздержания от пищи» с ее несомненной полезностью для здоровья очевидна. Об этом я уже писал в свое время (см. в кн.: Разгрузочно-диетическая терапия: руководство для врачей...СПб...2007, с. 2011-2013, в гл.: 2.1.12 –

Повторное краткосрочное лечебное голодание как средство оздоровления организма).

Вы, Владислав Матвеевич, в рукописи своей книги «Не единым хлебом. Второе пришествие поста» прекрасно раскрываете это «положение» в историческом аспекте. **Это несомненно значимый фактор для сохранения здоровья, то есть как раз то, чего не хватает современной научной медицине.**

Однако, чтобы реализовать эту идею, необходимо внести в нее элемент научного (доказательного) исследования. Но это уже отдельная тема.

Автор, как служитель Церкви, обращается, в первую очередь, естественно к верующим, имея в виду именно оздоровительное, а не лечебное значение «постования». При этом, несомненное наличие многолетнего собственного опыта, придает содержанию книги наибольшую достоверность.

Книга написана в хорошем литературном стиле изложения материала, поэтому хорошо читается.

Что же касается рецензируемой рукописи, то она несомненно заслуживает публикации.

Должна публиковаться достаточно большим тиражом, чтобы она была доступна широкой массе («верующего») населения, в разделе популярной медицинской тематики.

Однако, автор должен учесть некоторые мои замечания.

Рекомендуя «постованик» следует знать, что в зависимости от методики и продолжительности «пищевой депривации» оно может иметь как лечебное, так и оздоровительное значение.

«Постование» с лечебной целью может рекомендовать лишь врач, имеющий специальную подготовку для этого.

Министерству здравоохранения республики Беларусь, в этом плане полезно познакомиться с опытом Министерства здравоохранения республики Бурятия в России, которое еще в начале «перестройки» организовало у себя в республике учебу врачей РДТ, (было подготовлено 100 чел.) и оно было внедрено в системе органов здравоохранения, включая санаторно-курортное лечение. Указанная работа проводилась параллельно с популяризацией оздоровительного «постования» среди широкой массы населения, в средствах массовой информации.

Тут же следует подчеркнуть, что для республики Беларусь широкое и грамотное введение «постования» в его двух вышеуказанных формах имеет особое значение, ибо способствует выведению из организма радиоактивных продуктов...

Все вышесказанное подчеркивает актуальность и целесообразность публикации данной работы.

Доктор медицинских наук, профессор

Заслуженный деятель науки Российской Федерации,

член-корреспондент Российской академии естествознания.

Алексей Николаевич Кокосов

г. Санкт-Петербург

23 ноября 2012 г.

Прочитал рукопись книги Владислава Завальнюка «Не единым хлебом. Второе пришествие поста».

Отрадно, что из-под пера автора-священника, духовника выходит очередная книга по такому актуальному явлению, как пост, где происходит реальное единение устремлений души и тела, о котором много и часто говорят, но явно недостаточно изучают опыт традиций христианской культуры и используют целительную силу этого единения для сохранения здоровья и продления активного долголетия.

Среди современных здравоохранительных стратегий одно из ведущих мест в настоящее время занимает факторная стратегия, ориентированная на снижение уровня заболеваний (сердечно-сосудистых, нервной и психической сферы, онкологических, диабета и пр.).

Среди факторов риска питанию неизменно отводится одно из важнейших мест. Однако в популяционных, эпидемиологических программах профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ) четко демонстрируются две популярные группы людей. Одна группа склонна к биофилии, т.е. образу жизни, защищающему жизнь, а вторая к некрофилии, т.е. к поведению, склонному к разрушению здорового образа жизни. В этой связи весьма важно, что религиозные служители ищут пути, как повлиять на избыточную массу тела, на переизбыток, на отсутствие в суточном (недельном, месячном, годовом) графике жизнедеятельности периодов очищения организма от избытка «шлаков» и «заторов», нарушающих

нормальное функционирование разных систем, проводящих кровь, мочу, желчь и пр.

В отличие от чисто медицинских подходов к проблеме поста, например, через лечебное голодание, разгрузочную терапию, осознание необходимости поста ведет к психологической установке на духовное очищение от скверных помыслов и устремлений, к прощению, которые не менее губительны для здоровья, чем отсутствие очищения от пищевых шлаков. Тем более, что ведущую роль играют поведенческие факторы риска, которые не меняются только от знания о них, а требуют осознания того, что они есть «зло». В этом случае сознание может более эффективно справиться с некрофильным поведением, в целом касающимся комплекса факторов риска (гиподинамия, курение, алкоголь, питание, стресс, артериальная гипертензия и пр.).

Рукопись изложена на 668 стр., структурирована по главам, в которых приводятся высказывания мыслителей древности, служителей Церкви и представителей разных направлений медицинской теории и практики, имеющей отношение к оздоровлению населения. Насыщенная фактами рукопись представляет несомненный интерес и должна найти дорогу к своим читателям.

В то же время напрашивается ряд пожеланий автору для будущей работы по неисчерпаемой теме.

1. Проблема, полагаю, выиграла бы, если бы объемная книга была разделена на две, например, религиозная историческая традиция поста в подтверждении наукой и научные данные с позиций религиозной практики.
2. Следовало бы внимательнее пересмотреть постулаты, которые приводятся на стр. 5-22.

Например, постулат 35 утверждает, что: «Весь твой страдальческий вид не от недостатка здоровья, а от запущенности внутри организма». А разве запущенность не является болезнью? Кроме того, к сожалению, вокруг нас находится много людей, имеющих страдание именно от болезни.

3. В главе 1 «Философия поста» автор обращает внимание на главное в посте «Пост – это не стандартное явление, а развитие исторических событий, тесно переплетающихся между собой двух факторов в одном человеке – духовного и физического» (см. стр. 33). Здесь же выделены слова, что «Пост еще мало изучен и хранит в себе много полезных и оздоровительных качеств». Однако, если мало изучен, то не исключает и ошибок. Поэтому кому адресован этот важный вывод, направленный на ошибки? В других местах автор апеллирует к учреждениям Минздрава, что вполне резонно. Нет оснований для сомнений, что для определения доказательных ценностей чистого поста и разработки методических рекомендаций по его широкому применению настало время его глубокого и всестороннего изучения в рамках стандартизированной научной программы, рассчитанной на многолетнее наблюдение за опытной и контрольной группами населения. Необходимо применить современные методы контроля за физическим и психическим состоянием во время поста и контроля за конечными результатами (заболевания, причины смерти, продолжительность жизни, сохранение творческих возможностей и пр.). Изучение проблемы поста силами научных учреждений Минздрава позволит интегрировать усилия

медицины, контролирующей здоровье тела, и религиозных конфессий, заботящихся о гармонии души. Опыт подобный интегрированной программы в Беларуси был отработан в рамках международной программы СИНДИ в 80-90-х годах XX столетия. Краткий опыт этой программы изложен в книге «Возможности оценки и снижения риска неинфекционных заболеваний» (Авторы: Э.И. Зборовский, А.А. Гракович, И.Д. Козлов, В.В. Апанасевич. СИНДИ BELARUS. Минск, 2000. – 171 стр.).

4. Автор ссылается на собственный опыт чистого поста, но он изложен не очень убедительно. Это важная часть книги, так как заменяет недостаток экспериментальных данных. Ссылки на корифеев могли бы быть более убедительны, если бы приводились не только их мнения в поддержку идеи поста, а и доказательные результаты исследований по методам оздоровления, в том числе постам.
5. Автор посвящает книгу маме, которая прожила 99 лет. Похвально. Следовало бы изложить сам пример ее жизни так, чтобы он демонстрировал значение поста для деятельного долголетия, притом, поста не только в отношении пищи, но и духовного. Ведь благословить сына на служение Богу и людям, при многих личных ограничениях, может только мать глубоко верующая в Бога и готовая служить Ему вместе с сыном. Такие примеры, мне кажется, для духовно-нравственного воспитания общества могут принести больше пользы, чем многочисленные ссылки на авторитеты без доказательных фактов.
6. Книга выиграла бы, если бы автор не просто ссылался на многочисленных авторов каких-то положений, а использовал бы ссылки с указанием

источников и страниц, в соответствии с правилами, принятыми в научной литературе и публицистике (см. сайт ВАК).

Таким образом, остается пожелать исцеляющего успеха книге В.М. Завальнюка «Не единым хлебом...» и сил автору для дальнейшего исследования проблемы здоровья человека на одном из важнейших направлений оздоровления населения, которое пробивает дорогу к практике исцеления с древности, в том числе, в крылатой фразе «В здоровом теле здоровый дух», она уточнена временем и ставит дух на первое место.

Доктор медицинских наук,
профессор кардиологии,
профессор кафедры социальной
работы ГИУСТ Белгосуниверситета

Эдуард Иосифович Зборовский

23.11.2012 г.

**Всемирный Конгресс Польских Медиков в
Кракове
23-26 мая 2013**

ТЕМА ДОКЛАДА В КРАКОВЕ

Многовековая практика чистого Христианского поста является одной из разновидностей РДП (разгрузочно-диетической профилактики) и надежной основой для клинической практики РДТ (разгрузочно-диетической терапии). Чистый пост направлен на восстановление духовной и телесной целостности человека, который ранее уповал на неограниченные возможности медицины и помощь извне.

ТЕЗИСЫ

**На Всемирный Конгресс пчеловодов 26-29
сентября 2013 г. в Киеве.**

**Практика-соблюдение оздоровительного
чистого поста способствует сохранению
экологически чистой среды как в окружающей
нас природе, так и в самом организме
человека.**

СОДЕРЖАНИЕ

Доклад «Где есть жизнь, там присутствует пост!»

19 апреля 2013 г. Костёл Св. Симона и Св. Елены

с.2

Доклад «Здоровье нации в национальной безопасности: пост и религия»

в рамках круглого стола "Религиозный фактор национальной безопасности Республики Беларусь»

с..8

Доклад «Защита жизни у ее истоков и генетического кода народа»

с.16

Доклад «Христианский оздоровительный пост как средство в практике массовой разгрузочно-диетической профилактики»

В рамках круглого стола СЛАВЯНО-БАЛТИЙСКИЙ НАУЧНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ФОРУМ "САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - "ГАСТРО-2012"

с.28

Доклад «Медицинское сопровождение религиозного поста» с. .35

МЫСЛИ О КНИГЕ «ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ ПОСТА». Рецензии ученых медиков с.59