

**Збірник наукових матеріалів**  
**XXVII Міжнародної науково-практичної**  
**інтернет - конференції**  
*el-conf.com.ua*



**«ІННОВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ**  
**У РОЗВИТКУ НАУКИ»**

**18 лютого 2019 року**

**Частина 3**



**м. Вінниця**

Інноваційні пріоритети у розвитку науки, XXVII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. – м. Вінниця, 18 лютого 2019 року. – Ч.3, с. 72.

Збірник тез доповідей укладено за матеріалами доповідей XXVII Міжнародної науково-практичної інтернет - конференції «Інноваційні пріоритети у розвитку науки», 18 лютого 2019 року, які оприлюднені на інтернет-сторінці [el-conf.com.ua](http://el-conf.com.ua)

Адреса оргкомітету:  
2018, Україна, м. Вінниця, а/с 5088  
e-mail: [el-conf@ukr.net](mailto:el-conf@ukr.net)

Оргкомітет інтернет-конференції не завжди поділяє думку учасників. У збірнику максимально точно збережена орфографія і пунктуація, які були запропоновані учасниками. Повну відповідальність за достовірну інформацію несуть учасники, їх наукові керівники та рецензенти.

Всі права захищені. При будь-якому використанні матеріалів конференції посилання на джерела є обов'язковим.

## СУЧАСНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОГО ГОЛОДУВАННЯ

**Поручіков В.В.**

*старший викладач кафедри фізичної  
реабілітації, спортивної медицини з курсом  
фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет*

**Якименко О.С.**

*викладач кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини з курсом  
фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет*

**Соломін Р.А.**

*студент  
Харківський національний медичний університет*

**Вступ.** Лікувальне голодування вже давно перетнуло межу альтернативної медицини і на сучасному етапі викликає неабиякий інтерес серед прихильників немедикаментозних засобів лікування. Такий метод є особливо популярним серед людей, які стежать за станом свого здоров'я, займаються спортом, дотримуються принципів правильного і збалансованого харчування. Лікування голодом у загальноприйнятій медицині має назву розвантажувально-дієтичної терапії (РДТ), яка має свої особливості та протипоказання. Щодо користі і ефективності добровільної відмови від їжі існують різні погляди.

**Мета.** Дослідження механізму впливу голодування на метаболічні процеси організму людини.

**Завдання.** Аналіз можливості застосування голодування з метою лікування та оздоровлення організму.

Питанням цілющої сили голодування присвячували свої роботи вчені багатьох віків. Відомо, що Піфагор, давньогрецький філософ та математик, систематично голодував по 40 днів, вважаючи, що це призводить до поліпшення розумового сприйняття і творчих здібностей. «Батько медицини»,

відомий давньогрецький цілитель, лікар і філософ Гіппократ був зятим прихильником помірності й лікування голодом. «Людина носить лікаря в собі, треба лише допомогти йому в цій роботі. Коли тіло не очищене, то чим більше будеш його годувати, тим більше шкодиш йому. Коли хворого годують занадто щедро, годують також і хворобу. Всякий надлишок противний Природі», - писав Гіппократ[2, с. 171]. Грецькі філософи Сократ і Платон вважали, що 10-денне утримання від їжі допомагає досягти найвищого рівня розумового розвитку. Письменник і філософ Плутарх з цілковитою переконаністю стверджував: «Замість приймання ліків краще поголодувати декілька днів». Тема застосування голодування з метою очищення організму від продуктів метаболізму (токсинів і шлаків) залишається актуальною і на сьогодні. Найбільшого визнання отримали роботи Суворіна, Пашутіна, Миколаєва, Нілова, Черкасова, Поля Брегга «Диво голодування» та Герберта Шелтона «Голодування та здоров'я».

Досвід минулих років дає змогу вважати РДТ досить ефективним методом при лікуванні захворювань серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, шкіри, органів дихальної системи, при порушенні обміну речовин тощо. Після проходження курсу голодування багато людей відзначають покращення самопочуття, врівноваженості і рухливості процесів нервової системи, зниження частоти втомлюваності. Та чи насправді голодування позитивно впливає на наш організм? Противники РДТ вважають цей процес не властивим здоровому людському організму, нефізіологічним. Вони дотримуються думки про те, що голод призводить до тяжких біохімічних порушень, безпосередньо пов'язаних зі зміною метаболізму.

Що саме відбувається в організмі людини під час голодування? Голод – це стресовий фактор, під дією якого підвищується секреція гормонів надниркових залоз, змінюється інтенсивність обмінних процесів. Перші 12-24 год енергетичні потреби організму забезпечуються за рахунок резервного полісахариду – глікогену. Згодом активується використання власних жирових запасів, утворюються вільні жирні кислоти, які транспортуються до печінки для

розпаду до кінцевих продуктів обміну – води, вуглекислого газу та енергії. Нездатність печінки метаболізувати надмірну кількість жирних кислот призводить до накопичення проміжних продуктів – кетонових тіл. Спостерігається розвиток компенсаторного кетоацидозу, який на 6-10 добу голодування переросте в ацидотичний криз – максимальне закислення внутрішнього середовища (перебудова обмінних процесів) [1, с. 41]. Всі сили організму після цього спрямовані на його оновлення. Саме від характеру проходження цього етапу РДТ залежить результат всього лікування.

**Висновки.** Отже, рішення щодо застосування оздоровчого голодування у сьогоденній практиці є неоднозначним. При неправильному підході можна завдати шкоди здоров'ю. З метою уникнення несприятливих наслідків курс терапії голодом має проводитися під пильним наглядом лікаря та враховувати індивідуальні фізіологічні і біохімічні показники. За умов коректного лікування стає можливим контрольоване очищення організму, нормалізація метаболічних процесів.

#### Література:

1. Очищение организма/Сост. В.А.Соловьева. – СПб.: Издательський дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС,2002. – 160с.
2. Федосеева Т.А. Полная энциклопедия очищения организма. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 640 с. – (Жизнь и здоровье).