

В.А. Маткевич
Клинический токсиколог доктор медицинских наук

Из глубины веков в 21 век, от Шанкха-Пракшалана к методике «Лаваж Маткевича»

Интересный факт: оказалось, что и древняя методика индийских йогов, и современная технология лаваж Маткевича (ЛМ) имеют одинаковую цель – улучшение здоровья человека путем промывания тела изнутри.

Независимо от индийской методики в России в последней четверти XX века появился и постепенно развивался метод детоксикации организма, названный кишечным лаважем (КЛ), который поначалу предназначался для лечения больных с острыми отравлениями.

В отличие от Шанкха, КЛ с самого начала пристально изучался учеными, а именно – его эффективность и безопасность.

Научный подход позволил установить целый ряд позитивных эффектов, возникающих в результате промывания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ): очищение, восполнение, функциональная регуляция, восстановление, а именно – от удаления из организма внешних вредных веществ и избытка токсичных продуктов обмена, до улучшения состава крови (электролитного, кислотно-основного и др.), её текучести, облегчения работы сердца, нормализации кровообращения, доставки кислорода и питательных веществ клеткам всего тела. Ключевым механизмом ЛМ выступает детоксикация, результатом которой является снижение функциональной нагрузки на органы естественной детоксикации организма: печень, лёгкие, почки, иммунную систему, кожу. Другим важным механизмом ЛМ оказалась способность восстановления физиологических параметров и, как следствие, нормализация обмена веществ.

Такие результаты были достигнуты благодаря ключевому фактору – составу промывающего раствора, который не был случайным, подобранным эмпирическим путем как это пытались сделать исследователи средины XX века, а создан группой московских ученых на основе научного представления о законе гомеостазирования химуса, из которого следует, что для стабилизации состава энтеральной среды в процессе пищеварения, отсутствующие или недостающие в пище химические элементы, поступают в полость тонкого кишечника из крови. Этот закон объясняет, почему при промывании ЖКТ раствором, содержащим неполный набор электролитов, отсутствующие в растворе – «вымываются» из крови. С учетом этого обстоятельства, в результате научных поисков создан раствор, особенностью состава которого был полный набор макроэлементов, кроме азота, (как наиболее «подвижных» в организме) в сбалансированном соотношении подобно составу химуса. Азот в состав раствора не включен намеренно. Его отсутствие в растворе позволяет благодаря градиенту концентраций выводить избыточное количество из организма с помощью кишечного лаважа.

На последующих этапах развития технологии были предложены различные модификации промывания ЖКТ, кроме того, в состав раствора дополнительно включены комплексоны и карбоновые кислоты для стабильности состава раствора и стимуляции к регенерации слизистой оболочки ЖКТ при её повреждении или воспалении, а кишечный лаваж стали комбинировать с мета- и пребиотиками. В результате таких преобразований комплекс мероприятий по санации ЖКТ на основе промывания был зарегистрирован как товарный знак и стал называться «лаваж Маткевича» (ЛМ).

Благодаря целому ряду обнаруженных лечебных механизмов ЛМ, являющихся по сути неспецифическими, постепенно определился довольно широкий круг показаний к его применению. Список болезненных состояний, при которых с помощью ЛМ может быть достигнут успех, можно объединить понятиями «эндотоксикоз» и «функциональные нарушения» некоторых внутренних органов (ЖКТ, печень и система желчевыделения, легкие), а также, кожи. Научные исследования по определению показаний к ЛМ продолжаются по различным медицинским направлениям: токсикология, гастроэнтерология, иммунология, онкология, наркология, терапия, эндокринология, инфектология, дерматология, геронтология, спортивна медицина и др. Противопоказания представлены ниже.

Концентраты для ЛМ в наборах для самостоятельного приготовления раствора потребителями серийно производятся в городе Москве (РФ), продаются в специализированных пунктах и маркетплейсах в розницу, а для лечебных и санаторных организаций оптовые поставки осуществляются дилерской сетью.

Сравнение методик Шанкха-Пракшалана и лаважа Маткевича

Обе практики делают одно и то же в широком смысле — промывают весь ЖКТ от рта до ануса через приём солевого раствора внутрь. Но по происхождению, составу, физиологии, месту в системе здравоохранения и контексту применения это два совершенно разных метода.

Сравнительные характеристики Шанкха-Пракшалана и лаважа Маткевича

Параметр	Шанкха-Пракшалана	Кишечный лаваж (лаваж Маткевича)
Источник	Древнеиндийская йогическая традиция, письменно зафиксирована в «Гхеранда-самхите» (XVII в.)	Советская и российская клиническая медицина. Солевой энтеральный раствор (СЭР) разработан Н.М. Баклыковой под руководством Ю.М. Гальперина в НИИ СП им. Склифосовского (1975–1976). Метод кишечного лаважа разработан В.А. Маткевичем (1980–1981), клинически применён с 1983 г. Состав раствора последовательно усовершенствован В.А. Маткевичем (патент № 2713175 RU, 2019; товарный знак «Лаваж Маткевича», 2019)
Статус	Йогическая очистительная техника (шаткарма)	Медицинская технология, запатентована, зарегистрирован товарный знак, применяется в клиниках, санаториях и самостоятельно после консультации со специалистом
Кто проводит	Йог-инструктор, самостоятельно, или в аюрведической клинике под наблюдением	Врач в лечебном учреждении; допускается самостоятельное применение согласно инструкции после консультации со специалистом
Раствор	Тёплая вода + поваренная соль (NaCl)	Энтеральный раствор (ЭР) — сбалансированный состав: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, хлор, сульфаты, комплексоны, карбоновые кислоты. Стандартная осмолярность — 290 мОсм/л (близка к осмоляльности крови); может варьироваться в широком диапазоне (230–310 мОсм/л и более) в зависимости от задачи, pH 4,6–5,8
Цель состава	Не дать воде всосаться	Восполнить электролиты, не нарушить гомеостаз, поддержать слизистую
Дополнительно	В лагху-версии возможна добавка трипалы	Энтеросорбенты, метабиотики, пребиотики, фаги — в последних порциях

Именно поэтому кишечный лаваж считают более щадящим с точки зрения водно-солевого баланса: организм не теряет электролиты, наоборот, восстанавливает их при недостатке, потому что раствор их содержит. При Шанкха-Пракшалане (ШП) большой объём воды с простой солью может привести к относительному вымыванию калия и магния, особенно при полной версии, что чревато возникновением судорог и расстройством сердечного ритма.

Механика процедуры

Параметр	Шанкха-Пракшалана	Лаваж Маткевича
Движущая сила	Соль (осмос) + асаны (механическая стимуляция)	Стимуляция желчевыделения (хологенная диарея от кислой pH раствора) + объём (рефлекс растяжения-сокращения) + K^{+}, Ca^{++}, Mg^{++}
Физические упражнения	Обязательны — 5 асан после каждой порции воды	Не требуются — пациент просто пьёт раствор
Объём раствора	Полная: 3–5 л и более, до чистой воды. Лагху: 1,5–2 л	2,5–4,5 л (в клинике при отравлениях 7–15 л), до «чистых вод»
Порции	1–2 стакана за раз, затем асаны	150–200 мл каждые 5–10 минут
Длительность	Полная: 1–2 часа. Лагху: 30–45 мин	2–3 часа
Критерий завершения	Прозрачная вода на выходе	Полупрозрачные желтоватые выделения («чистые воды»)
Зонд	Не используется	Может использоваться назогастральный/интестинальный зонд (особенно в реанимации), но амбулаторно – без зонда, перорально
После процедуры	Немедленно после 45 мин Шавасана, затем Kunjal Kriya (лёгкий рвотный рефлекс для закрытия сфинктеров)	Через 30–40 мин после последней порции — процесс прекращается сам
Первая еда	Кичади (рис + лундал с гхи) через 45 мин–1 час	Каша из неочищенных злаков, тушёные овощи через 1–1,5 часа
Диета после	Щадящая, 1–7 дней: исключить молочное, мясо, острое, кислое, чай/кофе	Исключить жирное, острое, копчёное, алкоголь — на день процедуры

Восстановление микрофлоры	Естественное, но длительное за счет диеты, в лагху-версии — трипала	ЛМ сам по себе восстанавливает микробиоценоз ЖКТ. Мета- и пребиотики ускоряют рост собственной полезной микрофлоры.

Роль асан.

В Шанкха-Пракшалане асаны — не «приятное дополнение», а обязательный механический компонент: они открывают сфинктеры (пилорический, илеоцекальный) и проталкивают воду по отделам кишечника. Без асан сольная вода сама по себе вызовет лишь частичный слабительный эффект, но не полноценное промывание от желудка до ануса.

В кишечном лаваже асаны не нужны — раствор сам по себе достаточно «силен»: сбалансированный электролитный состав раствора и желчь обеспечивают транзит кишечного содержимого. Пациент просто сидит и пьёт.

Показания и контекст применения

Параметр	Шанкха-Пракшалана	Лаваж Маткевича
Основной контекст	Очищение в рамках йогической дисциплины; оздоровление; сезонная детоксикация	Медицинская детоксикация, восстановление физиологических параметров при их нарушении, лечение запоров, дисбактериоза, аллергий, кожных заболеваний, подготовка к колоноскопии
Экстренная медицина	Не применяется	Да — при острых пероральных отравлениях, эндотоксикозах, парезе ЖКТ (через зонд, в реанимации)
Курс дней	Полная: 2–4 раза в год. Лагху: еженедельно	Лечебный курс (по показаниям): 2–20 процедур; Профилактический курс: по 2 процедуры 1 раз в квартал. Интервалы между процедурами 2–7 дней
Применение в санаториях	Редко (ашрамы, йога-центры)	Широко в российских санаториях и клиниках
Применение в клинических исследованиях	В Индии: гипертония, СРК, диабет, подготовка к колоноскопии	В России: токсикология, гастроэнтерология, иммунология, онкология, наркология, терапия, эндокринология, инфектология, дерматология, геронтология, спортивна медицина и др. послеоперационные больные, хронические критические состояния.

Противопоказания	Абсолютные: Острый гастрит, язва, панкреатит, холецистит, кишечная непроходимость, внутренние кровотечения, беременность, тяжёлые сердечно-сосудистые заболевания. Относительные: Гипертония (для полной версии), геморрой в стадии обострения	Абсолютные: Кишечная непроходимость обтурационного генеза, ЖК-кровотечения, перфорация полого органа, патология, требующая неотложной хирургии, 2-я половина беременности, острая сердечно-сосудистая патология. Относительные: Желчнокаменная/мочекаменная болезнь, эрозивный гастрит, диабет I типа, геморрой в обострении, гипертония, 1-й триместр беременности

Что выбрать?

Это не вопрос «что лучше» — у методов разные ниши:

Шанкха-Пракшалана — для людей, уже практикующих йогу и готовых включить очистительную практику в свой ритм жизни. Она требует физической подвижности (асаны), соблюдения диеты после и определённого отношения к процессу. Лагху-версия доступна практически любому здоровому человеку. Возможно заменить процедуру полной версии (Диргха) на лаваж Маткевича с бóльшим удовольствием и эффектом для пациентов.

Лаваж Маткевича — медицинская процедура, которую назначает врач по показаниям, в том числе, в качестве адъювантного метода. Не требует физических упражнений, проводится в контролируемых условиях, раствор сбалансирован по электролитам. Подходит для людей с конкретными жалобами (запоры, интоксикация, аллергии) и тех, кто не хочет или не может делать асаны.

Если коротко: Шанкха-Пракшалана — это «промывание через движение», а лаваж Маткевича – «промывание через раствор».

Кроме промывания, ЭР используют как нутрицевтик для восполнения жидкости и макроэлементов (кальция, магния, калия, фосфора и др.) в результате их потерь, возникающих вследствие обильного потоотделения при интенсивных физических нагрузках, включая спорт; во время жаркой погоды, работы в «горячих» цехах, посещения бань и саун, а также, в результате травм и кровопотери. В этих случаях ЭР с добавлением глюкозы принимают внутрь в объеме от 1,5 до 4 л в день небольшими порциями, не вызывающими диарею.

Таким образом, Шанкха-Пракшалана и «Лаваж Маткевича» имеют принципиальную общность целеполагания, но вторая методика оздоровления, в отличие от первой,

имеет научный базис, лучше изучена, обладает превосходящим лечебным и профилактическим потенциалом по более широкому спектру показаний, клинически эффективнее, технически эргономичнее и может быть воспринята населением Индии как современная облегченная аналогия Шанкха-Пракшалана.