

Глава 10. ГОЛОД КАК СОЮЗНИК

Голодание (и просто принятие меньшего объема пищи) является всемогущим методом природы по очистке тела от результатов неправильного питания и переедания. А также это — главный ключ умственному и духовному раскрепощению, и развитию.

А. Эрет

Профилактическое голодание

Знаменитые врачи древности рекомендовали голодание от трех до пяти недель как универсальное средство от различных болезней. Гиппократ считал, что если организм не очищен, то любое питание приносит ему вред. Древнегреческие философы древности Платон и Сократ использовали голодание для поддержания здоровья и психической активности. Математик и философ Пифагор систематически голодал по 40 дней. Согласно легенде, Моисей, — прежде чем Бог вручил ему 10 заповедей, — 40 дней голодал на горе Синай. По 40 дней голодали Будда, Магомет, Христос, и многие другие, достигшие просветления.

Еврей-сын спрашивает отца:

— Папа, правда, что в войну был такой страшный голод, даже хлеба не было.

— Да, сын масло на колбасу приходилось намазывать.

Никакого масла на колбасу! Нас интересует не голод с его ужасными последствиями, а профилактическая процедура оздоровления. Научные исследования позволяют сделать вывод, что во время профилактического голодания происходит распад и утилизация старых тканей, в процессе которого образуются физиологически активные вещества, происходит обновление тканей органов. Так Шелтон пишет, что кожа становится моложе, приобретает лучшую окраску, улучшается структура ткани.

Чаще всего, когда говорят о профилактическом голодании, вспо-

минают популяризатора его, автора книги «Чудо голодания» — Поль Брэгга. Он пропагандировал голодание и говорил слушателям, что его организм не имеет возраста. Брэгг прожил 95 лет, и возможно прожил бы еще не один десяток лет, если бы не досадный несчастный случай. Он погиб, — как мальчишка, катался на доске (серфинг) в море у побережья Флориды, — когда его накрыла и ударила о скалы большая морская волна. При вскрытии оказалось, что его органы были в идеальном состоянии, без признаков старения, и соответствовали возрасту молодого мужчины, ведущего здоровый образ жизни.

Хотелось бы вам достичь таких же результатов, дожить до такого возраста или более и сохранить молодость тела и духа? Брэгг пропагандировал голодание: 24 часовое, 36 часовое, 4-х дневное, и 10 дневное. Что касается самого питания, то, по мнению Брэгга, пища должна состоять в основном из натуральных продуктов: овощей и фруктов, преимущественно сырых.

К: Можно ли использовать голодание для снижения веса?

П: Цель голодания — оздоровление организма, а не снижения веса.

Английский ученый Хаксли поставил интересный эксперимент с червями, разбив их на две колонии. Одну колонию он кормил отменно, и черви ели, как говорится, от пуза. Обитатели другой колонии получали минимальное количество пищи с промежутками голодания. Черви из второй колонии прожили в 20 раз дольше. В другом эксперименте, ученый К. Маккэй, сократив рацион у крыс, помог им продлить свою жизнь в два раза.

В зависимости от преследуемой цели, профилактическое голодание бывает разгрузочным и оздоровительным.

Разгрузочное голодание

Голодание от одного до четырех дней можно считать разгрузочным, т.к. еще не наступает эндогенное питание. Если вы пропускаете всего два приема пищи подряд, то получаете 24-х часовое голодание. Ваш двигатель внутреннего сгорания (желудочно-ки-

печный тракт) отдыхает, а профилактическая служба, которой управляет ваше подсознание, прodelывает полезную работу, запуская программы по очищению пищеварительной системы, совершает небольшую и полезную косметическую уборку желудочно-кишечного тракта.

«Голодание — отдых, физиологические каникулы. Не суровое испытание и не наказание, а очистительная мера, которая заслуживает того, чтобы ее лучше знали и более широко использовали». (Г. Шелтон)

У вас получится 36 часов голодания, если весь день будете воздерживаться от пищи. Вы будете чувствовать себя превосходно, если сделаете утром перед голоданием клизму из двух литров воды, добавив в нее немного лимонного сока. Вам будет приятно весь день ощущать свой очищенный кишечник и пустой желудок.

Некоторые боятся чувства голода, впадают в панику. Похоже на фобию, когда боятся, например, летать самолетом, находиться в темноте или в замкнутом пространстве. Но с голодом легко подружиться, если рассматривать его как союзника. Вопрос в том, как об этом думать. Один видит — страдание прожить целый день без мороженого и шоколада, другой — приятную возможность укрепить здоровье.

Нищий подходит к полной женщине.

— Мадам, я уже пять дней ничего не ел!

— Завидую вам, — вздохнула дама, — если бы у меня была такая сильная воля.

Профилактическое голодание — шаг в будущее добровольный, и вы точно знаете, что у вас есть возможность всегда его прекратить. Как можно бояться такого голодания? В холодильнике полно еды, магазины круглосуточно торгуют продуктами. Вы не можете умереть от голода. Ваших энергетических запасов (жира) хватит вам надолго, несколько месяцев можно жить с таким богатством.

К: Можно ли, например, пить воду, пить чай?

II: Воду пить можно. Чай — пища, даже если он без сахара. Все, что не вода — пища.

Воду можно пить. Сколько захочется. Лучше всего использовать кипяченую воду или минеральную. Только не газированную. Газированная вода превратит ваш желудок в сифон, вызывая отрывки. Чай, сок, кофе — еда. Выпил стакан чая, значит поел. Чай, соки — исключаются. Так что, только вода! В результате желудочно-кишечный тракт очистится от токсинов, а тело и психика спокойно и с благодарностью перенесут подобную процедуру. Далее приводится алгоритм 36 часового голодания.

Алгоритм «36 часов голодания»

1. Вечером, овощная или фруктовая пища.
2. Пропускаете завтрак, обед и ужин. Пьете только кипяченую или минеральную воду.
3. Утром выходите из голодания стаканом сока или фруктами.

36-часовое разгрузочное голодание можно осуществлять один раз в неделю с пользой для здоровья. Не удивляйтесь, если весы покажут на 1–2 кг меньше после выхода.

Оздоровительное голодание

Оздоровительное голодание может быть от 4 и более дней. Иногда его проводят в сочетании с сухим (без воды несколько дней). К такому голоданию следует относиться серьезно. Идеально его следует проводить под наблюдением врача или человека, имеющего позитивный опыт длительного голодания, который может авторитетно выступить в качестве наставника.

Если очень повезет, вы такого врача или специалиста найдете. Но, скорее всего, здесь столкнетесь с серьезными трудностями. Таких продвинутых мало. Вы можете пойти на такое голодание (более 10 дней) самостоятельно, если изучите технологию и потренируетесь для начала в менее длинных сроках воздержания от пищи. Важен грамотный выход из длительного голодания. Не так важен вход, как постепенный выход.

Петух топчет курицу. Из дома выходит грузин и бросает горсть зерен. Петух бросает курицу и клюет зерна.

— Не дай Бог так оголодать! — Вздыхая, произносит грузин.

Первые несколько дней вам может хотеться есть. Искушение велико — особенно в первый день голодания, может быть легкая паника. На 2–3 день процессы пищеварения затухают, желание есть полностью пропадает и голодание переносится ЛЕГКО. Как правило, мозг удивительно чистый, мыслительный процесс на высоте, можно многое сделать. При последующих процедурах голодания переход осуществляется легче, так как уже есть опыт и уверенность в своих возможностях.

«При голодании в условиях изменения кислотно-щелочного равновесия в сторону кислой среды клетки человека начинают усиленно усваивать углекислый газ и азот, приближаясь к уровню усвоения этих веществ клетками растений. Это и есть полноценное эндогенное (внутреннее) питание».

(Г. Малахов)

На 5–7 день такого голодания наступает эндогенное питание. Появляется позыв в туалет. Вы с удивлением обнаруживаете присутствие кала. Совсем немного. Откуда он берется? Организм нуждается в аминокислотах, здоровые клетки тела следует кормить. Не получая пищи извне организм принимает решение питаться за счет собственных резервов и для этого берет собственную ткань, но как рачительный хозяин берет не нужную ткань, в результате рассасываются рубцы, происходит омоложение органов, улучшается их функционирование.

При первом опыте голодания от вас будет сильно пахнуть ацетоном, обложен язык, возможны сильные боли в суставах, в области поясницы — организм очищается (каждая клеточка освобождается от ядов). Относитесь к этим явлениям с пониманием, что проводится важная работа по оздоровлению всех органов тела. Радуйтесь происходящему очищению.

Оздоровительное голодание — весьма интимная процедура, вы-

полняя ее полезно до минимума сократить контакты с людьми. Важно дать бессознательному разуму возможность включать оздоровительные программы. Найдите возможность уединиться, изолироваться от повседневности. Если готовите пищу своим домочадцам, если обоняете запахи на кухне, то голодание не только не поможет, но и будет вредным. Каждый имеет право на одиночество в дни голодания. Сократите общение с другими.

Начните с 36-и часового голодания, затем можете освоить трех или четырех дневное голодание. И только после практической и теоретической подготовки вы можете самостоятельно отважиться на длительное оздоровительное голодание.

В моей практике, кроме 36-и часового, присутствует 10-дневное голодание весной, обычно в апреле месяце. Я запасаясь минеральной водой и уединяюсь. Использую комбинированное голодание: 3 дня сухого (без воды) и 7 дней полного (с водой). Далее приводится алгоритм 10-дневного голодания, который использую ежегодно уже более 30 лет.

Вы можете заменить сухое голодание на «мокрое» (с водой). Не обязательно строго следовать схеме, можно импровизировать, если уверены, что делаете правильно. В любом случае, наблюдайте за самочувствием. Процедура оздоровительного голодания проходит в три этапа:

1. Подготовка
2. Голодание
3. Выход

Общая длительность — 21 день, т.е. ровно три недели. Вы можете изменить алгоритм под свои условия жизни и свое самочувствие. Предлагаемая схема не является истиной в последней инстанции. Рассмотрим каждый этап подробнее.

Алгоритм 10-дневного голодания

Этап 1. Подготовка (3 дня)

1-й день. Каши (горох, гречка, овсянка), хлеб, фрукты.

2-й день. Кисломолочные продукты (кефир, творог, сметана), фрукты.

3-й день. Овощные блюда, салаты, фрукты.

Этап 2. Голодание (10 дней)

1-й день. Утром клизма (2 литра). Сухое голодание.

2–3 день. Сухое голодание.

4–7 день. Только кипяченая или природная вода.

Этап 3. Выход (8 дней)

1-й день. Свежие цитрусовые соки (апельсины, лимон, грейпфрут), разбавленные водой.

2-й день. Фруктовые соки (цитрусовые, яблоки, груши, ананас, манго).

3-й день. Фрукты.

4-й день. Овощные соки (морковь, свекла, капуста, томаты).

5-й день. Томаты, салат из моркови, овощной суп.

6-й день. Кисломолочные продукты (кефир, творог, сметана).

7-й день. Каши (гречка, овсянка), овощные салаты.

8-й день. Печеный картофель, тушеная капуста, овощные салаты.

В итоге, путешествие в страну Голодание занимает у меня 21 день. Первое время тело, как хорошо настроенный музыкальный инструмент, издает радостные ощущения и проявляет свою естественную мудрость в вопросах питания. Дает хорошие ориентиры в выборе продуктов и способов их употребления.

Посещение продуктового магазина сразу после голодания удивляет. Познаешь истину. Проходишь мимо многочисленных прилавков, смотришь на предлагаемые продукты — торты, колбасы, сыр, масло, конфеты, печенье — и возникает протест, тебе не хочется их. Отвращение, внутренний протест. Организм сообщает: «Держись от них подальше!» И совсем другие ощущения в овощном или фруктовом отделах.