План

Введение

1. Преимущества голодания для нашего организма

2. Соблюдение правил при голодании

3. Способы голодания

Заключение

Список литературы

Введение

Мы часто на протяжении всей нашей жизни задаемся вопросом: «В чем же тайна неугасимого здоровья?» Величайшим открытием нашего времени является обретение человеком способности омолаживать самого себя физически и духовно с помощью рационального голодания. Однако если быть точным, то это открытие принадлежит вовсе не двадцатому веку, подобная возможность обретения вечной молодости была известна еще древним людям. Из литературы мы можем узнавать что, древние египтяне считали, что для поддержания здоровья необходимо систематическое (один – три дня в месяц) голодание и очищение желудка с помощью определенных средств. Также известно, что Пифагор, древнегреческий философ систематически использовал голодание. Он считал, что это в значительной степени повышает умственное восприятие, а также творческие способности, что весьма не маловажно для нашей жизни. Он требовал от своих учеников сорокадневного голодания, прежде чем посвятить их в тайны своего философского учения. Он считал, что только сорокадневное голодание может очистить и просветлить разум до такой степени, чтобы воспринять глубины учения о тайнах жизни. Также, мудрые люди считают, что вместо того, чтобы применять лекарства в период недомогания, лучше один день поголодать. Из древней истории мы знаем, что еще с незапамятных времен голодание использовали приверженцы восточных религий, а также в античных цивилизациях. Голодание практиковали тогда не только для восстановления здоровья и сохранения молодости, но и для духовного просветления. В великой Александрии в Египте, во времена, когда она была культурным центром мира, люди должны были голодать в течение 40 дней, прежде чем начать курс обучения у мастера. Иисус Христос голодал 40 дней, долго голодал Будда, так же поступал и Ганди! Все великие духовные пастыри на протяжении всей истории человечества черпали в голодании свои духовные силы. Причем голодание не только не ухудшило их физическое состояние, но и давало огромную интеллектуальную силу!

Конечно же, каждый из нас сознательно или подсознательно стремится не болеть и иметь прекрасное, крепкое здоровье и находится в добром расположении духа. Также следует знать, что свое физическое тело человек может довести до совершенства. Здесь имеется в виду не только внешняя эстетика, но и залог настоящего, несокрушимого здоровья. Но, безусловно, существует необходимость знания законов, которым необходимо следовать. Они достаточно просты и понятны тем людям, которые не жалеют времени для их изучения и применения на благо своего же бесценного здоровья. Лечебное голодание может стать первым шагом к исцелению, если следовать правилам и законам, не забывая о собственной индивидуальности своего организма, а посему следует отнестись к столь важному действу весьма разумно.

«Голоданием человек может предотвратить преждевременную старость!» — так пишет Поль Брэгг в своей книге. Разберемся в этом вопросе более подробно.

1. Преимущества голодания для нашего организма

Одним из самых важных и наименее понятных путей к сохранению здоровья и его восстановления является продолжительное добровольное голодание. Именно добровольное. История указывает, что голодание, т.е. полное воздержание от пищи, издавна рекомендовалось и является частью обрядов великих религий: Христианской, Ислама, Буддийской.

Рассмотрим так называемые «неизлечимые» болезни. Голод совершенно вылечил проказу в 21 день, а такие болезни, как рак и сердечные заболевания, часто совершенно излечиваются голодом (хотя это относится к не слишком застарелым болезням). Малокровие и Брайтова болезнь, т.е. различные виды нефрита, детский паралич, язва желудка, пиорея, синуситис и катаральное состояние – все облегчаются и совершенно излечиваются голодом. Естественно такой подход должен быть весьма разумным, и к этому вопросу необходимо подойти с полной ответственностью.

Конечно, перспектива голода многих пугает, и это нормально и естественно для тех людей, которые раньше с добровольным голоданием не сталкивались. «Как же я смогу работать?», спрашивает один, или: «Как я смогу устоять на ногах, если перестану есть?» - беспокоится другой. В таких случаях, конечно, каждый ощущает приступы голода, пропустивши 2-3 еды, но такое состояние продолжается недолго. Фактически «муки голода» человек чувствует первые 2 дня, а после этого появляется чувство лёгкости и обострение всех органов чувств.

И первое, положительное свойство для нашего организма дает понимание того, что голодание сохраняет наши жизненные силы. А энергия — это награда за жизнь, как можно более близкую к естественной. Остановимся на этом вопросе немного подробнее. Поль Брэгг знаменитый своей оздоровительной системой, важное место в которой занимает голодание, пишет: «Организм самоочищается, самолечится и самовосстанавливается. Когда вы прекращаете есть, в вашем организме происходят чудесные вещи! Если вы хотите поддерживать организм в чистоте, вы должны голодать! Попробуйте поголодать несколько раз, вы почувствуете то, что никогда ранее не чувствовали — внутреннее очищение, которое ведет вас к Здоровью!»

Когда мы поглощаем пищу, и по мере того, как она проходит по организму, она размельчается, переваривается, ассимилируется, а лишнее удаляется из организма. У нас есть четыре органа, отвечающие за удаление вредных веществ: кишечник, почки, легкие и кожа. Чтобы хорошо работали эти органы, организм должен иметь высокий жизненный потенциал, то есть энергетические возможности. Чтобы удалить лишнее, надо затратить энергию. Требуется огромное количество жизненной энергии, чтобы пропустить большое количество пищи через пищеварительный тракт, путь длиной в тридцать футов, который тянется от рта до прямой кишки. Огромное количество энергии требуется для того, чтобы пропустить жидкости через два миллиона фильтров почек человека. Жизненная энергия требуется и для химических процессов в печени и желчном пузыре, которые готовят пищу для усвоения миллиардами клеток организма. Много жизненной энергии требуется для обогащения пяти-восьми литров крови кислородом с помощью легких и удаления из организма углекислого газа. Жизненная энергия нужна также коже с ее 96 миллионами пор, через которые удаляются ядовитые вещества в виде пота. И становится ясно почему голодание сохраняет наши жизненные силы.

Вторым плюсом голодания является то, что голодание помогает вывести яды из организма. Когда человек начинает голодать, т.е. прекращает есть — вся жизненная энергия, которая использовалась для усвоения пищи, теперь тратится на выведение ядов из организма. А это весьма не маловажно для нашего организма, особенно в наше время. Болезнь — это способ, с помощью которого природа показывает, что наш организм переполнен токсичными веществами и внутренними ядами. У мертвецов болезней не бывает. Проблемы возникают только, если мы живы. Голодая, мы помогаем природе выводить продукты распада и яды, накопившиеся в нашем теле. Это известно каждому дикому животному. Голодание — единственный путь, который помогает животному преодолеть физические недуги, одолевающие его. Это чисто животный инстинкт. Мы, люди, так долго жили в условиях цивилизации, что утратили инстинкт: голодать в случае болезни. Мы все наверняка часто замечали, что при серьезной болезни мы не ощущаем никакого аппетита. Иногда мы даже испытываем отвращение к пище. Сама природа хотела, чтобы мы поголодали, дабы она могла спокойно потратить энергию для очищения организма. Тихий голос матери-природы трудно услышать и понять. При голодании наши ощущения становятся очень острыми, и этот факт подтверждают сами люди, которые уже ощутили на себе целебные свойства голодания. Голодание обостряет разум, настраивает на чуткий голос природы.

По мнению Брэгга, голодание это наиболее естественный способ очищения организма, одно из самых надежных средств борьбы с недугами, не имеющее, к тому же, побочных эффектов. Обратив внимание мы можем увидеть, что больные или раненые животные отказываются от еды, потому что в этот момент у них срабатывает природный инстинкт самосохранения, который оказывается сильнее голода. Жизненная энергия концентрируется на месте повреждения и расходуется на заживление ран или укрощение болезни. Принято считать, что хорошее питание, во время тяжелых и не очень, заболеваний, помогает человеку излечиться. По мнению же известного врача Г.П. Малахова, в период недуга лучше поголодать, поморить голодом не себя, а болезнь, положившись полностью на резерв своего организма, который посредством хотя бы 24-часового голодания очистится от накопившейся грязи, спровоцировавшей болезнь.

Необходимо сказать, что однодневные и трехдневные голодания необходимы каждому человеку, не только в период недуга. Эта процедура должна стать такой же естественной (один раз в месяц), как ежеутреннее умывание. Да это и есть своеобразное умывание организма, генеральная уборка. Представьте себе, что будет, если мы прекратим делать генеральную уборку в собственной квартире! В последние годы лечебное голодание стали называть разгрузочно-диетической терапией (РДТ), т.к. данный способ лечения включает в себя не только голодание (разгрузку), но и восстановительный период (диету). Этот метод лечения стал довольно популярным, но, тем не менее, в литературе и практической медицине можно встретиться с резко противоположными взглядами на него. Такой метод был предложен доктором медицинских наук, профессором Юрием Сергеевичем Николаевым. Он считает, что по сути дела нет никакого голодания, а существует полноценное питание организма за счет собственных резервов и улучшенного биосинтеза, когда клетки намного качественнее усваивают пищевые вещества. При этом ликвидируется напряжение в иммунной системе, восстанавливается генетический аппарат, улучшается биосинтез, полностью очищается организм. Все это приводит организм человека к возрождению.

Так вот, РДТ играет большую роль в очищении организма от шлаков. Шлаками принято называть продукты обмена веществ, которые постепенно накапливаются как в отдельных клетках, так и в тканях (соединительной, жировой, костной, в слабо работающих мышцах, в межклеточной жидкости). Шлаки – это, в основном, конечные продукты белкового обмена – мочевина, мочевая кислота, креатин, аммонийные соли и др. Причины засорения организма шлаками – это переедание, нерациональное сочетание продуктов, интоксикация алкоголем, табаком, лекарствами и др. РДТ помогает очищению не только от шлаков, но и от избытка воды, хлористого натрия, слей кальция, радиоактивного стронция и цезия. Доказано, что после курса РДТ, как правило, улучшается настроение, повышается адаптация к стрессовым ситуациям, активизируется умственная деятельность.

Далее, следует знать, что во время голода улучшается качество крови и увеличивается число красных кровяных шариков. Зарегистрирован случай, когда после 12-дневного голодания у пациента количество красных кровяных шариков увеличилось на 2,5 миллиона на 1 кубический мм крови, количество гемоглобина поднялось с 50 до 85%, а количество белых кровяных шариков упало с излишне высокого до нормального. Другими словами, тут был типичный случай острого малокровия. Число красных кровяных шариков повысилось более чем на 100%. Ясно, что и качество самой крови пропорционально улучшилось.

Печень и почки также очищаются в процессе голодания, несмотря на то, что вначале на них возлагается двойная работа. Расширенная селезёнка тоже возвращается к нормальным размерам. Нарывы и гнойники печени неоднократно были вылечены голодом. Это легко понять, потому что эти органы, на которых лежит главная работа по очистке организма, совершенно освобождаются от неё во время голода. Лёгкие тоже поправляются самым радикальным образом, т.к. на них лежит работа по очистке крови. Всякое накопление «отбросов» в лёгких исчезает в самом начале голода, и воздух получает свободный доступ к кровеносным сосудам. При бронхитах, воспалении лёгочных полостей, простудах и гриппе даже непродолжительный голод даёт блестящие результаты.

При голодании происходит потеря в весе, и разумеется, истощённому пациенту продолжительный голод не рекомендуется, хотя есть свидетельство поразительных результатов при лечении туберкулёза голодом. В Швейцарии, где так много санаториев, которые гордятся результатами лечения голодом, зарегистрировано много таких случаев.

Мозговая и нервные системы заметно поправляются при голоде, что бывало неоднократно доказано научными исследованиями.

Соблюдение правил при голодании

Для того чтобы голодание принесло пользу и пошло на благо организма необходимо придерживаться определенных правил. И первое о чем важно помнить так это то, что человеку не следует голодать без наблюдения врача.

Далее, голодать можно только после очистки кишечника, печени и восходящего отдела толстой кишки, когда весь кишечный тракт освобожден от залежей кала и функции его восстановлены. В противном случае возможно отравление организма продуктами распада тканей.

Голодание переносится легче, если человек ведет активный образ жизни: совершает прогулки на свежем воздухе, бегает трусцой, обливается водой. Психологический настрой, оптимизм, вера в успех - очень важная сторона лечебного голодания. Но также следует не забывать, что отдых крайне желателен во время голода. Но это совсем не значит, что нужно сохранять и экономить энергию. При кратком голодании можно продолжить лёгкую работу, но не переутомляться. Также о чем следует помнить, что нужно при голодовке – это держать тело в тепле. Ни в коем случае человек не должен чувствовать холода: это не только не приятно, но и опасно.

Если человек совершает длительное голодание, то он должен быть готов к его естественным проявлениям - это обыкновенно, плохой вкус во рту и толстый налёт на языке сопровождается дурным запахом изо рта. Часто учащается биение пульса до 120 или падает до 40. Случаются даже тошнота, головокружение, накопление слюны, слабость, перхота в горле, небольшая простуда и понос, появляющиеся на самое короткое время. Хотя все эти симптомы и неприятны, настоящей опасности они собою не представляют, потому что они являются вспомогательными процессами очищения организма. Этого не следует бояться потому как после конца голодания всегда возвращается здоровый нормальный аппетит, налёт на языке исчезает вместе с неприятным вкусом во рту и плохим запахом изо рта. Моча, которая могла быть цветной, снова становится чистой, а температура и биение пульса возвращаются в нормальные рамки.

На счет длительного курса голодания существуют разногласия. Например, считается, что очень длинные курсы голодания могут нанести вред здоровью человека, так как при этом истощаются все резервы жиров и организм начинает расходовать жизненно важные белки, что приводит к дистрофии внутренних органов и смерти. Доказано, что безопасная потеря веса – 20-25%, в этом случае в тканях не возникают необратимые патологические изменения. При голодании в течение 20-30 дней потеря массы тела составляет 12-18%, то есть ниже безопасной нормы. В связи с тем, что лечебное голодание является нетрадиционным методом лечения, большое внимание должно уделяться психологической подготовке к нему. РДТ переносится намного легче, если больной верит в ее эффективность. Пациента следует подробно информировать о методике РДТ и правилах поведения во время лечения. И следует еще раз напомнить, что голодание следует проводить под наблюдением врача.

Также одним из важных правил является переход от голода к нормальному питанию. Известно о случаях, когда голодающий человек вчера объедался, а следующий же день был его последним днём, как и следовало ожидать.

Способы голодания

Вариантов голодания несколько: голодание без пищи и воды – это сухое голодание; голодание с применением воды внутрь и в виде клизм – это обычное голодание; голодание с применением только клизм – это разновидность обычного; голодание без приема воды внутрь (в виде клизм и питья, но с обливаниями тела, принятием ванн или влажных укутываний – полусухое; голодание с использованием собственной мочи – уриновое).

Также голодание различается по способам поведения. Пассивное проведение – человек соблюдает постельный режим, немного передвигается, чтобы обслужить себя; активный режим – когда выполняется

повседневная работа, делаются прогулки и так далее, будто вы не голодаете; голодание с повышенной физической активностью – когда человек в дни голода, наоборот, увеличивает физическую нагрузку с целью скорейшего включения механизмов полноценного внутреннего питания и быстрого получения эффекта. Последний вид голодания можно применять опытным в этом деле людям.

По цикличности голодания подразделяются на: еженедельные, ежемесячные, ежеквартальные, при смене сезона года, раз в год, фракционные и посты. Еженедельные, как правило, имеют продолжительность от 24 часов до 42; ежемесячные до 3 суток; ежеквартальные и при смене сезонов года от 3 до 10 и более дней; ежегодные от 7 до 20 и более дней; фракционные применяются для получения выраженного лечебного эффекта и обычно проводятся в три приема с применением специального восстановительного питания между ними для продолжения эффекта, полученного во время голода.

А теперь сама методика проведения РДТ. На амбулаторном этапе пациент проходит комплекс лабораторных и инструментальных обследований, назначенный врачом, и, при отсутствии противопоказаний, поступает в стационар, где организованы специальные палаты для лечения методом РДТ. Перед поступлением необходимо санировать очаги хронической инфекции (больные зубы, миндалины и др.) и в течение недели следует соблюдать вегетарианскую диету для лучшей переносимости голода. В первый день принимают 40-60г. сернокислой магнезии или карловарской соли для очищения кишечника, иначе может быть мучительное чувство голода, слабость, головная боль. Весь лечебный процесс при РДТ складывается из двух периодов, в каждом из которых выделяют три стадии.

Первая стадия – пищевого возбуждения – длится 2-3 дня. В это время может быть выражено сильное чувство голода. В данный период вид пищи и ее запах могут раздражать больных, вызывая некоторую агрессивность. Иногда появляется урчание в животе, слюнотечение. Может ухудшаться сон, повышаться артериальное давление, учащаться пульс. В первые три дня наблюдается максимальная потеря веса (но не жира!), 0,8-2кг. В сутки, за счет выведения воды, очищения кишечника и расхода гликогена. С первого дня пациенты получают водные процедуры, сауну 2 раза в неделю, массаж лечебную физкультуру. Большое внимание уделяется чистоте кожи и языка. Язык чистят мягкой зубной щеткой несколько раз в день для удаления налета, который чаще всего появляется на третий день воздержания от пищи. Больные ежедневно гуляют на свежем воздухе не менее трех часов, а при наличии ожирения ходят по 15-20км.

Следует сказать для тех людей, которые курят, что во время лечения методом РДТ не желательно курение из-за возможного развития тяжелого коллапса (обморока), а также в связи с раздражающим действием на слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки никотина, заглатываемого со слюной.

Вторая стадия – нарастающего ацидоза – 4-6 дней голодания. Появляется сильный запах ацетона изо рта, на языке – густой налет белого или серого цвета. Кожа и губы становятся сухими, зубы покрываются слизью. Нередко развиваются слабость, заторможенность, головная боль, головокружение, тошнота. Чувство голода практически исчезает. Вид пищи не вызывает тех эмоций, которые можно было наблюдать на первой стадии. Суточная потеря веса составляет 0,3-0,5кг. Характерной особенностью этой стадии является обострение симптомов хронических соматических заболеваний.

Третья стадия – компенсации и адаптации. На 7-10 день наступает ацидотический кризис, после которого самочувствие больных значительно улучшается. Это происходит очень быстро, в течение нескольких часов, чаще – ночью. Пациенты становятся бодрыми даже несколько эйфоричными. Длительность этой стадии индивидуальна, чаще – 20-25 дней. Она заканчивается очищением языка, нередко появлением аппетита и красочных «пищевых» снов. Очищение языка и появление аппетита – сигнал к прекращению голодания. Однако восстановительный период можно начинать и раньше, не дожидаясь полного очищения языка и возникновения чувства голода, особенно при первом курсе лечения.

Восстановительный период также делиться на три стадии.

Первая стадия – астеническая – 1-2 дни. После приема 100-200г. разбавленного сока появляется чувство насыщения, даже переедания, слабость, неустойчивое настроение, запах ацетона уменьшается или полностью исчезает. С начала восстановительного периода отменяют все прогулки и процедуры, рекомендуют полупостельный режим. На 2-3 сутки появляется самостоятельный стул. Если его нет, делают очистительную клизму.

Вторая стадия – интенсивного восстановления – 3-6 дни. В эти дни улучшается настроение, повышается аппетит, исчезают диспепсические явления. Масса тела начинает нарастать (но не за счет жира). Повышается эйфория, даже более выраженная, чем в стадии компенсации, повышается работоспособность. В это время больные склонны переоценивать свои возможности. В данной стадии довольно часто наблюдается задержка жидкости в организме, особенно при нарушении диеты и употреблении поваренной соли даже в минимальных количествах.

Третья стадия – нормализация. В этой стадии аппетит становится умеренным, а настроение ровным и спокойным. Нормализуются биохимические показатели сыворотки крови. При отсутствии ограничений в энергоемкости восстановительной диеты пациенты наблюдают исходную массу тела, а при соблюдении гипокалорийной диеты прибавка массы тела за счет содержимого кишечника, гликогена печени и мышц и воды составляет у женщин в среднем 2кг, у мужчин – 3кг.

Восстановительный период является очень важным этапом в проведении РДТ, т.к. нарушение правил его проведения может привести к тяжелым осложнениям. А длительное голодание без постоянного наблюдения врача-специалиста опасно даже для здорового человека, а при некоторых заболеваниях трагический исход может наступить еще до начала восстановительного периода. Чтобы этого не произошло, следует соблюдать еще одно правило – это постепенная пищевая нагрузка. Питание начинают с легкой углеводистой пищи, за тем добавляют в небольшом количестве белки, и лишь в последнюю очередь жиры. Из рациона исключают поваренную соль во избежание отеков, а также мясо, мясопродукты, рыбу, птицу. Для восстановительного периода разработаны различные варианты диет. Вариант восстановительной диеты каждому подбирается индивидуально.

Заключение

Каждый человек, являясь индивидуалом в человеческой массе, неповторим, как и все остальное в природе. Мы хотим собой гордиться, выглядеть лучше, чувствовать себя лучше, для этого надо потрудиться! Голодание, правильная диета и питание — это плата за здоровье. При помощи голодания и потребления одной лишь натуральной пищи, а также других естественных привычек, любой человек сможет сделать свою жизнь здоровой. Очищение — это внутренняя биологическая функция, которая может быть выполнена только самим организмом, а, голодая, мы делаем эту работу более эффективной. Природа постоянно старается сделать нас более жизненным и здоровым, а потому, когда природа начинает очистительные кризисы, она знает, что делает. А нам необходимо довериться и следовать ей.

Голодание поворачивает ход времени вспять и производит чудесные изменения во всем человеческом организме. Голодание признано одним из старейших методов в терапии. Оно 74 раза упоминается в Библии. Этот метод универсален и широко используется дикими животными. В древних трудах по лечению сказано, что голодание возглавляет список естественных способов исцеления. Пророки древних времен для духовного оздоровления прибегали к голоданию. Они знали, что голодание заостряет и усиливает умственные способности. Голодание совершенствует органы пищеварения, печень, наиболее неправильно используемый нами орган. Все органы чувств также восстанавливаются и поднимаются на более высокий уровень функционирования. Ни один другой метод оздоровления не приносит так много положительных изменений нашему организму. После голодания кровообращение улучшается, жизненная сила увеличивается, пища лучше усваивается, возрастают выносливость и сила. После голодания сила разума так возрастает, что он может взять полный контроль над телом.

Голодание — это путь к внутренней духовной чистоте.

Цель голодания — привести весь организм к полному выздоровлению, самоперестройке, самообновлению всех функций. Также голодание дает организму физиологический отдых и способствует переключению на процессы оздоровления. Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется на очищение и оздоровление и помогает организму помогать самому себе.

Лечение голоданием не является специфическим методом для какого-нибудь одного заболевания или группы заболеваний. Это общеукрепляющий метод, мобилизующий защитные силы организма и поэтому имеющий очень широкий круг показаний. Официально отмечено положительное влияние лечебного голодания при болезнях обмена веществ (ожирение, подагра), заболеваниях сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, начальные стадии атеросклероза, стенокардия, облитерирующий эндартериит), заболеваниях аллергической природы (бронхиальная астма, ревматоидный артрит, отек Квинке, крапивница), заболеваниях системы органов пищеварения (острый панкреатит, язвенная болезнь), нервно-психических заболеваниях (шизофрения, навязчивые состояния, затяжные психогенные реакции, затяжные неврозы, эпилепсия), диэнце-фальном синдроме, протекающем с эндокринными нарушениями, расстройством жирового, углеводного и водно-солевого обмена. Лечебное голодание может проводиться лишь при детальном всестороннем обследовании больных, поскольку оно имеет много противопоказаний.

В заключение следует сказать, что лечебное голодание – это очень эффективный, а порою уникальный метод лечения, если он находится в руках квалифицированных специалистов.

Список литературы

1. Барановский А.Ю., Назаренко Л.И. Советы по питанию россиянам. – Спб. 1998г.

2. Николаев Ю.С., Нилов Е.И., Черкасов В.Г. Голодание ради здоровья - М. 1988г.

3. Брэгг П. Чудо голодания – М. 1973г.

4. Малахов Г.П. – Очищение организма и здоровье – М. 2003г.

5. Романовский В.Е., Лупашко Т.М. Популярный справочник-лечебник по Традиционной и нетрадиционной медицине – Спб. 2006г.