

### **Голодание лечит!**

В 2016 году Нобелевскую премию в области медицины и физиологии получил Ёсинори Осуми (Yoshinori Ohsumi). Он, специалист по биологии клетки из Технологического университета Токио, был удостоен награды «За открытие механизмов аутофагии». Термином «аутофагия» биологи называют процессы самоочищения клеток организма, а Ёсинори Осуми установил, что голодание напрямую способствует очищению нашего организма. Давайте попробуем разобраться, как воздержание от пищи может благотворно повлиять на наш организм?

**1. Чистка.** В условиях плохой экологии XXI века человеческий организм постоянно загрязняется, впитывая в себя различные вредные вещества из окружающей среды. А голодание помогает выводить токсины, дефектные белки и поврежденные внутриклеточные элементы, поддерживая организм в исправном состоянии.

**2. Омоложение.** Ученые доказали, что один день голодания омолаживает организм на три месяца, а регулярный пост предохраняет нас от преждевременного старения.

**3. Энергия.** Голодание дает силы нашему организму, и это не шутка, ведь мы тратим на усвоение пищи очень много энергии, а пост – это своего рода «отпуск» для тела. И если Вы думаете, что от голода человек слабеет и теряет работоспособность, то глубоко заблуждаетесь. Это может быть только с непривычки и то по большей части из-за переживаний и страха. На самом деле, голодающий человек чувствует большой заряд бодрости и энергии.

**4. Лечение.** Усталость внутренних органов снимается регулярными голоданиями. Известно много случаев, когда легкая степень сахарного диабета излечивалась только за счет того, что поджелудочная железа могла отдохнуть в течение нескольких дней голодания.

**5. Укрепление иммунитета.** По словам экспертов, мягкий стресс, который испытывает организм во время голодания, положительно сказывается на иммунитете и снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний. Наш организм сам справляется с недугами и вирусами во время голодания, а когда регулярные посты входят в привычку, человек вообще перестает болеть.

**6. Голодание не опасно – опасен неправильный выход из него.** Это тоже очень важно понимать. Если Вы решились на голодание, то необходимо подготовить свой организм: как минимум за неделю до планируемого поста нужно исключить из рациона продукты животного происхождения, есть каши, овощи и фрукты. Также нужно здраво и постепенно выходить из голодания, а не есть на следующий день, скажем, жареное мясо!

**7. Порядок в мыслях.** Голодание помимо очищения организма и существенного улучшения внешности имеет еще один неожиданный эффект, который заключается в стимулировании воображения и творческого начала. Именно благодаря голоданию голова работает лучше и непрерывно возникают новые идеи. Недаром люди говорят: «Сытое брюхо к учению глухо».

**8. Похудение.** Если грамотно и качественно подготовиться к посту и делать его стабильно, каждую неделю, то можно добиться невероятных результатов по снижению веса.

**9. Обострение органов чувств.** Сегодня большинство людей питается вредной пищей. Мы забываем вкусовые рецепторы различными подсластителями, острыми соусами и прочими химическими добавками. Тогда как регулярно голодающий человек очень ярко чувствует вкус настоящей еды, а благодаря этому видит и ощущает этот мир красочнее.

**10. Экономия.** Да, как бы это ни было банально, но когда мы воздерживаемся от еды, то не оставляем свою зарплату в продуктовом супермаркете, а можем потратить сэкономленные деньги на путешествие, поход на выставку, в музей или театр – то есть на духовную пищу.

Как видите, голодание улучшает конституцию человека и избавляет его от болезней. Поэтому в целях профилактики стоит иной раз поголодать, вгоняя организм в оздоровительный, как теперь мы выясняли, стресс. Однако такой метод лечения подходит не всем. Как и везде, здесь есть свои ограничения, и если вы решились на голодание – проконсультируйтесь сначала с врачом.

