

## **Зачем худым голодание?**

### **Чудо-метод очищения и омоложения**

**Подробное изучение голодания на биохимическом уровне привело ученых в изумление: оказалось, что полное воздержание от пищи – это особое состояние тела, при котором оно самооздоравливается и самоомолаживается! С его помощью можно избавиться от хронических болезней и «отмотать» назад свой биологический возраст.**

#### **От семи недугов**

В 1981 году в московской больнице № 68 открылось отделение разгрузочно-диетической терапии (РДТ) под руководством профессора Ю.С. Николаева. За 7 лет в отделении пролечилось около 3 000 больных с различными (более 50 видов) заболеваниями. Перечислим лишь некоторые: ИБС, гипертония, мигрень, сахарный диабет, артрозы и артриты, бронхиальная астма, язва желудка, пиелонефрит, болезнь Рейно, псориаз, экзема и многие другие. Большинство пациентов выписались либо практически здоровыми, либо со значительными улучшениями!

Кроме избавления от заболеваний тела голодание эффективно в преодолении болезней души! Профессор Николаев добился ошеломляющих результатов в лечении голодом тяжелых случаев шизофрении, защитив в 1960 году докторскую диссертацию по этой теме. С 1960 по 1985 год в Советском Союзе были защищены 3 докторских и 26 кандидатских диссертаций по лечебному голоданию.

Юрий Сергеевич Николаев (1905–1998), доктор медицинских наук, профессор, основоположник РДТ, автор книги «Голодание ради здоровья», с детства вместе с родителями изучал лечебное голодание. В 18 лет после длительного нахождения в холодной воде он заболел ревматизмом в очень тяжелой форме. Но 18-дневное голодание не оставило и следа от серьезной болезни. Заслуга Николаева состоит в том, что он сумел ввести в официальную медицину не признававшийся ранее исключительно эффективный древний метод лечения полным воздержанием от пищи.

#### **Кто виноват?**

Академик Мечников писал, что главная причина болезней, старения и преждевременной смерти – это накопление в организме ядовитых продуктов жизнедеятельности – шлаков. Причин у такого засорения множество, но одной из важнейших является переедание. Организм не в состоянии утилизировать всю поступающую пищу, хотя выделительные системы работают бесперебойно круглые сутки.

Известный реформатор питания Людвига Корнаро еще на рубеже XV и XVI веков восклицал: «Бедная, несчастная Италия! Разве не видишь ты, что смертность от обжорства ежегодно уносит у тебя более жителей, чем могла бы унести страшная моровая язва или опустошительная война? Эти истинно позорные пиршества, которые теперь в такой моде и отличаются такой непроизводительной расточительностью, что не находится достаточно широких столов для всякого количества яств, – эти пиршества, повторяю, равняются по своим последствиям потерям во многих битвах».

А чуть более ста лет спустя уже английский врач Чайн высказал свое возмущение тем, что обжорство не считается пороком в его государстве: «Не знаю, как в других странах и вероисповеданиях, но у нас, верных протестантов, воздержание и умеренность (по крайней мере, в пище) далеко не считаются добродетелями, а обратные им свойства – пороками». О врачах, которые не запрещают своим пациентам переедать, а наоборот, потворствуют объеданию, он писал: «Такие врачи не считают себя ответственными перед обществом, перед своими больными,

перед совестью и Творцом за каждый час, за каждую минуту жизни своих пациентов, которую они урезают своим безнравственным и пагубным потворством, а пациенты, со своей стороны, не соображают того, что подобное самоубийство есть самый непростительный из всех смертных грехов...».

Как же избавиться от накопленных шлаков, если они находятся в таких «крепких» химических соединениях, что их никакими медикаментами из организма не вывести?

### **Аутолиз – самопереваривание**

«Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить, – утверждает Гиппократ. – Часто бывает полезным совершенно отнять пищу».

Очистительное действие голодания давно известно, но подробно биохимию этого процесса описали только в прошлом веке. В начале голодания прекращается выделение желудочного сока. Вместо этого в желудок поступает питательная смесь, напоминающая ту, которую птицы отрыгивают своим птенцам. Эта смесь образуется из жировых запасов и является основой для синтеза большинства гормонов, витаминов и других биологически активных веществ.

При разложении жиров в крови накапливаются масляные кислоты и ацетон. Это отражается на самочувствии человека головной болью, тошнотой, чувством слабости, общим недомоганием. Если выйти на воздух, выполнить дыхательные упражнения, очистить кишечник с помощью клизмы и принять душ, все эти симптомы исчезают. Однако закисление организма с каждым днем нарастает до некоторого критического значения, которое называется «ацидотический пик». Происходит это обычно на 6–8 день голодания, и именно в этот момент организм переключается на принципиально другой вид питания, называемый *эндогенным (внутренним) питанием*. В крови начинает усваиваться по принципу фотосинтеза углекислый газ, в результате воздух, которым мы дышим, становится «питательной средой». Кроме того, включается механизм производства сахара из собственного жира и белка, благодаря чему жировые отложения утилизируются без закисления организма. В этот момент человек начинает себя чувствовать хорошо, так, будто он полноценно питается, и это продолжается до тех пор, пока жировые и белковые запасы организма не закончатся – обычно 40–50 дней. Рекордсмен по голодовкам, бразильский факир Аделину да Сильва, в 1969 году установил рекорд добровольного воздержания от пищи – 111 дней.

Если во время голодания человек будет периодически раздражать желудок даже очень небольшим количеством пищи (например, чаем), то желудочный сок не перестанет выделяться, и организм не переключится на внутреннее питание.

При разгрузочно-диетической терапии организм сначала избавляется от жиров, застоявшейся воды, поваренной соли и солей кальция. Затем выбрасываются токсины и шлаки, уменьшается количество склеротических бляшек. И только после этого дело доходит до самих клеток. И тут ученые сделали важное открытие: во время «поедания» клеток утилизируются прежде всего больные ткани: опухоли, отеки, спайки, рубцы и т.д. Этот процесс называется «аутолиз» (буквально: «самопереваривание»).

***Лечебное голодание – это операция без ножа, причем природа оперирует гораздо тоньше любого хирурга: она щадит здоровое и устраняет все больное.***

### **Маятник омоложения**

Голодание состоит из двух этапов: собственно голодания и восстановительной диеты. Именно поэтому более правильно называть этот метод не «лечебным голоданием», а «разгрузочно-диетической терапией». Можно совершенно грамотно провести курс голодания и все испортить на стадии восстановления. Так, один пациент после длительного воздержания от пищи съел несколько тарелок макарон, и это закончилось для него летальным исходом.

Академик И.П. Павлов открыл общую закономерность: после окончания всякого процесса угнетения организма неминуемо возникает процесс возбуждения. Доктор биологических наук,

профессор Л.В. Полежаев, крупнейший специалист по регенерации конечностей у животных, разработавший метод восстановления утраченных лап и хвостов, пишет, что процессы регенерации и РДТ очень похожи: «В обоих случаях есть две фазы: разрушение и восстановление... Из учения о регенерации известно, что усиление фазы разрушения приводит к усилению фазы восстановления. Поэтому с достаточным основанием можно рассматривать лечебное голодание как *естественный фактор стимуляции физиологической регенерации*. В основе лечебного голодания лежит общебиологический процесс, приводящий к обновлению и омоложению тканей целого организма».

Очень показателен пример народа Хунза на севере Индии, славящегося своим долголетием. Люди этого племени живут до 110–120 лет, сохраняя работоспособность. При этом они ежегодно весной голодают по 2 месяца подряд! До 100 лет представители Хунза играют в подвижные игры, а детей рожают до 65. Для них пройти 100–200 километров – все равно, что для нас совершить короткую прогулку возле дома.

#### **Так зачем же худым голодание?**

Американский писатель Эптон Синклер пишет, что он с детства был тощим и имел болезненный вид, но после голодания поправился, и его кожа приобрела здоровый цвет. Кроме того, он обнаружил у себя продолжительную активность разума («...я читал и писал непрерывно...») и непреодолимое желание физической работы («...я иду в физкультурный зал и делаю такую работу, которая раньше сломала бы мне спину, и я делаю ее с чувством наслаждения и с поразительными результатами, мускулы буквально прыгают...»).

Французский ученый Ив Вивини пишет: «Истощение – это прежде всего болезнь, а истощенный человек, являясь больным, страдает в первую очередь из-за интоксикации организма... Голодание же, дав каждой клетке, каждому органу возможность устранить шлаки во время курса лечения... позволит больному, который страдает от недостаточного веса, в несколько недель или месяцев прибавить в весе, и часто столь существенно, что это вызывает удивление у окружающих».

Завершить наше исследование хочется прекрасным пожеланием профессора Ю.С. Николаева: **«Физическая слабость всегда казалась мне преступлением, самым большим оскорблением, нанесенным такому прекрасному инструменту, как человеческое тело. Чтобы быть здоровым, наслаждаться бесконечным здоровьем – для этого надо работать! Хорошее здоровье надо зарабатывать самому. Давайте же прекратим преступления против самих себя!»**

Роберт БАЛЮАН