Полное голодание излечивает гипертонию,эпилепсию, психические заболевания, бессонницу, болезни сердца, артриты, язву.асгму. Во время полного голодания рассасываются камни в желчном пузыре. Описаны случаи излечения вирусного гепатита (болезни Боткина). Регулярное голодание предотвращает кариес и улучшает состояние десен. Они укрепляются, перестают кровоточить.

Голодание стимулирует обмен веществ, омолаживает организм, препятствует старению. С помощью голодания еще в глубокой древности лечили больных Гиппократ, Авиценна, Парацельс и другие врачи. В настоящее время уже имеется много научных данных, раскрывающих механизм лечебного действия голодания.

Во время полного голодания организм получает возможность использовать энергию, которую он тратил на переваривание пищи, для лечения имеющихся заболеваний и для своего очищения. Процесс самоочищения начинается с первых часов голодания. На это указывают определенные признаки.

Язык покрывается налетом, снижается температура тела, появляется ощущение слабости. Моча при голодании становится густой, так в ней увеличивается концентрация выделяемых через почки ядов Кишечник тоже заполняется ядами,поскольку пища, стимулирующая пери-стальтику, не поступает и перистальтика ЗАМЕДЛЯЕТСЯ.

Со 2-3-го дня голодания в желудке изменяется секреция Вместо соляной кислоты начинают выделяться ненасыщенные жирные кислоты, которые оказывают желчегонный эсЬФект. способствующий очищению печени от старой, застоявшейся желчи, а также частично нормализуют функции печени и желчного пузыря. В конечном итоге это положительно влияет на работу всего пищеварительного тракта.

Поскольку пища из кишечника не поступает, организм начинает добывать питательные вещества из собственных тка-ней, рассасывая их. Причем в первую очередь рассасываются. ткани, которые не случайно в результате голодания исчезают жировики, кисты, различные доброкачественные опухоли. Могут рассосаться даже злокачественные новообразования, если голодание применить на ранних стадиях болезни, когда выбрасываются яды, токсины и различные вредные продукты жизнедеятельности организма, которые с годами накапливаются в различных его тканях. Из крови отбросы выводятся из организма через кишечник, кожу, почки и легкие, поэтому при голодании часто появляется запах изо рта, а язык бывает обложен белым налетом. Эти признаки свидетельствуют отом, что активно идет процесс очищения организма. Когда очищение организма полностью закончится, язык станет чистым. Иногда в сильно зашлакованном организме может произойти одномоментный выброс очень большого количества токсинов в кровьи на короткое время (до их удаленияиз организма) могут появиться такие неприятные симптомы как слабость, тошнота, гастроэнтерит, сыпь, депрессия. Не пугайтесь: это ненадолго, все очень быстро проходит, зато потом само-чувствие значительно улучшается.

Однако таких сильных реакций очищения лучше избежать. Для этого надо начинать с кратковременных голоданий продолжительностью по 1-3 дня. Рекоменду-ется также_перед началом голадания немного расшлаковать организм, посидев 2-3 дня на молочно-кисной диете. В эти дни следует исключить из рациона рыбу и мясо.употребляя только Фрукты. Овощи, простоквашу и кефир Особенно это важно для пожилых людей, организм которых ослаблен, а токсинов в нем накопилось намного больше, чем в организме людей среднего возраста. Иногда в процессе голодания может подняться температура, что является при-знаком правильно протекающего очищения (повышение температуры - это результат сжигания отбросов). Признаком завершения очищения организма является возвращение чувства голода, которое обычно полностью исчезает через 1 -2 дня после начала голодания.

Теперь, ознакомившись с голоданием, поняв,какое это великолепное средство, стимулирующее самоизлечение организма, и поверив в него, перейдем к освоению техники проведения полного голодания. Как проводить полное голодание? Вы уже

знаете, что перед голоданием нужно немного расшлаковать организм. Для этого за 2 дня до голодания исключите из рациона животные продукты. Переходите на злаково-растительную диету. Основу ва-шего рациона должны составлять всевозможные каши, овощи. Фрукты.

Начинайте всегда не более чем с 1 -2-дневного голодания, потом переходите на 3-дневное голодание. Длительность выхода из голодания должна быть равна длительности голодания.

Можно подряд провести поочередно одно-, двух-, трехдневное голодание, завершая каждое таким же по продолжительности выходом из голодания. Дальнейшее увеличение сроков голодания следует проводить после более длительных перерывов. Постепенно можно довести длительность голодания до 1 дней. Проводить 7-дневное голодание желательно 1 раз в 6 месяцев. Более длительное голодание в домашних условиях (по крайней мере, пока вы его как следует не освоите) не рекомендуется.

В течение всего периода голодания есть ничего нельзя. Можно только пить воду - часто и небольшими порциями. За день нужно выпивать 2 литра жидкости. Кроме чистой воды можно пить сла-бый настой шиповника или зеленый чай. Такое большое количество жидкости неочищение. При очень сильном чувстве голода, которое иногда бывает в первые два дня голодания, можно добавить воду 1-2 ч ложки лимонног сока или 1 ч ложку меда.

Накануне голодания надо сделать клизму из 2 л воды с добавлением 1 ст ложки лимонног сока. В последующие дни голодания такую клизму надо делать ежедневно. Клизмы необходимы потому, что, не получая пищи организм начинает вытягивать из кишечника все, все что в нем еще осталось. А там зачастую остается очень много шлаков, токсинов, каловых камней, которые будут отравлять организм.Кпизмы удаляют шлаки и предотвращают иожность отравления организма.

Во время голодания нельзя принимать никаких лекарств. Надо больше и больше бывать на свежем воздухе, но не переутомляться.

Рекомендуется ходьба, гимнастичесие упражнения, пожвижные игры, легкий

физический труд. Не допускайте умственно или нервного напряжения. Делайте массаж, водные процедуры, особенно контрастный душ (ежедневно), я так же ванн. Очень важен отдых и содержание тела в тепле.

Хороший психологический настрой. Поверьте в силу голодания. Не ждите сиюминутного результата: запаситесь терпением. Во время голодания занимайтесь аутотренингом. Утверждайте: "Каждый день голодания из моего тела выбрасываются опасные яды, организм очищается. Я становлюсь все здоровее и здоровее, все счастливее и счастливее. Ложная привычка к еде ушла, чувство голода исчезло, я доведу голодание до конца". Добавляйте к этим словам аналогичные положительные утверждения по своему усмотрению. При появлении описанных выше временных неприятных явлений, которые возможны при голодании, говорите себе: "Это пройдет, это уже про-водит, проходит, проходит..."

Обычно самыми тяжелыми бывают первые два дня голодания. В эти дни шлаки иногда выводятся в виде рвоты. Это крайне неприятно, но надо перетерпеть, все очень быстро проходит. В случае появления рвоты надо лечь, успокоиться и выпить 0,5 стакана воды с 1 ч лимонного сока.

" В процессе голодания надо обратить особое внимание на выход из голодания. Он должен длиться столько же дней, сколько длилось голодание. Правильный выход очень важен. Особенно важно не переесть во время выхода, ибо желудок в процессе голодания резко сокращается. В течение всего периода выхода из голодания нельзя употреблять продукты животного происхождения

В 1-й день, выхода из голодания нужно есть очень маленькими порциями, многократно (до 5-6 раз в день), примерно с 3-часовыми интервалами. В 1-й день нельзя употреблять жиров и соли. Лучше всего во время выхода из голодания пить талую воду. Ее очень легко получить, если заморозить кипяченую воду в холодильнике, а затем оттаять ее. При ощущении сухости во рту тщательно полощите рот и горло талой водой.

1- еда после голодания должна быть овощной. Рекомендуется салат из свежих овощей

(в основном из тертой моркови и свежей, очень мелко нарезанной капусты). В качестве приправы можно использовать лимонный или апельсиновый сок. Хорошо съесть кусок арбуза, если есть в это время года.

2- еда - салат и картофель (пюре), 3- еда - вареные овощи. Во время еще 2-3 разрешенный в этот день приемов пищи (если будет желание поесть) можно употреблять только овощи и фрукты.

На 2 день выхода из голодания можно поесть полужидкие каши на воде (лучше всего овсяную или гречневую), сырые или вареные овощи , а так же фрукты и соки. От употребленя масла в этот день еще следует воздержаться.

На 3 -день впервые после голодания можно съесть 1 ч ложку растительного масла, кусочек подсушенного хлеба (отрубной) не более 1 ст ложки меда.

В дальнейшем нужно переходить к нормальному питанию, постепенно увели-чивая (конечно, до определенного предела) объем блюд и ассортимент продуктов.

В оставшиеся дни выхода, если вы голодали больше 3 дней, надо питаться так же, как в 3-й день выхода, не употребляя (за исключением кефира) продуктов животного происхождения. Кефир можно включить в рацион с 5-го дня выхода из голодания. С этого же дня можно ввести в суточный рацион 5-6 грецких орехов. Опорожнение кишечника, как правило, наступает самостоятельно в 1-й или 2-й день выхода из голодания. Однако иногда, если на 2-й день выхода дефекации нет, необходимо в конце 2-го дня поставить клизму.

Польза от проведенного голодания будет только в том случае, если после него вы начнете правильно питаться. Кроме того, для сохранения достигнутого здоровья и поддержания внутренней чистоты организма, которую вы получите в результате применения какого либо из предложенных методов очищения, в дальнейшем желательно 1 день в неделю обходиться без еды, проводя соковое или полное голодание.

Полное кратковременное голодание на воде проводить проще, чем соковое, так как не нужно заботиться о покупке большого количества фруктов

и овощей для получения соков. Удобнее всего голодать 1 раз в неделю, в пятницу или в субботу, от ужина до ужина (24 часа). Еще эффективнее голодать от ужина в пятницу до завтрака в воскресенье (36 часов). Еженедельные голодания будут очищать организм от загрязнения, связанного с текущими погрешностями в питании, избежать которых практически невозможно.

Короткие еженедельные голодания нужны потому, что многие продукты, которые мы потребляем (особенно в жареном виде, а также молочные продукты), вызывают образование большого количества слизи. Накапливаясь в организме, она забивает всю выделительную систему, закупоривает нос, горло, легкие и весь пищеварительный тракт. Избыток слизи выводится в виде насморка.

Еженедельное 24-часовое голодание очистит организм от накопившейся за неделю слизи и даст возможность избежать болезней, связанных с переполнением организма этой слизью. Можно вместо 24-часового еженедельного голодания раз в месяц проводить 3-дневное голодание. Но 24- часовое голодание 1 раз в неделю выполнять легче, и оно более эффективно.

Историческая справка

Методы лечебного голодания:

- Полное лечебное голодание

- Абсолютное («сухое») лечебное голодание

- Фракционное лечебное голодание

- Ступенчатое лечебное голодание