

**СИБИРСКИЙ  
ЗОЖ**

**РУС  
ДУДНИК**

**КАСКАДНОЕ  
ГОЛОДАНИЕ**



Рус Дудник

**Рус Дудник. Каскадное Голодание**

«Автор»

2024

**Дудник Р.**

Рус Дудник. Каскадное Голодание / Р. Дудник — «Автор», 2024

Книга о комфортной методике каскадного голодания, которая позволяет использовать этот великолепный инструмент оздоровления без излишнего напряжения для психики и тела. Автор - Рус Дудник, бывший оперативник, практикует ЗОЖ уже более 30 лет, создатель проекта "Сибирский Воркаут". Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию, могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста. В книге присутствуют фото из личного архива автора и иллюстрации, сделанные в нейросети Midjourney.

© Дудник Р., 2024

© Автор, 2024

# Содержание

Об авторе	5
Введение	8
История первая	8
История вторая	9
История третья	11
Первые попытки каскада	13
Глава 1. Каскадное Голодание	15
Плюс 1. Более комфортный режим	16
Плюс 2. Проще быть в социуме	17
Плюс 3. Дела отвлекают от еды	19
Плюс 4. Подготовка минимальна	20
Плюс 5. Проще психологически	21
Плюс 6. Накапливающееся оздоровление	22
Плюс 7. Привыкаешь к ритму	23
Плюс 8. Снижается зависимость от еды	24
Плюс 9. Насыщение	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Рус Дудник

## Рус Дудник. Каскадное Голодание

### Об авторе

Привет, в эфире Рус Дудник!

Я уже привык начинать все свои видео этой фразой, но если вы впервые слышите обо мне, то сначала покажусь вам ниже на фото и немного расскажу о том, почему я взял на себя смелость не только затронуть тему именно каскадного голодания, но даже написать книжку о нем.

Я увлекся ЗОЖ в 80-х годах прошлого столетия и сразу погрузился во множество тем, которые касались и развития физического тела, и его оздоровления, и даже духовного самосовершенствования.

Да, в то время само понятие Здорового Образа Жизни было более широким, чем сейчас, и мы с интересом изучали все аспекты осмысленного существования человека в этом мире, в том числе и различные способы оздоровления и улучшения физического тела.

Голоданием я заинтересовался в 1989 году, когда мне подарили книгу Поля Брэгга «Чудо Голодания».

Сейчас некоторые тезисы из этой книги, которые касаются именно голодания, можно улучшить, так как прошло немало времени и появилось много новых знаний о том, что происходит в организме во время голодания.

Но в то время данная книжка многих вдохновила на практику это прекрасного способа оздоровления, так Поль Брэгг писал очень вдохновенно, эмоционально и интересно.

Кстати, не забывайте, что несмотря на такое название книги, она была посвящена не только голоданию.

Например, Брэгг подчеркивал важность для здоровья 9 докторов:

*Доктор Солнечный Свет*

*Доктор Свежий Воздух*

*Доктор Чистая Вода*

*Доктор Здоровое Естественное Питание*

*Доктор Пост (Голодание)*

*Доктор Физическая Активность*

*Доктор Отдых*

*Доктор Человеческий Дух (Разум)*

*Доктор Осанка*

А об этом, к сожалению, многие забывают сегодня.

Конечно же, еще в процессе чтения книги я начал потихоньку практиковать голодания, начиная с однодневных.



*2020 год (44 года)*

И по мере приспособления и тренировки организма (да-да, голоданием организм тоже нужно тренировать, действуя постепенно), увеличивал и количество дней без еды, а изучая других авторов, начал практиковать и сухие голодания, когда исключается питье любых жидкостей.

Честно говоря, я вряд ли стал бы писать книгу о голодании, только на основе того, что много лет его просто практиковал.

Так уже получилось, что в моей жизни, как и в жизни многих людей, случались различные заболевания, которые не поддавались лечению методами официальной медицины.

Читая же книги по голоданию, восторгаясь историями людей, которые излечились от своих, казалось бы, неизлечимых болезней, с моей стороны было бы просто глупо не попробовать такой сильный метод оздоровления.

## Введение

### История первая

В детстве у меня было заболевание «гайморит», которое в то время лечили довольно болезненной процедурой.

Ребенок попадал в больницу, где в течение 2-3 недель ему делали проколы – вводили через носовой проход толстую иглу, «пробивали» гайморову пазуху и потом откачивали из нее гной, который там скопился.

Впрочем, если бы этого не делали, гной мог бы проникнуть в лобные пазухи, а оттуда...

Короче, не знаю, что меня пугало больше – рассказы врачей или очередной укол толстой иглы (черт возьми, конечно же, второе пугало больше).

Уже во взрослом возрасте я читал, что такой способ лечения сейчас признан не очень эффективным (подтверждаю своими лежаниями в больнице) и довольно жестоким (до сих пор помню, как пацанята в палате забивались под койку перед проколом, и их вытаскивали силой санитары).

Особенно было обидно, что оно не помогало навсегда, так как через полгода-год гной вновь образовывался в гайморовых пазухах.

Но закончу эту историю выводом, ради которого я ее и начал рассказывать.

Когда в юности я использовал голодание и промывание носоглотки, то за один день мне удавалось самому очищать пазухи от такого количества гноя, которые в больнице удавалось «добыть» за 3-4 прокола.

Примерно через полгода такой практики мой гайморит... да, вы поняли правильно – снимки показали, что гайморовы пазухи чистые.

Не знаю, как сейчас лечат гайморит, ради любопытства почитал в интернете, но там по-прежнему врачи пишут про прокалывания и промывания и предлагают госпитализировать детей.

Какой вариант лечения выбрать – каждый решает сам.

Я вот однажды тоже решил, какие методы использовать и ни разу не пожалел за все свои 48 лет жизни.

## История вторая

Во времена студенчества у меня случилось инфекционное заболевание, которое почему-то, забыв о голодании, я решил лечить антибиотиками, как и было принято в медицине.

Когда прошел первый курс лечения, то повторный анализ показал, что антибиотики не помогли.

Да и сам я себя чувствовал не ахти, скажем прямо.

Врач предложил «забабахать» второй курс, более сильный и более дорогой.

Он так и сказал «забабахать».

Я почувствовал себя какой-то морской свинкой.

Спрашиваю: «А если не поможет?».

– Ну тогда передохнешь немного и снова «забабахаем» курс помощнее, с двойной дозой.

И дело даже не в том, что курс антибиотиков стоил почти всю мою стипендию, а в том, что мои мозги работали уже несколько иначе, так как годами я изучал ЗОЖ-литературу, в которой призывалось брать ответственность за свое здоровье в свои руки.

Я прекрасно понимал, что за 2-3 курса антибиотиков, которые с каждым курсом предлагалось делать все мощнее и мощнее, я настолько угроблю резервы своего здоровья в целом и микрофлору, в частности, что восстанавливать ее придется годами.

К тому же тогда я еще не знал, как это делается, так как материалов именно о микрофлоре было мало.

Короче, я пробовал разные ЗОЖ-практики, был у нескольких народных целителей и даже у шамана (у нас в Сибири это отдельная тема), но ничего не помогало.

Конечно же, я штудировал книги по голоданию, искал похожие случаи выздоровления.

И наконец решился на 5-дневное сухое голодание.

Опуская весь процесс, перехожу к выводу.

Вместо того, чтобы искать пророка в своем отечестве (целителя), надо было сразу использовать самый мощный инструмент оздоровления.

Да, голодание помогло и в этом случае.

И симптомы ушли, и анализы были чистые.

Ради прикола решил у врача спросить: «А как так получилось, что анализы все чистые?»

Он равнодушно взглянул на меня:

– Забей. В лаборатории часто ошибаются.

Я еще подумал тогда, это ж сколько людей может «глушить» себя одними из самых сильных лекарств, которые придумало человечество, с сильнейшими побочными эффектами и все понапрасну.

Просто из-за лабораторной ошибки.

Но ради справедливости отмечу, что в моем случае ошибки в анализах не было.

Просто я не стал врачу говорить про голодание.

Но судя по его усталому лицу, ему было все равно, куда испарилась моя инфекция.

В коридоре сидели еще несколько десятков человек, которые ждали приема и назначения своего курса антибиотиков.

Это было начало 90-х.

## История третья

После второй истории уговаривать меня или рассказывать о том, насколько голодание является крутым оздоровительным инструментом, уже было не надо.

Сейчас я прекрасно понимаю, что голодание не является панацеей от всех заболеваний, так как достаточно хорошо изучил эту тему.

Но оно близко к панацее, так как справляется с большинством болезней, которые создала природа или человек.

И поделюсь еще третьей историей, когда голодание здорово облегчило жизнь.

В 2000-х годах по долгу службы я оказался в очень жарких и влажных краях, где климат накладывал очень серьезные обязанности по соблюдению гигиены.

Климат, в принципе, был прекрасен для природы.

Местная поговорка говорила о том, что земля тут такая щедрая, что можно просто воткнуть палку и через какое-то время она заколосится.

Но в то же время, в таком климате очень плохо заживают любые повреждения тела.

Так получилось, что я попал в госпиталь, где мне сделали операцию, предупредив, как важно ежедневно делать перевязку и соблюдать гигиену, чтобы не было воспалений и загноений.

На первичное восстановление должно было уйти минимум 2 недели.

Думаю, вы уже догадались, что сразу после операции я «ушел» на сухое голодание, так как знал, что оно лучше всего справляется с любыми воспалениями в организме, а после операции, конечно, поверхности моего тела были потревожены.

Поэтому я действовал на опережение.

К этому меня подтолкнула даже не госпитальная еда, а внутреннее понимание, что так сейчас нужно для моего организма.

Кстати, хорошо было не только то, что в госпитале кормили фигово, а то, что медсестры и врачи вообще не смотрели, ходишь ты в столовую или нет.

Перехожу к выводу – на четвертые сутки меня осмотрел хирург, который делал операцию и до сих пор помню его слова:

– Не понял, – и посмотрел на медсестру. – А это именно этого бойца я оперировал четыре дня?

– Да, – недоуменно ответила медсестра.

– Да что ты такое? – спросил меня хирург.

Такая фраза часто звучала в «ужастиках», видимо хирург тоже был киноманом, поэтому я не мог ответить иначе.

– Понимаете, профессор Ксавье всегда говорил, что я быстро регенерирую.

– Да-да, я тоже смотрел этот фильм, – улыбнулся хирург. – Ну прикольно, не скрою. Впервые вижу, что так быстро все затянулось. Но как говорится, и не такое бывает. Готовься к выписке, товарищ майор.



*Через пару недель после операции*

## Первые попытки каскада

Думаю, прочитав мои истории вы понимаете, как я отношусь к воздержанию от еды, а иногда и от воды.

Сколько бы книг об этом методе оздоровления я не прочитал, сколько бы врачей древности и современности не говорили об успешных случаях исцеления, но...

...стоит только попробовать на себе, получить отличные результаты, и становишься верным поклонником голодания.

Я использовал его в юности, когда теоретических знаний у меня было минимум.

Использовал голодание и в студенчестве, когда уже и прочитал почти всю литературу о голоде, но самое главное – практиковал, практиковал, практиковал.

Использовал голодание и во время службы, когда ее перипетии и отсутствие размеренного графика, казалось бы, будут мешать проводить голодание, но оказалось наоборот – в некоторых моментах было проще поголодать, чем искать способ нормально поесть (на дежурстве, в командировке, в засаде и подобных ситуациях, когда нет возможности нормально поесть).

Я практиковал мокрое и сухое голодание, но примерно с 2020 года начал практиковать именно каскадное голодание.

Сразу отмечу, что когда в 80-х я впервые прочитал о нем, то подумал, что это схема не очень рабочая, и надолго забросил саму мысль попробовать каскад.

Но именно в 2020 году, который запомнился всему миру пандемией вируса, о котором уже почти не вспоминают, я вновь вернулся к теме каскада, подойдя к нему совсем с другой стороны.

На сегодняшний день могу точно сказать, что каскад позволяет получать те же оздоровительные эффекты, что и длительное мокрое или сухое голодание, но голодать при этом получается в более комфортном варианте, без лишних мучений.

В интернете я провожу ЗОЖ-проекты с 2010 года, когда запустил свой первый «100-дневный воркаут».

Но что касается голодания, то впервые для массового читателя и зрителя стал проводить группы только в 2023 году, когда скопился опыт проведения именно каскадных голоданий.

Сейчас для удобства и простоты назвал проект просто «Сибирское Голодание».

Сразу отмечу, что названия некоторых моих проектов начинаются со слова «Сибирский».

Но это означает только то, что я живу в Сибири с 1986 года и практикую ЗОЖ именно здесь, вдохновляясь историей и силой здешних мест.

Поэтому пусть часть названий моих проектов будет, как отдание благодарной дани этому красивому, а иногда и немножко суровому краю.



*2022 год. 46 лет*

## Глава 1. Каскадное Голодание

Каскадное голодание – это чередование дней голодания с днями, когда мы употребляем что-то из еды.

И далее это простое определение я разберу детальнее – и с точки зрения теории (это очень важно), и с точки зрения практики.

Когда в 80-х я впервые прочитал о каскаде, то в книге упоминалась только одна схема, которая выглядит очень жесткой.

День мы голодаем по сухому, потом день питаемся, потом 2 дня голодаем по сухому, потом 2 дня питаемся, далее 3+3, 4+4, 5+5.

Эта схема действительно недоступна многим людям, особенно тем, у кого нет опыта голодания или есть только небольшой опыт.

Так как организм просто физически, и психически не готов перенести ее без сильных испытаний.

Но хорошая новость заключается в том, что сейчас появились новые схемы каскада, которые позволили заиграть этому виду голодания новыми красками.

Ниже хочу поделиться с вами явными положительными моментами, которые выявил во время каскадов, и которые характерны именно для такого вида голодания.

## **Плюс 1. Более комфортный режим**

На каскаде можно добиваться тех же оздоровительных целей, что и на других видах голодания (мокром и сухом), но делать это в более комфортном для организма режиме.

То есть все негативные и тяжелые моменты, которыми иногда сопровождается обычное голодание, на каскаде могут быть минимальны или их может не быть вообще.

Речь о таких симптомах, как:

*головная боль*

*тошнота*

*слабость*

*головокружение*

*повышение или понижение давления*

*неприятные ощущение в ЖКТ*

*обострения «слабых» мест в организме*

*и тому подобное*

## Плюс 2. Проще быть в социуме

Каскад позволяет голодать, даже находясь в социуме.

Вообще раньше философы, художники, писатели, врачеватели всегда уединялись, чтобы поголодать.

И современные практики голодания и даже врачи, кто использует данный метод лечения, рекомендуют на время голодания удаляться от социума.

Меньше соблазнов, больше сосредоточения на себе и процессах, которые происходят в организме, для творческих людей – больше возможностей получить «всплеск» новых идей, которые могут помочь стимулировать творчество.

Я тоже разделяю эту точку зрения, что во время голодания лучше уединяться, что позволит получить больше пользы от голода и пройти его в более комфортных условиях.

Но, например, когда я служил, то мог позволить себе такое только в отпуске, поэтому, конечно, голодал и во время службы.

Особенно, когда надо было срочно поголодать.

Например, когда я видел, что вокруг меня все начинают заболеть, или даже чувствовал сам признаки надвигающегося ОРЗ, то всегда быстро «уходил» на 1-2 сухих дня.

И это позволяло не скатываться в тяжелый грипп, которым болели сослуживцы 1-2 и даже больше недель.

Так вот – каскадное голодание – если вы подберете себе оптимальную схему, позволяет голодать, так сказать, «не отрываясь от производства».

Ведь на каскаде организм не будет испытывать сильных неприятных симптомов (не будет большой слабости, тошноты, головной боли), поэтому вполне получится спокойно ходить на работу и быть в социуме.

Сейчас могу точно сказать, что если бы во времена службы у меня было столько знаний и опыта о каскаде, как сейчас, то я использовал бы тогда именно его.

Но, как говорится в немного резкой поговорке, если бы у бабушки были..., то она была бы дедушкой.

Так что случилось, как случилось – достаточный опыт каскада я получил уже в последние годы, когда у меня и так спокойный пенсионный режим, который позволяет экспериментировать и пробовать любые аскезы.

Но зато сейчас я могу поделиться этой практикой с вами, что тоже хорошо, правда?

Кстати, здесь можно упомянуть и такой момент, что на каскаде проще заниматься спортом.

Даже зимой.



### ***2024. 48 лет***

По тем же причинам, по которым проще быть в социуме – не так ярко выражены неприятные симптомы, которые проявляются на обычных голоданиях, когда мы голодаем несколько дней подряд без перерывов.

Просто я помню, когда заболел ковидом, то просто лежал 3 дня, голодая по сухому, а потом еще восстанавливался, и только через неделю снова стал подтягиваться, отжиматься, заниматься с гирями.

И начинал с очень небольших нагрузок.

Хотя нет – это не очень удачный пример.

В случае с ковидом как раз каскад и не подошел бы, так как он требует дольше времени для оздоровления.

В случае экстренного заболевания, когда эффект нужен, как можно быстрее, лучше сразу брать самую эффективную, пусть и самую тяжелую схему голодания – несколько дней по сухому, чтобы «задавить» вирус в самом начале, не допустив осложнений.

Что в принципе и удалось.

Впрочем, когда я заболел ковидом, другие способы лечения я даже не рассматривал.

Зачем мне суррогат, когда в моем арсенале такое мощное оружие, как голодание.

### Плюс 3. Дела отвлекают от еды

На каскаде проще заниматься привычными делами.  
И тут получается польза с двух сторон.

Так как у нас практически нет неприятных симптомов, хорошее самочувствие почти постоянно, то мы можем заниматься своими привычными делами.

А наши привычные дела, в свою очередь, отвлекают нас от мыслей о еде.

И под привычными делами я имею в виду и ваши обычные рабочие дела, и просто какие-то дела по дому.

Например, прямо сейчас, когда я пишу эти строки, то уже третий день нахожусь в режиме каскадного голодания.

Возможно, что дальше ритм будет немного меняться, так как я принимаю решение в процессе.

Ну а пока я:

*пишу эту книгу*

*пишу посты в свои блоги*

*снимаю видео*

*готовлю другие ЗОЖ-проекты*

*занимаюсь техническими моментами своей онлайн-деятельности*

*периодически делаю физминутки и гимнастику*

*занимаюсь гирями*

*выхожу на прогулку*

*попутно решаю какие-то бытовые вопросы*

И о еде даже не вспоминаю.

## **Плюс 4. Подготовка минимальна**

Подготовка к каскаду очень минимальна.

Это зависит и от вашего предыдущего питания и образа жизни.

Но если с последними все нормально, то можно вообще без подготовки, либо можно сделать минимальную, чтобы каскад проходил легче.

По идее нужно просто подготовиться к одному дню голода.

Подробнее о подготовке к голоду в книжке есть целая глава.

## **Плюс 5. Проще психологически**

Психологически каскад переносится легче, чем голодание несколько суток подряд.

Так как день голода воспринимаешь просто, как отдых от готовки и еды.

Сознание более ясное, продуктивность более высокая, и каждый день голода на позитиве, так как завтра "выходишь из голода".

## **Плюс 6. Накапливающееся оздоровление**

Кумулятивный оздоровительный эффект заключается в том, что каждый следующий день добавляет толику оздоровления к предыдущему дню.

Особенно сильно я это заметил, когда проводил 30-дневный каскад, во время которого у меня было 15 дней без еды и 15 дней с едой.

Проголодать насухо 15 дней для моего организма нереально, а выполняя их в рамках каскада, я сам удивился, насколько легко прошел тот летний месяц.

А оздоровительные эффекты усиливаются во второй половине каскада, так как эффекты от одного дня накладываются на другой и так по нарастающей.

В этой книге я рассмотрю другие схемы каскада, которые все укладываются в 7 дней, что более удобно для современного занятого человека.

## **Плюс 7. Привыкаешь к ритму**

Привыкаешь к ритму – вот этот момент меня удивил.

На третьей неделе я ощутил, что организм привыкает к ритму "1+1".

И еще больше было мое удивление, что в конце месяца возникло ощущение, что мог бы продолжать и продолжать.

Выходить даже не хотелось.

## **Плюс 8. Снижается зависимость от еды**

Меняется отношение к питанию – тянет к более оптимальной и цельной пище, уходит тяга к сильным вкусам (сильно-соленому, сильно-сладкому, сильно-острому).

Начинаешь равнодушно смотреть на современные продукты с глубокой промышленной переработкой, больше кайфуешь от простой еды.

Это действительно очень важный плюс каскада, который позволяет снижать психологическую зависимость от еды, которая сейчас очень распространена и выливается во множество РПП (расстройств пищевого поведения).

## Плюс 9. Насыщение

Насыщаешься меньшим количеством еды – что позволяет после каскада проще придерживаться оптимального калоража, не бросаясь в профицит.

После каскада спокойно выходишь из голода и не возникает вообще никакого жора.

А вот голодая подряд несколько дней, он возникает практически всегда, даже у опытных голодальщиков.

Поэтому приходится контролировать себя довольно жестко на выходе, что не всегда получается у начинающих, и они срываются в обжорство, что как раз на выходе из голода может быть чревато.

Поэтому каскад для новичков в этом плане подходит очень хорошо.

Плюс 10. Снижение жира

Уходит лишний жирок – из сложных мест, откуда обычно жир уходит у вас в последнюю очередь.

Снижается висцеральный жир, который располагается вокруг внутренних органов.

Сейчас УЗИ позволяет достаточно подробно диагностировать состояние органов ЖКТ и вы, наверное, не раз слышали, что часто диагностируют ожирение печени, ожирение поджелудочной.

А за время месячного каскада уходит 7-10 кг в среднем, если у вас есть достаточный запас лишнего жира.

Хотя, у кого его сейчас нет?

Тут отмечу, что если я привожу какие-то цифры, то беру их не из головы.

Данные цифры я взял после анализа результатов участников нескольких своих групп, которые проводил онлайн в 2023 году.

Лишний вес был у всех, от 15 до 30 кг в среднем.

А итоговые цифры, что участники потеряли от 7 до 10 кг, мы измеряли специально не сразу после каскада, а через 2 недели.

Обычно за это время уже восстанавливается часть веса и больше он не набирается, если контролировать питание.

Естественно, если снова начать есть с профицитом энергии, то вес будет набираться.

Но я довольно усиленно все две недели после каскада настраивал участников на то, что контролировать свой рацион проще, чем потом снова избавляться от лишнего жира.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.