

М. Леомер

21 ДЕНЬ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ

О чем умолчал
Поль Брегг



3 день

16+

Михаил Леомер

21 день лечебного голодания.

О чём умолчал Поль Брегг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48812331

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-08300-4

Аннотация

Голодание – один из самых простых и эффективных способов оздоровления и лечения болезней. Но если голодать правильно! Автор книги, на собственном опыте испытавший длительное 21-дневное голодание в обычных бытовых условиях, сформулировал конкретные практические рекомендации по лечебному голоданию. Книга в популярной и доступной форме рассказывает о способах проведения и выхода из длительных голодовок. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

Содержание

От автора	4
Глава 1. Откуда что взялось	8
Глава 2. Первые четыре дня	27
Глава 3. Первые две недели	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Михаил Леомер 21 день лечебного голодания. О чём умолчал Поль Брегг

От автора

Книга, которую вы держите в руках, в своем роде уникальна. Хотя в ней, как и во многих других книгах, рассказывается об оздоровлении организма посредством голодания, но в отличие от подобных книг здесь все до последнего слова, до последней рекомендации абсолютно достоверно, так как основано на личном опыте автора.

Этот опыт дает все основания критически оценить рекомендации, предписанные многими трудами о голодании, советы «знатоков» и «корифеев» в этой области. Без преувеличения можно сказать, что на основе приобретенных знаний о длительных голодовках можно выработать универсальные, применимые к любым случаям правила. Эти правила могут пригодиться и попавшему где-нибудь далеко в тундре в аварию водителю вездехода, и голодающему работнику предприятия, которому уже полгода как не выплачивают зарпла-

ту, и спецназовцу, проходящему курс выживания в лесу, и обычному пожилому человеку, пытающемуся преодолеть свои недуги с помощью голодания.

Автор предпринял достаточно длинную, в течение 21 дня, полную голодовку. То есть за это время он не принял ни грамма пищи и вел обычную, нормальную жизнь, ни в чем не меняя ее распорядка. Но при этом любые нюансы его физического и психического состояния фиксировались, основные показатели жизнедеятельности – температура, пульс, давление – измерялись и впоследствии анализировались. Обладая в целом здоровым организмом, автор исправил некоторые, имевшие место функциональные нарушения, избавившись таким образом от сильных головных болей, причинявших ему последнее время немалые страдания.

Весь ход голодовки и выхода из нее был описан и на основании этого описания сделаны те самые обобщения и рекомендации, которые могут пригодиться любому человеку, если он по несчастливой случайности или сознательно попал в ситуацию, в которой его жизни может угрожать голод. Многое из того, что рекомендуют другие авторы, было критически переосмыслено, и на вооружение было взято только то, что не вызвало никаких сомнений и могло пригодиться в любом случае.

Особую ценность выработанным рекомендациям придает то обстоятельство, что для их выполнения не нужны какие-либо специальные условия, приспособления. Автор со-

знательно ориентировался на те способы поведения, которые можно осуществлять в обычной, повседневной жизни. Но те же приемы, без всяких изменений, можно применять и в разного рода экстремальных ситуациях. Не следует забывать и об экономической стороне дела. При современных ценах на лекарства и услуги медицинских учреждений голодание – как раз то замечательное средство, которое не только не требует денег для поправки вашего здоровья, но позволяет еще и сэкономить значительную сумму.

И если вы заинтересовались проблемой, то, прочитав эту книгу, вы не только узнаете, как, для чего и сколько дней нужно голодать, но и в каком случае голодание опасно для жизни и его ни в коем случае нельзя начинать.

По ходу повествования обсуждаются многие проблемы жизни современного человека и, особенно, проблема переедания при современном малоподвижном образе жизни. Также в форме, не требующей специальных знаний, приводятся многочисленные примеры работы различных систем организма, их взаимодействия и взаимовлияния в норме и при разного рода нарушениях.

В целом, уважаемый читатель, даже если вы человек богатырского здоровья и ни на что никогда не жаловались, эта книга вам будет полезна уже тем, что из нее вы узнаете, как свое здоровье сохранить, попав в неожиданную ситуацию. А от этого, как известно, никто не застрахован. И поверьте автору, что в отличие от многих имеющихся книг по самооздо-

ровлению, в этой нет ни одного непроверенного совета.

В заключение хочу принести искреннюю благодарность моему другу, А. П. Куцему, без чьего многолетнего опыта голодания и доброжелательной критики эта книга не появилась бы на свет.

Глава 1. Откуда что взялось

Что подвигло меня, в более чем зрелом возрасте, решиться на длительную, по меркам обыкновенного человека, голодовку? Зачем вообще нужно мне было заниматься этим самоистязанием? Что надеялся получить взамен предполагаемым невероятным страданиям, и какой опыт был мне столь необходим, чтобы забросить все дела почти на месяц и углубиться в собственные ощущения? На этот вопрос трудно ответить сразу. Конечно, некоторое впечатление на меня произвело сообщение, что после 45 дней мучительной и угрожающей жизни борьбы (столько длилась голодовка), мой давнишний друг, находящийся далеко в Казахстане, не только остался жив, но и победил смертельную болезнь. У него предполагали рак, что для Алма-Аты, в которой он живет, отнюдь не редкость. Половина моих родственников и многие из друзей погибли там именно из-за этой болезни. Поэтому когда я летом узнал о столь впечатляющем результате и благополучном исходе, то чисто из спортивного интереса, из любопытства тем же летом предпринял 10-дневную, прикидочную голодовку, которая превратилась сама собой в двухнедельную. Это был уже второй опыт. Первый, под влиянием рассказов того же друга, который практиковал профилактические голодовки постоянно, произошел давно, лет 25 тому назад и продолжался всего 9 дней. Воспоминания о

нем остались самые неблагоприятные, и не потому, что были какие-то тяжелые переживания, ничего такого не было, но вот сильный голод донимал меня все время и я едва-едва дождался 9-го дня (в этот день я приехал домой и охотно подчинился требованию жены – заканчивать всю эту ерунду). То ли я был еще молод и желания еще не утихли в моем организме, то ли обстановка мешала, но жгучее чувство голода отравило все мои усилия. Памятуя об этом еще лет 20, сама мысль об ограничении еды, не то что о полном воздержании, вызывала у меня чувство бурного протеста.

И вот, поди ж ты! Получив от друга драматическое описание его борьбы с болезнью, я решил проверить все этапы испытанных им ощущений, утешая себя мыслью, что при наступлении любой неприятности смогу тотчас прекратить издевательства над собой и благополучно выйти из созданного мной же опасного состояния.

С тем я и приступил. Сказать, что я как-то планировал ход голодовки или предпринимал какие-то меры профилактики, было бы неправдой. И никаких результатов, кроме удовлетворения собственного любопытства, подогретого его рассказами, я не ожидал. Просто перестал есть и стал наблюдать.

К моему сильному удивлению, 10 дней пролетели как один. Никаких тягостных ощущений и мучительного чувства голода. Голод, конечно, чувствовался, но вполне терпимый, без каких-либо психологических эксцессов. Проголо-

дав таким образом 10 дней, я решил продлить голодовку еще на 4 дня, что тоже не вызвало особого внутреннего протеста. Но тут вмешалось одно постороннее обстоятельство.

Дело было летом, соседи пригласили дочь на шашлыки, и она привезла с пиршества немного для нас с женой. Поскольку шашлыки, да еще хорошего качества, давно исчезли из нашего рациона, то отказаться было просто невозможно. Поэтому я на 12-й день съел граммов 70 вкусной, нежной говядины, а на 13-й – столько же столь же вкусной, жареной на костре курятины. Естественно, чувство голода сильно возросло, но дело это не испортило, доголодал до 14 дней без проблем.

Выход из голодовки произошел сразу. Просто стал есть, как обычно, затем легкое расстройство желудка, и на следующий день все прошло. Но главное, что я заметил, так это то, что головные боли, которые стали у меня последние год-два просто невыносимыми, прошли во время голодания совсем. Давно я не испытывал такого чувства легкости и свежести в голове, да и эйфории, появившейся на 6–7-й день, тоже давно не испытывал. Настроение было радостным, голова не болела, жизнь была прекрасна и удивительна. Когда все это кончилось, голова не болела, по крайней мере, еще месяц.

Вот тут пришло время задуматься. Тот, кого головные боли донимают по-настоящему, меня поймет. Речь не идет о тех случаях, когда говорят: «Ах, у меня так болит голова!» – и вместо скучного заседания отправляются на прогул-

ку. Я говорю о такой головной боли, когда никакие обезболивающие не помогают, когда не только прогуливаться, но и стоять-то невозможно, когда единственное желание – лечь, укрыться с головой одеялом, защититься от яркого света и громкого шума и ждать, когда головная боль хоть немного утихнет. И полчаса, проведенные без мути в голове и без этой жуткой ломоты во лбу или затылке кажутся райским наслаждением. А тут целый месяц! Нужно было как следует изучить проявивший себя феномен. Лето – горячая пора, поэтому тратить все время на голодовку было невозможно и пришлось ждать до зимы. Что я намерен был предпринять и какие у меня были возможности?

О методах голодания я ничего, на тот момент, кроме книги Поля Брэгга не читал, в юношеском возрасте прочел несколько страшных рассказов о настоящих, имевших быть на самом деле, случаях, когда находили умирающих от голода людей и с трудом выхаживали их, – вот и вся теоретическая подготовка. И лишь потом, после того как все уже было позади, пришлось почитать, что же по этому поводу пишут и что рекомендуют маститые специалисты. И, скажу я вам, хорошо, что начал голодовку, опираясь только на свои представления о работе организма, иначе, под влиянием чужих советов, мог наделать неизвестно каких глупостей. А помогло мне в предпринимаемом эксперименте то, что моя мать была врачом от Бога. Она всегда видела себя только врачом, хотела им быть, стала и 45 лет лечила людей. И если челове-

ку в принципе можно было помочь, она помогала. Скольких людей она вытащила с того света, сосчитать трудно, скольким она помогла советом — невозможно.

Сказать к слову, в конце ее трудов начальство обвинило ее, что она создает ненормальную обстановку в поликлинике, где работала, так как все больные требовали, чтобы их обязательно записали на прием к ней и ни к кому другому. В результате ей все-таки пришлось работу оставить. Такова была ее слава и такова людская благодарность. Но это только к слову. Почти 50 лет я провел в атмосфере поликлиники. Мое лучшее развлечение в 4 года было — посмотреть в зрачок микроскопа в лаборатории. Меня знали все врачи, и каждый развлекал, как мог, поэтому первыми моими игрушками были медицинские инструменты и аппараты. Все 50 лет разговоры с матерью на медицинские темы не прекращались. От нее я получил первые сведения об анатомии и физиологии, позже пополненные. И если бы не вечные ее сетования на тяжесть врачебной доли, я, наверное, пошел бы по той же дорожке. Но она меня отговорила, и я стал физиком, о чем, впрочем, никогда не жалел. Но общие принципы терапии я знал вполне прилично и, попадая в ситуации, когда посоветоваться было не с кем, всегда успешно лечил себя сам.

В особых случаях советовался с матерью, и ошибок, обычно, не бывало. Так что рассчитывал разобраться и с голодаaniem. Хорошо было бы поделаться анализы, набрать статистику по уровню сахара в крови, посмотреть изменения в кар-

диограмме и т. д. Но живем мы в России недавно, нет корней, нет близких знакомых, на улице мороз минус 30, какие уж тут анализы. Зная, что во время голодовки сильно меняется давление, решил ограничиться ежедневным контролем именно этого параметра, а остальное – заменить ощущениями и наблюдениями.

Поль Брэгг, конечно, великий натуропат, но читать его книгу – обхохочешься. Сразу возникает образ протестантского фанатика-проповедника в долгополом сюртуке, шапокле и с книгой в руке. То, что в книге написано, подлежит исполнению без колебаний и вопросов. «Доктор сказал в морг, значит, – в морг!» Или другая возможная картинка. Брэгг только что создал человека, написал инструкцию, как ему жить и теперь внушает своему творению, что послушаться – значит вылететь из рая без выходного пособия.

Ну, в самом деле, что за блажь, пить только дистиллированную воду?! Как будто человек только что пришел в наш высокотехнологичный мир на все готовое. Где это мог человек миллион лет назад добыть себе дистиллят? Хорошо еще, если из лужи мог напиться. Даже дождевая вода в реальных условиях содержит растворенные соли, впитывает пыль из воздуха, смывает сок и грязь с листьев деревьев. Так что его гигиенические требования совершенно высосаны из пальца. И, конечно, верх грехопадения по Брэггу – потребление соли. Почему он так напуган солью, не знаю, скорее всего, он смешивает кристаллы мочевины, находимые при подагре

в суставах, с кристаллами обычной поваренной соли. Хотя позже он пишет о кристаллах кислоты в суставах, что уже ближе к истине. И, наверное, он, как настоящий горожанин, никогда не видел валунов-лизунцов в заповедниках – из каменной соли, между прочим, – которые выставляют егеря и которые с упоением лижут копытные. Объясняя повышенное давление у пожилых людей исключительно потреблением соли, он впадает в непозволительное упрощение объяснения сдвига в регуляции тонуса сосудов и работы сердца. Я сам могу служить живым опровержением его утверждения. Когда я был совсем маленьким, мы жили на краю города (с тех пор, очевидно, это моя судьба). Никакого водопровода тогда там и в помине не было. Мне было 6 лет, и в мои обязанности входило доставлять в дом свежую родниковую воду. Родник был один, вода в нем была солоноватая, а другой в пределах досягаемости не было. И я, и мои родители пили только эту, весьма соленую на вкус воду. На ней мы готовили пищу, в ней стирали белье и мылись сами. С тех пор я могу потреблять только хорошо соленые продукты. И всегда солю борщ или суп, даже не попробовав. Так и прожил большую часть жизни. По Брэггу, у меня сейчас должно быть предельное давление. Не тут-то было! Средневзвешенное давление у меня 120/80, что даже маловато в моем возрасте. А соль я по-прежнему ем горстями.

Еще одна рекомендация может вызвать не более чем улыбку. Ешьте то, не ешьте это, нужно есть строго по графи-

ку, а голодать по системе, потому что организм глуп. Если уж кто и глуп, так это те, кто верит доктору Брэггу на слово. Глупые организмы вымерли много сотен миллионов лет назад. Даже человек, с его короткой трехмиллионлетней (условно) историей, повидал всякое. И практически был всегда голоден. Короткие периоды сытости, как правило, перемежались длинными периодами воздержания от пищи. Даже сейчас подобный режим питания можно найти у народов севера, кормящихся охотой на морского зверя. У чукчи бывают периоды, когда месяц или больше, кроме нерпичьего жира, у него ничего нет, исключая водку, конечно, но ту привозят ему специально с Большой земли.

Так что организм человека изначально приспособлен к голодовкам любой продолжительности, любой периодичности, с любой формой выхода из нее. И частота потребления пищи от человека – охотника почти не зависит. Повезло на охоте, еды вдоволь, ее едят не до насыщения, а столько, сколько способен потребить организм, пока мясо, внутренности и прочие деликатесы еще не испортились. Консервы тогда были мало распространены, ведь не везде есть выходы самородной соли, а солить в морской воде – только продукты портить. Но если на охоте не повезло, приходилось есть что попало – корешки, жучков, ягоды, траву, падаль, глодать старые кости и даже есть глину (я в детстве сам пробовал). Организм настолько умен, что на всякую форму голода или потребления пищи у него есть свои регуляторы. А что каса-

ется шлаков, сия теория – не предмет изобретения одного Брэгга, это коллективное творчество всех корифеев чистки и голодания. По их представлениям организм человека – это нечто вроде автомобиля.

Живем-то мы в век сплошной автомобилизации. В этом «автомобиле» все, как в его железном собрате, – и горючее есть, и смазка, и крутится все, и нагар образуется. И вот этот нагар нужно вычищать, как золу из топки паровоза, а не то, не дай Бог, забьет колосники. Вот такая картина. А поскольку в организме много извилин и потаенных мест, то чистить нужно долго, мучительно и основательно.

Как раньше объясняли возникновение аппендицита? Лузгал семечки, одно зернышко попало в аппендикс, и вот – аппендицит. То есть не попадало, не попадало и, наконец, попало. Просто и ясно. А то, что аппендикс – не просто рудимент, а еще и железа внутренней секреции, и не семечка попала, а железа воспалилась из-за инфекции или каких-то нарушений в организме, – об этом не знали даже продвинутые по тому времени врачи. Но чтобы это понять, нужно было достичь уже другого уровня знаний. И теория шлаков может существовать только для тех, кто не знает, что такое «метаболический вихрь».

Вы принимаете таблетку анальгина, – очень простой и общеизвестный факт, – через 20 минут, а может и раньше, боль, которую вы хотели заглушить, проходит или уменьшается, почему? Если сегодня вы лечите таким образом боль-

ную голову, то завтра, возможно, вам нужно будет унять боль в пояснице, а послезавтра – успокоить больной зуб. Но действие-то ваше всегда одно – вы глотаете таблетку. То есть она всегда попадает в желудок. Откуда же организм знает, что вы лечите именно зуб?! И почему с задержкой, иногда с большой, иногда с маленькой, проявляется действие лекарства? Только потому, что в нашем организме циркулирует жидкость.

Кровь – это раствор и суспензия, особым образом устроенная. Лимфа – это преимущественно раствор. Круговорот этих жидкостей происходит в организме столь быстро, что минут через 20 все, я подчеркиваю, **ВСЕ** клетки здорового организма получили свою дозу вашего лекарства. Не осталось ни одной, куда бы оно не проникло. Конечно, доза у каждой клетки своя, за этим следит масса систем, каким-то клеткам положены следовые количества, но анальгин вы обнаружите везде. Такова скорость обмена. Так какие шлаки, где эти гигантские склады ядовитых отходов, которые нужно тереть щетками, травить щелочами и кислотами, отмывая накипь, которая пристала к стенкам? Это все бред воспаленного воображения полуграмотных или невнимательных корифеев. В идеально здоровом организме **не бывает никаких шлаков!**

Если все процессы идут сбалансированно, если гомеостаз по всем параметрам организма не нарушен, то что бы вы ни вытворяли с питанием, все будет в порядке. Но при этом

нужно помнить, что для каждого организма существуют свои пределы регуляции этого самого гомеостаза. Выйти за пределы надолго еще никому безнаказанно не удавалось. Причем неважно, каким образом. Возьмите дважды дистиллированную, деионизованную воду, которая и есть основной растворитель организма, и начинайте ее в этот организм накачивать безостановочно. Можете мне поверить, в конце концов погибнете от нарушения водно-солевого равновесия. Паралич сердца, знаете ли. А ведь это абсолютно безвредная вода, основная среда организма. Что же говорить о других, не столь безвредных веществах! Но оставайтесь в пределах приспособляемости, и не будет никаких мучений и терзаний. Тут вы можете возразить, а как же кристаллы мочевины в суставах при подагре, разве это не шлаки? Нет, не шлаки. Если организм не здоров, если регуляторы не могут удержать процессы в пределах нормы, то процессы идут, но результат может быть плачевным. Например, пусть все в порядке, организм в целом здоров, но производительность почек по ряду причин упала. Это значит, что результат метаболизма, отходы деятельности организма, следствие его дыхания не выводятся полностью из крови. И начинается накопление мочевины. Когда ее накопится достаточно, то скорость вывода установится на другом, более высоком уровне, установится другой уровень динамического равновесия мочевины в организме, концентрация ее в крови будет выше, а дальше, как обычно. Но если почки работают совсем плохо, то концентрация мо-

чевины в крови будет столь высокой, что начнется выпадение кристаллов в местах, где кровоток или лимфоток замедлен. Понизьте концентрацию, и все кристаллы сами собой растворятся. Но главное, что процесс охватывает весь организм, все до последней клетки, а вовсе не отдельные места. Она (то есть мочевины) – везде, и в крови, и в голове («моча в голову ударила»), и в ногах, и в других органах. Никакого особого склада для мочевины нет, она равномерно распределена по всему организму. А ведь в понимании корифеев это – шлак в чистом виде. А как же каловые камни, спросите вы? Каловые камни – это тоже никакие не шлаки и в здоровом кишечнике нигде не образуются и не задерживаются. Это прямое следствие болезни, повреждения или нарушения регуляции желудочно-кишечного тракта. То же самое происходит, когда есть явные нарушения в работе печени или желчного пузыря. Тогда могут образовываться также разнообразные камни, которые вы просто так уже не удалите, если, конечно, не практикуете хилерство, в которое я ни на грамм не верю.

Но что приставать с критикой к доктору Брэггу! Он писал для простых, невежественных людей, обращая их внимание на простой и надежный резерв здоровья. Поэтому за все ему спасибо. А я могу повторить еще раз – здоровому организму никакие чистки не нужны. Мало того, они крайне противопоказаны. Но речь идет, конечно, только о здоровом организме. Не думаете же вы, что сможете заменить десятки ре-

гуляторов, которые следят за постоянством внутренней среды организма. Нарушить это постоянство можно, но заново все привести в порядок никакой йог не сможет, только сам организм, если ему дадут такую возможность. Поэтому, если вы чувствуете себя в целом в порядке, то можно голодать как угодно, с любой периодичностью, продолжительностью, безо всяких чисток, чередуя голодовку с нормальным питанием по любым разумным правилам. И все это будет приносить какую-нибудь пользу, потому что за миллионы лет организм привык ко всему, но к избытку пищи он привыкнуть пока еще не смог. Избыток пищи – это последнее столетие для европейских народов, и то не всегда. За 100 лет регуляторы на этот случай не могли сформироваться. Вот через пару десятков миллионов лет – пожалуйста. А голодание всегда полезно, сколько бы человек не голодал. А строгая регулярность придумана корифеями исключительно для удобства контроля и чтобы не мешать регулярности нашей жизни.

Вы не задумывались, почему на войне люди не болеют, хотя жизнь там не назовешь легкой? И, наоборот, в спокойной обстановке болезни буквально одолевают человека. Вот вам новая теория болезней. Это моя собственная теория. Может быть, кто-то тоже так думает, только я ничего об этом не знаю. Жизнь на войне сопряжена со сверхусилиями, с выбросом адреналина, с тяжелой мышечной работой и скудным питанием, причем, если в мировых войнах скудное питание распространено благодаря медлительности и воровато-

сти интендантских служб, то у индейских племен Северной Америки выход на тропу войны даже предварялся несколькими днями полной голодовки. И в походе они либо ничего не едят, если короткая вылазка, либо питаются очень скудно. У них считается, что сытый воин – плохой воин. Почему? Мне кажется потому, что вся предшествующая жизнь человеческого племени как раз и была такой войной. С лишениями, стрессами, сверхусилиями и очень, очень скудным питанием. Обжорство, как диалектическое дополнение к такой жизни, тоже существовало. Но на день обжорства приходился месяц голодовки. Для человека крайнее физическое напряжение при пустом желудке – норма, он к такому приспособлен. При этом все системы отобилизованы, все органы в полной готовности, уровень сахара в крови минимально необходимый, пульс соответствует усилию тоже с минимальной стороны, количество белков, жиров и углеводов в организме ни на грамм не выше долгосрочной нормы, запасы тоже небольшие. Иммунная система взведена до предела, что определяется высокой физической активностью, свертываемость крови повышена. Размах между минимальным давлением крови и максимальным – предельно большой. Наполняемость сосудов высокая. И такую жизнь человек мог вести долго – лет 30. За это время он успевал произвести и вырастить потомство и уходил в верхние леса охотиться на «небесных» зверей. Правда, он не был приучен слушать рев пушек, но рева пещерных медведей ему, я думаю, было вполне до-

статочно. Всякое отклонение от описываемого состояния — просто отяжелел от обжорства, например, — каралось немедленной и быстрой смертью от когтей, рогов или копыт. Оставались и давали потомство только те, кто находился в состоянии аллертности постоянно. Хочу заметить, что человек в этом состоянии, да еще с взведенной иммунной системой—невкусная пища для бактерий и вирусов, и для паразитов тоже.

Прошли века. Наконец исполнилась многотысячелетняя мечта человечества. Стало возможным, не прикладывая особых физических усилий, добыть столько пищи, чтобы быть сытым постоянно. И с тех пор началось. Человек ест непрерывно, ест впрок, ест, когда сыт, ест из удовольствия, ест, чтобы заесть огорчение, плохое настроение, ест, когда его тошнит, ест, когда болит голова, ест, когда голова прошла и т. д. и т. п. Еда стала удовольствием, еда стала защитой, еда стала привычкой. А организм, памятуя о прошлой тяжелой жизни среди дикой природы, старается сохранить как можно больше из съеденного, припрятать, так сказать, на черный день. Мы могли бы на съеденном за неделю вдвое нарастить свой вес, но и на этот случай есть следящие системы. В них заложено, что быстрое повышение веса грозит потерей подвижности и быстрой смертью. Поэтому организм предпочитает излишки килокалорий спускать в унитаз, а повышение веса вести постепенно. И всякий раз при этом оценивать, прекращать ли повышение веса, поступит ли еще порция пи-

щи. Она поступает, и вес продолжает расти. И чем дольше живешь, чем больше падает основной обмен, тем больше копится запасов. И концентрация питательных веществ в клетках организма повышена до максимально возможных пределов. И иммунная система не особо беспокоится, усилий-то никаких, опасности никакой, а организм насыщен, что называется, «под завязку». И главная работа делается в пищеварительном тракте и сопутствующих ему системах – печени, почках и т. д. Организм только и делает, что старается упаковать все новые и новые порции пищи. И от клетки кожи до слизистой кишечника – везде есть столько питания, что случайно попавшая в организм бактерия начинает немедленно делиться, и пока иммунная система выйдет из спячки, бактерий становится уже слишком много. Вот такая теория болезней.

Во время голодания насыщение всех клеток, крови и лимфы питательными веществами падает, и иммунная система взводится при соответствующей физической нагрузке, памятуя о том, что любая инфекция для первобытного охотника смертельна. Поэтому фурункулы, прыщи, раны и вообще всякие повреждения на коже во время голодовки заживают быстрее. Но есть одно немаловажное обстоятельство. Я уже писал о минеральной подкормке. Так вот, организм – не паровоз и не автомобиль, но и ему для правильного функционирования систем нужно много чего. Простой пример. Отсутствие в рационе витамина С ничем нельзя восполнить. И

вы погибнете, несмотря ни на какой железный организм. А если вас заставить при этом еще и что-нибудь делать, вы погибнете быстрее. Было время, когда никто не знал про витамины, но про цингу знали все. Сейчас, в отношении какого-нибудь селена, мы находимся примерно на том же уровне знаний. Специалисты могут знать о его роли, а мы нет. А на 20-й день выяснится, что без него можно умереть, так как он уже выведен из организма, а новых поступлений нет. И весь опыт насмарку, а почему, кто знает?! Поэтому, чтобы не загубить всю голодовку, необходимо насытить организм всеми витаминами и минералами, а также микроэлементами, известными на данное время. Кстати так поступают и больные собачки и кошечки. Я думал, они просто жуют лечебные травы, что не исключено, но теперь уверен, что они при этом обязательно пополняют таким образом и запас витаминов.

Долго голодать без достаточного запаса в организме витаминов, минералов и микроэлементов опасно!

Последствия вы никогда не сможете предугадать. Теперь о сроках голодания. Выбирайте любой, польза будет, но с предельным сроком тоже шутки плохи. Все зависит от соотношения вашего нормального веса и запасов питательных веществ. Сугубо приблизительно, 10 килограммов лишнего веса дают возможность голодать месяц. Нужно, конечно, учитывать скорость обмена веществ – у молодых она больше, но в возрасте за 60, можно приблизительно так и счи-

тать, 10 килограммов – месяц голодовки. Но и это еще не все. То, что находится в кишечнике, – это еще один резерв пищи на случай голодовки. В обычном состоянии, когда человек постоянно сыт, пища перерабатывается процентов на 20, в лучшем случае – на 30. Остальное выбрасывается вон переработанным. Но когда вы начинаете голодать, всякое движение в кишечнике останавливается, и организм начинает переработку прежде всего переработанной пищи, а потом уже остальных запасов. Кишечник длинный, пищи там тоже не один килограмм, поэтому, первые 10 дней голодовки (примерно, конечно) до основных запасов дело даже не доходит. Итак, здоровый, сытый человек, имеющий 10-килограммовый «лишний вес», может, безо всякого вреда для организма, голодать приблизительно 40 дней, если, конечно, он не делает очистку кишечника. Но такой срок, даже имея «лишний вес» более 10 килограммов, проводить голодание я бы не рискнул. Слишком непредсказуемы результаты. Кто бы мог подумать, что между 40-м и 45-м днем у моего друга произойдет спазм кишечника такой силы, что это будет угрожать жизни. Но об этом в свое время, а сейчас обосную свой выбор параметров. Голодовка должна быть достаточно длинной, чтобы эффект был заметен. Она должна быть достаточно короткой, чтобы ненароком не создать угрозу жизни. Поскольку речь идет о здоровом организме, – а я считаю себя в целом здоровым человеком, – то никаких процедур применять вообще не буду: ни клизм, ни других чистящих,

ни дополнительных лекарств. Анальгин не в счет, но и его постараюсь не употреблять. Но обязательно на всем протяжении голодовки буду употреблять полный комплекс минералов, витаминов и микроэлементов для людей старше 50. А срок, раз корифеи говорят, что 21 день – это рубеж, пусть будет 21 день. Завтра же и начну. Тем более что состояние сегодня как раз для сравнения – весь день голова болела так, что пришлось прилечь часа на 2, не мог долго стоять и ходить. Анальгин и другие болеутоляющие совершенно не помогают, работоспособность на нуле. Посмотрим, что даст голодовка.

И это первый из рассказов о голодовке.

Глава 2. Первые четыре дня

1-Й ДЕНЬ. Начал голодовку. Вчера самочувствие было отвратительным, голова болела так, что не мог стоять и пролежал часа 2. Потом померил давление, и оказалось, что на правой руке 145/85, а на левой – 125/75. Налицо вегетососудистая дистония. Но наутро самочувствие было вполне сносным. Обычно я по утрам выпиваю стакан чая, очень сладкого, и что-нибудь перекусываю, но вчера купил газировку с подсластителем, совершенно бескалорийную, и вместо чая выпил стакан. Кроме того, принял с утра дозу полного комплекса витаминов и минералов (и микроэлементов) для людей старше 50 – ВИТРУМ. Самочувствие сейчас – голова мутноватая, но почти не болит, самочувствие довольно бодрое, ничего нигде не болит. Давление на левой руке – 120/90, на правой – 130/90. Все-таки небольшая асимметрия есть. После принятия газировки появилось легкое слюнотечение. Есть хочется, но как-то слабо, хотя машинальные реакции при виде еды приходится останавливать сознательно. Вот так я и думаю продолжать. Первые 4 дня вообще не жду никаких эффектов, а после посмотрим. Хочу продержаться 21 день.

Пока дело в процессе, я вспомнил, что есть опыт, длящийся уже сотни лет. Я имею в виду откармливание гусей для производства паштета из гусяной печени – фуагра. Гуся насильно кормят столько раз в день и таким количеством

пищи, чтобы он жирел как можно быстрее. И подвижность ограничивают, и пищу подбирают соответствующую. Печень увеличивается, и если продолжать процесс, то гусь погибнет. До этого, обычно, не доводят и забивают его раньше. Печенка идет на стол гурманам, а нам наглядно демонстрируют, что с помощью доброкачественной, полезной и вкусной пищи можно прикончить любое существо не хуже, чем какой-нибудь отравой. Только времени уйдет больше. Конечно, человек не гусь, который набирает вес по своим, гусиным правилам. Но и человек, если его хорошо кормить, не давать двигаться и периодически пугать или волновать, задевая, что называется, за живое, тоже долго не протянет. Скорый инфаркт обеспечен. Вот так, с помощью вкусной и здоровой пищи человека можно убить. А что можно сделать с ним, полностью лишая его этой пищи? Убить тоже можно. Но в промежутке от одной смерти до другой с ним происходит много таинственного и благотворного. Когда вы перестаете есть, то, как пишет доктор Брэгг, огромная энергия, которая раньше уходила у вас на переваривание пищи, теперь высвобождается. Это конечно, чепуха в чистом виде. Ниоткуда энергия не высвобождается и никуда ее нельзя использовать. Но в главном он прав, на переваривание пищи расходуются ресурсы организма и в первую очередь кровь. Не в том смысле, что она безвозвратно куда-то девается, а в том смысле, что когда в желудок что-нибудь попадает, то кровоток в сосудах, подходящих к желудку, увеличивается в несколько

раз. Вам приходилось наблюдать, что делают домашние животные, когда их покормят? Почти сразу они укладываются подремать. Только человек придумал есть на ходу. Может быть, ему это и не вредит, но после хорошего обеда кровоснабжение мышц уже не такое совершенное. А значит, отяжелевший, наевшийся воин действительно уже не может бегать так быстро, как голодный, долго управляться с оружием – мечом, там, или луком, метать томагавк так далеко и точно, как злой, голодный, но очень подвижный и выносливый его собрат. Физиологически конкуренция между процессом пищеварения и движения, отвлечение кровотока от мышц, легких, других органов и систем к желудку проявляется в виде усталости, сонливости, желания лечь и отдохнуть, хотя никакой работы еще не сделано. Животное свой завтрак зарабатывает. При пробуждении нужно еще найти добычу, прогуляться на пастбище, словить рыбку и т. д. И только человек, проснувшись, сначала завтракает, а потом идет свою еду как-то расходовать. Ясно, что если его основной обмен – не какой-нибудь уникально скоростной (бывают такие люди, у них все мгновенно сгорает и они никогда не поправляются), то жизнь в вечном полусне ему обеспечена. И голова работает вполсилы, и движения замедлены, и тяжелый мешок поднять – целая проблема. А все потому, что значительная часть крови отвлечена на переработку пищи и на упаковку добытых питательных веществ «про запас», на черный день так сказать. Уже и запас велик, и новые поступления некуда

складировать, а пища все идет и идет, все упаковывается и упаковывается и все больше и больше крови требуется для этого занятия. Хорошо, если у вас мощное сердце, крупные сосуды, безотказно работающая кровеносная система. Тогда компенсаторные механизмы обеспечат вам огромную силу, потрясающую работоспособность и необыкновенную выносливость. Правда, с работой головы часто и при таких параметрах бывает непорядок, но все же существуют могучие богатыри огромного веса и огромных возможностей. Например, японские борцы сумо. Тщедушным японцам они кажутся полубогами. И они действительно очень здоровые люди. Но много ли таких борцов на всю Японию? Для обычных людей постоянное переедание, скорее, трагедия, чем удовольствие.

Нужно сделать еще небольшое замечание. Безвольному человеку голодать бесполезно. Это не значит, что невозможно. Просто польза будет минимальной, а стрессы, связанные с голодовкой, сведут к нулю все удовольствие. И дело даже не в чувстве голода, которое, в общем-то, преодолимо, а в том, что голодать хорошо где-нибудь в затворе, в келье, занимая свободное время молитвой. Первая моя голодовка была мучительной потому, что не учел я свойств человеческой психики.

Проделайте такой опыт. После обеда или завтрака, в совершенно сытом состоянии, подсядьте к кому-нибудь из ваших близких в тот момент, когда они с аппетитом поглощают

ваше любимое блюдо. Организовать такой эксперимент труда не составляет. И вот, через несколько минут, вы с изумлением обнаружите, что, несмотря на вашу сытость, вам непременно захочется отведать именно то блюдо, которое ест другой человек. И если оно на столе в достаточном количестве, то вам, чтобы удержаться и не набивать дополнительно уже набитый желудок, придется сделать значительное волевое усилие. Так это уже сытому. А если вы уже голодаете и чувство голода достаточно острое? Тут волевое усилие понадобится немалое. И если вы психологически не подготовились к такому, дальнейшие ваши метания смажут все достигнутое на поприще аскетизма. Сегодня ем, завтра воздержусь, хотя среди дня выпить стакан молока – это не еда... и тому подобное – вот и вся ваша голодовка. Тем более что окружающие будут в меру своих сил вам противодействовать и провоцировать переход на нормальный, с их точки зрения, способ питания. Сила коллективного убеждения – могучая сила, особенно когда всякие вкусности будут подставляться вам под самый нос, и запахи будут дразнить вашу и без того истерзанную душу. И если вы решились на голодовку, то соразмеряйте свою стойкость и душевные силы, необходимые для преодоления искуса, необходимость оной для вашего здоровья и предположительную пользу от всей процедуры. Исходя из всего сказанного, лучше всего проводить голодовку в свободное время, где-нибудь на даче, на отдыхе, предаваясь любимому занятию или любимым размышлениям. Чем меньше

стрессов, тем чище эксперимент. Только не уподобляйтесь доктору Брэггу: «Доктор сказал в морг...» Голодать можно и при непрерывных и сильных стрессах, человеческий организм хорошо приспособлен и к этому. Но тут волевое усилие будет более значительным, подумайте, стоит ли овчинка выделки.

Придется сделать еще одно замечание. Можно ли или противопоказано дополнять голодовку физическими усилиями? Напомню, что пока мы говорим о практически здоровом человеке. И ему, можно сказать однозначно, не только можно, но и нужно. Физическая активность ускоряет процессы в организме, нормализует кровоток и прочие движения жидкостей, способствует выведению продуктов жизнедеятельности и улучшает снабжение тканей питательными веществами. Но есть одно существенное ограничение. Вы не на Олимпийских играх. Физическая активность должна быть без надрыва. Доверяйте своим ощущениям и не перегружайтесь. Если почувствуете сильную усталость или изнеможение, значит, хватит. Отдохните, восстановите силы, и снова – в бой. Если тренироваться непрерывно, давая полноценный отдых и растущую физическую нагрузку, то, как при любой тренировке, нагрузки будут расти, а время для отдыха сокращаться, несмотря на голодовку. Разница будет только в том, что время, требуемое на эту самую тренировку, увеличится в 5–6 раз. Но если вам тренироваться не хочется, пребывайте в покое, польза от голодовки все равно будет.

А у меня уже пошел **2-Й ДЕНЬ** голодания. Давление вчера вечером снова разное на правой и левой руке, утром померил – таким оно и осталось. Самочувствие вполне сносное, слегка пересохло в горле, но нигде ничего не болит. Чувство голода тупое, контролируемое. Выпил вчера за день полтора литра газировки, той самой, дешевой, с огромным количеством консервантов и регуляторов, с краской и стабилизаторами. Казалось бы, химия сплошная, но мне почему-то помогает. И до голодовки было, что если ни с того ни с сего появляется тошнота, я бегу, покупаю газировку, делаю несколько глотков, и тошнота проходит. Думаю, что и для смягчения чувства голода она тоже подойдет и не даст никаких побочных эффектов. Впрочем, буду судить по самочувствию. А в остальном пока никаких эффектов. Слишком малый срок.

Но перейдем, наконец, к голодовке вообще. Пока все наши рассуждения касаются практически здорового, с хорошим самочувствием, с уравновешенной психикой, нормального во всех отношениях человека. И тут можно спросить, а ему-то зачем? Если человеку и так хорошо, организм справляется, то зачем ему дополнительные процедуры? Справляться-то он справляется, но это не навечно. Наступит момент, и вследствие естественной разбалансировки регуляторов, которая неизбежно присутствует в жизни, потребные параметры гомеостаза выйдут за рамки приспособляемости организма. Это обязательно случается в жизни каждого че-

ловека. Если бы этого не было, то мы были бы бессмертны. Значит, рано или поздно. Но вы сами понимаете, что лучше попозже. Вот для этого и желательно время от времени голодать даже самому здоровому человеку. Еще раз напомним, что организм – не автомобиль и не паровоз. Слишком сильно различается уровень сложности. Но кое-что общее все-таки есть. Все вышеназванные устройства есть тепловые машины. Если не верите, поднимитесь в жару быстрым шагом по лестнице на 10-й этаж. И ваша тепловая машина сразу проявит себя перегревом холодильника. Жарко вам станет, пот польет «градом». А если при этом вы еще сильно нагрузились за обедом, то не только жарко, но и плохо. А это свидетельство перегрузки систем организма. Что-то, отдаленно напоминающее работу двигателя автомобиля на предельных оборотах. Вода в радиаторе кипит, масло брызжет из всех щелей, в цилиндрах грохот и звон, того и гляди раздастся удар, и все встанет. Вот и ваш организм при нетренированности, малой подвижности и постоянном переедании как бы тоже работает на «предельных оборотах». И время от времени нужно давать ему отдохнуть, переводить в режим «холостого хода».

И когда вы хотите это сделать, есть одно правило, следовать которому весьма желательно. Это правило, как ни странно, пришло из практики эксплуатации разных двигателей, но очень хорошо подходит и к практике эксплуатации организма. Оно гласит: «Включай мотор постепенно, выключо-

чай сразу». В применении к нашему случаю это означает, что голодовку нужно начинать одномоментно, не растягивая «удовольствие». Буквально – укладываюсь спать, поужинав, а проснувшись, не завтракаю. Всякие иные варианты, вроде того, что буду снижать количество пищи постепенно, пока организм не попривыкнет, тоже возможны, но ничего хорошего из этого не получится. Организм в данном случае будет совсем не с вами. Напротив, он будет с вами воевать, так как быстро заподозрит неладное. И хватит ли у вас силы воли выдержать это дополнительное давление, я не знаю. Даже если хватит, толку от этого немного. Сразу прекращая питание, вы же не оставляете организм без его драгоценных запасов. Поэтому не мучайтесь, дайте ему возможность самому решать, что он будет использовать первым, а что последним. И будьте уверены, он не ошибется. А вы будете избавлены от лишних терзаний.

Когда вы перестаете есть, что происходит в организме? Первое, и самое главное, – в жировые депо перестают поступать излишки килокалорий, которые вы регулярно потребляете. Организм задумывается и на всякий случай, чтобы вы не валяли дурака, усиливает чувство голода. Это чувство в начале голодовки ничего не имеет общего с действительным состоянием вашего тела. В нем (теле) прорва запасов, один только жир на внутренних органах у самого тощего мужчины составляет 3–4 килограмма. Что-что, а гибель от голода не грозит еще как минимум месяц, а организм уже кричит: «Ка-

раул!», почему? Потому, что миллионы лет в жизни предков этого организма ничего хорошего не было, были сплошные голодовки. И он (организм) хорошо знает, что маленькая заминка с пищей может послужить началом большой беды и даже гибели. Поэтому первая реакция заставляет человека немедленно, не откладывая, на всех четырех пускаться на поиски пищи, пока не поздно. И человек мчится к холодильнику и хватается за первую попавшуюся колбасу, если не остановит себя вполне сознательно. Насколько произвольные реакции сильны, я испытал на собственном опыте, потому что в первые 2 дня оказывался у холодильника не однажды. Как подошел, зачем открыл дверцу, не осознавал, и только обзрев наличный запас продуктов, спохватывался – я же голодаю! И лишь большим усилием воли буквально оттащивал себя от продуктовых завалов. Второе, и тоже знаменательное, событие происходит в кишечнике. Организм уже напуган. Подсознание наши мысли воспринимает не так, у него своя логика поведения. Уже на 2-й день прекращается стул, который в случае регулярного питания тоже бывает регулярным. Теперь вам надолго придется об этом забыть. И не паникуйте, все пока идет как надо. Вы не способны обеспечить организм питанием, что ж, не беда, на этот случай есть запасы пищи в кишечнике, и немалые. Сначала тщательно «доедается» все, что есть в желудке, на это уходит, по крайней мере, весь 1-й день, а иногда еще и часть второго, если питание было обильным и пища была труднопереварива-

емой. Но после 2 дней все уходит в кишечник, а желудок, по инерции, еще пару дней получает свои порции желудочного сока. И печень пытается, как прежде, перевести углеводы, извлекаемые из пищи, в гликоген и спрятать подальше. Не тут-то было, они нужны уже для основного обмена и согревания, для работы мозга и мышц. То есть вся система пищеварения находится в состоянии, близком к панике.

На **3-Й ДЕНЬ** моей голодовки, 12 января, давление утром на обеих руках 120/90, но вчера болела голова, не очень сильно, но очень изматывающе. Пришлось принять анальгин. Утром встал с той же головной болью, что лег вечером, но послабее. В горле тоже слегка пересохло. Вечером чувствовал какие-то странные ощущения в груди, даже описать не могу какие, а утром проснулся уже с явным давлением в области сердца. Но это очень слабые ощущения. В целом самочувствие хорошее, чувство голода стало посильнее. Инстинктивные реакции поиска пищи более выраженные. При физической нагрузке чувствуется легкое изнеможение, но терпимое. Закономерно, что чувство голода стало сильнее, значит, паника продолжается. Единственное утешение для подсознания – запасы пока не израсходованы. Но организм и не хочет расходовать с таким трудом скопленное, а настойчиво требует, чтобы я бегом кинулся на поиски пищи.

Давление на утро **4-ГО ДНЯ** голодания 120/80 на обеих руках. Только на одной пульс более жесткий, на другой – более слабый. Голова не болит. Значит, утром, как прави-

ло, все нормально, и лишь к вечеру появляется асимметрия. В остальном состояние удовлетворительное. Я забыл отметить, что перед голоданием замучила одышка. Слишком мало двигаюсь, слишком много ем. Сейчас одышка тоже есть, но накатом, волнами. И не очень сильная. Есть спазмы в коронарных сосудах, есть какие-то ощущения в области селезенки, но все это на таком низком уровне, что если не прислушиваться, то можно и не заметить. Лекарства кое-какие я потребляю, но это не тотально, анальгин да аспирин, и то в малых дозах. Вчера среди дня было небольшое головокружение, но после прогулки на свежем воздухе все прошло. Может быть, через несколько дней начну пить чистую воду, но это – когда спадет чувство голода. Сейчас оно тупое, но если не пить воду с подсластителем, то начинает сильно досаждать. Но все-таки уже 4-й день пошел, а сложностей почти никаких. Получается, что организм сам по себе со своей паникой, а сознание само по себе, с твердым намерением продолжать процесс.

Стоит еще раз вернуться к цели моей голодовки. Из того, что уже было сказано, видно, что она предпринимается с целью профилактики. Я даже не ставил задачи непременно получить какой-то явно выраженный положительный эффект. И переводя организм в режим «холостого хода», я за счет одного этого надеялся на смягчение своей основной проблемы – сильной головной боли. Но в первые 4 дня расчет оправдался лишь частично. Головная боль, вследствие переходно-

го процесса, перестройки режима питания и связанного с этим колебания уровня сахара в крови тоже то появлялась, то исчезала. Это нормальный ход начала голодовки. Нужно предполагать, что колебательный процесс в первые дни затрагивает не только какую-то одну систему. Все, что в организме перенапряжено, работает на пределе или функционально неправильно, из-за колебаний в первые дни также должно испытывать некоторые колебания, и тут впервые дает о себе знать совсем не очевидный и совсем не ожидаемый эффект. Я говорю об эффекте диагностическом. Уже на 3-й день как бы сама собой появилась боль в области сердца. Хотя она и не была резко выраженной и проявлялась, скорее, как давление, все равно это, несомненно, была боль сердечная. А ведь я совсем ее не учитывал. Говоря, что в целом я человек здоровый, я не преувеличивал. Но одно обстоятельство, ввиду того, что оно беспокоит меня не часто, просто позабыл. Если подходить строго, то у меня ишемическая болезнь сердца, как и у многих и многих моих сверстников, ведущих относительно малоподвижный образ жизни. Но приступы стенокардии редки, нерегулярны и на первый взгляд возникают совершенно на пустом месте. Словом, пока не болит, и не вспоминаю. А вот попав в стрессовую ситуацию, организм сразу начинает обозначать свои проблемы. И в этом совершенно замечательное свойство достаточно длинной голодовки. Забегая вперед, скажу, что все, даже совершенно незначительные, поломки обязательно будут

проявляться по ходу дела. И неважно, когда с вами приключилось подобное несчастье. И неделю, и 20 лет тому назад – все вы ощутите, лишь бы чувствительность систем организма была достаточно высокой. У меня она даже излишняя, я чувствую такие незначительные изменения, которые другими обычно не воспринимаются. Поистине голодание – настоящая поликлиника для бедных. И к врачу ходить не надо – и так про свои болячки все узнаешь. Но первые дни прошли, пора подводить итоги. Итак, на 4-й день у меня, при относительно хорошем и стабильном самочувствии, сильно выросло чувство голода. Организм ни за что не хочет переходить на запасное питание. Чувствуя, что желудок пуст, он поднял настоящий бунт, требуя немедленно предоставить ему очередную порцию высококачественной, легкоусвояемой пищи. У меня это происходит, как я уже знаю, на 4-й день. У вас может быть и не так. У кого-то – на 3-й, у кого-то – на 6-й, не будем цепляться к сроку. Но у всех голодающих в первые несколько дней происходит обострение чувства голода. И процентов 80 этого обострения не выдерживают. Они перекусывают сначала слегка, а потом и по полной, утешая себя тем, что голодовка-то все равно состоялась, я ведь не ел целых 3 (4!) дня. А она практически еще и не начиналась. Хотя и 4 дня воздержания от приема пищи тоже полезны, и если повторять процедуру, скажем, раз в 2 недели, то эффект будет такой же, как от длительной голодовки.

Для себя я нашел и проверил способ борьбы со слюно-

течением, сведением скул, неясным, но очень неприятным томлением в груди, которые сопровождают элементарное желание съесть что попало, без разбору, лишь бы много. И если у вас нет фенилкетонурии, то берите любую сладкую газировку, по вашим возможностям – от сверхдорогой до сверхдешевой, и пейте на здоровье. Только не ошибитесь, берите ту, где написано «подсластитель», или просто «сахарин», или «сорбит», или другие заменители сахара. Или на бутылке в 1,5 литра – «пищевая ценность 40 калорий». Потребляя ее, вы тем самым обманываете организм, подсовывая ему сахарин вместо сахара, и пока он разберется, чувство голода сильно утихнет. Снова появится – снова сделайте глоток газировки и т. д. Вот таким образом мне удастся первые дни пройти без больших мучений. Пробовал я и простую газированную минеральную воду. Тоже помогает, но эффект, конечно, совсем не тот. Приходится пить ее почти непрерывно, а это не так безвредно, как кажется. Насыщая организм разными солями, вы, так или иначе, сдвигаете водно-солевой баланс, что в первые дни голодовки лучше не делать.

Не вдаваясь сейчас в дискуссию – чиститься или не чиститься, – хочу специально разграничить разные виды голодовок. То, что предпринимаю я, не предполагает никаких дополнительных средств воздействия на организм. Это не недосмотр, а вполне осознанное решение. У меня нет никаких серьезных нарушений. Работа моего организма меня устраивает, те функциональные нарушения, которые у меня

есть, не требуют немедленного жесткого вмешательства в его работу. Нужно просто дать системам отдохнуть и прийти в норму. Для этого я выбрал подходящее время, когда могу делать, что хочу, – аналог отпуска. И стрессов почти никаких. Занимаюсь повседневными делами и, главное, могу отдыхать столько, сколько хочу. Могу проваляться целый день, и никто мне ничего не скажет. Правда, один раз в сутки приходится все-таки выходить на улицу и идти за продуктами. Эту миссию я никому не доверяю. Но небольшая прогулка только бодрит организм и проветривает голову. Если вдруг я после нее устану, так тут же по возвращении могу прилечь и отдохнуть. Как видите, условия голодовки идеальные. Я не предпринимаю ничего, просто не ем и наблюдаю. В некотором смысле эта голодовка эталонная, а результаты ее могут служить неким обобщением. А поскольку во время ее прохождения выявляются еще и всякого рода скрытые повреждения в разных системах организма, то голодовки подобного рода имеют самостоятельное диагностически-профилактическое значение. Совсем неплохо, если вы хотите что-то узнать про свой организм. Мне много раз приходилось слышать от врачей: «Не занимайтесь преждевременным самолечением», а также: «Посмотрим, как будут развиваться события, и лишь после этого поставим диагноз». И говорилось это иногда в очень тяжелых случаях. То есть врач добивался, чтобы болезнь проявила себя достаточно ясно, чтобы потом эффективно ее лечить. Думаю, что всякие меры воздей-

ствия на голодающий организм необходимо предварять все же той формой голодовки, которую я сейчас и осуществляю. Прежде чем применять сильные средства, хорошо бы просто обозреть, с чем вы имеете дело. Неделя-другая профилактического воздержания от еды не ухудшит вашего состояния (исключения я позже опишу), но и в корне не поправит ваше здоровье. А вот понять позволит, в чем, собственно, заключаются ваши проблемы и какие меры нужно предпринять для лечения. Медицина – медициной, но, тем не менее, каждый сам себе врач и хочет иметь какую-нибудь модель собственного состояния. Вот предварительная голодовка и позволит обыкновенному человеку составить о своем здоровье это самое представление. Поэтому, повторяю, голодовка без применения дополнительных процедур имеет самостоятельное значение.

И это второй из рассказов о голодовке.

Глава 3. Первые две недели

Как следовало из второй части трактата, в первые дни голодовки происходит перестройка организма, направленная, во-первых, на то, чтобы заставить этот организм любым путем добывать килокалории недостающие до привычного уровня снабжения, и, во-вторых, перейти на режим строжайшей экономии в самом потребителе. Для этого прекращается выброс недостаточно переработанных остатков пищи. Для этого же углубляется и уровень их переработки. Теперь используется все и почти на 100 процентов. Можете даже траву есть, обязательно что-нибудь достанется голодающему организму. Кстати, люди давно это заметили и научились делать похлебку из лебеды задолго до всяких научных изысканий. Не сказать, что калорийно, однако организм поддерживает, и можно некоторое время протянуть, пока не добудешь что-нибудь более подходящее. Дальше происходит следующее. Организм, видя, что голодание продолжается, пищи не поступает, а движения в сторону охоты (или рыбалки) или похода на чужой огород не предвидится, прекращает панику. Происходит это потому, что паника дорого обходится энергетически. Бессмысленные метания из одного места в другое в поисках пищи могут растратить все запасы быстрее, чем на горизонте появится доступная добыча. И по прошествии нескольких первых дней все приходит в норму. Чувство го-

лода стихает, но не исчезает совсем (чтобы не забыть о необходимости идти, все-таки, на охоту). Организм успокаивается, и далее идут процессы в самом организме, направленные на обеспечение его функционирования при минимальных тратах. У меня первый этап занимает, обычно, 4 дня – классический срок. Сколько у вас – это зависит от состояния вашего здоровья и подготовленности организма. Но, все равно, не менее 2 дней. Предельная длительность сильно зависит от нарушений в работе органов и систем. Но, так или иначе, первый срок пройден успешно, а дальше посмотрим подробно еще 10 дней, чтобы иметь достаточную статистику.

Пошел **5-Й ДЕНЬ** голодания. Вчера минут на 10 несильно заболело под левой лопаткой. Но я знаю, что в левую лопатку обычно отдает сердечная боль, значит, какие-то процессы в сердце идут. Давление с утра на правой руке 140/100, на левой – 110/70. Очевидно, оперативные ресурсы организма почти закончились, и пошел процесс использования стратегических запасов. Появилась легкая, но непрерывная одышка, в области желудка какая-то смутная изжога. Но это не изжога и это не в области желудка. Идут по-прежнему какие-то процессы в сердце, есть легкий спазм коронарных сосудов, а выглядит это как изжога. Ноги ватные, при быстрой ходьбе и физической нагрузке покрываюсь испариной. В голове вечером была тяжесть, с утра легкая «мутность», но голова не болит. Ацидоза тоже нет, лишь слегка сохнет во рту. Это потому, что я перешел на чистую воду.

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.