

Бернар Макфадден

ГОЛОДАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Полное руководство о том:
как, где и почему
лечиться голоданием

Есть надо. Есть мало.
Есть не так часто. Есть растительное.

18+

Бернар Макфадден

Голодание для здоровья

**Серия «Бернар Макфадден – создатель
современного культуризма и ярый
сторонник здорового питания», книга 1**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65166471

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-96711-3

Аннотация

Третья книга серии «Есть надо. Есть мало. Есть не так часто. Есть растительное» – это перевод известной во всем мире книги о голодании и здоровье Бернара Макфаддена, известного основателя бодибилдинга. Макфадден популяризировал практику голодания и был твердо уверен, что голодание – это самый верный способ к физическому здоровью. Многие из его испытуемых голодали в течение недели, чтобы омолодить свое тело. Он писал «человек с помощью голодания может осуществлять безоговорочный контроль над всеми болезнями, проявляя при этом такую степень силы и выносливости, которая может посрамить других».

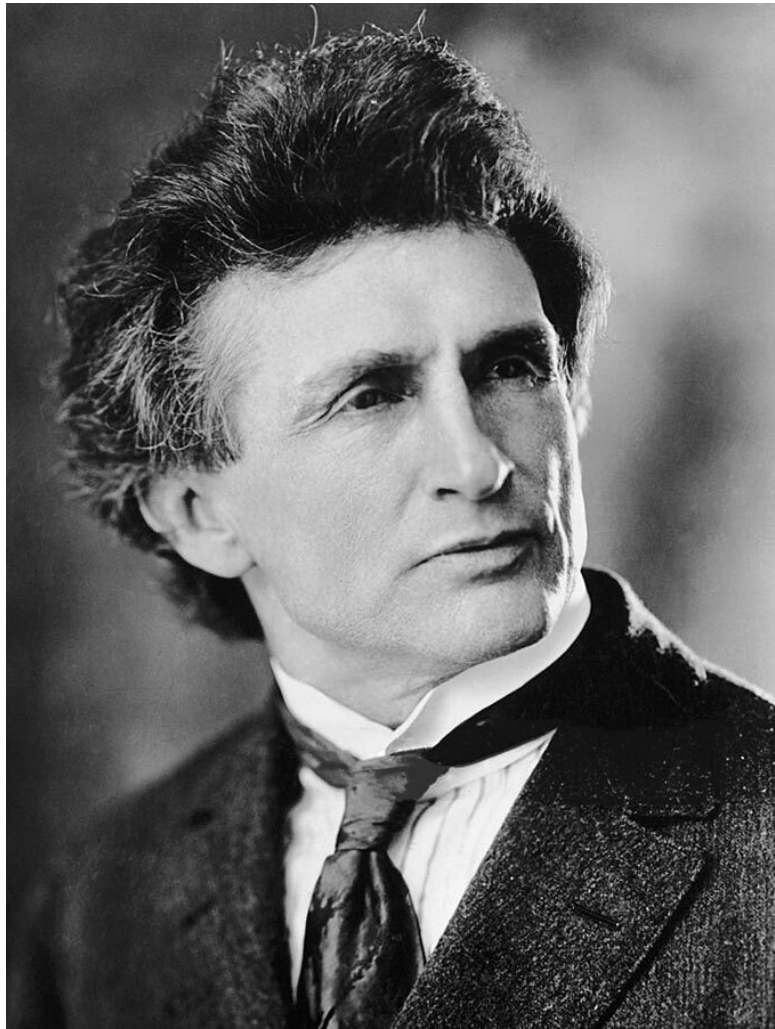
Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	8
Глава I. Что такое голодание?	16
Глава II. История идеи голодания	34
Глава III. Влияние голодания на тело	40
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Бернар Макфадден

Голодание для здоровья



Автор «Энциклопедия физической культуры Макфадена», «Питание для здоровья и силы», «Усиление глаз», «Культура волос», «Мужественность и замужество» и других книг о здоровье и сексе.

Предисловие

Голодание – это самое действенное из всех лечебных средств.

Это совершенно естественный метод обновления тела.

И оно старо, как само человечество.

Врачи скажут вам, что болезни начинаются в желудке и это является их однозначным признанием, что эта болезнь происходит из пищеварительного канала, в котором желудок является важным органом. И именно яды, усваиваемые в пищеварительной системе, вызывают болезни. Как же тогда избавить систему от посторонних элементов, токсинов и ядов?

Голодание решает эту проблему!

Когда человек познакомится с информацией, представленной в этой книге, то он на девять десятых избежит врачебного наблюдения, ухода медицинских сестер, назначения и приема лекарственных средств, а также невыразимых страданий, вызываемых болезнью. Голодание завершится, но будет продолжать творить чудеса.

В этой книге вся тема голодания человека представлена в новой и понятной форме с подробным обзором поразительной истории научных исследований лечебного голодания. Подробно и тщательно объяснен каждый шаг голодания – от его начала до прекращения, а также описана забота о теле после голодания. Это сборник, который следует внима-

тельно прочитать тем, кто думает о лечении голоданием. На этих страницах вы найдете индивидуальные советы, которые потребуются в вашем случае.

Прошло более сорока лет с тех пор, как у автора впервые пробудился интерес к голоданию. Впервые я серьезно его применил, когда заболел пневмонией.

В то время физические упражнения были для меня «панaceей». Я полагался, в основном, на большие физические усилия – ходьбу, бег и работу в спортзале. А когда появились трудности со здоровьем, я подумал, что могу помочь организму за счёт своего питания.

Так и было, заметив симптомы, связанные с этим приступом пневмонии, я попытался избавиться от них. Мне удалось в определенной степени остановить развитие болезни, но опасные и болезненные симптомы все еще остались.

Я не верил в медицинские методы, и именно тогда я решил использовать предыдущие выводы о голодании, сделанные после некоторых очень интересных опытов и исследований, для проверки на самом себе. Результат был ошеломляющим.

Я заметил небольшое улучшение уже после первого дня. Больше улучшение – на второй день и на пятый день все симптомы пневмонии исчезли. Это был первый практический пример из моего собственного опыта необычайной ценности голодания при лечении острых заболеваний.

Один из первых факторов, безусловно свидетельствую-

щих в пользу голодания были мои наблюдения за представителями животного мира. Каждое животное, когда болеет, будет отказываться от еды. Оно теряет аппетит. Еда не имеет никакой привлекательности для этого. Оно голодает, пока не поправится – и это верное лекарство, управляемое его инстинктами.

Мы, высшие животные, пытаемся заменить наш инстинкт разумом. Уже признано не раз, что наш интеллект и интеллект наших советников оказываются несовершенными и часто мы получаем серьезное наказание за наши ложные принятые решения.

С момента моего первого эксперимента я лично много раз применял голодание и уже с давних пор для меня голодание перестало быть новинкой или экспериментом. Тысячи случаев голодания были зарегистрированы с тех пор, как я впервые заинтересовался этим явлением. В течение нескольких лет все мое время было занято санаторно-курортным бизнесом и сотни случаев голодания находились под моим непосредственным контролем. Время голодания составляло от одного до девяноста дней и почти в каждом случае результат был положительным. Я не знаю ни одного случая голодания, когда при тщательном соблюдении правил самого голодания и выхода из него, были бы получены отрицательные результаты.

В случае девяностодневного голодания снижение веса составило семьдесят пять фунтов (примечание переводчика –

34 килограмма). Голодающий весил триста фунтов (примечание переводчика – 136 килограммов), когда он начал голодать, и двести двадцать пять фунтов, (примечание переводчика – 102 килограмма), когда он закончил голодание.

При рассмотрении этого вопроса важно помнить, что человек должен уметь видеть физическую опасность далеко впереди на своем жизненном пути и что, хотя голодание имеет ценность, как средство лечения при острых и хронических недугах, оно имеет еще большее значение, поскольку это средство избежать болезней. Я все еще продолжаю голодать – в среднем от тридцати до сорока дней в году. Эти голодания имеют продолжительность от одного до десяти или двенадцать дней. Если бы я был более осторожен в своих пищевых предпочтениях, я мог бы избежать необходимости введения такого строгого режима голодания. Но когда все вокруг едят в соответствии с цивилизованными обычаями и общественными обрядами, трудно ограничить свой аппетит и голодание абсолютно необходимо, чтобы избежать появления случайных болезней.

Есть распространенное, но совершенно ошибочным суждение о том, что голодающий растет значительно слабее, чем обычно питающийся человек. Это далеко не факт. В большинстве случаев как раз наоборот, голодающий человек на самом деле становится сильнее.

Я демонстрировал силовые упражнения, чтобы произвести впечатление на аудитории преимуществами физической

культуры во время своих лекционных и выставочных туров. Одним из них было подтягивание на перекладине с помощью одной руки. Несколько раз, когда я должен был читать лекции или после того, как был занят другими делами в течение значительного периода времени, я обнаруживал, что не могу выполнить это сложное силовое упражнение. После двух-трехдневного голодания я вновь смог легко с ним справиться. Многие спортсмены сделали аналогичные выводы после своих опытов подобного рода.

Самое прибыльное голодание, которое я когда-либо проводил, было описано в журнале «Физическая культура» почти двадцать пять лет назад. Я переработал, напрягая свои глаза до такой степени, что я был почти слепой. Я полностью прекратил работу. После отпуска зрение у меня немного улучшилось. Однако я не был удовлетворен, это легко понять и решил придерживаться семидневного голодания – полного во всех деталях, кроме употребления воды. Поскольку я намеревался использовать описание этого голодания в литературных целях, на благо других людей, я внимательно наблюдал и записывал все симптомы, связанные с его проведением. В то время у меня также сложилось впечатление, что во время голодания моя сила сильно уменьшалась. Я решил попытаться поднять гантели весом пятьдесят фунтов (примечание переводчика – 22,65 килограмма) над головой по завершении голодания, имея в виду, доказательство того, что голодание не приводит к серьезному снижению силы. А

теперь прочтите, что произошло.

Я ходил в спортзал каждый день, тренировался в течение получаса или часа и заканчивал период упражнений, проверяя свою силу с тяжелыми гантелями.

На четвертый день голодания меня так сильно беспокоило отсутствие еды, что я вышел из офиса с твердым намерением поесть в ближайшем ресторане, который смог бы найти. Через несколько минут пребывания на свежем воздухе я справился со своим голодом и решил идти в спортзал и заняться своими упражнениями. В конце упражнений мой аппетит исчез!

Этот результат поразит обычного человека, но его часто можно заметить во время голодания, в котором вы очень сильно нуждаетесь. Во время голодания упражнения вместо увеличения аппетита – устраняют его. Выполнение упражнений, как правило, приводит к созданию нормальных условий функционирования организма и когда нормальные условия означают «нет аппетита», то аппетит исчезает.

Как уже было сказано ранее, я делал силовые упражнения каждый день во время этого голодания и на шестой день я обнаружил, что моя сила очень мало уменьшилась, если это наблюдалось вообще. Ведь я смог поднять гантели весом не пятьдесят фунтов (примечание переводчика – 22,65 килограмма), а гантели весом сто фунтов (примечание переводчика – 45 килограммов) одной рукой над головой. Но и это еще не все. Фотографы были рядом, чтобы сфотографиро-

вать меня, когда я поднимал 100-фунтовые (примечание переводчика – 45 килограммов) гантели на седьмой день в конце моего голодания. Фотографы были слишком взволнованы и мне нужно было поднять этот тяжелые гантели несколько раз, чтобы дать им возможность сделать надежные фотографии.

Но не надо забывать о первоначальной цели этого голодания – у меня значительно улучшилось зрение. И это несмотря на мрачные прогнозы оптометристов и пагубное влияние писательской деятельности на глаза. В пятьдесят пять лет мои глаза все еще сильны. *И я никогда не носил очков!*

Я представляю этот личный опыт, чтобы доказать, что я «принимаю собственное лекарство». И принимаю его уже более сорока лет. Я обязан своим необыкновенным здоровьем и силой, которые сохранялись на протяжении всего этого периода, в значительной степени благодаря своим знаниям о голодании.

Во время своего занятия бизнесом в течение последних двадцати пять лет я не могу припомнить ни одного дня своего отсутствия на работе по причине болезни. Это все из-за моей способности смотреть вперед – чтобы избежать болезни, очищая организм голоданием. Я тренируюсь, правильно питаюсь, использую гидротерапию и другие методы, но голодание является самым ценным из всех эти лечебных методов.

Были предприняты большие усилия для того, чтобы сде-

лать эту книгу, как можно более полной, вплоть до мельчайших деталей. Многие медицинские и редакционные сотрудники помогли в ее подготовке и книга отправляется людям с надеждой, что будет использована для сохранения и улучшения здоровья и жизни каждого читателя.

A handwritten signature in black ink on a light gray background. The signature reads "Bernarr Macfadden" in a cursive script. The name "Bernarr" is written in a slightly larger, more prominent hand than "Macfadden". A long, thin horizontal line extends from the end of the signature to the left.

Глава I. Что такое голодание?

Голодание, как этот термин определяется и продвигается в этой книге – это научный метод лечения болезней, побуждающий пациента воздерживаться, в течение более или менее продолжительного периода времени, в зависимости от обстоятельств, от любой твердой и жидкой пищи, с единственным исключением в виде воды, прием которой всегда должен быть разрешен. Это терапевтическая мера, метод лечения, совершенно не похожий на голод (*истощение*), которое лишает ткани тела необходимых им питательных веществ. Различие между этими двумя состояниями (голодание и истощение) очень важно понимать, и я несколько раз воспользуюсь случаем в этой книге, чтобы указать и подчеркнуть различие между ними.

Чтобы пациент (или студент) мог понять основы этого метода лечения, необходимо объяснить, почему голодание может вылечить определенные заболевания. Кроме того, без точного установления причины болезни, понимания истинной природы болезни, ценность лечения голоданием не может быть ни оценена, ни понята.

Распространенное представление о болезни состоит в том, что это что-то, что можно «поймать», что-то «нападает» на пациента и что должно быть «изгнано», как если бы оно было сущностью или вещью в себе. Вообще говоря, болезнь

– это вообще не *вещь*, это *состояние*. У каждой болезни есть причина, которая проявляется во множестве «симптомов». Эти симптомы слишком часто принимают за саму болезнь. Мы склонны воспринимать комплекс симптомов как болезнь, тогда как они являются лишь ее наружными проявлениями. Они являются выражением внутренней сущности или состояния, и их «исцеление», подавление или устранение не излечит болезнь, *их причину*. Такой метод просто снимает или маскирует проявления болезни. Что мы должны сделать, так это обнаружить и устранить причину и когда это будет сделано, симптомы исчезнут сами собой.

Пища, попадая в организм, заменяет разрушенные ткани, поддерживает тепло тела и, согласно общепринятым учениям, в значительной степени поддерживает жизненную энергию тела. Должна быть справедливо сбалансированная пропорция между доходом и расходом нашего продовольственного снабжения – это определяется количеством съеденной пищи, с одной стороны, и количеством физических упражнений и общей активности тела, с другой. Чем больше активности, тем больше количество необходимого питания, и *наоборот*. Большинство из нас это знает.

Однако, немногие осознают, что мы имеем привычку есть гораздо больше пищи, чем необходимо для поддержания здоровья тела и восполнения тех тканей, которые были разрушены в результате деятельности тела. Верно то, что тело может трансформироваться и избавляться, без серьезных

последствий, от значительного количества пищи, потребленной сверх того количества, в котором мы действительно нуждаемся. Но это ни в коем случае не доказывает *необходимость* дополнительного приема пищи и обычное наблюдение показывает нам, что на самом деле организму требуется гораздо меньшее количество пищи, чтобы поддерживать его в состоянии физиологического баланса и надлежащего здоровья.

В частности, при всех болезненных состояниях Природа ясно указывает на то, что еда не требуется, поскольку теряется аппетит и отмечается отвращение к пище, которое в некоторых случаях достигает реального уровня отвращения, даже при мысли о еде. Это означает, что природа позаботилась о том, чтобы инстинкты тела были правильными и многие наблюдения показали, что еда, съеденная в такое время, не *питает* и не поддерживает телесную энергию на более высоком уровне, а наоборот, приводит к снижению количества жизненной энергии и на самом деле подпитывает и продлевает болезнь! И чем больше пациент съест еды, тем больше он накормит болезнь, в то время как сам пациент может фактически продолжать истощаться, терять плоть и силы, несмотря на количество съеденной еды или, действительно, благодаря этому!

Полезно помнить о том, что губка при сдавливании способна впитывать определенное количество воды, в которую она погружена. С другой стороны, если губка уже заполнена

водой, она больше не будет впитывать воду и излишки воды просто стекают, когда губка вынимается из наружу.

Тело можно сравнить с губкой, а еда, которую ему дают, с водой. Если организм *недоедает* в течение определенного периода времени, он будет жадно поглощать любые питательные вещества, которые могут находиться рядом в жидкостях внутри него. Однако, если в организме голодающего постоянно присутствует избыточное количество легкоусвояемого материала из съеденной пищи, организм будет поглощать только определенное количество пищи и, следовательно, избыток съеденной пищи не используется и не удаляется должным образом.

Таким образом, за этими симптомами неизменно стоит определенная телесная причина, при этом симптомы появляются просто, как внешние проявления невидимых вещей. Кроме того, эти симптомы в большинстве случаев являются чисто прогностическим признаком целебных усилий со стороны Природы по избавлению физического тела от загрязнений. Симптомы – то есть, «болезнь», как мы ее обычно называем, сами по себе являются лечебными процессами в реальном действии. Другими словами, *болезнь – это процесс лечения!*

Это представление о природе болезни совершенно новое для обычного человека. «Когда ему говорят, что болезнь сама по себе является лечебным процессом, он с трудом может в это поверить – и слишком часто не поверит, но это

факт! Болезнь – это процесс очищения! Это лечебное действие! Это жизненно важная борьба за преодоление препятствий и за сохранение каналов циркуляции (жидкостей организма) свободными. Накапливающиеся в организме вредные вещества выводятся наружу через кожу, почки, кишечник, печень и легкие настолько быстро, насколько это возможно и если эти органы и каналы будут закупорены и заблокированы, то это приведет к плохим результатам! Мы замечаем появление набора патологических симптомов, которые мы называем «болезнью». Фактически, это полезные усилия Природы исправить зло, а то, что мы называем болезнью – это процесс лечения, происходящий на наших глазах.

Таким образом, почти все болезни носят лечебный и исцеляющий характер.

Точно так же, как сломанная кость лечится целебными силами Природы, излечиваются и другие болезни. В случае сломанной кости все, что мы можем сделать, это «закрепить» ее, а Природа сделает все остальное. И та же самая Сила, которая лечит сломанную кость, также излечит простуду в голове, диабет, ревматизм или любое другое болезненное состояние, *если будет предоставлена возможность сделать это* – если Природе будут помогать, а не препятствовать ее восстановительным усилиям.

Существует фундаментальное *единство* и *целостность* болезни. Вообще говоря, болезнь *едина* – это принципиально единое целое, но с разными фазами или проявлениями.

Вредный, ядовитый материал внутри тела является настоящей причиной заболевания, независимо от его внешнего вида или проявления. Различные методы его устранения составляют разные так называемые «болезни». Этот основной, испорченный материал является *настоящей причиной* болезни (которую мы не называем), может, таким образом, быть одним и тем же почти во всех случаях. Но вследствие различных процессов устранения и разных симптомов, которые возникают в последствии, это единое целое ошибочно принимают за множество различных болезней, с сотнями самых разнообразных названий.

Из всего этого следует, что, за исключением редких случаев, нет такого понятия, как чисто «местное заболевание». То, что мы знаем, как таковое – это всего лишь локальное предательство общего внутреннего состояния. Кровь и нервная система объединяют тело в одно целое и если это так, очевидно, что мы должны относиться к телу в целом, а не только локально, если мы хотим вытеснить и изгнать настоящую причину заболевания. Это лечение состоит из очищения кровотока, восстановления нормального функционирования органов и укрепления здоровья в целом. Когда это будет сделано, исчезнут местные проявления общего состояния.

Самый быстрый способ сделать это – избавиться от различных ядов, токсинов и нечистот, которые могут содержаться в теле и для этого органам ликвидации предлагает-

ся выполнять свои обязанности более тщательно и быстрее, чем обычно и без постороннего вмешательства. Кожа, печень, почки, кишечник, легкие – все это требует больших усилий, чтобы вывести груз нечистот из организма. В то же время необходимо следить за тем, чтобы в организм больше не попадал материал, который нуждается в выведении, то есть больше не вводился пищевой материал, поскольку в таких случаях он представляет собой дополнительный материал для удушения и блокирования функций организма.

Во время болезни пища больше не является поддержкой, но, с другой стороны, она представляет собой определенную опасность и, когда ее дают больному в такие моменты, она не питает пациента, а отравляет его. Только когда тело функционирует нормально, пища используется правильно. А когда тело является больным – пищевая субстанция не переваривается, а, как яд, замедляет процесс лечения.

Голодание – это единственный метод, с помощью которого тело очищается от порчи, поскольку голодание позволяет избавиться от уже содержащихся вредных веществ и в то же время не допускает попадания нового материала в тело.

Во время болезни есть инстинкт не принимать пищу и он практически универсален, так как все животные следуют этому инстинкту и фактически отказываются от еды в такие моменты. Разве это не доказывает нам, что еда запрещена Природой, что наш инстинкт прав и что мы действительно должны голодать, когда являемся нездоровыми? Только

наши извращенные инстинкты, ложные рассуждения и ошибочные медицинские учения мешают нам увидеть это и действовать в соответствии с этим.

Таким образом, истинная природа болезни должна быть очевидна. Тело старается вывести изношенный, отработанный и плохо ассимилированный материал наружу, его следует поддерживать и помогать, а не мешать и тормозить. Природа – это единственный лечебный агент. Только Природа лечит или может лечить и мы не можем ее *заставить*, хотя мы можем защищать, ободрять и помогать ей, давая ей полную власть! Все лечебные, изгоняющие усилия должны исходить изнутри и их эффективность зависит от количество жизненных сил пациента. Лечит *vis medicatrix naturae* (целебная сила природы) и только она.

Следовательно, функция врача-гигиениста должна состоять в том, чтобы *направлять* эти исправительные и восстановительные усилия, а не предотвращать их. Это направление может осуществляться различными гигиеническими инструментами, такими как мокрое обертывание, компрессы, ванны и т. д., при этом уравнивается циркуляция крови. Голодание, снимая застойные явления во внутренних органах, отводя кровь от этих органов и позволяя ей более свободно и легко циркулировать по периферии тела, помогает сбалансировать кровообращение и восстановить нормальное состояние организма.

Обычно загрязненный материал *может* попасть в тело

человека двумя способами: через легкие – при вдыхании нечистого воздуха и через желудок – при глотании неправильной пищи и питья или при приеме слишком большого их количества. Никаким другим способом загрязнения обычно не попадают в организм человека (хотя не следует забывать, что прием лекарств представляет собой очень частый и общий источник загрязнения тела). Очевидно, что нужно сделать, чтобы предотвратить попадание этого материала в организм – это, с одной стороны, дышать чистым воздухом, а с другой – голодать. Эти меры в сочетании с очищающими и перерабатывающими методами устраняют причину любого болезненного состояния, которое может присутствовать (если есть не слишком большое органическое разрушение) и, таким образом, повлияют на его лечение.

Средний образ жизни человека – подразумевает:

- переедание в несколько раз, то есть потребление большего количества пищи, чем необходимо организму человека для выполнения всех его многочисленных функций;
- употребление стимуляторов, которые доводят уставшие органы до изнеможения;
- употребление продуктов, приводящих к затратам со стороны организма, которые поглощают и растрачивают энергию тела;
- принуждение к подчинению органов, которые пытаются навести порядок в организме;
- удаление из организма некоторых материалов, наруша-

ющих деятельность органов и тканей человека, которые зашли слишком далеко и создают дискомфорт пациенту. Это удаление предъявляет дополнительные требования к некоторым другим органам;

– привычку откладывать принятие любых действительно лечебных мер до тех пор, пока некоторые анатомические части тела не станут уже патологическими.

Такой образ жизни сделал абсолютно необходимым, чтобы тело могло получить *отдых*, если мы хотим достичь здоровья. И не следует понимать, что сон и простое мышечное расслабление составляют полный отдых. Этим внешним мышцам достаточно одного сна, но как насчет тех самих органов, которые были вынуждены переутомляться день за днем, месяц за месяцем и год за годом? Бесспорно, что они не могут быть отдохнувшими, будучи наполненными депрессантами – некоторыми препаратами, которые просто снижают функциональную активность клеток этих органов до тех пор, пока этот образ жизни непрерывно продолжается. И, в равной степени, очевидно, что они не могут получить отдых, если вынуждены продолжать работу в течение всего времени сна и мышечного расслабления, чтобы «доработать» свои недоделки и идти в ногу с предъявляемыми к ним требованиями.

Это должно быть так же просто, как алфавит, что все, что требуется этим органам, структурам и тканям тела – это отдых, абсолютный отдых, который может быть *обеспечен*

только голоданием! Такая процедура, как длительное голодание, дает им единственную возможность вывести наружу подавляющее количество избыточного пищевого материала, чтобы:

– избавиться от образовавшегося скопления пищи и обеспечить отдых;

– оправиться от истощения, переутомления, постоянного действия и реакции на попытки реагировать на каждый импульс и каждое воздействие;

– клетки этих органов и тканей избавились от своих мертвых и умирающих клеток-собратьев (которые усугубляют их угнетение производимыми токсинами, а также увеличивают их обязательства перед организмом) и дать шанс новым клеткам занять их места. Кроме того, мозг и нервная система отдыхают, а вся внутренняя мышечная, нервная и железистая системы имеют шанс на восстановление. Голодание выполняет все вышеизложенное или помогает в его выполнении. Это действительно самый ценный вид перерыва или отдыха для лучших ваших сотрудников – клеток и органов, которые постоянно заботятся о вашем питании и здоровье – настолько, насколько вы им позволяете!

Это обычное явление, когда мозг становится более активным и это облегчается мышление. Более того, если бы голодание вводилось в самом начале болезни и проводилось бы систематически, то «болезнь» сразу же бы практически прекращалась.

Таким образом, причины лечения голоданием должны быть очевидны. Голодание предотвращает попадание в большое тело любого нового материала, требующего выделения или устранения. Оно позволяет уравновесить кровообращение, что абсолютно необходимо для хорошего здоровья. Оно позволяет различным органам удаления избавляться от вредных веществ в организме, а также окислять или сжигать бесполезные вещества, которые накопились в организме, как пепел на решетке. Голодание очищает и освежает тело и в то же время по сути, увеличивает его действительную жизненную силу, удаляя токсичный материал, который отравляет и ослабляет нервы тела и клетки различных органов. Во всех этих отношениях голодание приносит пользу и, как мы увидим позже, это, вероятно, самое сильное лечебное средство известное человеку.

Именно здесь необходимо ответить на возражение, которое, несомненно, возникнет. Кто-то может спросить: «Это все хорошо, но разве не вредно таким образом поглощать живые ткани тела и таким образом снижать силу и сопротивление тела? Разве мы не можем повредить тело, вовлекая его в этот процесс таким образом, позволяя ему питаться самим собой, вместо того, чтобы давать ему привычную пищу?»

Это возражение может быть выдвинуто только теми, кто не понимает реально действующих процессов и того факта, что в такие моменты организм не использует свои собственные ценные ткани в течение длительного периода времени, а,

скорее, использует свои самые *бесполезные* материалы и отходы. И только после их переработки и выведения, наступает очередь использования более полезных и жизненно важных органов и тканей. Таким образом, необходимые для жизни органы и ткани не привлекаются, пока процесс не выйдет *за рамки* лечебного голодания и не перейдет в истощение.

Когда начинается голодание, первые материалы, которые окисляются и удаляются организмом – это те бесполезные материалы, которые плавают внутри него в виде плохо усвояемого пищевого материала и отходы, которые блокируют и забивают мелкие кровеносные сосуды и создают застойные явления в лимфатических сосудах. Другими словами, именно те материалы, которые мы хотим исключить из тела – это те, от которых Природа фактически избавляется в первую очередь, те самые избыточные материалы, которые на самом деле вызывают болезненное состояние! Очень важно помнить об этом факте, поскольку на правильном его понимании основывается все лечение голоданием.

После того, как этот материал был удален, следующим по порядку является бесполезная жировая ткань тела, которая в значительной степени используется для питания организма до того, как будут задействованы какие-либо другие органы или ткани. И примечательно, что *даже в случаях смерти от истощения* (что, конечно, сильно отличается от *лечебного голодания*) нервные центры практически не задействуются, так что они сохраняют свой вес в неизменном виде и их

полную функциональную активность.

Следующая таблица, в которой указаны предполагаемые потери, которые происходят в случаях смерти от голода (истощения), взята из книги Джерарда Йео «Физиология» и может считаться достаточно репрезентативной для различных потерь, которые происходят в такие периоды:

Жир – 97%

Мышцы – 30%

Печень – 56%

Селезенка – 63%

Кровь – 17%

Нервные центры – 0%

Эта таблица является действительно важной, поскольку она наиболее убедительно показывает нам, что наименее важные ткани тела потребляются первыми и в больших количествах, когда пища не дается, а более важные ткани – позже и в меньшей степени. Таблица также демонстрирует нам, что *физиологически невозможно* умереть от голода до тех пор, пока не будет достигнуто «состояние скелета», то есть состояние, при котором практически все ткани тела используются в качестве пищевого материала. Смерть невозможна, пока не возникнет такое состояние. И здесь очень важно еще раз подчеркнуть, что *голодание* и *истощение* – это два совершенно разных процесса. В то время как голодание полезно и избавляет организм от болезней, истощение вредно и если продолжается достаточно долго, то заканчивается

смертью. Различие между этими двумя процессами является фундаментальным и о различии между ними следует помнить при обсуждении лечения голоданием. Давайте попробуем сделать понятным, в чем именно состоит это различие.

Когда отказывают в еде, тело начинает жить само по себе – окисляя и удаляя, как уже объяснялось, в первую очередь самые бесполезные материалы. В настоящее время никто из нас не имеет *идеального* состояния здоровья. Если бы мы были таковыми, мы были бы в идеальном состоянии и тот факт, что необходим длительный курс «тренировок», чтобы привести тело в состояние крепкого здоровья показывает нам, что мы далеки от пребывания в этом идеальном состоянии. Природа видит данные ей определенные сигналы или предупреждения, которые указывают на продолжительность времени, необходимого для того, чтобы устранить этот бесполезный и болезнь-порождающий материал. В течение времени, необходимого для этого процесса, голод неизменно заканчивается, язык покрывается налетом, наблюдается зловонное дыхание и тело прилагает все возможные усилия, чтобы избавиться от излишков плохо усвоенного в нем материала. Эти усилия со стороны Природы продолжаются в течение более или менее продолжительного периода времени, что обусловлено фактическим состоянием здоровья пациента, соблюдающего голодание. В некоторых случаях может понадобиться всего несколько дней, в других случаях может потребоваться несколько недель, чтобы провести тща-

тельную физиологическую «уборку дома». В этом состоянии после того, как тело было тщательно очищено и внутренне промыто, Природа указывает в качестве примера на наличие группы безошибочных симптомов.

Возвращается естественный аппетит, язык очищается, дыхание снова становится сладким, пульс и температура снова возвращаются к нормальным значениям и т. д., как более подробно указано в главе «Как прервать голодание». Здесь следует подчеркнуть, что истинный голод возвращается только тогда, когда голодание естественно прекращается, но не раньше этого времени. Это сигнал, что требуется еда, а если ее не дают в это время, то начинается истинный голод.

Теперь мы можем кратко указать точную разницу между голоданием и истощением. Голодание начинается с пропуска первого приема пищи и заканчивается возвратом истинного голода. Истощение, наоборот, всего лишь начинается с возвращения истинного голода и заканчивается смертью. Первый процесс является выгодным и имеет лечебный характер, второй процесс является вредным и, в конечном итоге, разрушительным для тела. Никто и никогда не выступал за истощение, но позвольте мне повторить еще раз, что правильное применение голодания является одним из самых эффективных методов лечения, которым мы обладаем.

При чтении вышеизложенного материала могли возникнуть такие мысли в читательском разуме: «Но я же буду голоден, если пропущу прием пищи, поэтому что в моем случае го-

лодание не требуется, и следовательно, я должен быть в полном здравии».

То, что происходит в такие моменты, не соответствует *истинному* голоду. Это просто «аппетит» или что-то вроде состояния обычно известного как «голод по привычке». Если мы привыкли к трехразовому питанию, то в теле устанавливается определенный ритм и желание поесть повторяется в обычное время для этого приема пищи. Но если в это время ничего не есть, а просто выпить стакан воды, то ум сразу перенаправляется на другие каналы, и желание поесть скоро проходит, и затем человек обнаруживает, что он, как мы говорим «потерял аппетит».

Это было бы невозможно, если бы тело действительно нуждалась в еде. Если бы это было так, то тяга к приему пищи не исчезала бы, а наоборот, увеличивалась с каждым часом и стала бы, в конечном счете, острой болью, поскольку на самом деле весь этот процесс *происходит* в случаях истощения. Что происходит в такое время, когда тело, обнаружив, что нет еды, подаваемой ему в обычное время, обращает свое внимание на себя и начинает поглощать и усваивать уже избыток питательных веществ внутри тела.

В ходе экспериментального голодания было показано, что *после* голодания требуется гораздо меньше еды, чтобы поддерживать физическую энергию, физиологическую активность, вес и азотный баланс и что голодание дает действительно более эффективную «машину». Также было показана-

но, что повторные голодания от одного до трех дней у растущих животных, когда выздоровление *завершается* между голоданиями, приводят к лучшему росту и большей силе животного.

Это доказывает, что эта процедура не причинит вреда детям, особенно если она используется для лечения патологического состояния! Но взрослые особи любого вида, включая человека, могут голодать намного дольше в любой момент времени, чем детеныши того же вида.

Однако всегда следует четко помнить о различии между голоданием и истощением. Это очень важно. Я указал на разницу между этими состояниями (так запутанными в общественном и медицинском сознании) в ряде мест в этой книге и мне нужно только заявить здесь, что, хотя голод губителен для тела, голодание является лечебным, оздоравливающим, очищающим и восстанавливающим процессом. В этой книге пропагандируется только голодание и только для лечения болезней!

Таким образом, голодание, описываемое в этой книге, представляет собой научный метод освобождения жизненно важной экономики от ее рабства загрязнению и болезням, а также физического и умственного омоложения и регенерации путем воздержания от пищи в течение определенного периода времени. Этот метод при правильном его применении является мощным лечебным средством – каким мощным, я постараюсь показать и доказать, когда мы продолжим.

Глава II. История идеи голодания

Практика голодания – это один из самых древних обычаев, о котором у нас есть какие-либо записи. Более двух тысяч лет назад лечебное голодание пропагандировалось школой естествоиспытателя Асклепиада и мы знаем, что Плу-тарх говорил: «Вместо того, чтобы использовать лекарства – достаточно голодания в один день». Следы этой идеи можно найти в древних китайских и индуистских писаниях. Известно, что раннехристианские монахи и аскеты очень часто воздерживались от еды – в основном в рамках религиозного обряда. Часто упоминается голодание в Библии, а в средние века оно было обычной практикой. Таким образом, мы читаем в странной старой книге под названием «О добрых делах и первых голоданиях», опубликованном в шестнадцатом веке, в которой англиканская церковь говорит о голодании и применении его Советом Кальдерона следующими словами: «Отцы собрались там... голодали на этом Соборе, что каждый человек, как во время своего личного, так общественного голодания, должен проводить весь день без еды и питья до вечерней молитвы. И всякий, кто ел и пил до окончания вечерней молитвы, должен считаться и называться не учитывающим чистоту своего голодания. Канон так очевидно учит тому, как голодание использовалось в первобытной церкви, как прямо выражено словами, которые не могут быть более

точными».

Мы снова читаем в книге «Перегринатию Сильвии» (писатель описывает, как Великий пост соблюдался в Иерусалиме, когда он была там около 386 году н. э.): «Они полностью воздерживались от еды во время Великого поста, кроме субботы и воскресенья. Они поели около полудня в воскресенье и после этого ничего не ели до утра субботы. Это было их правилом даже в Великий пост».

Однако эти более ранние практики голодания обычно были связаны с некоторой формой покаяния или умерщвления тела и обычно были частью какого-либо религиозного обряда. Только в прошлом веке голодание стало рассматривается как ценная лечебная процедура, которая может быть применена в случае болезни и именно это отличает современную теорию голодания от всех более старых взглядов. Новая точка зрения считает ее исцеляющей или лечебной процедурой, имеющей большую ценность, в то время, как прежняя точка зрения заключалась в том, что голодание служило просто средством духовного роста или возвышения.

На большое значение голодания во многих случаях болезней указали многие ранние писатели о природном исцелении, особенно Сильвестр Грэм (прославившийся хлебом Грэма), доктор Р. Т. Трейл, доктор Джоэл Шью, доктор Джон Коуэн, Себастьян Кнейп и многие другие. Задолго до этого Корнаро, Бэкон и многие из ранних авторов подчеркивали важность очень ограниченного питания и ряд врачей про-

должают придерживаться этой точки зрения до сих пор.

Однако именно доктор Эдвард Хукер Дьюи первым сформулировал новую науку о голодании в серии замечательных книг, в которых впервые был выдвинут этот современный взгляд. И это было подкреплено бесчисленными случаями длительных голоданий, которые сам автор наблюдал и изучал. Эта новаторская работа доктора Дьюи породила новый взгляд на голодание, показав всю тему в совершенно новом свете. Это было дополнительно подтверждено длительными экспериментальными голоданиями, предпринятыми доктором Таннером (один раз в Чикаго и один раз в Нью-Йорке), когда он голодал в течение сорока дней, что показало, что можно оставаться живым и здоровым, *по крайней мере*, в течение этого периода времени и не умереть от голодания!

В то время, когда проводились его голодания, о предмете практически ничего не было известно, сразу же поднялся шум и крик о «мошенничестве» и были предприняты попытки дискредитировать реальность его фактов. Однако, затем были и другие случаи, в которых разные люди преуспели в голодании даже дольше, чем сорок дней, и не погибли, а, наоборот, только извлекли пользу из этого. Отсюда следовало, что уместен другой взгляд на этот предмет и что должно быть предпринято его научное изучение.

Возможно, мне будет позволено сказать, что я был одним из первых писателей в этой стране, который публично отстаивал лечение голоданием и побудил, прямо или косвенно,

большое количество пациентов прибегнуть к этому методу лечения. С тех пор у меня была возможность наблюдать многие сотни случаев голодания, продолжительностью от одного до девяноста дней, как говорилось ранее и результатом моего опыта стало то, что практически каждый случай, когда голодание проводилось с научной точки зрения с целью излечения болезни и приводило только к положительным результатам. Многие тысячи людей восстанавливали свое здоровье, следуя этому простому, но рациональному методу лечения.

Много лет назад физиологи в Европе подробно изучали опыт различных «профессиональных голодающих», но вполне вероятно, что большинство из этих мужчин просто голодали в течение более или менее длительных периодов времени. Но они фактически не «голодали» в научном понимании термина «голодание», в котором оно сейчас используется.

Первое длительное исследование в этой стране, было проведено профессором Фрэнсисом Гано Бенедиктом из лаборатории питания Карнеги в Бостоне. Он опубликовал две просветительские работы, озаглавленные соответственно «Влияние истощения на метаболизм» и «Исследование длительного голодания». Он наблюдал за несколькими пациентами во время их голодания и в своей второй книге особо касался тридцати однодневного голодания доктора Августино Леванзина, который приехал с Мальты в Соединенные Штаты, чтобы пройти этот курс голодания в интересах науки. Краткое изложение этих результатов будет дано в следу-

ющей главе.

Среди более поздних научных сторонников голодания можно упомянуть доктора А. Гуэлпа из Парижа, который опубликовал книгу под названием «Аутоинтоксикация и дезинтоксикация: Отчет о новом методе голодания при диабете и других хронических заболеваниях» и доктора Хенрика Стерна, опубликовавшего книгу под названием «Голодание и недоедание при лечении диабета (лечение Аллена)». Также интересно отметить, что Институт Рокфеллера в Нью-Йорке также применил голодание при лечении этого заболевания, описание которого можно найти в книге «Лечение диабета голоданием» доктора Льюиса В. Хилла и доктора Рене С. Экмана.

С выпуска самого первого номера журнала «Физическая культура» я последовательно выступал за лечение голоданием. Был опубликован ряд статей, а также «случаев», посвященных этой теме. Также в 1900 году я опубликовал небольшую книгу под названием «Голодание, гидropатия и упражнения». Кроме того, большая часть третье тома «Энциклопедии физической культуры» посвящена голоданию. Книга доктора Линды Берфилд Хаззард была опубликована корпорацией «Макфадден Пабликейшенс». Книги Аптона Синклер («Лечение голоданием»), Пурингтона («Философия голодания»), Билса, Уолтона и других авторов также посвящены этой теме. Одним из наиболее обширных является книга Хереворда Кэррингтона «Жизнеспособность, голодание и

питание», это обширный труд, состоящий из почти семисот страниц, посвященный всем фазам голодания.

Настоящая книга предназначена для того, чтобы обобщить вышеупомянутые работы и изложить основные теории лечения голоданием простым и понятным языком. Насколько это удалось автору, остается решать читателю. Приведенное выше описание дает, по крайней мере, общее представление об эволюции теории голодания – с древнейших времен до наших дней и покажет, как она постепенно превратилась из примитивного религиозного обряда в научный, лечебный метод высочайшей ценности и важности.

Глава III. Влияние голодания на тело

В главе, посвященной истории голодания мы показали, что это было чрезвычайно древняя практика, которой более или менее занимались отдельные лица и группы особо настроенных лиц, в основном в религиозных целях. Тем не менее верно то, что научное изучение голодания началось относительно недавно и это задача нашего времени изучить его с чисто лечебной и научной точек зрения. В конце прошлого века ряд европейских ученых, в основном итальянцев, предприняли длительные исследования так называемых случаев голодания, но из того, что мы теперь знаем об этом предмете, очевидно, что они изучали случаи голода (*истощения*), что, хотя и ценно само по себе, но не проливает свет на лечебный аспект *голодания*, как это утверждают современные врачи, рекомендующие этот метод лечения.

Лечение голоданием основано на ранее упомянутом фундаментальном предположении о том, что большинство болезней в значительной степени являются лечебными процессами и что то, что мы рассматриваем как болезнь, как правило, представляет собой простой комплекс симптомов или внешних проявлений основной причины. Эта причина в действительности является предметом, подлежащим устране-

нию, ведь именно она является тем, что вызывает болезненное состояние. Как только нам удастся устранить эту причину, симптомы исчезнут сами по себе, не будучи «вытесненными» или «подавленными», как это часто бывает при ортодоксальном медицинском лечении. Все методы природного лечения основаны на фундаментальной истине о том, что Природа является главным лечебным средством и что любые методы лечения должны пытаться просто помочь Природе, а не блокировать ее усилия. С этой целью в организме максимально стимулируются различные каналы выведения. Лишая пациента пищи на время мы предотвращаем дальнейшее введение в организм возможного токсичного материала, в то время как энергия тела сохраняется и используется для лечения.

Доктор Джоэл Шью очень ясно изложил принципы, на которых основано лечение голоданием и в этой связи, возможно, будет полезна краткая цитата из его книги. Он говорит: «Принцип, по которому действует лечение голоданием – это принцип, с которым согласны все физиологи и тот, который легко объяснить и понять. Мы знаем, что в телах животных закон природы требует, чтобы в первую очередь отбрасывалась изнеженная, изношенная и наименее оживленная материя. Мы видим это на кутикуле, ногтях, волосах и в змее, сбрасывающей старую кожу. Теперь, при голодании из-за недостатка пищи, этот процесс выведения и очищения организма происходит гораздо быстрее, чем обычно и жизнен-

ная сила, которая в противном случае была бы израсходована на переваривание съеденной пищи, теперь действует на изгнание из жизненной сферы любых болезненных веществ, содержащихся в организме. Таким образом, это прекрасная идея в отношении излечения голоданием – всякий раз, когда пропускается прием пищи, *тело так сильно очищается от своей болезни* и это становится очевидным в последующем исправлении, как в отношении телесных чувств, так и силы. Это подтверждается также тем фактом, что во время распространения эпидемий те, кто был вынужден жить почти в состоянии *истощения*, практически не заболели, в то время как сытые умирали от беспощадной болезни».

Приведенный здесь пример очень важен именно в том, что энергия, которая обычно используется для переваривания и усвоения пищи, может, когда эта пища не употребляется, быть направлена в другие каналы и использована для целей очистки организма, удаляя из него ядовитые вещества. Возможно, мы не осознаем, в какой степени процессы метаболизма задействуют энергию тела. Требуется огромное количество энергии, чтобы переварить, преобразовать и протолкнуть через тридцатифутовую (примечание переводчика – 13,5 метров) трубку системы пищеварения несколько фунтов пищевого материала, а также снова и снова переносить нормальные и избыточно усвоенные пищевые элементы через каждый кровеносный сосуд в организме. Если энергия не используется для этой цели, ее можно использовать в других

целях, и во всех случаях заболевания она, в основном, фактически используется для лечения. Многие люди чувствуют себя усталыми и измотанными, расходуя энергию тела на непрерывные пищеварительные процессы, которые на самом деле являются вредными. Аутоинтоксикация, возникающая в результате чрезмерного употребления пищи, также отравляет ткани и нервные клетки по всему телу, вызывая вялость, лень и усталость.

Поразительна степень роста энергии тела, когда в течение нескольких дней люди воздерживаются от еды или ограничивают ее потребление. И это ясно показывает нам, какое большое количество энергии на самом деле тратится впустую на переваривание и устранение определенного количества пищевого материала, в котором мы действительно не нуждаемся.

Из приведенного выше аргумента вытекают две важные истины.

Во-первых, то, что во время голодания энергия, которая раньше использовалась для переваривания пищевых продуктов, теперь освобождается и может быть использована для лечения тела.

Во-вторых, что во время голодания *сначала* из организма удаляется бесполезное и мертвое вещество, всегда оставляя здоровые ткани свободными для нормального функционирования.

Как лаконично выразился доктор Дьюи: «Уберите пищу

из желудка больного человека и вы начинаете морить голодом не больного человека, а болезнь.» Или, как сказал Гиппократ много веков назад: «Чем больше вы питаете больное тело, тем хуже вы делаете для него!»

Как цепь настолько сильна, насколько сильно ее самое слабое звено, так и тело настолько сильно, насколько сильна его самая слабая часть или орган. И, если тело ослаблено и лишено жизненных сил из-за болезни, то каждый орган и функции всего тела также в некоторой степени ослаблены и лишены жизненных сил. Особенно страдает желудок, который, конечно, более тесно связан с приемом пищи. Но каждая часть организма более или менее связана с процессом обмена веществ или перевариванием пищи. Чем сильнее заболевание тела, тем слабее должна быть функциональная сила каждого органа. И поскольку больной орган или его часть становятся эталоном возможностей всего организма, то всему организму приходится выполнять меньше работы – до тех пор, пока не будут восстановлены здоровые, нормальные условия деятельности организма.

Когда какая-либо машина выходит из строя и нуждается в ремонте, первое, что нужно сделать, почти всегда – это остановить машину. Теперь человеческое тело – это машина и во время болезни, тело вышло из строя! Что может быть рациональнее для тела, чем прекратить его пищеварительную деятельность, пока идет процесс излечения? Этот процесс восстановления – это здоровый процесс и обычно являет-

ся большой нагрузкой для энергии тела. Разве не очевидно, что всякую бесполезную жизненную нагрузку следует прекратить, насколько это возможно, пока идет лечение?

При лихорадке и многих других болезненных состояниях тело продолжает тратить энергию впустую, вне зависимости от того сколько съедено еды. На самом деле чем больше еды мы потребляем, тем быстрее организм теряет энергию и это, очевидно доказывает, что мы истощаем запасы энергии и одновременно отравляем пациента.

Очевидная вещь, что необходимо делать в этих обстоятельствах – это не давать пищу, позволяя организму устранить в себе избыток ядовитого материала и в то же самое время – промыть организм с помощью большого количества воды внутри и снаружи.

Величайшая из иллюзий состоит в том, что можно «поддерживать силы» больного человека, давая ему еду! Однако, такое действие имеет прямо противоположный эффект. Оно приводит к тому, что пациент остается слабым и болеет гораздо дольше, истощает свою энергию гораздо больше, чем если бы пациента не кормили вообще. Поэтому никогда не следует бояться, настаивая на полном голодании, практически во всех случаях серьезных и особенно острых болезней.

Что именно происходит в теле в такие моменты – это очень интересный вопрос и это именно то, что современная физиологическая наука была призвана открывать и объяснять. За последние годы было проведено несколько больших

исследований и краткое изложение этих результаты следует здесь привести.

Два очень обширных исследования голодания был опубликованы Институтом Карнеги (лаборатория питания) в Бостоне, штат Массачусетс, под заголовками «Влияние истощения на метаболизм» и «Исследование длительного голодания» профессора Фрэнсиса Гано Бенедикта. В результате экспериментов было обнаружено, что *температура* тела оставалась более или менее нормальной в течение первой недели или около того, проявляя тенденцию временами к понижению, а иногда к повышению. Но после первой недели было замечено понижение температуры, которое было более или менее постоянным в течение оставшейся части голодания. Частота *пульса* оставалась почти нормальной, в некоторых случаях учащаясь, а в других снижаясь. *Дыхание* осталось довольно устойчивым и делается вывод, что «частота пульса в большей степени подвержена колебаниям, чем частота дыхания».

Затем были исследованы образцы *крови* и получены довольно-таки интересные результаты. В отчете говорится: «Сенатор и Мюллер, сообщая о результатах своих исследований крови Четти и Брайтхаупта, отмечают увеличение красных кровяных телец у обоих испытуемых... В более позднем исследовании крови Суччи, проведенном Таушком, были сделаны следующие выводы:

(1) после короткого периода уменьшения количества

красных кровяных телец наблюдается их небольшое увеличение;

(2) по мере продолжения голодания количество белых кровяных телец уменьшается;

(3) количество мононуклеарных клеток уменьшается;

(4) увеличивается количество эозинофилов и полиядерных клеток, и, наконец,

(5) уменьшается щелочность крови.

Результаты новых экспериментов почти полностью совпадают с этими результатами.

Херевард Кэррингтон в своей книге «Жизнеспособность, голодание и питание» обратил внимание на тот факт, что в случаях голодания (в отличие от истощения) температура тела, хотя она может быть ниже нормы на всем протяжении большей части голодания, имеет отчетливую тенденцию восстанавливаться до нормального состояния, когда возвращается истинный голод.

Также автор привлек внимание к тому факту, что в некоторых случаях, наблюдаемых им, температура упала на градус или больше, когда голодание было прервано и пациент начал есть твердую пищу, что, как мы полагаем, и могло привести к повышению температуры. Тот факт, что температура тела может постоянно повышаться с помощью лечебного голодания, также был засвидетельствован доктором А. Рабаглити, который говорит: «Фактически, я поднял температуру человека, который был к тому же худым, истощенным и

ослабленным постоянной рвотой, длившейся семь лет, с 96 градусов по Фаренгейту (примечание переводчика – 35,5°C) до 98,4 градусов по Фаренгейту (примечание переводчика – 36,9°C), посоветовав ему голодать в течение тридцать пять дней».

В общепринятом смысле, если бы наша пища являлась источником тепла тела – такой результат был бы невозможен. Возможно, что эти результаты показывают нам, что тепло тела напрямую не зависит от процесса химического сгорания еды.

Тем не менее верно то, что пациент может *мерзнуть* во время голодания, особенно если голодание происходит в сырую или холодную погоду. Это чувство зябкости, однако, не имеет ничего общего с фактическим теплом тела. Сообщалось о случае, когда пациент жаловался на то, что ему «холодно» и т. д., когда температура тела была 97,8 градуса по Фаренгейту (примечание переводчика – 35,5°C) или всего на 0,8 градуса по Фаренгейту (примечание переводчика – 0,5°C) ниже нормы на двадцать третий день голодания, пока он не чувствовал внешнюю температуру как холодную, когда экспертиза показала, что его действительная температура тела была почти на два градуса по Фаренгейту ниже (примечание переводчика – 0,9°C)! Это показывает нам, что ощущение холода не имеет ничего общего с фактической температурой тела пациента, зарегистрированной термометром, а это связано с такими факторами, как состояние кожи паци-

ента, его нервозностью и другими факторами.

Доктор Джон Д. Малком заявил, что «Это обычно бывает, что температура и пульс поднимаются и опускаются вместе и это было приблизительно подсчитано, что при лихорадке повышение температуры на один градус по Фаренгейту (примечание переводчика – $0,6^{\circ}\text{C}$) выше 98 градусов по Фаренгейту (примечание переводчика – $36,6^{\circ}\text{C}$) соответствует учащению пульса на десять ударов в минуту».

Хотя это в значительной степени верно, однако интересно то, что это соответствие никоим образом не существует в случаях голодания и, что в такие моменты, пульс может иногда достигать 110 или даже 120 ударов в минуту, а температура при этом остается почти на обычном уровне. Опять же, пульс может упасть намного ниже нормы без какого-либо соответствующего падения температуры. Я знал, что у голодающих пациентов пульс составляет 40 ударов в минуту, без каких-либо побочных эффектов. Эти факты следует иметь в виду при проведении голодания, так как в противном случае пациента могут напугать симптомы такого характера. Но следует убедить его, что даже если эти симптомы развиваются, то нет никаких причин для страха.

Профессор Бенедикт в своем отчете подробно описывает ряд интересных экспериментов относительно *силы* на своем пациента докторе Леванзине. Относительно подобных экспериментов он говорил: «В проведенных тестах, использовался динамометр, сила правой и левой руки испытуемого

показали результаты, которые похоже расходятся с устоявшимся мнением. Таким образом, на двадцать первый день голодания Суччи смог зарегистрировать на динамометре более сильное сжатие, чем в начале голодания. Однако с двенадцатого по тринадцатый день голодания его сила уменьшалась, становясь меньше в конце, чем в начале голодания. Обсуждая эти результатов, Лучани отмечает тот факт, что Суччи считал, что набирает силу по мере продолжения голодания. Рассматривая вопрос о влияние голодания на наступление утомляемости, Лучани утверждает, что полученная кривая усталости Суччи на двадцать девятый день была похожа на те, которые были получены с человеком в нормальных условиях».

Доктор Джон Э. Лавленд, сообщивший о других показателях этого испытуемого, говорил, что: «На четвертый день голодания сила пульса оказалась меньше, чем в предыдущие дни. На пятый день отмечалось, что индивидуальные удары пульса различаются по силе. На шестой и седьмой дни голодания и первый день с началом приема еды сила пульса стала больше, чем в другие пять дней. Никогда на протяжении голодания частота пульса и сила не приближались к опасной черте. По окончании голодания субъект находился в состоянии, которое, по моему мнению, могло служить основанием для продолжения голодания без всяких последствий».

Дополнительное доказательство такого увеличения силы пульса во время голодания представлено в отчете профес-

сора Бенедикта, где мы читаем: «Голодание Мерлатти, которое, как утверждается, длилось пятьдесят дней и характеризовалось сильным дискомфортом, болью и ощущением холода. Во время тридцатидневного голодания Жака, единственным заметным дискомфортом был легкий приступ подагры, который появился на шестнадцатый день. В многочисленных голоданиях Суччи не наблюдалось заметного дискомфорта. На самом деле, во время голодания во Флоренции его жизнерадостность и кажущееся хорошее здоровье были предметом многих комментариев. Запись *субъективных впечатлений* пациента J. A., в опытах Стокгольмской лаборатории, показывает, что в первый день голодания он не заметил головокружения. На второй день в то время как его общее состояние было хорошим, он наблюдал необычную слабость после небольшого мышечного напряжения. На третий день он ощутил значительный дискомфорт в животе и головокружение при подъеме по невысокой лестнице внутри дыхательной камеры. На четвертые сутки боли в животе исчезли, головокружения в эксперименте на лестнице не было. На пятый день общее состояние отличное, боли и дискомфорта в животе не было. Его сила тоже была больше, хотя он заметил, что, если он внезапно вставал с кровати, перед его глазами появлялись черные пятна... Следовательно, кажется, что, из экспериментов, проведенных в этой лаборатории, можно сделать правильный вывод, что голодание само по себе не вызывает заметных симптомов, таких как боль или слабость

– по крайней мере, во время первых дней голодания». Состояние *языка* и *дыхания* также сильно меняется в период голодания. Профессор Бенедикт в своих экспериментах не проводил расширенного изучения этих вопросов, но многие эксперты по голоданию довольно подробно остановились на них и представили ценные результаты относительно характера и прогресса голодания.

Язык всегда считался индикатором физического здоровья пациента. Если язык является чистым, при прочих равных условиях, здоровье считается хорошим, а если язык покрыт сильным налетом, то предполагается, что пациент находится в более или менее болезненном состоянии. Изучение случаев голодания ясно показало, что это суждение полностью ошибочно и что пациента с языком с сильным налетом может быть в гораздо *лучшем* состоянии (фактически), чем тот, у которого язык совершенно чист!

Доказательством этого является следующий факт: Сразу же после начала голодания, язык (который раньше мог быть довольно чистым) покрывается сильным налетом и часто на ранних этапах голодания этот налет увеличивается день за днем. Те, кто понимают механизм лечения голоданием, не станут утверждать, что состояние пациента в начале голодания было лучше, чем после (скажем) одной недели. Тем не менее, если бы мы судили только по состоянию языка, мы должны были бы это предположить. Причина налета на языке в том, что Природа использует все возможные способы

устранения того загрязнения, которое находится внутри организма. Это загрязнение помещается на каждую слизистую поверхность и язык, являющийся на самом деле частью пищеварительного тракта, также используется для этой цели в усилиях Природы, как можно быстрее очистить организм человека.

В связи с этим явлением важно отметить, что язык, хотя он может быть покрыт сильным налетом во время голодания, почти всегда очищается, когда возвращается истинный голод и голодание готово к прерыванию. Это один из симптомов возвращения истинного голода и верный признак того, что организм готов к прекращению голодания. Таким образом, во многих случаях, наблюдая за языком, можно оценить состояние пациента во время голодания. В других случаях в качестве ориентира необходимо использовать другие признаки и симптомы. Как говорит Каррингтон в своей книге «Жизнеспособность, голодание и питание»: «Тонкий налет – толстый налет – очень толстый налет – грязный налет (продолжающееся более длительное время или более короткий период, в зависимости от продолжительности необходимого голодания) – незначительное очищение – быстрое очищение с последующим полным возвращением к нормальным условиям, как раз в период восстановления истинного голода. Это была почти неизменная последовательность действий, которая еще раз указывает, как в соответствии с естественным органическим законом работает этот метод лечения и

насколько четко обозначены природные симптомы, если бы мы только прислушивались к ним». Этот налет можно удалить путем полоскания рта и чистки языка зубной щеткой, смоченной в смеси перекиси водорода и воды. Цвет и толщина налета на языке также важны. Тем толще налет и чем темнее коричневый цвет, тем тяжелее указанное состояние.

Однако следует отметить, что язык не *всегда* полностью очищается в конце голодания. Я упоминаю об этом, потому что один или два несколько фанатичных пациента, которые решили, что они не будут прерывать голодание, пока язык полностью не очистится, продолжали голодать, пока они действительно не умерли от голода. Один случай с таким пациентом произошел несколько лет назад в Калифорнии. Поэтому пациенту не следует полагаться на этот симптом, взятый сам по себе, а следует руководствоваться комплексом симптомов, при этом состояние языка является лишь одним из них.

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.