



Евгения Довженко

Каскадное сухое голодание

На сыроедении

Евгения Довженко

**Каскадное сухое
голодание. На сыроедении**

«Издательские решения»

Довженко Е.

Каскадное сухое голодание. На сыроедении / Е. Довженко —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-592968-6

Новый труд известного российского сыроеда-практика посвящен каскадному сухому голоданию — уникальной практике, которая является великолепным средством для оздоровления организма. Это способ вернуть молодость и здоровье тем, кто их утратил, и прекрасный вариант как можно дольше оставаться здоровыми, молодыми, стройными и красивыми всем категориям, интересующимся здоровым образом жизни!

ISBN 978-5-00-592968-6

© Довженко Е.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
КАСКАДНОЕ СУХОЕ ГОЛОДАНИЕ	7
КОМУ ПОДХОДИТ КАСКАД	9
КАК ПРАВИЛЬНО ЗАЙТИ НА КАСКАД	10
ПИТАНИЕ НА КАСКАДЕ	13
ПОЧЕМУ СУХОЙ ГОЛОД	15
РАЗНИЦА МЕЖДУ КАСКАДНЫМ И ИНТЕРВАЛЬНЫМ ГОЛОДАНИЯМИ	17
КАСКАДНЫЙ РИТМ	18
РАЗНЫЕ СИМПТОМЫ НА КСТ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Каскадное сухое голодание На сыроедении

Евгения Довженко

© Евгения Довженко, 2022

ISBN 978-5-0059-2968-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Друзья, я рада приветствовать вас на страницах своей новой книги! И посвящена она будет очень интересной, важной и актуальной теме: Каскадному Сухому Голоданию, или, коротко говоря, Каскаду.

Сразу скажу, что вопрос терминологии- очень важный вопрос! Все мы слышали фразу: «Как ты лодку назовешь, так она и поплывет». Так и с нашей темой и ее общепринятым названием. Я давно отказалась от выражений «голод», «голодание», «сухой голод» и им подобным.

Также я не считаю эту практику аскезой, как предпочитают некоторые мои читатели. Объясню.

Вопрос «программного обеспечения» нашего мозга- очень тонкое дело. И если мы формируем у себя негативную программу, сами или с помощью внешних факторов, то она начинает управлять нашей жизнью, и зачастую вовсе не в наших интересах.

Слово «голод» у абсолютного большинства людей вызывает внутреннее содрогание, потому что в прошлом наша история была переполнена различными тяжелыми и страшными событиями, в которых насильственные пищевые ограничения занимали главенствующую роль.

Наша родовая память намертво «прошита» страхом перед такими событиями, и буквально на уровне ДНК пропечатано, что если нет еды, то и жизни нет. Поэтому очень и очень многим людям страшно даже подумать о начале такой практики.

Поэтому на протяжении всей книги мы будем пользоваться другими терминами: «чистые дни» или просто «ЧД», «дни без еды», «пищевая пауза», «дни закрытого рта» (мы еще и молчание практикуем в дополнение ко всему иному), «неедение», «естественное состояние» и подобные им.

Тогда программа в нашем сознание постепенно станет иной, и нам будет очень легко и комфортно каскадить и приучать себя к истинному здоровью и чистоте нашего тела.

Однако в названии книги и многих моих публикаций старые термины пока сохраняются. Для того, чтобы читатели могли ориентироваться по привычным и знакомым словам, выбирая, о чем им следует прочесть.

Эта книга назрела давно, но пишу я ее только сейчас, накопив значительный опыт. Мне есть что сказать моим читателям! Я абсолютно уверена в правильности выбранного направления, я так живу на постоянной основе, и могу смело рекомендовать это любому и каждому, кто встречается на моем пути, без ограничений.

На тему каскада и сухого голода в принципе написано очень и очень мало, искать знания приходится по крупицам, поэтому я и представляю на ваш суд свое очередное творение. Я давно сказала, что первую книгу по каскаду, ориентированную в первую очередь на сыроедов, напишу именно я. Так и произошло!

Итак, начнем с самого элементарного- объяснения, что же такое это наше

КАСКАДНОЕ СУХОЕ ГОЛОДАНИЕ

Каскадное сухое голодание или просто каскад, или КСГ - для краткости – это ритмичное чередование дней без еды и воды и дней «еды», когда мы принимаем пищу и пьем.

Самый простой и элементарный каскад – это режим 1\1, когда мы находимся в состоянии воздержания от еды и воды в течение 36—40 часов, выходя в дни еды на несколько часов (в идеале с 12 до максимум 20), и снова заходя в чистый день. Чистый – это и есть день сухого голода.

Видите, без слов «голод» и «сухой» пока сложно обходиться, но это ненадолго и исключительно для лучшего восприятия вами информации. Но в дальнейшем на этих страницах я буду использовать их все реже и реже!

На самом простом режиме можно жить месяц, два и более- столько, сколько хотите. Можно жить и всю жизнь, но ваше тело обязательно запросит «усложнения» задачи- так уж оно устроено, и это подтверждает каждый, кто пробовал эту практику!

Далее мы можем углубить режим, заходя в каскады 2\2, 3\3, 4\4, 5\5 и т. д. В каждом из них решаются свои задачи по очищению и совершенствованию тела, избавлению его от существующих и накопленных болезней.

Режимы каскада бывают и другими. Например, 2\1 или 3\2, и в каком угодно другом ритме, на усмотрение практикующего. Однако начинать нужно именно с четкого чередования равных промежутков в днях еды и воздержания от нее, все остальные варианты для продвинутых практиков, чьи тела уже адаптировались и «надрессировались» жить без употребления еды и воды.

Почему я заостряю внимание именно на КСГ и даже решила посвятить этой практике аж целую книгу?

Очень многим известен метод обычного сухого голодания, когда воздержание от еды и воды длится от нескольких часов до нескольких дней. Безопасным периодом для самостоятельного применения считается период до 7 дней, в особых случаях до 9—11 дней. Эти практики описаны в литературе некоторыми авторами, с чьими трудами вы можете без проблем ознакомиться в сети.

Однако все, кто пробовал практиковать отказ от еды и воды более чем на одни сутки (в том числе и я), сталкиваются с тем, что нужно совместить этот период с хождением на работу, активной деятельностью, обязанностями в семейной жизни и многими иными ситуациями, которые не позволяют практиковать столько, сколько хотелось бы.

В длительных чистых днях, особенно если вы новичок, проявятся многочисленные и часто весьма некомфортные симптомы очищения организма, в первую очередь слабость, отсутствие сна, головные боли и т. д. В этих состояниях хочется быть на природе, в одиночестве и созерцательности, в любой момент иметь возможность прилечь, уйти в медитацию или, напротив, спортивную активность, просто иметь возможность дышать свежим воздухом и гулять, ничем не обременаясь.

Согласитесь, такая возможность есть не у всех, и мы, зачастую вдохновившись чьим-то опытом и информацией, хотели бы применить эту практику в своей жизни, но ситуация не позволяет. Зачастую приходится довольно долго ждать подходящей возможности: уйти в отпуск, уехать на ретрит или в санаторий, на дачу или в другую комфортную обстановку. И только прямая угроза жизни от существующих заболеваний вынуждает нас действовать незамедлительно!

С практикой каскада совсем иная картина: можно заниматься ею, что называется, «не отходя от кассы». Ходить на работу, заниматься спортом в свое удовольствие, жить без отрыва от семьи и своих обязанностей по дому. Кратковременных отход от еды и воды редко

выбывает из колеи настолько, что нам приходится очень сложно переносить чистые дни, что и подтверждает опыт многочисленных участников моих онлайн программ.

Парадоксально, но чем сильнее человек занят во время чистых дней, чем больше он активен в работе, спорте, поездках и просто делах, тем спокойнее и проще ему отрываться от еды и воды. Сильнее всего в этой практике нас беспокоит наш ум, который в состоянии безделья то и дело пытается вернуть нас в состояние потребления.

Отвлекаем ум делами и нагрузками- получаем легкое и спокойное прохождение практики без отрыва от обычной жизни!

Вы спросите: разве можно сравнить длительные чистые дни и ситуацию, когда постоянно идет прерывание этих дней? Ведь в длительном СГ имеют место ацидотические кризы и другие явления, которыми и ценится воздержание от еды и воды!

Конечно же, вы правы. Однако в каскадной практике мы имеем очень явный накопительный эффект. Каждый чистый день, вроде бы прерванный употреблением пищи и воды, на самом деле продолжается на невидимом уровне, процессы очищения и трансформации непрерывны. И к середине, скажем, месячного курса, мы уже четко ощущаем те самые перемены в самочувствии, которые мы и хотели наблюдать.

Да, возможно это медленнее и растянутее по времени, зато по статистике решившихся на длительное СГ – единицы, а каскадников даже в моем кругу – сотни. Лучше спокойно и накопительно, чем никак, согласитесь?

КОМУ ПОДХОДИТ КАСКАД

Кому же подходит каскад? Я отвечу просто: всем! Взрослым и детям, молодым и пожилым, мужчинам и женщинам, здоровым и уже приболевшим, работающим и свободным, вплоть до беременных и кормящих женщин, а также животных. Исключений практически нет.

Меня спрашивают, почему же тогда в описании своих программ я указываю некоторые категории людей, кому участие в них противопоказано? Да, действительно, я не беру на программы лиц с психическими заболеваниями или с хроническими болезнями в стадии обострения.

Противоречие, скажете вы. И да, и нет. Я работаю с людьми онлайн, и в силу объективных причин, не могу обеспечить нужную степень контроля за этими, особыми группами. Но точно могу сказать, что и таким людям абсолютно необходима практика воздержания от еды и воды. Просто она должна проводиться под наблюдением очного специалиста, и в особых случаях желательно пребывание в специализированных клиниках.

Такие учреждения существуют во многих странах мира, и те самые психические расстройства успешно лечатся там именно сухим голодом. Зачастую, во время очистительных процессов и кризов людям нужна дополнительная помощь и тщательное наблюдение, поэтому так популярны различные ретриты и детокс- выезды.

Еще один важный нюанс: индивидуальный подход. Когда я говорю, что каскад возможен, например, для детей, то это всегда обязательная сонастройка с родителями, в первую очередь с мамой ребенка. Если мама не боится практиковать и понимает суть практики, то она не передаст своих страхов ребенку, и все будет проходить прекрасно, на пользу и во благо.

Когда я утверждаю, что на каскад можно беременным- то я имею в виду не всех, а только тех, кто практиковал ЗОЖ и хотя бы редкие воздержания от еды до беременности. Одни женщины лежат весь срок на сохранении в стационаре, а другие бегают марафоны, и это совершенно разные течения беременностей, нужно четко это осознавать!

Для кормящих тоже нет никаких сложностей проходить каскад, таких мамочек в моей практике было немало. Однако здесь бывает страх: вдруг не хватит молока или продукты распада во время детоксикации повредят малышу!

Каскадить можно, когда ваша лактация уже зрелая, сформировавшаяся, а не сразу после родов, это важно! Тогда молоко будет только прибывать, потому что нахождение в чистых днях- это самое естественное состояние для организма, какое только может быть.

Что касается вброса токсинов в кровь, то страхи сильно преувеличены. Во- первых, мы не находимся в практике настолько долго, чтобы запускать очень глубокие процессы очищения, такие, как ацидотические кризы. Они случаются не раньше, чем на третий день непрерывного воздержания от еды и воды.

Второй момент: куда большее отравление случается от той еды, которую употребляет кормящая мать. Если бы это было не так, то случаев аллергий среди младенцев просто не существовало бы.

Отдельная категория – люди в возрасте с букетом болячек, или просто хронические больные. Начинать входить в чистое состояние нужно постепенно и аккуратно, начиная с нескольких часов, применяя так называемое интервальное голодание. Но раз за разом при этом увеличивать срок пребывания в чистом состоянии, постепенно доводя его до 36 часов и более.

Если вы начнете сразу с таких периодов воздержания, ничего страшного не случится, но дискомфорт от выброса тех самых токсинов, которые побегут вон из тела, поверьте, будет весьма ощутимым. Мы же голосуем за максимально комфортное течение практики, такое, чтобы хотелось ее повторять раз за разом, заметно совершенствуя состояние своего здоровья и чистоты тела!

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАЙТИ НА КАСКАД

Существует распространенное клише: чем эффективнее практика, тем сложнее подготовка к ней. Однако в случае с КСГ все шаблоны рвутся. В каскад можно зайти любому, на любом питании и в любом состоянии здоровья. Это подтверждено опытом сотен участников моих программ.

Самый частый вопрос о клизмах, потому что сторонники водного голодания слышаны о том, что очищение кишечника необходимо, причем как до практики, так и во время нее. Это так и есть, но безотносительно к сухому голоду. Я обещала не употреблять это словосочетание, но, боюсь, многим, кто к нему привык, все же будет не совсем ясно, что имеется в виду!

На чистых днях происходит совершенно иной процесс в нашем ЖКТ, отличный от водного голодания. Ведь мы не употребляем воду, но стоит ей попасть в кишечник посредством клизмы, как произойдет быстрое всасывание в стенки кишок, и все токсины, приготовленные организмом на вывод, тут же попадут назад. Произойдет обратное всасывание, и повторное отравление тела.

Кроме того, клизма вовсе не так хороша для качественного очищения тела, как принято считать. Клизмирование способно худо- бедно очистить только отдел толстого кишечника, но наш ЖКТ намного длиннее, и наиболее труднодоступен для очищения клизмой именно в верхних отделах.

Поэтому, если вам так уж хочется (это чаще всего больше психологически) чистого кишечника перед практикой, то рекомендую испытать касторки или магнезии. Можно использовать и слабительный настой травы сенны.

В случае применения двух первых субстанций необходимо еще сутки пробыть на водном, жидкостном режиме, потому что они слишком мощно обезвоживают организм, и вам придется непросто в первый чистый день.

То есть схема такова: 1 день- касторка\магнезия, 2 день- жидкое питание (вода\соки\травяные чаи), 3 день- чистый, без еды и воды. И далее уже идем в режиме 1\1, без дополнительных очистительных процедур.

Частый вопрос: нужно ли делать иные чистки во время каскада, например, антипаразитарную? Можно делать, я сама пила тройчатку во время каскада, в дни приема пищи. Но все-таки желательно все это проводить до того, как вы зайдете в каскад.

Во- первых, с чистками вы получите лишнюю и нежелательную нагрузку на организм, во- вторых, каскад и есть самая лучшая и мощная из всех чисток.

Если же вы не использовали в своем рационе тяжелую, соленую, вареную пищу, если вы сыроед, то заходить в каскад вам можно и нужно без предварительных «танцев с бубнами» в виде чисток и прочих ритуалов, у вас и так подготовленный организм!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫХОДИТЬ ИЗ ЧИСТОГО ДНЯ НА ЕДУ

Если входим мы в СГ крайне просто и незатейливо- просто вошли и все, то выход куда более серьезное дело! Существует правило: сколько длится непосредственно сам голод, столько должен длиться и выход из него. Сутки голодаем, сутки и выходим. Если воздержание проходим десять дней, то и выход тоже десятидневный.

Это означает, что мы не должны сразу начинать есть свою обычную пищу, неважно, на каком мы рационе. Сначала мы пьем воду, потом сильно разбавленные свежесжатые соки, потом едим салат- метелку из овощей, содержащих много клетчатки для перистальтики кишечника и его очистки.

Салат метелка\щетка- это мелко натерты капуста, свекла, морковь в равных пропорциях. Можно добавить зелень и лимонный сок. Без масла и соли! Многие жалуются, что «метла» – это невкусно, и выполняют эту часть ритуала без вдохновения!

Однако салат метелка – это не столько еда, сколько механическая часть процесса очищения, чтобы запустить перистальтику и выгнать остатки разного пищевого непотребства из кишечника. Не стоит строгать метелку тазиками и давиться ею, достаточно нескольких столовых ложек!

И важный нюанс: если у вас все отлично со стулом, как это было у меня, строгого моно-сыроеда, то метла и вовсе вам не нужна, можете смело пропускать этот пункт выхода из чистого дня. Если же со стулом пока непросто, а это часто случается с новичками, то едим эту овощную клетчатку, пока все не нормализуется. После метелки, через час- полтора, можно есть фрукты или другую твердую сырую растительную пищу.

Именно поэтому на моих программах по КСГ используется только живое растительное питание. Потому что КАЖДЫЙ день мы выходим из голода, и снова в него заходим. Если же ваш сухой голод более длительный, то и выход на воде и разбавленных соках так же много-дневный. Повторюсь, длительность выхода определяется по количеству времени, проведенному в самой практике.

Чем чреваты нарушения этих правил? Тем, что организм может не справиться с резким обилием пищи после периода покоя. Телу нужно время, чтобы войти в привычный ритм. Если вы выходите неправильно, с нарушением этих рекомендаций, то у вас все может пройти и безболезненно- так тоже бывает. Скажем, просто повезло.

Однако может случится и куда более негативный финал. Вплоть до попадания на хирургический стол с заворотом кишок, в самых редких и сложных случаях и с летальным исходом. Будьте осторожны, любите свое тело, и не шутите подобными вещами!

Это та ситуация, когда верна поговорка «Лучше перебдеть, чем недобдеть». От плавного выхода на нейтральных жидкостях плохого для организма не будет никогда, даже если вы находитесь на таком режиме дольше, чем были в голоде.

Чем легче питание, тем лучше для организма – это правило действует всегда, на любом рационе. Что касается меня, я уже давно обращаюсь с процессами входа- выхода из СГ весьма вольно. Когда тело чисто и приучено к режиму жизни на каскаде в постоянном варианте, все это выглядит очень и очень просто.

Я не пью воду совсем, поэтому выхожу из голода сразу сочными фруктами. Если это сутки, то просто ем, как в обычный день. Если три дня и больше – высасываю сок из апельсинов или других сочных плодов. Если вы пока новичок в каскадной практике, то стоит быть более щепетильным на входе и выходе из голода.

Еще раз четко подчеркну: питание строго сыроедное! Жить на животной пище и излишке варенки на каскаде ЗАПРЕЩЕНО! Заворот кишок от перегруженности пищей- явление не мифическое, будьте аккуратны!

РАЗОВОЕ Очищение на входе касторкой или магниезией приветствуется, вам же будет легче. Но это не обязательно. Клизмы на сухом голоде тем более, повторяю, не делают.

Я очень много слышу от в сообществах так называемых «автономов», что и заходят они в чистые дни с мяса, и выходят на любом сроке ЧД сразу на шашлыки. Этакие экстремалы от неедения! Но, во- первых, это все до поры, до времени. Наступит момент, когда тело отомстит за все подобные эксперименты.

Во- вторых, а зачем такие качели? То есть вы чистите, чистите тело, претерпеваете все, довольно нелегкие испытания и симптомы очищения, а потом снова заливаете грязную канализацию в стерильное пространство?

Такие горе- экспериментаторы любят изрекать, что якобы мы, строгие каскадники- сыроеды, создаем себе лишние рамки в своей ментальной реальности, все это «из головы», и можно как угодно заходить\выходить, тело ко всему привыкает!

Да, возможно, но я не желаю относиться к своему организму как к мясорубке, которая перемелет все, ради того, чтобы я могла усладить вкусовые рецепторы своего языка. Для меня это ярое проявление нелюбви к себе и неуважения к законам природы. Тут решать вам и только вам, а мое дело дать вам правильные, здоровые рекомендации!

И по режиму: если у вас каскад 1\1, то в день еды мы заканчиваем есть около 18 часов, готовясь к заходу в следующий день СГ. 20 часов вечера —это последний временной рубеж, когда вы можете принять какую- либо легкую пищу. Есть позже 20 часов не рекомендуется в принципе НИКОМУ, ни на каком типе питания. Еще, конечно же, играет роль то, в какое время вы ложитесь спать. Если очень рано, то и заканчиваем манипуляции с пищей до 18 часов, если отход ко сну практикуется позже, то 20- часовая отметка – возможный вариант для ужина. Пить можно до конца дня, если имеется в виду чистая вода.

ПИТАНИЕ НА КАСКАДЕ

Меня часто спрашивают: «Если я не сыроед, то каскад мне не подходит?» – Да, так и есть. Я не зря называю КСГ лучшим из всех способов перейти именно на сыроедение. В нем и чистка, и сыроедний рацион соединены воедино.

Почему так важно именно СЕ питание? Да потому что вы каждый день выходите из голода, и заходите в него. А выход\вход у нас по всем правилам какой? Вода, соки, плоды и зелень. Варенка (исключительно веганская) возможна процентов на десять – двадцать, но лучше совсем без нее.

Если вы употребляете термически обработанную пищу, то с ней автоматически идет и соль, иначе вы просто не сможете есть такую еду. А где соль, там проблемы с жаждой. Да и сама термичка требует воды, перестать пить на таком рационе просто невозможно. Поэтому у вас неизбежно возникнут сложности.

Мы не едим никакой животной еды, ничего жареного, жирного, острого, мучного, поскольку, как я писала выше, заворот кишок не миф, и можно оказаться не в светлом будущем, а на операционном столе. Причем и летальный исход вполне вероятен. Обращайтесь с телом уважительно!

Никого не хочу пугать, такие случаи редкость, но они все равно существуют! Все зависит от количества съеденного и состояния вашего организма на данный момент. Ну и сами сроки воздержания от еды\воды тоже существенный аспект.

Что едим? А все живое, растительное, сырое: овощи, фрукты, проростки, предварительно замоченные орехи и семена, хорошего качества сухофрукты. Можно пить свежавыжатые соки, травяные чаи и просто воду. Кто вместе со мной использует продукцию компании AGenYZ (а таких много), можно использовать и все продукты из этой линейки, они не противоречат данному образу жизни.

Если вы любите использовать рецепты (салаты и прочее), то постарайтесь воздержаться от использования соли. Учитесь есть без нее, это реально и возможно. Соль провоцирует употребление большого количества жидкости, создает отеки и просто сводит на нет все наши усилия по очищению тела.

Не поддавайтесь на распространенные утверждения, что так называемая гималайская соль- полезная, и что еще можно есть водоросли в качестве замены соли.

Нет, друзья мои. Я провела десятки экспериментов за свою долгую сыроедную жизнь, и могу совершенно четко вам сказать: нет полезной соли. В гималайской 98 процентов все той же поваренной плюс небольшая часть микроэлементов. И это всего лишь маркетинговый ход, модное поветрие.

Что касается водорослей- они сами по себе пресные, а солеными их делает... морская соль! и она все та же поваренная, проверяйте сами. Если же вы считаете, что вам очень необходимы микроэлементы натрия и хлор, из которых она состоит, то употребляйте их органическими, в составе БАДов или зелени, преимущественно дикоросов (не тепличной).

Если любите мед, то вы можете есть его, но помните, что громадная и подавляющая часть медового рынка- всего лишь рынок. Настоящий и качественный мед- редкость, и найти его можно только на маленьких частных пасеках, где разводят пчел, что называется, для себя, а не на продажу.

Весь остальной мед содержит очень много сахара, а часто и вовсе не является медом. Поедая лишние сахара, вы не приносите пользы своему организму, а вот грибницу кормите знатно!

Чистое тело очень хорошо и быстро реагирует на любые некачественные продукты, которые никогда не отличит тело обычного человека, ведь там все «семафоры» и тревожные кнопки

забиты под толстым слоем грязи, слизи и токсинов, а тело давно смирилось со своим затюканным вареной существованием...

Растительные масла тоже под большим вопросом. Во-первых, определитесь, ЗАЧЕМ они вам нужны. Если вы по привычке хотите сдабривать ими свои салатики, то, поверьте, салат можно «разбавить» слегка сбрызнув его чистой водой. А для вкуса добавьте лимонный сок, органический яблочный уксус или создайте свой собственный соус из доступных компонентов, экспериментируя со вкусами.

Настоящие органические масла реально холодного отжима тоже найти не так уж и просто. Потому что производители идут на любые хитрости ради прибыли и участия в модных трендах. Что это значит: масла очень невыгодно давить из реально сырых семян, слишком велики излишки, это нерентабельно для производителя.

Поэтому часто под прессом находятся предварительно обжаренные семена, которые не дают большого процента жмыха. А это, как вы понимаете, уже не сырой и не живой продукт. Отличить можно по запаху. Масло из сырых семян почти не пахнет. А вот как раз пахучие, «вкусные» масла изготовлены из предварительно обжаренного подсолнечника или кунжута. Не позволяйте себя обманывать!

Сухофрукты и вовсе отдельно стоящая и громадная индустрия, как и орехи. Найти реально качественные, живые и сырые- проблема. Покупайте сухофрукты только теневой сушки. Они пахнут и выглядят совершенно иначе, а уж вкус и тем более не спутать с некачественными. Первый и самый явный признак качества в этом сегменте – цена. Она, как правило, раза в два выше цен на обычные засахаренные, пересушенные и обработанные серным ангидридом и глицерином образцы, которые так любят скупать незадачливые любители «красивой» кураги, чернослива и фиников.

Орехи же и семена проверяются на «живость» просто: замачиванием. С вечера замочили в воде, утром увидели, что вы купили- реально живой продукт или его жалкое мертвое подобие. Мертвые орехи затухнут в воде, испортятся, у них будет плохой вкус. А семена откажутся прорасти.

ПОЧЕМУ СУХОЙ ГОЛОД

а не водный я выбрала в качестве своего приоритета?

Я пробовала разные варианты голоданий за свою долгую практику ЗОЖ. Впервые я голодала в возрасте 23 лет, сразу пять суток, и это было на урине. То есть мы пили воду и одновременно выпивали всю урину, которая из нас выходила (голодали вместе с 11- летним братом).

Тогда я вообще была поклонницей уринотерапии, о чем, в общем- то, ни разу не пожалела. Статья о моих практических и весьма позитивных результатах, связанных с этим методом, есть на моем сайте Оранжевое Небо, почитайте, кому интересно.

Потом я надолго забыла о голодании, и вернулась к нему уже будучи сыроедом. Первые заходы были на воде, но это продолжалось недолго. Я прочла о сухом голоде и стала его преданной поклонницей. На своем опыте я быстро убедилась, что именно сухой голод невероятно эффективен. 10 дней СГ примерно равны по своей результативности 40 дням голода на воде. Ну, и кому это надо, терять столько времени ради результата?

Нужно ведь не забывать, что еще и выход из голода должен быть равен по продолжительности самому голоду. То есть $40 + 40 = 80$, и это очень долго!

Второй минус: к водному голоду нужно долго готовиться. Клизмы надо делать и до входа в голод, и во время него. Что лично для меня абсолютно неприемлемо. Я не люблю эту процедуру в принципе, и вымывать свою драгоценную симбиотную микрофлору не хочу.

К слову, мои ученики, кто проходил под моим руководством знаменитую эвкалиптовую чистку (там используются клизмы с эвкалиптом), как раз и получили мощный удар по микрофлоре со всеми неприятными последствиями (запоры, поносы, вздутия).

Третье, и это уже плюс: сухое голодание переносится несравнимо легче, чем водное. Вода запускает ЖКТ и провоцирует чувство голода, что здорово мешает процессу. На сухом же голоде организм находится в покое, и нужно быть просто занятым чем- то активным и увлекательным, чтобы время пролетало незаметно без мыслей о еде.

Что касается воды – она вообще необходима обычно питающимся людям, без нее их нормальная жизнь просто невозможна. Сыроеду же (я говорю о правильном, не смешанном, моно сыроедении) вода абсолютно не нужна, и желание ее пить уходит само, естественным образом. Причем не только у людей с их привычкой все подвергать анализу, проверкой «научным знанием» и тем, что я называю «горе от ума», но и у животных, которым игры разума чужды.

Они просто либо пьют, потому что есть потребность тела, либо не пьют, потому что эта потребность ушла. У меня дома живет яркий пример такого СЕ- организма, это мой кот Гэри. Он живет на сырой натуральной пище более семи лет, и вода сразу же ушла из его рациона, он просто не обращает на нее внимания.

Сочная, сырая, живая еда полностью закрывает потребность в воде. Так зачем же я буду пить ее во время чистых дней? Логика понятна?

Ну и самое неожиданное. Вода- это такой же мощный наркотик, как и еда. И неизвестно, что хуже. По мнению многих натуропатов- практиков, вода – первое, что нужно убрать из потребления. Неожиданно?

Наша реальность состоит из огромного количества навязанных нам мифов, иллюзий и неправд, которые еще предстоит вскрывать и разоблачать толстыми пластами. Один из таких лживых мифов как раз про воду и ее острую необходимость для нашего тела.

Но я еще раз подчеркну – отказаться от питья воды может только правильный моно сыроед, не употребляющий ни одного процента вареной еды, и тем более соли в этой еде. Все остальные обречены хлебать воду по 2- 3 литра в день, согласно рекомендациям «ведущих диетологов», «мастеров ПП», нутрициологов и фитнес тренеров. Дерзайте, друзья!

Употребление воды для меня лично оправдано только в паре случаев: когда я разбавляю свежавыжатые фруктовые соки в пропорции 1:1, и когда пью травяные чаи. Можно еще и зеленые коктейли делать- тоже полезная штука, там без воды никак. НО! И это важный аспект- все эти моменты временные. Они используются на переходе от сыроедения к малоедению, и последующему неедению. То есть использование воды кратковременно.

РАЗНИЦА МЕЖДУ КАСКАДНЫМ И ИНТЕРВАЛЬНЫМ ГОЛОДАНИЯМИ

Интервальное голодание в принципе голоданием как таковым не является. Это просто термин, не особо удачный, на мой взгляд. Также как и условное голодание (по методике Марвы Оганян) не является голодом по своей сути. Голоданием может считаться только практика, в которой вы употребляете максимум воду (водное голодание), и совсем ничего не употребляете (сухое воздержание от еды и воды).

Интервальное голодание – это режим, в котором вы просто сужаете до необходимого максимума ваше пищевое окно, т.е, период, в который вы принимаете пищу. Как правило, это промежуток с 12 до 20 часов вечера.

Позже возможно и более узкое пищевое окно: четыре часа в день, два часа в день, и даже одноразовое питание. Но это уже правильнее будет назвать малоедением, чем интервальным голоданием. Кроме того, интервально голодать можно на любом рационе, грубо говоря, хоть на фастфуде. На всеедении уж точно. Но и на вегетарианстве, веганстве и сыроедении тем более.

Суть интервального голодания: начать хоть с чего – nibудь (я имею в виду сужение пищевого окна) и, достигнув поставленной цели, продвигаться дальше по пути совершенствования своих пищевых привычек, постепенно убирая вредные продукты из рациона.

Что касается каскадного сухого голодания- это, как мы обсудили выше, чередование дней еды и чистых, сухих дней. Причем начинают с режима 1\1 (день через день), продвигаются к режиму 2\2, потом 3\3, 4\4 и доходят до режима 7\7 (в особо продвинутых случаях, конечно!)

Питание на таком режиме не может быть любым, как при интервальном голодании, а только живым растительным, с небольшой (около 10—15%) примесью веганской варенки. Все животные продукты и пищевые суррогаты исключены категорически!

Именно поэтому я называю КСГ самым лучшим вариантом перехода на сыроедение. Ведь оно сочетает в себе и очистительный процесс, и видовое питание, которое вы просто вынуждены будете использовать, живя на этом режиме!

Таким образом, ничего общего в этих двух практиках нет абсолютно, кроме общего слова в названии.

КАСКАДНЫЙ РИТМ

Я постоянно подчеркиваю, что каскад – это прежде всего ритмичное чередование одинаковых промежутков между днями еды и чистыми днями. Мы начинаем с самого простого и очевидного- режима 1\1, день через день.

Набравшись опыта, мы можем углубляться в 2\2, 3\3 и другие варианты каскада. Все это пока равные временные промежутки еды и «не еды», как вы заметили. Когда все эти практики будут вами в значительной степени освоены, вы сможете варьировать ваш каскад как угодно- 1\2, 2\3, и даже 9\2, если вам это понадобится.

Такие практики, когда дней СГ уже больше, чем дней еды, можно смело приравнивать к малоедению. Но, и я в этом глубоко убеждена, хаотичного чередования дней еды и воздержания от нее быть не должно.

Дело в том, что ритм, любые ритмичные сочетания – это суть природа человеческого тела. Все в теле, любая работа органов и систем подвержена различным ритмам: суточным, дневным, ежемесячным и разным другим. Так же, как и вся природа вокруг нас живет в ритмичном существовании!

Все это неспроста, у природных ритмов всегда есть четкая подоплека, и особенно благосклонно реагирует на внедрение ритмичных сочетаний наша психика. В чем это выражается касаясь обсуждаемой практики?

А в том, что, когда мы только начинаем, нам сложно ломать свои привычки, хочется все это прекратить и наш ум обязательно начнет зудеть что- то привычное, например: «Да зачем тебе это надо? Давай поедим, попьем, будет хорошо и комфортно, заедем проблему, как всегда мы с тобой это делали, ну чего ты?»

Да, все это будет. Однако, и я всегда это говорю новичкам- нужно потерпеть буквально первые несколько заходов, три- четыре, применив всю свою силу воли. А дальше произойдет чудо: ваше тело уловит этот каскадный ритм, и начнет само толкать вас в чистые дни. Вам не нужно будет его заставлять, мотивируя себя на очередной «подвиг» воздержания.

Примерно в середине месяца практически все участники моих программ начинают замечать, что чистые дни начали даваться им значительно легче, что дни еды, желанные поначалу, становятся чем- то обременительным, а вот чистые дни СГ, напротив, манят и притягивают, буквально не терпится закончить уже есть и снова оказаться в блаженном неедении!

Абсолютно все сталкиваются с тем, что каскад безумно притягательная практика, и заслуга этой притягательности все- таки в его волшебном ритме!

У этого явления есть и обратная сторона. Когда мы по какой- то причине прерываем жизнь на КСГ, например, ради летнего фруктово- ягодного изобилия, нам очень хочется побыстрее вернуться. Еда уже не радует так, как раньше, и привычная «обжираловка» быстро надоедает.

Но- вернуться не так- то просто... Снова оседлать волну ритма значительно сложнее, и я каждый раз предупреждаю новичков: не бросайте каскад! Если начали и получили прекрасные результаты, то зачем его бросать? Живите на нем и дальше, это же чудесный образ жизни! Но люди предпочитают получать, конечно же, свой опыт, набивать собственные шишки, и приходить, опять же, к тому мнению, которое я озвучила выше.

Так что все- таки стоит подумать, зачем вы начинаете практику, чего вы от нее хотите, и что будете делать дальше- используя описанный мной опыт. Мне, когда я начинала, никто не предоставил такую вот книгу, и вообще ничего не предоставил, кроме короткой выдержки из виртуального труда одного автора, который когда- то писал о каскаде для обычно питающихся людей (эта короткая выдержка активно гуляет по социальным сетям). Все остальное пришлось набирать самой, чему я, собственно, очень рада!

РАЗНЫЕ СИМПТОМЫ НА КСГ

Вас часто тревожит некоторая непривычная и необычная симптоматика на СГ, нормально ли это?

ЭТО: головная боль, учащенное сердцебиение, потемнение в глазах, слабость, дрожь в конечностях, тошнота, рвота, запор, понос, повышение температуры, сухость кожи, дряблость кожи, трещины на пятках и т. д. На самом деле этих симптомов может быть намного больше, я перечислила самые часто встречающиеся.

Все это абсолютно **НОРМАЛЬНЫЕ** сопутствующие состояния, вызванные очищением организма от ядов, которые вы накопили в течение жизни. Чем длиннее была ваша жизнь, и чем интенсивнее вы общались с вареной едой, тем мощнее и масштабнее будут чистки.

Впрочем, все природные способы оздоровления, такие как сыроедение, БАДы и все виды чисток так или иначе приводят к обострениям хронических заболеваний и разным неприятным симптомам. Так тело избавляется от ненужного и патологического.

Если ваши каскадные заходы будут **РЕГУЛЯРНЫМИ**, то подобные симптомы исчезнут навсегда, потому что первичные, самые грубые залежи разной гадости выйдут из тела довольно быстро. Но если после курса КСГ вы снова вернетесь к вареной еде, то вернуться и симптомы чисток при следующих попытках каскада, помните это.

Ну, а при редких и разовых заходах в СГ, конечно, все это никуда не денется. Особенно если вы начнете пугаться таких вещей и бросите проведение чистых дней, как нечто вредное и некомфортное!

Что я заметила на каскаде. Вы можете прожить на нем несколько месяцев, в простейшем режиме 1\1, и будете ощущать себя просто супер. Такими чистюлями, что ни один Мойдодыр не придерется! Но стоит перейти на следующий режим, 2\2 – и чистки запускаются уже более глубокие. И так на каждом этапе.

Что делать в каждом конкретном случае, как облегчить состояние?

Запор: пить псиллиум, это лучшее мягкое средство для очищения и запуска кишечника. Никаких клизм! Можно **НАКАНУНЕ** выпить касторки или магнезии, и сутки отпиваться жидкостями. Сразу в чистый день заходить нежелательно: будет сложно из-за обезвоживания.

Рвота: не терпеть. Промыть желудок. Просто разная ядовитая гадость решила пойти на выход таким путем, «огородами», а не более обычным вариантом, через кишечник или почки.

Тошнота: постараться вызвать рвоту. Можно пить травы, например, мяту, для облегчения состояния.

Головная боль: если терпимо, терпите. Если совсем плохо – можно выпить цитрамон. Это не опасно, таблетка слабая, и после выведется тем же голоданием. Если не помогает – выходите из голода, берите тайм аут и спустя несколько дней заходите снова. Нужно обязательно обеспечить регулярный стул, головная боль частенько сразу проходит после дефекации, и удаления с ней ядовитых отходов.

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.