

ИГОРЬ ПОДОПРИГОРА

**Исцеление,
очищение,
продление
жизни тела
и укрепление
духа!**



**Авторский опыт +
Лучшее из систем Брэгга,
Шелтона,
Шаталовой**

**ГОЛОДАНИЕ-
сильнее
таблеток!**

Здоровье – это счастье

Игорь Подопригора

**Голодание – сильнее таблеток!
Исцеление, очищение,
продление жизни тела и
укрепление духа! Авторский
опыт + лучшее из систем
Брэгга, Шелтона, Шаталовой**

«Издательство АСТ»

2012

Подопригора И. В.

Голодание – сильнее таблеток! Исцеление, очищение, продление жизни тела и укрепление духа! Авторский опыт + лучшее из систем Брэгга, Шелтона, Шаталовой / И. В. Подопригора — «Издательство АСТ», 2012 — (Здоровье – это счастье)

Голодание – это мощнейший природный инструмент, с успехом прошедший многовековую проверку во всех, без исключения, религиях земного шара. Голод, при его правильном использовании, позволит не только очистить весь ваш организм от накопившихся за многие годы шлаков и токсинов, сбросить лишние килограммы и избавиться от хронических болезней и недугов, но, самое главное, – даст возможность прийти к просветлению Духа, поможет вашей душе выйти на иной, более высокий ментальный уровень! «В здоровом теле – здоровый дух!» Эту древнюю мудрость знает каждый, но, к сожалению, не всегда ею пользуется. Голодание – это именно тот, доступный каждому, уникальный путь к себе, к своему здоровью и молодости!

© Подопригора И. В., 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Предисловие	5
Голодание. Почему сегодня это особенно актуально	8
Почему люди голодают. О вынужденном и неосознанном голоде	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Игорь Подопригора

Голодание – сильнее таблеток! Исцеление, очищение, продление жизни тела и укрепление духа! Авторский опыт + лучшее из систем Брэгга, Шелтона, Шаталовой

Предисловие

Голод – лучшая приправа к пище.
Сократ

Цель этой книги – не заставить вас голодать! Насильно этого не сделать! Голодание – это не волевое решение разума, а потребность Души!

Если вас устраивает та жизнь, которую вы ведете, если вы не готовы повернуть ее вспять, стать на путь духовного совершенства и качественного улучшения своего здоровья, – тогда эта книга не для вас! Она для тех, кто уже понял, что жизнь может стать абсолютно другой, на несколько ступеней выше, достаточно только самому захотеть ее изменить! А начинать никогда не поздно!

Предупреждение!!!

Голодание – это как обоюдоострая бритва, и при неправильном его использовании может вместо пользы нанести существенный и непоправимый вред вашему организму! Строго придерживайтесь всех правил голодания и обязательно перед началом сеанса проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

В этой книге речь пойдет о Его Величестве Голоде, Голоде с большой буквы!

Что такое Голод – катастрофа или панацея, бедствие или путь к совершенству, кто управляет нами – тело или дух? На эти вопросы каждый человек должен ответить сам. Голодание – это вовсе не волевое решение разума, а потребность Души!

Само понятие голода у многих из нас, а особенно у людей старшего поколения, вызывает чувство панического страха, катастрофы всей жизни. Оно и понятно – все мы помним трагические примеры недавней истории: ужасы голодомора 30-х годов минувшего века, блокаду Ленинграда, фашистские концлагеря и ГУЛАГ. Да и сегодня, включив телевизор, мы чуть ли не каждый день слышим о том, что в той или иной точке земного шара снова голодают люди, умирают от голода дети. Так зачем же сознательно лишать себя пищи, отказываться от еды, которую мы вполне можем себе позволить? Что это – нонсенс или у людей, сознательно подвергающих себя испытанию голодом, с головой что-то не в порядке?

Каждому из нас на протяжении жизни, в силу тех или иных обстоятельств, периодически приходилось сталкиваться с чувством легкого голода. Вспомните, какие эмоции вы в этот момент испытывали? Быть может дискомфорт в желудке, раздражительность, некоторую панику и навязчивую мысль побыстрее добраться до любимого холодильника, кафе или супермаркета и что-то срочно, очень срочно съесть? А дальше – ощущение блаженства и почти счастья! Голод побежден и жизнь продолжается! Ура!

Как-то в далеком детстве меня, 5-летнего мальчишку, отвезли на лето к бабушке в деревню. Буквально сразу за бабушкиным огородом начинался красивый и могучий еловый

бор. Пока бабушка занималась домашними хлопотами, мы с деревенскими друзьями-ровесниками на опушке леса играли в прятки. Я решил спрятаться лучше всех и достаточно глубоко зашел в лес. После завтрака на теплом солнышке меня разморило, и я незаметно для себя уснул. Мои товарищи покричали-покричали и, подумав, что я ушел домой, тоже разбежались по своим делам. Когда я проснулся, никого рядом не было. Я встал и пошел домой, как потом оказалось – в противоположную сторону... Когда бабушка меня спохватилась и стала искать, мне удалось уйти уже достаточно далеко. Дальше искали уже всей деревней, но наступившая ночь заставила прекратить поиски. Ночь я провел один в лесу, следующий день и ночь тоже, а нашли меня только к вечеру третьего дня. Я ничего не ел больше двух суток, но пугало меня не чувство голода, нет, я его почти не ощущал, самым страшным для меня были зловещие ночные шорохи и мысль о том, что вдруг меня не найдут. А еще я верил, что боженька меня не бросит и обязательно спасет! Эти воспоминания сохранились у меня до сих пор, а опыт детского, пусть даже и вынужденного, голодания стал моим первым шагом к голоданию сознательному, которое является сегодня образом моей жизни.

Сегодня, по прошествии многих лет, я часто думаю о том, что, наверное, сам Бог так тогда распорядился для того, чтобы я понял главное: если человек не теряет надежду и верит в чудо – оно обязательно сбудется! Любые суровые испытания не страшны, если Дух сильнее тела. А еще я уверен, что благодаря именно этому драматическому случаю моего детства я, повзрослев, серьезно занялся исследованием голода, изучением его уникальных возможностей для сохранения здоровья и совершенствования Духа каждого человека.

За свои 49 лет я перепробовал на себе множество различных методик голодания. В молодости увлекался восточными учениями и голодал по Аюрведе, позднее использовал различные классические и современные методики. Как верующий человек соблюдаю все православные посты и регулярно, на протяжении всей жизни, провожу сеансы голодания. И физически и духовно чувствую себя лет на 15—20 моложе, да и внешне незнакомые люди не могут поверить, что мне почти 50, ведь все мои ровесники выглядят гораздо старше! Вместе со мной такого же образа жизни придерживаются моя жена и дети, множество друзей и единомышленников и еще многих и многих, не безразличных к своей Душе и здоровью людей по всему миру, вне зависимости от их возраста, вероисповедования и уровня доходов. Для них голодание тоже стало необходимой потребностью яркой и здоровой жизни, и они об этом нисколько не жалеют!

Люди, которые на собственном опыте прошли через голодание в более или менее серьезном виде, это уже другие люди, более духовные, более совершенные как нравственно, так и физически. Почему? Да потому что каждый из них доказал, в первую очередь самому себе, что не тело руководит духом, а душа главенствует над ним. Что он – Человек, хозяин положения, а не покорный раб низменных желаний и страстей, и что только высокая цель способна возвысить его над суетой бытия!

Из личного опыта могу сказать, что после каждого выхода из состояния голодания начинаешь по-новому смотреть на окружающий мир, жизнь приобретает совсем иной смысл, раскрашивается невероятно яркими красками и до этого незаметными оттенками. Происходит духовная переоценка жизненных приоритетов: то, что до голодания казалось очень важным и значительным, может вдруг отойти на второй, а то и третий план, а в противоположность этому приходят другие, более высокие принципы. Даже вкус любой, пусть самой простой пищи, становится совершенно иным, более насыщенным и неожиданно новым.

Пройдя через голодание, становишься не только духовно и нравственно чище, но и более здоровым физически. И дело не столько в том, что уходят лишние, порой так раздражающие

нас килограммы, сгорают лишние жиры, хотя и это уже немаловажно. Самое главное в другом – голод, как острый скальпель хирурга, вырезает из нашего организма все чуждое ему, болезнетворное и вредное.

Потребность человека к голоданию – это способность подняться над соблазнами и коварством бытия, над слабостью нашего духа, уникальная возможность духовного и физического самоочищения, самосовершенствования, дарованная нам самим Господом Богом!

Голодание. Почему сегодня это особенно актуально

Человек есть то, что он ест.
Людвиг Фейербах

Сегодня мы живем в «сумасшедшем» техногенном мире. Еще каких-то 200 лет назад человек жил в экологически чистой окружающей среде и питался экологически чистой пищей, без всякой химии и ГМО.

За последующие годы ситуация круто изменилась: наука сделала огромный скачок вперед и человечество получило много благ цивилизации, без которых сегодня мы уже не мыслим нашего существования. Одни из них, такие как стиральные машины, холодильники, пылесосы и прочие, облегчают нашу жизнь и позволяют больше времени тратить на себя. Другие полезные изобретения – телевизор, компьютер, интернет, мобильные телефоны, позволяют нам быть в курсе всех событий, происходящих в мире, получать неограниченный доступ к огромному объему знаний, накопленным человечеством за долгие годы, мировой культуре и искусству, принимать активное участие во всем многообразии современной жизни. Но за все эти блага нам приходится платить! Вот мы и платим отравленным воздухом, которым мы дышим, грязной водой, которую порой невозможно пить, плохим качеством продуктов питания. Нас окружают плотным кольцом различные электрические и электромагнитные поля, нас убивает химия и радиация.

Даже тараканы и прусаки, которые за долгие годы опостытели всем, от которых мы никак не могли избавиться, и без особого труда пережившие все катаклизмы минувших веков, вдруг почему-то внезапно исчезли из наших домов и практически вымерли!

А Человек живет, расплачиваясь за все «подарки» цивилизации своим низким иммунитетом, слабым здоровьем, плохим самочувствием, стрессами и депрессиями и, наконец – снижением духовности. Все эти наши физические и психические болезни и недуги мы стараемся лечить. Чем? Правильно, все той же химией! Приобретая огромное количество различных дорогостоящих лекарств – таблеток, микстур, мазей, на которые мы тратим достаточно большую часть своего заработка, мы, как нам кажется, поправляем свое здоровье, хотя каждому известна простая истина: «Одно лечим – другое калечим». Вся эта аптечная химия, попадая в наш и без того отравленный экологией организм, приводит его к еще большему дисбалансу и зачастую наносит нам больше вреда, чем пользы.

Что же делать? Как оградить себя от всех этих негативных воздействий современного бытия? Как оставаться долгое время здоровым, бодрым, полным сил и энергии человеком, избежать преждевременной старости? И при всем этом достичь просветления Духа, гармонии Души и тела? Для меня ответ на этот вопрос давно решен! Ответ достаточно прост, очевиден и лежит буквально на «поверхности». Только мы, то ли по невежеству, то ли из-за присутствующей нам лени, его не замечаем. Или не хотим замечать? Он доступен каждому из нас, не требует материальных затрат, скорее наоборот позволит сэкономить деньги. Достаточно лишь только захотеть найти в себе силы круто, качественно изменить свою жизнь к лучшему! Да, да! Именно голодание при своей доступности, «экономичности» и простоте является чудесным, универсальным средством для исцеления Души и тела!

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что огромное количество болезней, приводящих к преждевременной смерти, в значительной мере определяется нашим образом жизни. Излишней калорийностью и плохим качеством пищи, помноженным на чрезмерно малую физическую активность, свойственную современному «цивилизованному» человеку.

Занятию спортом мы предпочитаем отдых на диване перед телевизором или дрящемся часами пребыванию перед монитором компьютера. Бич человечества – сердечно-сосудистые заболевания, онкология, депрессии, во многом являются следствием нашего неправильного образа жизни и питания. Мы употребляем без меры различные жиры, в том числе и синтетического происхождения, копченые изделия, специи и соль, кофе, другие энергетики, алкоголь и никотин, своими собственными руками отравляем наш организм! Это все порождение наших потребительских инстинктов, направленных, прежде всего, на удовлетворение исключительно вкусовых ощущений без всякой заботы о своем здоровье.

Вы наверно замечали, что сельские жители живут гораздо дольше, чем горожане в огромных мегаполисах. Все потому, что они дышат свежим воздухом и пьют чистую воду, питаются экологически чистой, выращенной своими руками пищей (и работают от зари до зари для того, чтобы ее иметь!). Да и тучных, имеющих лишний вес людей, среди них значительно меньше!

Ученые проводили эксперимент, в ходе которого курицы престарелого возраста проходили курс голодания. И к своему удивлению обнаружили, что эти куры стали вновь нести яйца, у них выросли новые перья, они стали стройнее и активнее и даже голос стал выше и моложе! Срок их жизни увеличился втрое! А яйца они стали откладывать каждый день и при этом в полтора раза тяжелее, чем их молодые товарки. Биохимический анализ доказал, что и качество яиц значительно лучше. А одна из кур дожила вместо обычных шести-семи лет до невероятного возраста – 21 год! Если этот возраст спроецировать на человека, то он будет равен 250 годам!

Ученые по всему миру бьют тревогу – человечество толстеет! Общеизвестный факт – люди, имеющие избыточный вес, не только хуже живут, чем люди с обычным нормальным весом, но еще и значительно меньше. Но мы не хотим этого знать! «Хорошего человека должно быть много!» Это «правило», взятое на вооружение нашим обществом, порождает огромное количество человеческих особей с избыточным, подчас огромным весом. И они при этом еще и сплошь да рядом этим гордятся, считая огромный живот и прочие части тела показателем своего «великолепного» здоровья и благополучия! Вполне естественно, что закономерным следствием такой «расплывчивости» служит целый букет хворей и недугов, в основе которых лежит элементарное обжорство, лень, которые по своим признакам сходны с алкоголизмом и наркоманией.

С помощью голодания можно добиться не только продления срока жизни, но и гораздо более активной, наполненной большим смыслом жизни людей, даже при наступлении «золотой осени жизни». «Движение – это жизнь!». К этому, всем известному выражению, я бы еще добавил правильное, рациональное питание, отказ от вредных привычек и доброе отношение к ближним. В этом, наверно, и есть залог успеха, здоровья и долголетия человека! А еще – регулярное голодание для периодического самоочищения Души и тела, гармонии личности каждого из нас.

Почему люди голодают. О вынужденном и неосознанном голоде

*Голод не тетка, пирожка не поднесет.
Русская народная пословица*

Почему люди голодают? На этот вопрос можно ответить по-разному. Одни – в силу непреодолимых, независящих от них самих обстоятельств, просто потому, что у них фактически нет пищи. Каждый день, включая телевизор или входя в интернет, мы снова и снова сталкиваемся с информацией, что в той или иной стране мира (особенно это касается бедных стран Африки и Азии), голодают люди, гибнут от голода дети. Это большая беда и страшное горе для людей, невольно оказавшихся заложниками ситуации. Причин тому много: это войны, засуха, другие стихийные бедствия. Слаборазвитая экономика этих стран плюс неумелое руководство правителей приводят целые народы к голоду, обрекает их на вымирание. Голодающим людям остается надеяться только на продовольственную помощь различных гуманитарных миссий и Господа Бога.

В нашей недавней истории тоже известно немало примеров тотального вынужденного голода. Голодомор 30-х годов, унесший миллионы жизней, особенно в России, на Украине и в Беларуси, искусственно созданный коммунистическим правительством. Сегодня его называют не иначе, как геноцидом против своего же собственного народа.

Это Освенцим, Дахау, Маутхаузен и еще сотни других фашистских концлагерей. Изощренные фабрики смерти, погубившие миллионы людей.

Сталинский ГУЛАГ, на счету которого тоже огромное количество невинных жертв.

Страшное испытание Великой Отечественной Войны – блокада Ленинграда, длившаяся мучительно долгих 900 дней и повлекшая за собой смерть более миллиона человек.

Это далеко не все примеры, когда вынужденный голод являлся мучительным испытанием, ужасным ликом Смерти для многих и многих простых людей.

В далеком 1983 году я учился в институте в Ленинграде и снимал комнату в коммунальной квартире. Моей соседкой по квартире была старенькая бабулька, баба Саша, как я ее с любовью называл, коренная петербурженка, перенесшая все ужасы блокады. Это был необычайно душевный человек, всегда готовый прийти на помощь даже незнакомому человеку. Длинными белыми ночами, сидя на большой общей кухне, закутив неизменный «Беломор», она со слезами на глазах рассказывала мне о тех трагических днях. Ее двадцатилетний сын воевал на Ладоге, защищая осажденный немцами Ленинград, был тяжело ранен и его, едва живого, привезли к матери, чтобы она за ним ухаживала. Свою крохотную блокадную пайку хлеба она отдавала ему, чтобы он смог выздороветь. А сама голодала... Из пышной и здоровой женщины она превратилась в изможденный обтянутый кожей скелет, но при этом не потеряла силы Духа и воли к жизни. Сын, к несчастью, не выжил. А она лютой зимой, погрузив его тело на саночки, из последних сил через весь Питер везла его на Пискаревку хоронить. «Сама еле живая, – рассказывала она, – я стащила моего любимого сыночка в ров, обложила его телами маленьких детей, перекрестила. Даже сил плакать уже не было...». Бабушка Саша сумела пережить блокаду, но все ужасы этих 900 дней и ночей сделали ее чрезвычайно добрым, душевным и отзывчивым человеком на всю оставшуюся жизнь. И таких людей, как она, были тысячи. Именно

эти люди, прошедшие через тяжелейшие испытания блокады, голода и не растерявшие своего Духа, и создали тот, удивительно душевный менталитет города на Неве, который, наверное, каждый из вас ощущал на себе, посещая Питер.

Но во всех этих тяжелейших испытаниях всегда находилось немало людей, которым, казалось бы, в равных с другими условиях, несмотря ни на что, удавалось выжить. Почему? Я считаю, что только сила Духа, огромное желание жить помогало им перенести все ужасы голода. Если человек сдался, опустил руки, смирился с неизбежностью смерти, он сам себя уже обрек на нее!

Другой пример из моей жизни. Мой дед прошел всю войну, воевал на разных фронтах простым солдатом. Был несколько раз ранен и контужен. В 1943 году он попал в плен. Его не сломали 12 месяцев немецкого концлагеря, голод и издевательство фашистов. Волей судеб ему с другом удалось бежать из лагеря во время налета бомбардировщиков. Они почти три месяца скитались по лесам на занятой врагом территории, питаясь только тем небольшим количеством ягод, которое можно было собрать. Только стремительное наступление частей Советской Армии спасло их от неминуемой гибели. «Только сила Духа и огромная жажда к жизни, – рассказывал дед, – позволила мне тогда выжить». Несмотря на все эти испытания, мой дед дожил до 90 лет!

Так что же такое вынужденный голод? Для одних людей это крах всего существования, потеря всех жизненных интересов, веры в себя и свои силы и в конечном итоге – неизбежная Смерть. Для других – это вызов, борьба, вера, возвышение Духа и очень тяжелый, но все-таки путь к Жизни! Все зависит от самого Человека!

Австрийский альпинист Конрад Альтман в 1992 году совершал восхождение на одну из горных вершин Эвереста. Внезапно трос оборвался, и он свалился в ледяную пропасть. Благодаря толстому слою снега внизу, он не получил никаких значительных повреждений. 32 дня он провел в снежной ловушке, пока его не нашли спасатели. Все это время он обходился без еды и пил только талую воду из снега. Самое удивительное, что месячное вынужденное голодание практически никак не сказалось на его здоровье!

Теперь от вынужденного неизбежного голодания перейдем к голоданию неосознанному.

Голод – это природный инстинкт, естественный регулятор здоровья, присущий не только людям, но и животным. Во время болезней или стрессов животные тоже отказываются от еды настолько, насколько нужно, пока они сами не почувствуют начала выздоровления.

Природный механизм голодания используют и те животные, которые впадают в зимнюю спячку. Нам с детства известно, что всю зиму мишка спит в своей берлоге и только лапу сосет. Нагуляв за теплый период года жир, он потом месяцами пользуется этим запасом. Причем после долгой спячки животные совсем не выглядят истощенными. И это несмотря на месяцы полного голодания!

Я очень люблю животных. У меня дома живет американский коккер-спаниель – Блэк. Черный, лохматый, очень добрый и веселый друг! Сколько его не корми, он всегда будет просить и хотеть есть (ну такая уж спаниельская натура!). Но я много раз замечал, стоит ему чем-то отравиться или накануне переест разных «собачьих вкусностей», либо когда его дорогая хозяйка уезжает в командировку или отпуск, (что, безусловно, для собаки является большим стрессом), он может по несколько дней не подходить к своей любимой миске. Таким образом его организм сам себя лечит!

Во время страшного разрушительного землетрясения в городе Спитаке силою 7,2 баллов по шкале Рихтера, произошедшего в декабре 1988 года и унесшего более 25 тысяч жизней, произошел удивительный случай. Спустил 3

месяца после землетрясения, во время разбора завалов спасатели обнаружили живую собаку, которая прожила без пищи и воды более 100 дней!

Если вы никогда в жизни не занимались лечебным голоданием, возможно, вы считаете, что вы никогда не лечились с помощью голода? Я докажу вам, что это не так! Вспомните свое состояние во время сильного стресса, несчастной любви или потере близкого человека, болезни (особенно тяжелого пищевого отравления), и даже похмелья. Припомните, как сначала ничего не хочется есть и даже одно воспоминание о еде вызывает чувство тошноты. И только спустя определенное время мы начинаем испытывать чувство потребности в еде, да и то хочется чего-нибудь легкого: супчика, бульончика, а не как не тяжелой и жирной пищи. Наш организм сам, помимо нашего разумного участия, на подсознательном уровне знает, как поступить. Вся энергия организма во время болезни направляется на борьбу с недугом, и у него хватает внутренних ресурсов и сил на нее. Вся наша энергия в этот момент направлена на устранение «неполадок», а энергия, затрачиваемая на переваривание употребляемой пищи, только ослабляет его силы для решения главной на этот момент задачи.

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.