

Сергей Филонов

# СУХОЕ ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ



как голодать  
правильно  
и комфортно



ВСЕ

Сергей Филонов

**Сухое лечебное голодание. Как  
голодать правильно и комфортно**

ИГ "Весь"

2019

УДК 159.9 + 61  
ББК 86.39 + 53.591

**Филонов С. И.**

Сухое лечебное голодание. Как голодать правильно и комфортно /  
С. И. Филонов — ИГ "Весь", 2019

ISBN 978-5-9573-3548-1

Врач по профессии Сергей Иванович Филонов в доступной форме рассказывает о сухом лечебном голодании, которым занимается более двадцати лет. Сотни людей прошли через голодание к выздоровлению благодаря рекомендациям, поддержке и помощи доктора Филонова. В книге представлена вся необходимая информация, чтобы самостоятельно пройти курс лечебного голодания:• основные принципы здорового питания;• упражнения на расслабление и избавление от бессонницы, чтобы было легче переносить голод;• подготовка к голоданию;• подробная программа проведения:– краткосрочного суточного голодания;– трехдневного влажного голодания;– 10-дневного сухого лечебного голодания;• выход из голодания;• дополнительные методы оздоровления. Сухое лечебное голодание помогает улучшить самочувствие и повысить иммунитет, оно способствует противовоспалительному и противоопухолевому эффектам, в целом омоложению организма. Кроме того, это отличный способ профилактики болезней. Перед прохождением курса голодания рекомендуется получить разрешение от лечащего врача.

УДК 159.9 + 61  
ББК 86.39 + 53.591

ISBN 978-5-9573-3548-1

© Филонов С. И., 2019

© ИГ "Весь", 2019

## Содержание

Предисловие	8
Методики и техники расслабления	9
Техника первая	9
Техника «напряжение – расслабление»	10
Техника вторая – прогрессивная мышечная релаксация (по Якобсону)	11
Техника третья – вращение глазами	13
Техника четвертая – суфийские упражнения	14
Метод якорения	16
Рекомендации по проведению методики расслабления	19
Основные принципы здорового питания	20
Питание для здоровья	20
Под строгим запретом!	23
Под строгим запретом: соки!	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

## **Сергей Филонов**

# **Сухое лечебное голодание. Как голодать правильно и комфортно**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпри-

нимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

## Предисловие



Решение написать третью книгу было принято мной в основном по двум причинам. Многие сталкивались с тем, что самой большой проблемой при прохождении сухого лечебного голодания является бессонница. Если бы мои пациенты могли как следует выспаться при сухом лечебном голодании, то проведение всего комплекса процедур было бы более комфортным и многие проходили бы нужные сроки голодания для достижения хорошего лечебного эффекта.

В качестве примера я всегда предлагаю своим пациентам совершить вот такой исторический экскурс.

В 1938 году американские патологи Фей и Смит впервые в мировой практике предложили способ лечения злокачественных опухолей у людей с помощью искусственного сна, вызываемого холодом. Клинические испытания были проведены с участием 38 человек, страдавших распространенными злокачественными опухолями с метастазами, в том числе в мозг, у многих из них боли снимались лишь большими дозами морфия. Этим больным после принятия снотворного в обнаженном состоянии обкладывали пузырями со льдом и на протяжении пяти дней поддерживали пониженную температуру тела. Суммарно каждый больной находился во сне в среднем около 40 дней. В принципе, все участники клинических испытаний находились в состоянии искусственного сухого голодания.

Во время «спячки» у больных наблюдалась полная амнезия, при пробуждении они не чувствовали никаких неприятных ощущений, наоборот, уменьшались или совсем исчезали боли, вызываемые опухолью, улучшалось общее состояние. У больных отмечалась прибавка в весе, появлялся аппетит, а в тех случаях, когда мозг был поражен метастазами, отмечалось улучшение психической деятельности. Отмечалось также значительное, иногда до 50 %, уменьшение опухолей, наблюдалась также задержка рецидивов, быстрота роста опухоли при рецидивах существенно уменьшалась. У двух женщин, страдавших раком молочной железы, и опухоли, и метастазы исчезли полностью.

Конечно, мы не сможем создать такие условия для искусственного сна, но в своей книге я постараюсь описать эффективные методики для борьбы с бессонницей. Я много читал различной литературы по лечебному голоданию, но нигде не нашел информацию, как бороться с бессонницей. В своей книге я хочу возместить этот пробел.

Любое голодание – это стресс. Любой стресс – это напряжение. Напряжение – это бессонница. Противостоять этому может только идеальное расслабление. Это первая причина написания моей книги. Вторая причина – хотелось бы описать свой опыт и все лучшее, что было собрано мной и моими пациентами за 30 лет работы. Указать причины неэффективности лечебного голодания и затронуть тему его негативных последствий – как избежать их и что нужно сделать, чтобы сухое голодание проходило наиболее комфортно.

## Методики и техники расслабления

# Методики и техники расслабления



### Техника первая

В природе есть всего лишь три метода лечения – это голодание, движение и глубокое расслабление, т. е. состояние самогипноза.

Возможности нашего сознания и подсознания огромны. Современная наука только начинает подбираться к теме изучения вопросов самоисцеления человека с помощью подсознания, с помощью активации его внутренних механизмов. Ряд экспериментов с применением плацебо или гипноза убедительно доказывает, что в человеке сокрыт потенциал для самоисцеления от всех болезней (или от большинства из них). Сильнейшее расслабление организма – это первый прием древних целителей перед проведением любых очистительных процедур.

В этом состоянии максимально работают все механизмы саморегуляции, которые запускают процесс исцеления от болезней. Я думаю, что если совместить эти три метода, то лечебное голодание будет проходить очень комфортно и максимально эффективно. Я хочу рассказать вам о самых простых и эффективных методиках расслабления.

Наши мышцы не способны выдерживать двух вещей – избыточного, сверхсильного напряжения и избыточного, сверхсильного растяжения. Если же такая ситуация создается, то включается специальный защитный механизм, призванный предохранить мышцы от разрыва. Этот механизм – спонтанное и полное расслабление мышц. Вот, собственно, это нам и нужно – спонтанно и полностью расслабить мышцы своего тела.

Как правильно выполнить упражнение на расслабление? Через напряжение. Чтобы правильно выполнить упражнение, вам нужно для начала каждую его фазу выполнить отдельно, чтобы хорошо запомнить. Это несложно на самом деле. Просто будьте последовательны и не торопитесь.

Помните: вы делаете это упражнение не ради напряжения, а для расслабления и формирования соответствующей мышечной памяти. Чувство это приятное, а потому ваш мозг быстро его запомнит, ведь все приятное служит для него положительным подкреплением.

## **Техника «напряжение – расслабление»**

Я хочу описать вам самую простую и эффективную технику, которой пользуюсь сам. Техника заключается в следующем.

**В положении лежа максимально напрягите на вдохе мышцы тела, причем как можно сильнее, на 21 секунду, а потом на выдохе максимально расслабьтесь. Повторите три раза.**

*Попеременное напряжение и расслабление.* Удобно сядьте или лягте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как ваше тело расслабилось и стало приятно тяжелым. Теперь попробуйте напрячь каждый мускул. Напрягите все мускулы. Теперь расслабьтесь.

Без резких движений и неожиданных рывков мягко и естественно напрягайте отдельные группы мышц, а затем переходите к полному их расслаблению. Научитесь чувствовать переход мышц к расслаблению.

***Важно!***

*Не совершайте резких движений, делайте все медленно и осторожно, в максимально комфортном для себя режиме. Не нужно перенапрягаться и тем более действовать через силу. Если у вас что-то болит – просто остановитесь и повторите попытку позже. Для тех, кому будет трудно выполнять эти упражнения, существует другая эффективная методика.*

## Техника вторая – прогрессивная мышечная релаксация (по Якобсону)



Смысл техники прогрессивной (прогрессирующей) мышечной релаксации (расслабления мышечных зажимов) состоит в чередовании напряжения и расслабления. Техника заключается в том, чтобы сознательно и последовательно напрягать и расслаблять группы мышц тела, начиная с головы и заканчивая пальцами ног. Это делается в равномерном ритме, в удобном сидячем положении, с закрытыми глазами. Техника достаточно легко осваивается. Попробуйте выполнить упражнение несколько раз, испытайте его, проникнитесь им. После этого примите удобное сидячее положение и закройте глаза. Напрягайте и расслабляйте теперь мышцы в описанной ниже последовательности. Главное правило: напряжение всегда делается на вдохе, расслабление – на выдохе.

### Упражнение 1. Предплечье

**Напряжение:** сожмите кулак (примерно на 5–8 секунд) и обратите внимание на чувство напряжения в мускулах предплечья и кисти.

**Расслабление:** полностью отпустите их (примерно на 30 секунд). Проследите ощущение в расслабленных предплечьях и кистях (возможно, это будут мурашки, ощущение тепла, приятное ослабление). Повторите упражнение каждой рукой.

### Упражнение 2. Плечо: бицепс

**Напряжение:** напрягите двуглавую мышцу (бицепс) сгибанием руки. При этом мышцы предплечья должны оставаться по возможности расслабленными.

**Расслабление:** ощутите снова полное расслабление, оставьте руку в удобном и спокойном положении. Обратите внимание на различные ощущения при напряжении мышц предплечья и их расслаблении.

### Упражнение 3. Предплечье: трицепс

**Напряжение:** напрягите теперь трицепс, вытянув руку. Если вы делаете упражнение в положении лежа, попытайтесь полностью прислонить предплечье к полу и надавите вниз на эту опору. При этом руки расположены внутренней поверхностью вверх.

**Расслабление:** отпустите напряжение и позвольте плечам упасть. Обратите внимание на чувство расслабленности в плечах.

### Упражнение 4. Плечи

**Напряжение:** поднимите плечи вверх и напрягите мышцы плеч.

**Расслабление:** отпустите напряжение и позвольте плечам упасть. Обратите внимание на чувство расслабленности в плечах.

#### **Упражнение 5. Затылок**

Наклоните голову назад и напрягите мышцы затылка и шеи.

Потом снова полностью расслабьте.

#### **Упражнение 6. Лицо**

Стисните зубы, зажмурьте глаза, напрягите те мимические мышцы, с помощью которых вы делаете различные гримасы. После этого снова полностью расслабьте лицо.

#### **Упражнение 7. Мышцы спины**

Напрягите мышцы спины так, чтобы лопатки потянулись вниз. Потом полностью отпустите напряжение и расслабьте спину.

#### **Упражнение 8. Мышцы живота**

Напрягите мышцы живота – важно, чтобы живот стал твердым, втяните или выпятите живот. Затем расслабьте мышцы пресса.

#### **Упражнение 9. Бедра и ягодицы**

Сожмите ягодицы, напрягите бедра. После этого снова снимите напряжение.

#### **Упражнение 10. Голени: икроножные мышц**

Тяните вперед пальцы ног и стопы так, чтобы почувствовать напряжение в икроножных мышцах. После этого снова полностью расслабьте икроножные мышцы и оставьте ноги в удобной позе и покое.

#### **Упражнение 11. Голени: большеберцовые мышцы**

Тяните пальцы ног и стопы на себя, чтобы почувствовать напряжение большеберцовых мышц. После этого снова расслабьте мышцы, ощутите удобство и покой в ногах.

#### **Упражнение 12. Возвращение**

Если после этого вас не клонит в сон, закончите комплекс упражнений, несколько раз сильно согнув и разогнув руки. При желании можно также свести и развести руки в стороны. Затем глубоко выдохните и откройте глаза.

## Техника третья – вращение глазами



**Сядьте или лягте так, чтобы ваша голова на что-то опиралась. Поднимите глаза вверх, чуть их напрягая.**

**Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.**

**Через 5 секунд медленно выдохните и опустите веки.**

**Задержите выдох на 5 секунд, затем снова глубоко вдохните, откройте глаза и поднимите их вверх.**

**Задержите вдох на 5 секунд, затем выдохните, медленно закрывая глаза во второй раз.**

**Снова задержите выдох на 5 секунд, затем вдохните, откройте глаза и поднимите их к потолку, задерживая вдох на 5 секунд.**

**Медленно закройте глаза во время выдоха и не открывайте их, пока будете концентрироваться на выдохе.**

**Оставайтесь в состоянии глубокого расслабления, осознавая различные ощущения, которые вы будете испытывать. Вы погрузились в транс, полностью отдались течению сознания, мысли приходят и уходят. Внешний мир где-то очень далеко от вас.**

**Через 15–20 минут начинайте концентрироваться на вдохах, постепенно переходите в сознательное состояние, откройте глаза.**

**Этот прием позволяет очень быстро войти в состояние глубокого расслабления. Он был разработан доктором Гербертом Шпигелем, американским психиатром, который заметил, что некоторые внушаемые пациенты во время вхождения в транс закатывают глаза.**

## Техника четвертая – суфийские упражнения



Хочу рассказать вам еще об одной эффективной методике расслабления. Это известные всем суфийские кружения. Хотя это и не шаманская практика, но в принципе эффект похож. Кружения – техника немного более сложная. Если есть проблемы с вестибулярным аппаратом или с артериальным давлением, лучше не пробовать. А те, у кого со здоровьем все в порядке, рискните, вдруг вам понравится. Говорят, эта техника потрясающе эффективно снимает блоки и мышечные зажимы, считается целительной. А головокружение с практикой проходит.

**Исходное положение – встать лицом на север. Спина прямая, руки в стороны на уровне плеч. Начинайте вращаться вокруг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения.**

При этом очень большое значение имеет направление вращения. Другими словами, если бы вы стояли в центре лежащего на полу большого циферблата, обращенного лицевой стороной вверх, то вращаться нужно было бы против часовой стрелки.

В период начального освоения этого упражнения важно не переусердствовать. Старайтесь никогда не переходить ту грань, за которой легкое головокружение переходит в весьма заметное и сопровождается слабыми приступами тошноты, поскольку практика последующих упражнений в этом случае может вызвать рвоту.

Чтобы отодвинуть предел головокружения, можно воспользоваться приемом, который широко применяют в своей практике танцоры и спортсмены-фигуристы. Прежде чем вращаться, зафиксируйте взгляд на какой-нибудь неподвижной точке прямо перед собой. Начав поворачиваться, не отрывайте взгляд от избранной вами точки, сколько это будет возможно. Когда же из-за поворота головы точка фиксации взгляда уйдет из вашего поля зрения, быстро поверните голову, опережая вращение туловища, и как можно быстрее снова захватите взглядом свой ориентир. Такой прием работы с использованием опорной точки позволяет довольно заметно отодвинуть предел головокружения.

В начале освоения этого упражнения следует останавливаться при появлении чувства дискомфорта. Максимальное же число оборотов за один раз в большинстве случаев не превышает 21, но к этому надо подходить постепенно. Это единственное упражнение, которое улучшает кровоснабжение головного мозга на 40 % за счет запуска механизмов естественного шунтирования сосудов головного мозга. Это же упражнение способствует глубокому расслаблению и вхождению в самогипноз.

После выполнения этого упражнения постарайтесь сразу лечь и запомнить ощущение глубокого расслабления.

Для того чтобы все методики расслабления были эффективны, нужно освоить методику якорения.

## Метод якорения



В школе нам рассказывали об академике Павлове, который ставил эксперименты над собаками. Так появилось разделение рефлексов на условные и безусловные. А сам Иван Петрович стал основателем науки о высшей нервной деятельности. Толчком к началу исследований стало то, что Павлов заметил: слюноотделение у собак начиналось еще до того, как животные получали еду. Будучи физиологом, Иван Петрович понимал, что слюноотделение напрямую зависит от выработки желудочного сока. Первым своеобразным якорем в исследованиях Павлова стал звоночек, которым сопровождалась выдача пайки. Позже ученый добился того, что только звук колокольчика провоцировал выработку желудочного сока у собак. Поэтому когда вы будете осваивать методику расслабления, необходимо в состоянии полной релаксации мысленно произносить свою любимую цифру несколько раз. Через 20–30 занятий у вас сформируется «условный рефлекс» на эту цифру, тем самым только при произнесении вашей цифры у вас рефлекторно наступит глубокое расслабление. Для чего это нужно? Одно дело, когда мы расслабляемся в комфортных условиях дома, и совсем другое, когда мы на улице или на работе, где немало источников стресса. Поэтому названная вами цифра, независимо от жизненной ситуации, рефлекторно запустит механизм расслабления и поможет вам сохранять спокойствие.

Для успешного освоения техники расслабления, а также для поддержания организма в тонусе необходимо выполнять эти упражнения.

### **Упражнение первое – волевое тепло**

Направляя определенным образом внимание на какую-нибудь часть тела, можно научиться расширять сосуды, при этом вызывая ощущение тепла в этой части тела. Происходит более полное наполнение кровью сосудов, улучшается кровообращение и возникает ощущение тепла. Соответственно, организм получает больше полезных веществ и восстанавливается!

Умение вызывать у себя ощущение тепла помогает улучшить кровообращение практически в любой части тела, позволяет снизить артериальное давление у гипертоников и, кроме того, является хорошим средством для общего расслабления и здорового, полноценного сна.

**Поднесите правую руку (или левую, если вы левша) к губам и тихонько выдохните, при этом достаточно широко раскрывая рот (так, как будто хотите согреть руку). И почувствуйте то реальное ощущение тепла, которое появится при этом на коже. Затем отведите руку на 5 см и опять подышите на нее. Почувствуйте, что руке снова стало от этого теплее. Постепенно отводите руку все дальше и дальше до тех пор, пока она не ляжет на колено. И каждый раз дышите на руку так, чтобы явно почувствовать тепло на коже. Если в какой-то момент не почувствуете ощущения**

**тепла, снова поднесите руку к губам и выполните часть упражнения еще раз. И в конце концов вы положите руку на колено и на выдохе будете согревать ее.**

Вы, конечно же, прекрасно понимаете, что на большом расстоянии теплый воздух не попадает на руку. Но таким образом вы реальное ощущение привяжете к представляемому. И представление превратится в реальность.

Это великолепное и очень простое упражнение поможет получать ощущения тепла в любом органе. Только сначала нужно научиться вызывать ощущение тепла в руке, лежащей на колене, так, как было описано выше.

Затем, когда вы постараетесь вызвать тепло в том или ином органе, сначала вызовите тепло в руке указанным способом. И когда на выдохе возникнет это ощущение тепла, следующий выдох направляйте в ту или иную часть тела. Можно при этом представлять в определенной точке маленький уголек, который вы раздуваете, – с каждым выдохом он разгорается все сильнее и сильнее. И уже от этого уголька тепло разливается по всему органу.

### **Упражнение второе – избавление от негативной энергии**

Используется в случае, когда необходимо убрать из органа излишек «грязной», застоявшейся энергии, например в случае острого воспаления, опухолевых процессов.

**Сначала найдите в своем внутреннем пространстве этот орган, почувствуйте его, ощутите те сигналы, которые постоянно идут от него. Если делать это максимально осознанно, то почувствуете, что и этот орган реагирует на такое внимание повышением тонуса.**

**Во время выполнения упражнения важно находиться в состоянии глубокого расслабления. Отбросьте посторонние мысли, отгородитесь от всех ненужных образов. Полностью сконцентрируйтесь на образах транспорта энергии. И когда это вам удастся, попробуйте представить, увидеть и ощутить, что в больном органе накопилось много «грязной», ненужной энергии. Затем медленно начните делать вдох через нос. И все внимание в этот момент сосредоточивается на ярком и образном представлении того, что «насос» через трубочку, идущую внутри тела, забирает из больного органа лишнюю энергию. Максимально сконцентрируйтесь на ощущении, что по мере вдоха насос накапливает в себе все больше и больше энергии из этого органа. Одновременно представляйте (и постарайтесь почувствовать это ощущение), что в больном органе становится все меньше и меньше этой «грязной» энергии. После того как сделаете максимальный вдох, перенесите концентрацию своего внимания на процесс выдоха. Сделайте резкий и быстрый выдох через рот (соотношение вдоха к выдоху должно быть примерно 4 к 1) с представлением, как накопленная «грязная» энергия уходит глубоко в землю. Представьте, что рядом с вами глубокая яма, вплоть до магмы, в которую эта «грязная» энергия падает и сгорает дотла. На этом один цикл упражнения заканчивается. За один раз сделайте столько циклов, сколько получится.**

### **Упражнение третье – наполнение позитивной энергией**

Если вы когда-нибудь пытались высасывать воздух из бутылки, то, наверное, знаете, что через некоторое время разрежение воздуха внутри бутылки не позволит продолжить этот процесс. Может случиться так, что высасывать из органа остатки «грязной» энергии через несколько циклов упражнения станет тяжело.

При помощи представления отверстия дефицит энергии, который образуется при ее высасывании из органа, тут же восстанавливается притоком ее снаружи. И никаких неприятностей с сопротивлением движению энергии не возникнет.

**Начните делать постепенный вдох через нос. И все внимание в этот момент сосредоточьте на ярком и образном представлении того, что насос через трубочку, идущую внутри тела, забирает из больного органа лишнюю энергию. И представьте, что через отверстие в коже снаружи взамен «грязной» входит «чистая» энергия. Максимально сконцентрируйтесь на ощущении, что по мере вдоха насос накапливает в себе все больше и больше энергии из этого органа. Одновременно представляйте (и постарайтесь почувствовать это ощущение), что в больном органе становится все меньше и меньше этой «грязной» энергии. После того как делаете максимальный вдох, перенесите концентрацию своего внимания на процесс выдоха. Сделайте резкий и быстрый выдох через рот (соотношение вдоха к выдоху должно быть примерно 4 к 1) с представлением, как накопленная «грязная» энергия уходит глубоко в землю. Представьте, что рядом с вами глубокая яма, вплоть до магмы, в которую эта «грязная» энергия падает и сгорает дотла.**

#### **Применение методики якорения**

Располагаемся удобно, выбираем цель. С закрытыми глазами визуализируем образ цели (представляем зрительно), думаем о своей цели, представляем ощущения или желаемый результат.

Проговариваем про себя фразу-внушение.

Слушаем собственный голос, свою фразу-внушение и свое дыхание.

Воспроизводим свою любимую цифру для входа в состояние глубокого расслабления.

## Рекомендации по проведению методики расслабления



Лучшее время для занятий методиками расслабления – это вечером перед сном и утром после пробуждения. В такие моменты мы находимся в естественном состоянии самогипноза, тибетские ламы называют эти состояния «золотыми».

После вхождения в состояние расслабления постарайтесь вызвать у себя ощущения тепла, а потом полета.

Никогда в состоянии расслабления не пытайтесь заставить себя заснуть, у вас ничего не получится. Лучше просто образно представлять, как вы отдыхаете на природе, и сон придет естественным путем.

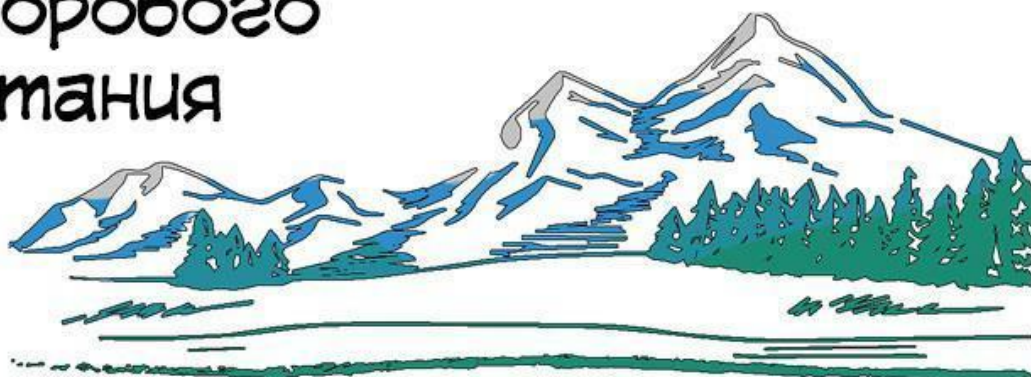
Запомните, что наше подсознание лучше воспринимает образы, а не словесные внушения. Поэтому надо все свои установки сначала представлять образно, а потом подключать вербальные формулы.

Каждый день во время занятий расслаблением мысленно визуально представляйте свой срок лечебного голодания (можно рисовать мелом на школьной доске) и процесс лечения своего заболевания.

*В дальнейшем во многих главах методики расслабления будут обозначены вот так – МР.*

## Основные принципы здорового питания

# Основные принципы здорового питания



## Питание для здоровья



Идеальным питанием для каждого из нас, независимо от пола, возраста, образа жизни и пр., является такое питание, которое не вызывает появления хронических заболеваний, сбоев в работе желудочно-кишечного тракта, дискомфорта в процессе пищеварения, запоров и не приводит к задержке естественных отпавлений организма и его самоотравлению. Идеальная пища – это пища родного дома, родного очага, которая основывается на рецептах, передаваемых от бабушки к дочери и внучке, на семейных традициях, на традициях данной местности, данного народа, данной национальности. Это и будет идеальным питанием здорового человека.

Но если возникают сбои в работе желудочно-кишечного тракта, органов пищеварения, нервной системы, если появляются вынужденные обстоятельства, заставляющие нас отказаться от привычного с детства питания, то восстановить собственное здоровье можно только путем лечебного голодания.

*Принципы сезонного питания.* Питание по сезону – это основа здорового пищеварения. Каждый месяц природа нам дает все необходимое для полноценного питания именно в той местности, где мы родились или живем. Например, у нас на Алтае в конце апреля появляется березовый сок, самый полезный в этот период, и выход из лечебного голодания с его использованием – лучший. В мае появляется черемша – дикий чеснок, в нем есть все необходимые

витамины, которые нужны организму в это время года. Самый благоприятный период у нас на Алтае для сыроедения – август – сентябрь.

Самым оптимальным вариантом для зимы станет горячая либо теплая, а также жирная пища. Если организм не будет получать согревающей пищи, он непременно начнет создавать жировые запасы самостоятельно.

*Сбалансированный рацион питания.* Согласно современным исследованиям здоровое питание имеет следующее соотношение:

✓ 80 % – свежие фрукты, сухофрукты, зелень, овощные салаты, проросшая пшеница, семена тыквы, подсолнечника, кедровые орехи, кисломолочные продукты, злаки, бобы, соя, фасоль, горох, морепродукты, перепелиные яйца, грибы. Помимо овощей и фруктов лучшим источником клетчатки являются каши. Начинайте свой день с овсянки – это лучший вариант. Вместо обычного хлеба покупайте черный, грубого помола. Скажите жесткое «нет» булочкам и пирожным. Зимой самый полезный продукт – квашеная капуста.

✓ 20 % – рыба, птица, мясо.

Рекомендуется делать выбор в пользу рыбы, телятины и мяса птицы в качестве основных источников белка с низким содержанием жира. Постарайтесь снизить потребление говядины и свинины, отдавая предпочтение рыбе и мясу птицы (без шкуры, еще лучше – грудки).

Исходя из этого списка и своих пищевых пристрастий можно сформировать собственное меню.

*Ограничения в питании.* Известно, что около 80 % своей энергии человек тратит на переваривание и усвоение пищи. Если люди переедают, почти вся их энергия уходит на абсолютно ненужную переработку пищи. В таком случае человек превращается в биомашину.

Исследования показали, что наиболее продуктивно действуют те, кто в питании придерживается принципа умеренности.

Попробуйте ограничивать себя в еде, и масса энергии освободится у вас для более нужных и более рациональных дел. Разумные ограничения позволят стать более работоспособными, менее утомляемыми.

Полезно есть часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе маленькую ложку, небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню.

Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает пять-шесть перекусов за день. Чтобы прочувствовать вкус блюда, научитесь жевать очень медленно и тщательно. Это способствует идеальному усвоению любой пищи.

Кушать надо только тогда, когда есть аппетит, и не надо садиться к столу в строго определенное время. Только при хорошем аппетите происходит оптимальный процесс пищеварения.

Давайте максимально получать удовольствие от пищи. Русская народная поговорка «Когда я ем, я глух и нем» наиболее полно выражает суть этого правила. Никогда не занимайтесь чем-либо еще во время приема пищи. Сосредоточьтесь только на ней. Выяснение отношений, пустые разговоры и еда наспех – все это не принесет вам пользы, а только навредит. Если пришло время обеда или ужина, забудьте обо всем и сосредоточьтесь исключительно на еде. Получите от нее максимальное удовольствие.

*Питьевой режим.* Вода в больших количествах. Наверное, даже ребенок знает, что вода – второй по важности элемент после воздуха и что нашему организму она так же жизненно необходима, как и кислород. Подчеркну, для внутренних нужд нам нужна вода – чистая, без газа, сахара и прочих добавок. Но никак не кола, кофе, чай, пиво, соки и т. д. Ни один из перечисленных напитков не может заменить обыкновенную воду.

Кстати, чем больше вы пьете эти суррогатные напитки, тем больше ваш организм теряет воду. Почему? А такими нас создала природа: с водой организм выводит из себя то, что ему не нужно, и чем больше вы употребите этого ненужного, тем больше воды потратит организм

на то, чтобы от него, ненужного, избавиться. И еще, все названные выше напитки являются мочегонными по своей природе, то есть кофе, чай со льдом или горячий чай, все газированные напитки с кофеином, пиво, вино и прочий алкоголь – не что иное, как диуретики. И если пить их в большом количестве, то можно довести свой организм до обезвоживания. Не стоит забывать и о том, что вода, выводящая их наружу, вымывает из организма калий и кальций, а это уже чревато проблемами со здоровьем (пострадают кости, кожа, волосы, опять же целлюлит может развиваться и т. д.).

Но самое, пожалуй, страшное – это то, что старение и обезвоживание, как две неразлучные подружки, шагают рядом. И если вы не хотите приблизить процессы старения своего организма, иметь старческую, сморщенную, пересушенную кожу, советую задуматься над тем, что пить. У простой воды нет альтернативы, и переход на ее потребление, и только ее – огромный шаг в деле оздоровления. Иногда во время сильной жажды нам кажется, что это приступ голода. На самом деле нужно просто не допускать обезвоживания, и тогда вы поймете, что можете съесть намного меньше. Чем больше вы будете пить воды, тем лучше. Но важно еще знать, что слишком холодная вода не лучшим образом влияет на работу почек, желудка и состояние здоровья в целом. Пить нужно неспеша, маленькими глотками. Норма воды – 30 мл на 1 кг веса. Пример: если ваш вес 60 кг, то пить нужно 1800 мл воды в день.

## Под строгим запретом!



С полезными продуктами мы определились, давайте посмотрим на список гастрономического негатива, который несовместим со здоровым образом жизни и правильным питанием.

*Рыба, выращенная в Норвегии (семга, форель и т. д.).* Там, кроме гормонов и антибиотиков, нет ничего.

*Сладкие газированные напитки.* Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, как правило, содержат чудовищное количество сахара – около 20 г в каждом стакане, искусственных красителей и ароматизаторов, консервантов.

*Еда, жаренная во фритюре.* Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир – не то, что нужно здоровому организму.

*Бургеры, хот-доги.* Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жирных соусов, мяса непонятного происхождения, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли. Что мы получаем в результате? Настоящую калорийную бомбу, которая мгновенно превращается в складки на теле и не несет никакой пищевой ценности.

*Майонез и аналогичные соусы.* Во-первых, они полностью скрывают натуральный вкус еды под специями и добавками, заставляя съесть больше, во-вторых, почти все майонезные соусы из магазина – практически чистый жир, щедро приправленный консервантами, ароматизаторами, стабилизаторами и другими вредными веществами.

*Колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты.* В этом пункте вряд ли нужны какие-либо разъяснения – достаточно почитать этикетку продукта. И это только официальные данные! Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.

*Энергетические напитки.* Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью, плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.

*Обеды быстрого приготовления.* Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.

*Мучное и сладкое.* Да-да, любимые нами сладости – одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.

*Пакетированные соки.* Витамины и другие полезные вещества практически полностью исчезают в процессе обработки. Какая польза может быть от концентрата, разведенного водой и сдобренного изрядным количеством сахара?

## Под строгим запретом: соки!



В современном мире сейчас очень модно, а многие считают, что очень полезно сидеть на соковых диетах. И верят в суперочищение, снижение веса, океан энергии и даже избавление от целлюлита – вот лишь несколько эффектов, которые, по уверению производителей, сулит соковый детокс.

Бытует мнение, что выход из лечебного голодания на соках – лучший. Даже у меня на сайте есть выход на соках, но в то время, когда я это писал, я тоже так думал. Моя практика и современные исследования показывают, что это не совсем так.

А теперь разберемся, что происходит на самом деле. Выжимая из фруктов и овощей соки, мы избавляемся от кожуры, семян, сердцевины – волокон клетчатки, чрезвычайно важных для пищеварительной системы. Переваривание жидкостей происходит значительно быстрее переваривания твердых продуктов. Съедая фрукт или овощ, мы запускаем естественный пищеварительный процесс. Выпивая сок, мы идем в обход сложного процесса, и механизм насыщения не активируется.

При пережевывании пища подвергается воздействию слюны, а также организм распознает продукт, чтобы затем выработать соответствующие ферменты и запустить в дальнейшем оптимальный процесс пищеварения. При употреблении сока этот процесс отсутствует, и сок, минуя процесс пищеварения в желудке, сразу попадает в двенадцатиперстную кишку и вызывает перенапряжение поджелудочной железы. Появление неприятных ощущений (образование газов, бурление в желудке, дискомфорт) – показатель этого.

Клетчатка является дозатором сока, и только с помощью нее происходит четкое распределение всасывания сока – где нужно и сколько нужно. Также клетчатка необходима для здоровья пищеварительной системы:

- ✓ является питательной средой для полезной микрофлоры кишечника;
- ✓ набухая в желудке, создает чувство сытости, что способствует похудению;
- ✓ задерживаясь в желудке на продолжительное время, замедляет усвоение углеводов, тем самым предупреждая резкое повышение уровня сахара в крови;
- ✓ связывает холестерин, эстроген и токсины и способствует их выведению из кишечника.

Еще одна претензия к фруктовым сокам – большое количество сахара. Вряд ли вы за раз съедите пять апельсинов, а вот выпьете их сок легко. Примерно столько плодов нужно на стакан сока, где почти вся энергия (112 калорий) будет приходиться на сахар. Фруктовый сок без волокон – это сверхконцентрированный заряд сахара, который мгновенно повышает уровень сахара в крови, что приводит к выработке инсулина.

## **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.