

# Лечебное голодание



**Голодание** оказывает положительное воздействие на все органы и системы человека. В современной жизни особенно важна профилактика проблем с нервной и сердечно-сосудистой системой.

Депрессия, неврозы, повышенная возбудимость - неперенные атрибуты нашей жизни. Возраст людей, страдающих сердечно-сосудистыми проблемами, с каждым годом снижается. Даже непродолжительное оздоровительное голодание может оказать неоценимую помощь в борьбе с этими проблемами.

- Во время воздержания от пищи происходит целый ряд положительных процессов в сердечно-сосудистой системе. Понижается кровяное давление, улучшается капиллярное кровообращение. Излишнее нервное напряжение возникает по целому ряду причин. Влияние этих отрицательных факторов можно существенно уменьшить с помощью лечебного голодания.



- **Поглощение и переваривание пищи** - очень сложный процесс, который происходит не только на физическом, но и на энергетическом уровне. Энергетическая составляющая пищи вносит определенный хаос в организм человека. Эту ситуацию можно сравнить с чистой гладью озера, на которую налетел ветер - поднял волны и замутил воду. Когда ветра нет, вода чистая и прозрачная. Необходимо время, чтобы организм полностью усвоил пищу на физическом и на энергетическом уровне. При добровольном отказе от пищи на непродолжительное (1-3 суток) время эмоции и энергетика человека успокаиваются, как вода в озере при тихой погоде. Одновременно обостряется логический ум, память, так как эмоции не мешают этим процессам.

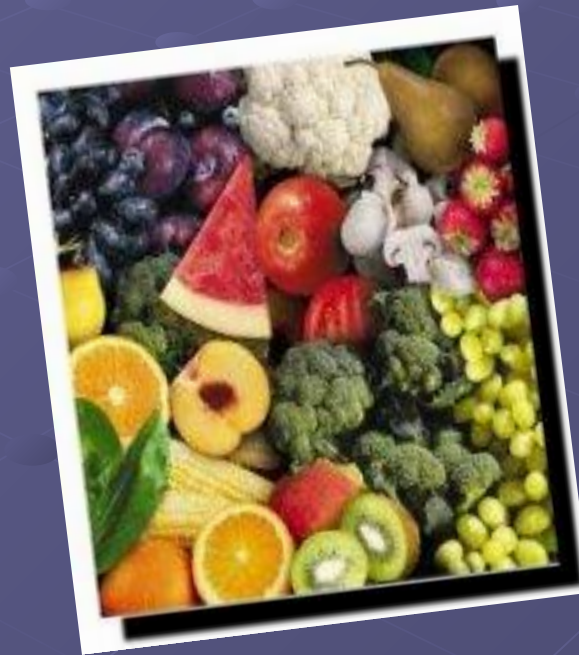


- Получить положительный результат можно, проводя два раза в месяц **24-часовое голодание**. Прежде всего, необходимо определить дни воздержания от пищи - в этом вопросе не стоит экспериментировать. По древней традиции самое полезное и легкое голодание происходит на 11 и 25-е лунные сутки. В эти дни организм очень хорошо избавляется от токсинов. Желательно, чтобы это были обычные рабочие дни, а не выходные. В выходные больше свободного времени, кухня рядом и нам сложнее контролировать свой организм. В будний день мы заняты работой, и воздержание от пищи происходит практически незаметно.



- **Голодание любой продолжительности состоит из 3 этапов:**

1. **Подготовка.** К 24-часовому голоданию подготовка начинается за 3-4 дня. В эти дни надо следить за питьевым режимом - выпивать в день 2-2,5 литра воды, отказаться от сладких газированных напитков. В питании следует исключить мясные, рыбные блюда, а также торты пирожные, конфеты. Отдавайте предпочтение салатам из овощей, они будут стимулировать работу кишечника. На второе готовьте каши и картофель. Обязательно надо кушать растительный белок - горох, фасоль, орехи, семечки.



- **2. Голодание.** Суточное голодание начинается после легкого завтрака, состоящего из каши и овощного салата. Потом пропускаем обед, ужин и завтракаем на следующий день. Начинать суточное голодание после ужина не рекомендуется, так как еда вечером сильно уменьшает оздоровительный эффект. Во время голодания исключается вся твердая и жидкая (молоко, чай, сок) пища. Необходимо пить обычную, чистую, негазированную воду.



- **3. Выход из голодания.** Правильно закончить голодание и перейти к обычному режиму жизни очень важно для получения максимального результата. Первый прием пищи после суточного голодания - салат из свежей моркови и капусты. Это блюдо стимулирует работу кишечника. После салата - тушеные овощи. В первый прием пищи не стоит кушать мясо, молоко, рыбу, горох, фасоль. Если сразу после суточного голодания выпить сок из моркови или яблок, это поможет дополнительно очистить печень и желчный пузырь.
- **Правила проведения 36-часового голодания** такие же, только начинать надо после легкого ужина - не кушать ночь, день и еще одну ночь. Следующий прием пищи - завтрак.



## Ошибки, которые можно совершить, проводя краткосрочное голодание:

- **1. Начать воздержание от пищи без предварительной подготовки.** Чаще всего это происходит под действием эмоций. Почитал о пользе голода - на следующий день уже не ем. Необходима предварительная подготовка - как моральная, так и физическая.
- **2. Начать голодать после обильного приема пищи.** В таком случае организм просто не успевает переварить и усвоить пищу - естественно, эффект будет минимальным.
- **3. Во время воздержания от пищи организм избавляется от токсинов естественным путем - через почки, кишечник, кожу.** Этот процесс может вызывать легкий дискомфорт. Чтобы сгладить негатив, надо постепенно приучать организм к воздержанию от пищи, не торопясь увеличивать время голодания.

