

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
В чем заключается голодание?	7
Частичное или умеренное воздержание от приема пищи	9
С ЧЕГО НАЧАТЬ	13
Правильная мотивация	13
Традиционная практика лечения недомоганий посредством голодания	15
Как правильно выбрать время и место	17
Диета, предшествующая голоданию	20
Итак, начнем!	22
МУДРОСТЬ. КАК ДОЛГО МОЖНО ГОЛОДАТЬ	25
Краткосрочное голодание	25
Один день в неделю	26
Три дня и более	28
Одна неделя — 10 дней — две недели	28
Длительное голодание	30
Химические изменения, происходящие в организме во время голодания	31
ГОЛОДАНИЕ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ПРИЕМОМ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВОДЫ	33
Отдых	33
Подпитка воздухом	36
ГОЛОДАНИЕ В СОЧЕТАНИИ С ПРИЕМОМ СОКОВ	37
Можно ли назвать это голоданием?	37
Почему мы выбираем голодание в сочетании с приемом соков?	37
Концентрация и усвоение	38
О волокнах	39
ТИПЫ СОКОВ	41
Свежие фруктовые соки	41
Коктейли	42
Фрукты, не используемые для приготовления соков	43
Сравним ценность пастеризованного сока и свежего	45
Вариации на морковную тему	47
Как много и как часто	48

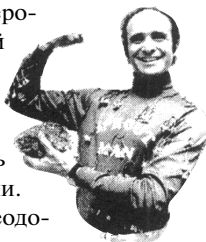
Сахар, содержащийся в соке.....	49
В каких пропорциях следует смешивать овощные и фруктовые соки.....	49
Рецептура приготовления морковных коктейлей	50
Что содержится в одной чашке морковного сока.....	51
В чем ценность овощно–фруктовых соков, в состав которых входит морковь	52
«Зеленые» соки	53
Комбинации ингредиентов «зеленых» коктейлей	53
Поговорим об авокадо	54
Какие фрукты, овощи и зелень можно использовать для приготовления соков, используемых в качестве домашнего лекарства	55
Хлорофилл — зеленый целитель.....	55
Какое воздействие оказывает применение сока из молодых побегов пшеницы	58
Королева «зеленых» соков.....	58
Где можно приобрести сырье для приготовления сока.....	61
О цвете употребляемого сока (и пищи тоже).....	62
Как продлить жизнь свежего сока	63
Как можно очистить фрукты и овощи от микробов и пестицидов.....	65
На что следует обратить внимание.....	68
«ЖИДКОСТНОЕ» ГОЛОДАНИЕ	71
Травяные чаи.....	71
Овощные бульоны	75
Ореховое молочко	76
Другие напитки, содержащие протеин	77
Миф о протеине	78
Яблочный уксус и другие напитки	80
Очистители толстой кишки	82
Когда прием витаминов и трав особенно необходим.....	84
Какие напитки следует принимать — теплые или холодные.....	86
Не забывайте о воде!	86
Качество воды.....	87
ИСЦЕЛЕНИЕ И ДЕТОКСИКАЦИЯ.....	91
Цикл исцеления и детоксикации	91
Симптомы, указывающие на начало процесса исцеления	92

МЕТОДЫ ДЕТОКСИКАЦИИ	95
Органы, через которые происходит очищение организма	95
Легкие	95
Кожа	98
Почки.....	100
Печень.....	101
Толстая кишка.....	103
Прочие симптомы	104
Специальные упражнения, способствующие детоксикации	106
ГИДРОТЕРАПИЯ И КЛИЗМЫ	109
Ой–ой!.....	109
Попробуйте, и вам понравится!	109
Преимущества	109
В чем различие между гидротерапией кишечника и клизмами	111
Как и когда это следует делать	112
Необычные клизмы	113
Вредно ли это	114
Ежедневные процедуры, которые следует выполнять в период проведения голодания	117
СНИЖЕНИЕ ВЕСА	118
Преимущества, которые дает голодание	118
За счет чего происходит снижение веса	118
На какие результаты можно рассчитывать	119
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ГОЛОДАНИЯ.....	121
Вы что, с ума сошли?	121
Ведите дневник.....	122
ВЫХОД ИЗ ГОЛОДАНИЯ	125
Завершение процесса	125
Как узнать, когда настало время закончить голодание.....	127
Сильное чувство голода.....	128
Согласование времени.....	128
Обратный путь. Фаза I.....	129
Количество и способ приема пищи.....	133
Запуск «насоса»	134
Что представляет собой фаза I	135
Фаза II. Расширение меню.....	135
Фаза III. Переход к полноценному питанию.....	137

КОМУ ГОЛОДАНИЕ ПРОТИВПОКАЗАНО.....	139
ГОЛОДАНИЕ ПО ДУХОВНЫМ СООБРАЖЕНИЯМ.....	141
БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ИСЦЕЛЕНИЕ.....	145
ОБЩИЙ ОБЗОР. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГОЛОДАНИЯ.....	151
Мотивация: соображения, по которым проводится голодание.....	151
Недомогания, излечиваемые голоданием.....	151
Критерии выбора продолжительности проведения голодания.....	151
Условия, необходимые при проведении водного голодания.....	152
Какие компоненты можно смешивать во фруктовых и овощных соках.....	152
Другие напитки.....	152
Травяные чаи, улучшающие пищеварение.....	153
Какой эффект оказывает цвет пищи.....	153
Методы детоксикации.....	153
Органы, с помощью которых производится выведение токсинов и продуктов переработки.....	153
Симптомы, указывающие на «кризис» исцеления.....	154
Упражнения, которые рекомендуется выполнять в процессе голодания.....	154
Сигналы, говорящие о том, что процесс голодания следует заканчивать.....	155

Человек-росток, кто это?

Свой путь по улучшению здоровья Стив Мейеровиц начал в 1975 году с целью облегчения тяжелой формы хронической аллергии и астмы, которыми он страдал уже длительное время. Через два месяца после того, как он начал питаться исключительно «живыми» продуктами, придерживаясь вегетарианской диеты, симптомы болезни исчезли. В течение предшествующих 20 лет он пытался преодолеть недуг с помощью традиционных методов лечения, но безуспешно. И тогда он решил восстановить свое здоровье при помощи собственной программы, включающей очищение организма, изменение образа жизни, различные упражнения, голодание, питание соками и «живыми» продуктами.



В течение многих лет он экспериментировал с так называемыми «экстремальными» диетами, в числе которых было и сыроедение, и питание исключительно фруктами, проросшими злаками, молочными продуктами, и вегетарианская диета без хлеба, и голодание. В 1977 году журнал *«Vegetarian Times Magazine»* в одной из статей, рассказывающей о его новаторских идеях по питанию проросшими злаками, назвал его «человек-росток».

После 10 лет профессиональной деятельности в качестве комедиантно-музыкального эксцентрика Стив Мейеровиц полностью изменил свой образ жизни и начал борьбу за свое здоровье. В 1980 году он открыл в Нью-Йорке *«Sprout House»* (школу питания без готовки). В школьный курс была включена программа по обучению огородничеству и приготовлению деликатесных блюд из фруктов, овощей и проросших злаков. Мейеровиц изобрел два вида приспособлений для выращивания рассады — *льняную сумку для рассады* и *настольную теплицу «Sprout House»*. В дальнейшем он основал компанию *«Sprout House»*, занимающуюся поставкой соковыжималок, комплектов для выращивания рассады и широкого ассортимента экологически чистых семян злаков для проращивания.

Стив был приглашен для участия во многие телевизионные шоу. В частности, в течение трех минут эфирного времени программы QVC к ним обратились 953 зрителя, заказавших его «Книгу рецептов» и настольную теплицу, сконструированную самим изобретателем.

В настоящее время Стив и его семья, включая три новых «проросших зернышка», проживают в горах Беркшира, наслаждаясь чистым горным воздухом.



ВВЕДЕНИЕ

Истину вам говорю... Сатана вошел в тела ваши, что есть обитель Господа. Он проник всюду, во все, что хотел отнять у вас: ваше дыхание, вашу кровь, ваши кости, вашу кожу, ваши внутренности, ваши глаза и уши. Но постом и молитвами вы можете вернуть Господа и его ангелов в ваше тело.

Иисус, Евангелие

В настоящее время в мире существует огромное разнообразие продуктов питания. Благодаря развитию международной торговли на нашем обеденном столе можно найти блюда любой национальной кухни из любого уголка мира. Появляются все новые и новые гастрономические изыски: продукты, которые можно поесть даже в условиях невесомости; напитки в пластиковых бутылках; огурцы причудливой формы; томаты-«долгожители» (обработанные особым способом для предотвращения скорой порчи) — это лишь малый перечень. Поглощение пищи стало для нас одной из форм получения удовольствия, развлечением, привычным атрибутом общения. Мы стали пренебрегать тем фактом, что для нашего организма в некоторых ситуациях гораздо лучше *отказаться* от приема пищи. Наш образ жизни с его постоянной спешкой, когда мы все делаем на ходу, а также современные формы торговли и рекламы — все это не лучшим образом сказалось на нашем здоровье.

Нам просто некогда следить за количеством и качеством потребляемой пищи. Несмотря на новые технологии и современные методы приготовления пищи, люди оказались заложниками целого ряда заболеваний, многие из которых приводят к летальному исходу. Излечить их уже не может даже современная медицина. Рак легких, толстой кишки, заболевания сердца, атеросклероз, высокое кровяное давление и многие другие болезни, которые еще 60 лет тому назад не были настолько распространены, как в настоящее время. И все они напрямую связаны с неправильным питанием и образом жизни человека.

Голодание как способ лечения известно человечеству с очень давних времен. Как ни странно, этот древний метод, которым мы, к сожалению, пренебрегаем, может быть успешно использован для лечения многих заболеваний, появившихся в последнее время. На самом деле голодание является самым древним способом лечения. О нем упоминалось еще в *Исходе* (2-я книга *Ветхого Завета*), где говорилось о том, что Иисус и пророки Моисей и Илия голодали в течение 40 дней. В Евангелии Иисус говорит о пользе голодания (поста). (Эта книга отличается от Нового Завета, поскольку является прямым переводом текста с арамейского языка и доступна только в библиотеке Ватикана.) И по сей день евреи соблюдают пост как средство искупления грехов. Христиане постятся во время Великого поста, мусульмане — в период Рамадана, а индусы воздерживаются от приема пищи регулярно. Древнегреческие философы Платон и Гиппократ также были сторонниками голодания, а египтяне прибегали к голоданию для лечения такой болезни, как сифилис. В современном мире практика терапевтического голодания вновь обрела популярность благодаря работам врача-натуролога доктора Исаака Дженнингса, 1882 г.

В чем заключается голодание?

Данная книга рассказывает о том, в чем суть голодания, какое действие оно оказывает на организм и как его следует проводить. Прежде всего, голодание является своеобразным отдыхом от приема пищи. Это может показаться почти невероятным, но факт остается фактом — голоданием можно излечить даже комплексные заболевания. Основанием для подобного утверждения является то, что наше тело обладает способностью самоисцеления. В природе все происходит своим загадочным образом, чему ученые порой не могут найти объяснения. Наше тело оздоравливает себя посредством выведения ядов и балансировки химического состава крови, т. е. мы обладаем жизнотворной силой, которая исцеляет нас. Она работает до тех пор, пока мы не истощим себя чрезмерным физическим трудом, стрессами, не отяготим процесс пищеварения.

При голодании в первую очередь происходит освобождение организма от ядов, что и обеспечивает процесс самоисцеления. Само по себе — это не лечение. Это возможность восстановления здоровья жизненно важных органов, пострадавших от болезни или приема некоторых лекарственных препаратов.

Основная идея голодания совершенно проста: восстановление здоровья через очищение организма. Человеческий организм имеет ограниченные возможности хранения и/или удаления трудноусваиваемых или вредных компонентов (так называемых токсинов), поступающих с пищей. Наша пища изобилует искусственными красителями, ароматизаторами, консервантами, пестицидами, инсектицидами, прогорклыми жирами и другими неусваиваемыми химическими соединениями, которые дают большую нагрузку на почки, кишечник, кожные ткани, легкие и печень. Поскольку со временем в организме происходит накопление токсинов, поступающих с некачественной пищей, а также из загрязнен-

ных воздуха и воды, они начинают препятствовать нормальному функционированию организма, в результате чего он перестает справляться с их естественным выводом. По теории врачей-гигиенистов, причиной любого заболевания является токсемия. В организме больного содержится множество ядов, которые могли поступить как с пищей, так и в результате вдыхания испарений свинца, мышьяка, приема лекарственных средств, в результате курения, образования продуктов клеточного и метаболического распада некачественной пищи, чрезмерного потребления сладостей, кофе, а также злоупотребления высококалорийной пищей. В результате всего этого мы просыпаемся утром с головной болью, синяками под глазами, неприятным запахом, исходящим от тела, обожженным языком и заложенным носом. Таким образом, наше тело пытается избавиться от ядов всеми возможными способами. Простуда является для нашего организма своеобразным разгрузочным клапаном, приносящим облегчение и очищение нашим легким, крови, печени и лимфатической системе от скопившихся в организме токсинов. Стресс в совокупности с неправильным режимом питания также способствует перегрузке организма, затрудняя нормальный поток импульсов. В этом случае наша нервная система становится неспособной должным образом передавать поток жизненной энергии к различным железам и органам. В результате происходит разбалансировка системы жизнедеятельности организма. Яды оседают в теле, что со временем приводит к развитию хронических патологий. При голодании происходит обратный процесс — выведение скопившихся ядов из организма.

Прелесть голодания заключается в его простоте — это всего лишь временное воздержание от приема пищи. Несмотря на то что некоторые люди относятся к голоданию с подозрением и полагают, что это может быть даже опасным, их предположения скорее основаны на собственных страхах и недостаточном знании предмета.

В большинстве случаев голодание является совершенно безвредной практикой, которая доступна любому человеку. Воздержание от приема пищи практикуется в большинстве стран, а также всеми основными мировыми религиями. В противоположность постоянно растущей стоимости медицинского обслуживания, медицинских страховок, гонораров врачей, затрат на высокотехнологичное оборудование, стоимости бесконтрольных судебных разбирательств голоданием можно заниматься самостоятельно, причем совершенно бесплатно.

В настоящее время большой популярностью пользуются различные клубы здоровья, солярии и занятия бодибилдингом. Похоже, что все только и озабочены желанием иметь красивое тело. Это можно сравнить с желанием придать своему облику внешние аксессуары здоровья. Приверженцы голодания также хотят иметь красивое тело, но они делают акцент на внутреннем состоянии своего организма.

Частичное или умеренное воздержание от приема пищи

Голодание (по строгому определению) является полным отказом от принятия пищи в любом виде. Человек, заявляющий, что он находится на «соковом» или «фруктовом» голодании, в действительности описывает тот или иной вид диетического приема пищи, что говорит лишь об определенных ограничениях в питании. Но как бы то ни было, при этом пища поступает в организм, что в действительности вовсе не является голоданием. Существует большое количество альтернативных диет, и мы попросту пытаемся добавить в наш «словарь здоровья» новые определения, такие как частичное голодание, монодиета, «жидкостное» голодание и пр.

Полное голодание предполагает потребление только воды, в крайнем случае с соком выжатого лимона, тогда как «соковое» голодание дополнительно к употребле-

нию воды подразумевает принятие фруктовых или овощных соков. «Фруктовое» голодание заключается в употреблении в пищу исключительно фруктов. Монодиета подразумевает, что в этот день человек ест только один вид продукта. Например, люди, соблюдающие «яблочную» диету, едят в этот день исключительно яблоки. Это могут быть не только фрукты. Последователи вегетарианского питания могут придерживаться монодиеты, употребляя исключительно коричневый рис. «Жидкостное» голодание основано на употреблении в пищу жидкостей, свободных от волокнистых веществ — это могут быть как различные соки, так и травяные чаи, овощные бульоны, миндальное или кокосовое молочко. Но во всех случаях потребляемая жидкость должна быть профильтрована, т.е. не должна содержать никаких волокон (мякоти).

Все перечисленные виды модифицированного голодания условно относятся к голоданию по ряду определенных причин. Слово «голодание» (*fast*) пришло из тевтонского языка, в котором слово *faestan* значит «строгий». Эти диеты действительно являются строгими в том смысле, что они предполагают придерживаться определенного режима питания, но поскольку при этом все же происходит потребление пищи, то называть их голоданием в полном смысле этого слова все же нельзя.

Но каков бы ни был семантический смысл, такие диеты являются весьма полезными. Все они в той или иной степени предполагают очищение организма и балансировку химических веществ, а значит, предоставляют великолепную возможность для тех, кто только собирается «вступить на тропу» здорового образа жизни, но еще не обладает достаточным объемом знаний или не находит в себе сил приступить к «строгому» голоданию. Они также подходят, для того чтобы подготовить свое тело к полному голоданию, являясь, как будет сказано далее, переходной формой от строгой диеты к строгому голоданию. Более подробно мы поговорим на эту тему немного позже.

Вечер четверга

Ангел МУДРОСТИ склонился над моим думающим телом и прояснил все мои мысли.
ВЫСШИЕ МЫСЛИ
ЗЕМЛЯ

Вечер пятницы

ОТЕЦ НЕБЕСНЫЙ и Я ЕДИНЫ

Вечер субботы

Ангел ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ спускается ко мне и дает моей душе ощущение вечной жизни.
ПРИТЯЖЕНИЕ

Вечер воскресенья

Ангел ТВОРЧЕСКОЙ РАБОТЫ спускается к людям и дает всем *изобилие*.
ПЧЕЛЫ
Творческая работа

Вечер среды

Ангел ЛЮБВИ спустился ко мне и *очищает* все мои чувства.
ВЫСШИЕ ЧУВСТВА

Вечер вторника

Ангел СИЛЫ сошел к моему бодрствующему телу и направил все мои действия.
ЗВЕЗДЫ
Силы космической энергии

Утро вторника

Ангел РАДОСТИ сошел на землю и поделил красотой все живое.
ГАРМОНИЯ

Утро понедельника

Ангел ЖИЗНИ входит в мои члены и придает силу моему телу.
ДЕРЕВЬЯ
Жизнестойкость

Утро воскресенья

Ангел ЗЕМЛИ входит в мои порождающие органы и *перерождает* мое тело.
ВЕРХНЯЯ ПОЧВА
Рост

Утро субботы

МАТЕРЬ ЗЕМНАЯ и Я ЕДИНЫ. Она дает лицу жизни моему телу.
ПИЩА

Утро пятницы

Ангел ВОЗДУХА входит в мои легкие и наполняет воздухом жизнь мое тело.
ЭНЕРГИЯ АТМОСФЕРЫ
Дыхание

Утро четверга

Ангел ВОДЫ входит в мою кровь и наполняет меня водами жизни.
РЕКИ, ГРЕКИ
Круговорот

Утро среды

Ангел СОЛНЦА входит в мое солнечное сплетение и дает *жизненный огонь* моему телу.
СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ

Вечер понедельника

Поклой, покою, покою. Ангел ПОКОЯ всегда и всюду с нами.
ЛУНА
Поклой в душе

