

18+

Роман Заяц

**Еда для
похудения,
пост для
исцеления**

*Секреты здоровья
и долголетия*



Роман Заяц

**Еда для похудения, пост
для исцеления. Секреты
здоровья и долголетия**

«Издательские решения»

Заяц Р.

Еда для похудения, пост для исцеления. Секреты здоровья и долголетия / Р. Заяц — «Издательские решения»,

Это не учебник по диетологии, а хроника борьбы за жизнь. Дневник человека, который добровольно прошел через жёсткие ограничения и физические муки, чтобы заново познакомиться со своим телом. Автор исследует скрытые резервы организма там, где бессильна медицина. Путешествие от бесконечной череды врачебных диагнозов к управлению собственной биологией. Готовы ли вы услышать правду о пределах своих возможностей?

© Заяц Р.

© Издательские решения

Содержание

Имеются противопоказания. Перед применением рекомендаций требуется консультация врача	6
Предисловие	7
Введение	9
Монастырская традиция, или Принцип двухразового питания	12
Лечебное голодание	15
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Еда для похудения, пост для исцеления Секреты здоровья и долголетия

Роман Заяц

*«Верую, Господи, и исповедую, яко Ты еси воистину Христос, Сын
Бога Живаго, пришедый в мир грешные спасти, от них же первый есмь
аз...» (Из молитвы на Литургии пред Святым Причащением)*

Обложка ГигаЧат

© Роман Заяц, 2026

ISBN 978-5-0071-0987-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Перед применением рекомендаций требуется консультация врача

Предисловие

«Неприлично говорить о царстве с тем, кто страдает горячкой, и находится в худом состоянии. С ним прежде надобно поговорить о здоровье». (с) Святитель Иоанн Златоуст

Все люди с годами приобретают не только жизненный опыт, но и возрастные болезни. Как написано у царя Давида: «Дни лет наших в нихже семьдесят лет, аще же в силах, осмьдесят лет, и множае их труд и болезнь» (Пс.89:10), т.е. псалмопевец говорит о том, что большая часть нашей жизни проходит в трудах и болезнях. Про труд — понятно: «В поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят» (Быт.3:19) — слова, сказанные Богом Адаму после грехопадения. А что по поводу болезней?!

Наверное, несколько тысячелетий бытует мнение, что болезни — это исключительно наказание Божие. Однажды ученики спросили у Господа, увидев человека слепого от рождения: «Равви! кто согрешил, он или родители его, что родился слепым? Иисус отвечал: не согрешил ни он, ни родители его, но это для того, чтобы на нём явились дела Божии» (Ин. 9,1—3). Т.е. ученики Иисуса были уверены, что слепец однозначно наказан Богом за собственные или родительские грехи, ибо сказано: «Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня» (Исх.20:5). Сегодня учёные-генетики подтверждают, что действительно существуют генетические, т.е. наследственные, заболевания, которые вызваны изменениями в ДНК человека, и которые передаются от родителей к детям, внукам и правнукам. Генетические заболевания связаны с нарушениями в генах и хромосомах, что приводит к сбоям в работе органов и систем организма «до третьего и четвертого рода».

В двадцатой главе Книги Исхода, из которой взята приведённая цитата, это говорится о наказании за идолопоклонство: «Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим. Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель...» (Исх.20:3—5). Но различными заболеваниями болеют не только идолопоклонники, но и православные монахи и священники, и даже многие великие святые, такие как апостол Павел, святители Иоанн Златоуст, Григорий Богослов и Василий Великий, преподобные отцы Амвросий Оптинский, Серафим Вырицкий и Паисий Святогорец и многие другие страдали от различных заболеваний. Так в чёт же истинные причины наших болезней?

Я бы разделил человеческие заболевания на 4 группы:

- Болезни по грехам самого человека (венерические, зависимости¹);
- Болезни по грехам родителей (генетические, наследственные);
- Психосоматические заболевания²;
- Болезни неправильного питания, т.е. когда едим не то, не тогда и не в том количестве.

Болезни неправильного питания не посылаются Богом за грехи, но появляются по причине нарушения человеком Вселенской гармонии или Божественного равновесия, определённого Творцом от сотворения мира. Например, если цветок, растущий на вашем подоконнике, перестать поливать, то он вскоре засохнет, а если его поливать слишком часто, то это приведёт

¹ Зависимости — это состояния, при которых человек теряет контроль над своими действиями, мыслями или поведением из-за сильной потребности в определённом объекте, веществе, действии или состоянии, несмотря на негативные последствия.

² Психосоматические заболевания — это группа расстройств, при которых физические симптомы и патологии возникают или усугубляются под влиянием психологических факторов: стресса, тревоги, депрессии, внутренних конфликтов или других эмоциональных состояний. Такие состояния проявляются в виде различных телесных симптомов, при этом медицинские обследования часто не выявляют органических причин для жалоб пациента.

к загниванию корней и, в конечном итоге, к болезни и гибели растения. Отсутствие полива и чрезмерно обильный полив — одинаково губительны для цветка. То же справедливо и для человека — отсутствие питания приводит к истощению плоти и дистрофии, а чрезмерное — к загниванию организма и появлению многих заболеваний. Как писал Василий Великий: «Правый сердцем тот, чей помысл не уклоняется ни в излишество, ни в недостаток, но направляется только к середине добродетели»³. А древнеримский поэт Гораций говорил проще: «Мера должна быть во всём».

В данной работе я постараюсь раскрыть причины и закономерность заболеваний неправильного питания, а так же на своём примере расскажу о простых и, что немаловажно, бесплатных шагах, сделав которые, вы станете более здоровыми и счастливыми.

³ Святитель Василий Великий, «Беседы на псалмы», Беседа на псалом 7-й

Введение

«Когда они пришли к народу, то подошел к Нему человек и, преклоняя пред Ним колени, сказал: Господи! помилуй сына моего; он в новолуния беснуется и тяжело страдает, ибо часто бросается в огонь и часто в воду, я приводил его к ученикам Твоим, и они не могли исцелить его. Иисус же, отвечая, сказал: о, род неверный и развращенный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? приведите его ко Мне сюда. И запретил ему Иисус, и бес вышел из него; и отрок исцелился в тот час. Тогда ученики, приступив к Иисусу наедине, сказали: почему мы не могли изгнать его? Иисус же сказал им: по неверию вашему; ибо истинно говорю вам: если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: „перейди отсюда туда“, и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас; сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Мф.17:14—21).

Насколько важен пост в жизни человека вообще и христианина в частности? Спаситель наш Иисус Христос постился в пустыне Иудейской 40 дней и 40 ночей (Мф.4:2), ничего не вкушая, и говорил о том, что и ученики Его будут поститься (Мк.2:19—20), и открыл важность и безальтернативность поста для исцеления человеческой плоти и духа (Мф.17:21).

Пост исцеляет, делая человека целым (Ин.5:6), т.е. здоровым и душевно, и телесно. Но в данном случае речь идёт не о том посте, когда мы воздерживаемся от скоромной⁴ пищи.

Как мы знаем, существует 8 смертных грехов: гордыня, гнев, тщеславие, алчность, зависть, прелюбодеяние, уныние и чревоугодие. И как смирение преподобные отцы называют матерью всех добродетелей⁵, так и гордыню святые именуют началом всякого греха⁶. Но сегодня я попробую оспорить «первенство» гордыни в XXI веке, заявляя, что именно чревоугодие в наше лукавое время является началом любого согрешения, источником всякой болезни, и, в конечном итоге, причиной неминуемой гибели и души, и тела!

Наши дни лукавы (Ефес.5:16). По данным Международной правозащитной организации Open Doors, сегодня около 380 миллионов христиан терпят те или иные гонения. Наиболее опасными для христиан странами являются Сомали, Ирак, Сирия, Афганистан, Судан, Пакистан, Эритрея и Нигерия. Знаете, что объединяет жителей этих государств? Они голодают. Каждый день эти люди претерпевают искушение голодом, поэтому Господь и попускает им, искушённым, пострадать за Имя Свое. Поэтому противник наш дьявол (1Пет.5:8) устраивает в этих странах открытые гонения, в огне которых Церковь очищается!

А что происходит в экономически развитой и сытой России, где нет ни голода, ни преследования христиан?! «Худшее гонение для Церкви — это отсутствие всяких гонений», — говорил Святитель Иоанн Златоуст, — «Безопасность есть величайшее из гонений на благочестие, — хуже всякого гонения. Никто не понимает, не чувствует опасности, — безопасность рождает беспечность, расслабляет и усыпляет души, а диавол умерщвляет спящих»⁷.

⁴ Скоромная пища — это продукты, которые в рамках христианской традиции не употребляют во время религиозных постов. К ним относятся продукты, содержащие плоть или продукты жизнедеятельности теплокровных животных и птиц: мясо и мясные продукты; субпродукты (потроха или ливер); животный жир (сало, курдюк); молоко, молочные и кисломолочные продукты, сливочное масло; яйца; блюда и кондитерские изделия, содержащие перечисленные продукты.

⁵ «Смирение — мать всех добродетелей». (с) Преподобный Иоанн Лествичник

⁶ «Ибо начало греха — гордость, и обладаемый ею изрыгает мерзость» (Сир. 10:15). «Гордость — есть начало любого греха, с неё начинается всякий грех и в ней находит всякую опору». (с) Святитель Иоанн Златоуст.

⁷ Флоровский Г. В. «Восточные отцы IV века», С. 207—208.

А раз гонений нет, то враг рода человеческого пытается нас поймать в свои сети другим способом. «Сети же бесовские и прелести мира сего таковы: различные желания, забота о ничтожных вещах, беспокойство о земном и соблазн богатства, всякие удовольствия, **вкусные яства** и красивые одежды, непотребные прихоти и помыслы о злых и греховных делах»⁸. Т.е. враг на нас действует в том числе через желудок, прельщая безграничным изобилием на продуктовых прилавках.

Да, мы стали много есть! Завтрак, обед, ужин, а между ними — различные перекусы с разнообразной чередой не только абсолютно бесполезных продуктов, не содержащих питательных веществ, но и откровенно вредных, убивающих нас медленно и цинично через приобретаемые заболевания.

Как утверждал Гиппократ⁹: «Часть болезней происходит только от образа жизни». Т.е. мы ненасытны и неразборчивы в еде, к тому же очень мало двигаемся. В результате такого существования, наш организм засоряется токсинами, шлаками и балластными жирами, набирая лишний вес и катастрофически теряя воистину драгоценное здоровье.

Но не только потерей здоровья опасно чревоугодие!

Мы настолько привыкли угождать своей гортани и желудку, что стали их рабами, «ибо, кто кем побеждён, тот тому и раб» (2Пет.2:19)! Мы не можем удержаться от очередной вкусняшки, утешая, успокаивая и оправдывая себя. Но вскоре наступит время, когда явится и воцарится антихрист, и всем нам будет необходимо сделать выбор: еда или Христос? насытить чрево, или сохранить верность Богу?

Думаете, что я преувеличиваю?! Вспомните, что Исава голодая продал своё первородство за чечевичную похлёбку брату своему Иакову, говоря: «Вот, я умираю от голода, что мне в этом первородстве?» (Быт.25:32). Но от чего отказался Исава, лишившись законного права первородства, когда взалкал? От двойной части наследства; от права стать главой семьи и рода; от благословения Божия, включая право на обетования, данные Аврааму, и возможность стать предком Мессии — Спасителя мира (Быт.12:2—3) и (Быт.17:5—6).

И сегодня уже «близко, при дверях» (Мф.24:33) исполнение слов Откровения Иоанна Богослова: «И он (зверь, выходящий из земли) сделает то, что всем, малым и великим, богатым и нищим, свободным и рабам, положено будет начертание на правую руку их или на чело их, и что никому нельзя будет ни покупать, ни продавать, кроме того, кто имеет это начертание, или имя зверя, или число имени его» (Откр.13:16—17). Не получившие печать зверя не смогут ни купить, ни продать, ни на работу устроиться, ни владеть автомобилем, ни дачей, ни огородом на который может кто-то рассчитывать — потому что за собственность нужно платить налоги, а у вас, дорогой читатель, не будет ни денег, ни документов, ни права на жизнь! Так как всё это и будет содержаться в одной единственной печати!

«Представьте мать пятерых детей: как она должна кормить детей, не приняв печать антихриста? Видите, какие ловушки ставит антихрист людям. Сначала это будет по желанию. Но когда антихрист воцарится и станет властелином мира, будет принуждать всех принять эту печать»¹⁰. (с) Преподобный Гавриила (Ургебадзе)

⁸ Священноиннок Дорофей, «Цветник», глава 15 «Поучение о соблазнах и суете мира сего»

⁹ Гиппократ — древнегреческий целитель, врач и философ. Вошёл в историю как «отец медицины». Упоминания о «великом враче-асклепиаде» встречаются в произведениях его современников — Платона и Аристотеля. Собранные в т. н. «Гиппократов корпус» 60 медицинских трактатов оказали значительное влияние на развитие медицины — как практики, так и науки. С именем Гиппократа связано представление о высоком моральном облике и этике поведения врача. Клятва Гиппократа содержит основополагающие принципы, которыми должен руководствоваться врач в своей практической деятельности. Произнесение клятвы при получении врачебного диплома стало традицией.

¹⁰ Из книги Паисия Святогорца «Знамения времен, 666»

Голод искажает восприятие мира, ломает моральные устои и духовные скрепы. Голод лишает человека веры, надежды и рассудка — как тут будет устоять во Христе?! Как тут будет сохранить человеческий облик?! «Одна мать варила своего двухлетнего ребёнка и ела; один отец задушил своих двух детей, варил и ел». (с) Лю Чжэньюнь, «Дети стадной эпохи»

Я несколько раз слышал от разных священнослужителей о том, что дескать «когда будут ставить печать антихриста, я её приму, но в душе останусь верным Богу! Никто не сможет угасить во мне пламя Божественной Любви!». Но в христианской традиции принятие начертания (печати) зверя (антихриста) рассматривается как сознательное отречение от Христа. Это подтверждается святыми отцами. Например, священномученик Ипполит Римский¹¹ в «Слове о Христе и антихристе» писал, что печать антихриста будет символизировать отречение от Творца неба и земли, от Крещения и служения Богу. Он также отмечал, что печать антихриста противоположна «печати Господа»: «Господь дал печать верующим в Него, и он (антихрист) также даст; в образе человеческого явился Спаситель, и он (антихрист) придёт в образе человека». Преподобный Ефрем Сирийский¹² указывал, что начертание зверя принимается **вместо** креста Спасителя, что может означать хулу на крест или его искажение. А святой Андрей Кесарийский¹³ утверждал, что лжепророк будет через обольщение приводить к поклонению зверю и принятию его печати. Он отмечал, что **«оруженосец антихриста» будет «распространять звериную печать везде, и в купле, и в продаже, чтобы не принимающие её умерли насильственной смертью от недостатка, необходимого для поддержания жизни»**.

Так еда или Христос? Или спрошу по другому: сколько дней лично вы сможете прожить на очень скудном запасе продуктов, или же вовсе без одного?

А вы в свою очередь можете спросить: «А что же нам делать?!». «Для начала, взять еду под контроль, — отвечу я. — чтобы не она повелевала вами, а вы ей». Т.е. не человек для еды, а еда для человека!

¹¹ Ипполит Римский — один из раннехристианских мучеников, претерпевших смерть за Христа в III веке, во время правления Декия и Валериана. Также известен как священномученик, богослов и церковный писатель III века.

¹² Ефрем Сирийский — христианский богослов, один из Учителей Церкви IV века. Важнейший представитель сирийской поэзии, автор многочисленных христианских гимнов. Канонизирован в лике преподобных.

¹³ Андрей Кесарийский — архиепископ Кесарии Каппадокийской, автор первого сохранившегося толкования на Откровение Иоанна Богослова (Апокалипсис).

Монастырская традиция, или Принцип двухразового питания

«Сон здоровый, сказано в слове Божиим, и чрево умеренное удлиняют долголетие. Когда сон хорош, тогда и здоровье благонадежное. Следовательно, умеренность в употреблении пищи и питья может сохранить и продлить жизнь человека. Напротив, пресыщение в пище и питье образует дурные соки, препятствующие пищеварению, производит болезнь, могущую сократить жизнь». (с) Схиизумен Савва Остапенко

В свои 50 лет я чувствовал себя разбитым корытом. За год до описываемых ниже событий я проходил ВВК¹⁴ в военном госпитале города Ижевска, где мне подтвердили множество моих хронических, и диагностировали массу приобретенных заболеваний, с которыми не только полноценно жить, но и просто существовать было очень тяжело, уж поверьте.

Мой выписной эпикриз пестрил такими диагнозами, как: Бронхиальная астма, смешанная форма (инфекционно-зависимая, атопическая) тяжелое персистирующее течение; Гипертоническая болезнь 2 стадии; Диастолическая дисфункция левого желудочка 1 типа; Синусовая тахикардия патологическая; Начальные признаки атеросклероза внечерепных отделов брахиоцефальных артерий; Гастроэзофагельная рефлюксная болезнь, состояние после операции, лапароскопической фундупликации по Ниссену по поводу грыжи пищеводного отверстия диафрагмы с нарушением функции; Паническое расстройство (эпизодическая пароксизмальная тревожность) с выраженными болезненными проявлениями с исходом в неустойчивую компенсацию; Хронический гастродуоденит с незначительным нарушением функции; Хронический панкреатит с нарушением функции; Хронический холецистит; Алиментарное ожирение первой степени; Варикозное расширение вен нижних конечностей; Полная адентия верхней челюсти, замещенная протезом; Хронический генерализованный пародонтит; Простой близорукий астигматизм правого глаза; Сложный близорукий астигматизм левого глаза; Ангиопатия сетчатки обоих глаз; Хронический вазомоторный ринит; Нейросенсорная потеря слуха односторонняя, в следствии баротравмы (контузии). Вроде всё. Хотя нет! На МРТ нашли еще постинфарктную и посттравматическую кисты.

Прошу прощения у вас, дорогой читатель, что утомил ваше внимание перечислением своих болячек и струп, но сделано это исключительно для «чистоты эксперимента», ведь под каждым моим диагнозом стоят подписи и печати докторов Кировских, Донецких, Московских, Ростовских, Ставропольских, Ижевских, Екатеринбургских и Красноярских поликлиник, больниц, клиник и госпиталей. Каждый диагноз описан, проверен, перепроверен и утвержден по несколько раз врачами высшей категории, кандидатами Медицинских наук и даже профессорами... Но вернемся к нашему повествованию.

«Начало здоровья — познание немощи, и начало исправления — познание своего бедствия и окаянства». (с) Святитель Тихон Задонский

После выписки из госпиталя я вдруг понял, что если не возьму себя в руки, т.е. своё питание под жесткий контроль, то долго мне на этом свете не протянуть. А если честно, то и жить в таком состоянии уже не было никаких сил. Почему именно контроль питания? Может

¹⁴ ВВК — военно-врачебная комиссия. Это коллегиальный орган военно-медицинской службы, который проводит военно-врачебную экспертизу. Её цель — определить степень годности граждан к военной службе, службе в органах внутренних дел, Государственной противопожарной службе, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы, войсках национальной гвардии, таможенных органах и других структурах, где предусмотрена военная или приравненная к ней служба.

спортом заняться?! Начать бегать по утрам, например?! Может, но при весе в 100 килограмм, согласитесь, далеко не убежишь! К тому же, при большой массе тела физическая нагрузка ложится тяжким бременем на суставы, сердечно-сосудистую систему, лёгкие, а они у меня и так, мягко говоря, не очень! Мне тогда и ходить-то было тяжело — каждые 100—200 метров нужно было остановиться, отдышаться, оправиться от головокружения... Поэтому я и решил взять под контроль именно своё питание.

«Для поддержания своего здоровья мы должны сохранять такое состояние тела, чтобы никакой части из тех, из которых мы составлены, не придавать неправильным употреблением пищи и питья ни излишнего увеличения, ни уменьшения». (с) Святитель Григорий Нисский

Итак, решение принято! И я начал с малого — стал сдвигать время своего завтрака ближе к полудню, к 10—11 часам, а иногда и 12.00. Цель была простой — максимально опустошить свой желудок перед первым приёмом пищи.

Несмотря на то, что в остальном мои привычки в еде и образе жизни не изменились, регулярный, т.е. ежедневный поздний завтрак стал приносить свои плоды — за первый месяц я похудел на 3 килограмма...

Казалось бы — всего 3 килограмма... от 100.. Но эти первые «сгоревшие» килограммы воодушевили меня! Без них мне реально стало легче двигаться, ходить, и я стал просто гулять по улицам города, наслаждаясь самим процессом и приобретённой возможностью.

«Тучные от природы люди чаще умирают внезапно. Худощавые люди менее подвержены внезапной смерти». (с) Гиппократ

Второй этап моей борьбы за жизнь стал более кардинальным — я перешёл на двухразовое питание.

Принцип двухразового питания для себя я выводил самостоятельно, опираясь на практику трапезы православных монастырей и рекомендации индийской аюрведы¹⁵, на свои потребности и внутренние ощущения. И только буквально недавно обнаружил, что эти принципы уже описаны практически в том же виде, а именно:

Двухразовое питание — это режим, при котором человек принимает пищу два раза в день, например, поздний завтрак (в 10—11 часов) и плотный ужин (около 17—18 часов), а в остальное время допускает только приём жидкости без перекусов. Т.е. между дневным и вечерним приёмом пищи делается перерыв в 7 часов, между вечерним и дневным — в 17. За это время пища в желудке переваривается целиком, и организм запускает некоторые необходимые для своего здоровья процессы:

1. Аутофагия¹⁶. При краткосрочном голодании организм запускает процесс аутофагии — утилизацию повреждённых и старых клеток, что способствует регенерации и обновлению тканей.

2. Увеличение количества стволовых клеток. При относительно длительном голодании тело начинает вырабатывать новые стволовые клетки, что замедляет старение и улучшает энергетический обмен.

¹⁵ Аюрведа — дословно переводится как «наука о долголетьи» или «учение о долгой жизни». Методы лечения и поддержания здоровья: диета, использование трав и растительных препаратов, массаж, методы внутреннего очищения (например, клизмы).

¹⁶ Аутофагия (от греч. «auto» — «сам» и «phagein» — «пожирать») — естественный процесс «самоочищения» клеток, при котором организм избавляется от повреждённых или изношенных компонентов. Повреждённые белки и органеллы расщепляются и перерабатываются в энергию и строительный материал для новых структур.

3. Производство кетонов. Если потреблять небольшое количество углеводов, то в печени при голодании вырабатываются кетоны, которые могут использоваться организмом в качестве источника энергии вместо глюкозы. На этом свойстве печени основан принцип кетодиеты¹⁷.

Кетодиета подразумевает потребление большого количества жиров, чему я не сторонник, поэтому я её не придерживаюсь, и употребляю достаточное количество быстрых углеводов, глюкозы и фруктозы — в виде плодов финика и сиропов, а также сахарозу в виде обычного рафинированного сахара, добавляемого в чай. У биохимиков есть выражение «жиры сгорают в огне углеводов», поэтому быстрые углеводы — это топливо для сжигания лишнего жира. Но не переусердствуйте — мера нужна во всём и всегда!

Риски при двухразовом питании тоже есть, и они, в основном, носят индивидуальный характер. Лично для меня главный риск — переедание, т.к. из-за длительного перерыва в моменте хочется скушать побольше, а набитый до отказа желудок начинает давить на лёгкие и сердце, доставляя сильнейший дискомфорт. Что бы его минимизировать, я ем медленно, тщательно пережевывая пищу, а так же заранее пытаюсь определить тот объём, который напиться в мой пищевод.

На сегодняшний день я немного модифицировал свой способ двухразового питания, добавив утренний пост — т.е. с утра я не пью ничего, кроме святой воды, да и ту принимаю за час до еды. Но это так, к слову.

Метод двухразового питания позволил мне без всяких усилий за следующие пару месяцев похудеть с 97 до 86 килограммов. Стало легче ходить, двигаться, жить и дышать. Потерянные килограммы перестали давить на мои лёгкие, сердце и желудок. Жизнь заиграла новыми красками — и это не метафора! Из больного старика я незаметно перевоплотился в мужчину средних лет, что не осталось незамеченным среди моих друзей и знакомых.

Но потеря веса, ослабив мои болячки, не сделала меня здоровым в широком смысле этого слова, поэтому я решился на лечебное голодание.

¹⁷ Кетогенная диета, или кетодиета — это режим питания с крайне низким содержанием углеводов и высоким содержанием жиров. Основная цель — ввод организма в состояние кетоза, когда печень начинает вырабатывать кетоновые тела из жиров, превращая их в альтернативный источник энергии для клеток.

Лечебное голодание

«Голод — это состояние организма, при котором его затраты (расход энергии и питательных веществ) не восполняются полностью или частично извне, и организм вынужден существовать за счёт собственных ресурсов». (с) Виктор Пашутин¹⁸, «Патология систем тела»

Голодание бывает трёх типов:

1. Вынужденный голод — когда у человека в силу различных военно-политических или социально-экономических причин отсутствует возможность получать пищу. В 2023 году, например, от голода в разных странах мира умерло около 9 миллионов человек. Во время вынужденного голода часть людей умирает от физиологических причин, в следствие истощения организма, а часть — от психологических, таких как страх и паника.

Французский врач и биолог Ален Бомбар в 1952 году поставил рискованный эксперимент по выживанию в океане, в одиночку пересекши Атлантику на маленькой надувной лодке. Он доказал, что потерпевшие кораблекрушение способны оставаться в живых очень долгое время, если будут рационально использовать ресурсы своего организма и не поддадутся отчаянию. В своей книге «За бортом по своей воле» Ален Бомбар пишет:

«14 апреля 1912 года трансатлантический пассажирский пароход «Титаник» столкнулся с айсбергом. Через несколько часов «Титаник» затонул. Первые суда подошли к месту катастрофы всего через три часа после того как пароход исчез под водой, но в спасательных шлюпках уже было немало мертвецов («тела умерших в шлюпках, как правило, выбрасывались за борт, чтобы освободить место»¹⁹) и сошедших с ума. Знаменательно, что среди тех, кто поплатился безумием за свой панический страх или смертью за безумие, не было ни одного ребенка моложе десяти лет. Эти малыши находились еще в достаточно разумном возрасте.

Подобные примеры подкрепили мое интуитивное убеждения, что моральный фактор играет решающую роль. Статистические данные, утверждающие, что 90% жертв погибает в течение первых трех дней, следующих за кораблекрушением, сразу стали удивительно понятными. Ведь для того чтобы умереть от голода или жажды, потребовалось бы гораздо больше времени! (...)

Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас убило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха».

Голод — мучительное и болезненное состояние, а зачастую — страшный и неумолимый враг человека. Описание голодных мук встречается в Библии — вот как об этом говорит Четвёртая книга Царств:

«И был большой голод в Самарии, когда они осадили ее, так что ослиная голова продавалась по восьмидесяти сиклей серебра, и четвертая часть каба голубинового помета — по пяти сиклей серебра. Однажды царь Израильский проходил по стене, и женщина с воплем говорила ему: помоги, господин мой царь. И сказал он: если не поможет тебе Господь, из чего я помогу тебе? с гумна ли, с точила ли? И сказал ей царь: что тебе? И сказала она: эта женщина говорила мне: „отдай своего сына, съедим его сегодня, а сына моего съедим завтра“. И сварили мы моего

¹⁸ Виктор Васильевич Пашутин — русский патофизиолог, заслуженный профессор, начальник Императорской Военно-медицинской академии, Тайный советник.

¹⁹ Рувики, https://ru.ruwiki.ru/wiki/Крушение_«Титаника»

сына, и съели его. И я сказала ей на другой день: „отдай же твоего сына, и съедим его“. Но она спрятала своего сына» (4Цар.6:25—29).

И Книга Второзакония: «И ты будешь есть плод чрева твоего, плоть сынов твоих и дочерей твоих, которых Господь Бог твой дал тебе, в осаде и в стеснении, в котором стеснит тебя враг твой. Муж, изнеженный и живший между вами в великой роскоши, безжалостным оком будет смотреть на брата своего, на жену недра своего и на остальных детей своих, которые останутся у него, и не даст ни одному из них плоти детей своих, которых он будет есть, потому что у него не останется ничего в осаде и в стеснении, в котором стеснит тебя враг твой во всех жилищах твоих. Женщина, жившая у тебя в неге и роскоши, которая никогда ноги своей не ставила на землю по причине роскоши и изнеженности, будет безжалостным оком смотреть на мужа недра своего и на сына своего и на дочь свою и не даст им последи, выходящего из среды ног ее, и детей, которых она родит; потому что она, при недостатке во всем, тайно будет есть их, в осаде и стеснении, в котором стеснит тебя враг твой в жилищах твоих» (Втор.28:53—57).

В русской и зарубежной художественной литературе тема голода так же нашла своё страшное отражение: «Когда в мире не осталось ничего, что можно было бы съесть, человек подобно собаке мог съесть человека, проявилась волчья натура» (с) Лю Чжэньюн, «Воспоминания 1942»; «А здесь звери в железе ходят, здесь люди пожирают детей своих, и животные постигают ужас» (с) Иван Шмелёв, «Солнце мёртвых»; «Голод мучил меня, мне хотелось умереть. (...) У меня было такое чувство, что жизнь почти покинула меня и песенка моя спета» (с) Кнут Гамсун, «Голод».

Вся история человечества убедительно показывает, что вынужденный голод — это одно из самых страшных и разрушительных явлений. Он несёт с собой не просто физическое страдание, но и глубокие социальные, психологические и даже демографические последствия.

2. Второй тип голодания — это голодание для похудения. Существует несколько способов оно, один из самых распространённых — когда желающий сбросить лишние килограммы начинает интенсивно и регулярно заниматься спортом, одновременно исключая из рациона углеводы, т.е. всё сладкое и мучное. Ещё один популярный способ похудеть — взвешивать порции и считать калории. Я же для похудения рекомендую описанный выше метод двухразового приёма пищи, т.к. он более ленивый и менее затратный.

3. Третий тип голодания — лечебное, когда человек осознанно отказывается от всякой пищи, предоставляя своему организму возможность самостоятельно избавиться от различных болезней. От каких?!

Вот что о лечении голоданием писал популяризатор лечебного голодания Алексей Алексеевич Суворин²⁰ сто лет назад:

«Теперь эта моя метода лечит:

— все болезни — от насморка до трахомы и рака и, вероятно, — сонной болезни и проказы,

— все возрасты — от детей до стариков,

— все одними и теми же всем, и богатым и бедным, одинаково доступными, простыми средствами,

— без лекарств и расходов,

— без операций и инъекций,

— без смертей и неудач,

²⁰ Алексей Алексеевич Суворин — публицист, писатель и издатель, ответственный редактор газеты «Новое время», популяризатор лечебного голодания, яркий и талантливый представитель альтернативной медицины, эмигрант, старший сын крупнейшего отечественного издателя А. С. Суворина. Использовал псевдоним Алексей Порошин. В зрелом возрасте он стал врачом, окончив Белградский медицинский институт. В своей лечебной практике А. А. Суворин разработал эффективную методику лечебного голодания, лечение по которой можно проводить в домашних условиях. Его методика лечения болезней голоданием отличается простотой и физиологичностью.

- немедленно и быстро, и во многих болезнях даже без докторского осмотра, по простому описанию болей в письме,
- без возвращения болезни вновь и с одновременным омоложением и оживлением всего организма,
- с раскрытием и развитием новых источников природного магнетизма человека — его жизненной силы,
- с открытием перед ним новых возможностей и перспектив — физических, душевных и духовных,
- чем каждый делает первый шаг к превращению себя в нового человека
- к уразумению и, наконец, к исполнению после 2000 лет заповеди и примера Христа о 40 дневном посте и лечении постом, волею и духом, — «Больных исцеляйте, бесов изгоняйте, мертвых воскрешайте!»

И достигается это приемами, простейшими, доступными и ребенку, а именно: — ничего не есть; пить, как можно меньше и ввиду стотысячелетней замусоренности кишечника нынешнего человека очищать его ежедневно искусственно, пока длится лечение; никаких лекарств, кроме очистительных.

Для контроля по лечению рекомендуется взвешиваться через день, и раз в неделю советовать с руководителем для обеспечения от больших ошибок. Вот и все!»²¹

А за счёт чего происходит выздоровление во время голодания? Как уже говорилось выше, при длительном воздержании от пищи, организм переходит на внутреннее питание — аутофагию, буквально с греческого «самопоедание» — это естественный процесс «уборки» внутри клеток организма: они утилизируют свои повреждённые или ненужные части, чтобы использовать их как строительный материал и/или источник энергии.

Для примера представьте, что вы впервые за долгие годы навели порядок в своей квартире: пыль протерли, пол подмели, мусор выбросили, холодильник разморозили и помыли, а в морозильной камере очень кстати обнаружили пачкупельменей, которой вы, проголодавшись, с удовольствием и пообедали, а из перебранных старых футболок и рваных простыней вы решили вечерами вязать винтажные коврики в подарок для своих друзей... Именно это и делает ваш организм, когда он не занят перевариванием пищи — наводит порядок в клетках, тканях и органах. Но в современной «культуре» вечных и непрекращающихся перекусов, ваш желудок занят постоянно — именно отсюда с каждым годом в храме вашего тела²² скапливается всё больше «пыли», «грязи», «мусора», «испорченных продуктов», «старых футболок» и «рваных простыней» — всё то, что мы называем «шлаками», а процесс накопления шлаков в организме — «зашлаковыванием».

Профессор Токийского технологического института, молекулярный биолог Ёсинори Осуми в 2016 году стал лауреатом Нобелевской премии по физиологии и медицине «за открытие механизмов аутофагии». В своих научных статьях профессор Осуми не просто описал процессы самоочищения человеческого организма на клеточном уровне, но и доказал что аутофагия — это запрограммированный процесс в организме, то есть процесс, который кодируется в геноме человека. Т. е. Господь Бог заложил процессы самоисцеления и самовосстановления человека на клеточном уровне в момент его, т.е. нашего с вами, сотворения.

Лечебное голодание для нашего здоровья — это «сброс до заводских настроек». Так почему же мы не пользуемся базовыми возможностями нашего организма?

На мой взгляд, больших, глобальных причин две:

²¹ Алексей Алексеевич Суворин, «Лечение голоданием», Белград, 1931

²² «Храм тела» — это библейское понятие, которое встречается в 1 послании апостола Павла к коринфянам (глава 6, стих 19): «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?».

Причина первая — это культ еды. Как говорится, «Бог создал пищу, а дьявол поваров»²³. Культ еды — это феномен, выводящий приём пищи за рамки физиологической потребности, когда еда становится центральным элементом в жизни человека, семьи, какой-либо прослойки общества или целого народа. С одной стороны — угождение гортани в виде японской чайной церемонии, кавказского застолья или «высокой» французской кухни, с другой — угождение чреву фастфудом или пирожками, семечками или чипсами, шоколадными или злаковыми батончиками, эскимо на палочке или кофе в стаканчике... Ситуации разные — действие одно: мы непрестанно что-то жуём!

«Приехал сюда один благочестивый человек, не хочу называть его имени. Врач, книгу написал. Я ему говорю: „Мята очень помогает при астме“. — „Не знаю“, — отвечает. — „Ба, — говорю, — ты врач, и этого не знаешь?“ Видишь, и врачи недобросовестно поступают. Они отвергают травы и лечат только химическими препаратами. Если уж и в продуктах сегодня столько химии, то что говорить о лекарствах... Я бы следовал советам специалиста по лекарственным травам. Вот, смотри, немцы сейчас расфасовывают мяту в пакетики и продают ее». (с) Афанасий Раковалис, «Отец Паисий мне сказал...»

Вторая причина — это культ фармацевтических препаратов. В начале XX века миллионер Джон Д. Рокфеллер²⁴ основал такой феномен, который стал известен во всём мире, как «Big Pharma», или «Большая Фарма» — это термин, обозначающий крупные транснациональные фармацевтические компании. И семья Рокфеллеров оказала значительное влияние на развитие фармацевтической отрасли и системы здравоохранения в XX веке путём нескольких шагов, или лучше сказать, этапов глобальной монетизации человеческого здоровья.

- Было проведено глубокое реформирование медицинского образования. Рокфеллер инвестировал в университеты и медицинские школы, которые сосредоточились на исследованиях и преподавании медикаментозного лечения. Они использовали гранты для влияния на учебные программы.

- Одновременно с широким продвижением медикаментов, началась борьба с традиционной медициной. В начале XX века в США, как и во всём мире, было популярно лечение травами. Джон Рокфеллер и его единомышленник Эндрю Карнеги²⁵ стремились устранить эту конкуренцию, чтобы продвигать «научную медицину» и запатентованные препараты.

- В 1910 году, при финансовой поддержке Рокфеллера и Карнеги, крупнейшая профессиональная медицинская организация в США «Американская медицинская ассоциация» профинансировала отчёт Флекснера, который призывал к реструктуризации медицинской системы и отказу от традиционных методов в пользу фармацевтических препаратов. Отчёт Флекснера кардинально изменил систему медицинского образования в США и Канаде. Были закрыты многие медицинские школы и колледжи, где преподавались гомеопатия, традиционная остеопатия, эклектическая медицина²⁶ и физиомедицина²⁷.

²³ Эта цитата встречается в книге Джеймса Джойса «Улисс».

²⁴ Джон Дэвисон Рокфеллер — американский предприниматель, первый в истории долларовый миллиардер, основатель династии Рокфеллеров и нефтяной компании Standard Oil.

²⁵ Эндрю Карнеги — американский предприниматель, крупный сталепромышленник, мультимиллионер и филантроп. Он сыграл значительную роль в развитии американской сталелитейной промышленности и системе благотворительных фондов.

²⁶ Эклектичная медицина — историческое направление в американской медицине XIX — первой половины XX века, которое делало ставку на растительные средства и шадящие методы лечения. Термин происходит от греческого ekleko («выбирать») и отражает принцип подхода: брать из разных практик то, что доказало свою полезность.

²⁷ Физиотерапия — раздел медицины, который использует для лечения, профилактики и реабилитации естественные и искусственно созданные физические факторы. К ним относятся тепло, холод, электрический ток, магнитное поле, лазер, ультразвук, вода, давление, излучение и т. д.

К слову, с годами финансирование различных «исследований», так сказать, заинтересованными сторонами стало «нормой»: сегодня табачная отрасль оплачивает «исследования» о «безопасности» для здоровья человека табака, производители газировки и шоколада — сахара.

По прогнозам, объем мировой фармацевтической отрасли в 2026 году составит 1,8 триллионов долларов США, а к 2035 году рынок медикаментов удвоится, и достигнет 3,4 триллиона долларов. И если Биг Фарма зарабатывает на наших с вами болезнях, наивно думать, что современная медицина желает нам с вами здоровья. Ведь фармацевтические компании буквально монетизируют человеческие недуги. Наши немощи — их доход! Поэтому, каждому человеку необходимо самостоятельно взять своё здоровье в свои руки!

Кстати, в 2017 году за описание процесса аутофагии, и его исцеляющего воздействия на организм человека, профессор Ёсинори Осуми «Премию за прорыв в области медицины», но ваш участковый врач из районной поликлиники вам об этом никогда не расскажет. Почему? Потому что Россия является членом Всемирной Организации Здравоохранения, которая сегодня продвигает финансовые интересы транснациональных фармацевтических корпораций. Как писал Поль Брэгг в своей книге «Чудо голодания»: «Помните, что коммерческие интересы не имеют ничего общего с заинтересованностью в вашей жизни и здоровье».

Еще раз повторяю свою мысль — **наше крепкое здоровье — это прямой убыток фармацевтических компаний!** Поэтому до сих пор нет лекарства от рака, сахарного диабета, психических заболеваний, равно как и от большинства других болезней. И лекарств, как таковых, которые устраняют причину заболеваний, и соответственно лечат заболевания, у нас практически нет. А что же продается в аптеках? Все эти многочисленные таблетки, пилюли, капсулы, сиропы, порошки и ампулы, лежащие на витринах аптечных киосков, не лечат болезни, а в основном снимают симптомы болезненных состояний. Поэтому и лечение называется симптоматическое — т.е. при высокой температуре вы пьёте жаропонижающее, при болях принимаете анальгетики, а при тошноте и рвоте глотаете противорвотные препараты.

Допустим для примера, что по какой-то причине фильтрационная способность ваших почек снижается, возникает почечная недостаточность, и ваши почки перестают эффективно очищать кровь от азотистых соединений, таких как мочевины, креатинин, мочевая кислота или аммиак. Почки через макрофаги²⁸ сигнализируют о сбое в своей работе мозгу, и мозг увеличивает ваше кровяное давление для нормализации работы почек. С высоким давлением вы идёте на приём к кардиологу, который выписывает вам препараты для понижения артериального давления. После медикаментозной гипотензии, азотистые соединения перестают выводиться из организма и накапливаются в крови. Это приводит к интоксикации, которая проявляется слабостью, тошнотой, потерей аппетита, кожным зудом, изменением цвета кожи и другими симптомами; на поздних стадиях могут появиться нарушения работы сердца, лёгких, нервной системы и суставов. И снова — противорвотные, обезболивающие, успокаивающие, жаропонижающие; таблетки, пилюли, капсулы, сиропы, порошки и ампулы...

Симптоматическое лечение улучшает самочувствие больного, зачастую ухудшая его состояние. Ведь лечить нужно не симптомы, а первопричину болезни, которая, в рассматриваемом случае, может таиться в обезвоживании, в результате обильного потоотделения; в кровопотере, по причине внутреннего кровотечения; в сепсисе; в аритмии; в укусе насекомых; в неконтролируемом приёме обезболивающих и прочих препаратов; в воспалительных процессах; в сосудистых нарушениях; в камнях; в опухолях; в аутоиммунных заболеваниях; в нарушении обмена веществ...

²⁸ Макрофаги — это крупные клетки иммунной системы, способные к активному захвату, поглощению и перевариванию бактерий, остатков погибших клеток, чужеродных или токсичных для организма частиц. Название происходит от греческих слов «макрос» (большой) и «фагео» (пожирать).

И ещё попробуйте сегодня найти в своей поликлинике квалифицированного (или хотя бы какого-нибудь) нефролога, который назначит вам кучу анализов, проведёт необходимые консультации со всеми профильными специалистами и поставит вам единственно верный диагноз.

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.