

18+

ЛАРИСА КАСАТКИНА

ПУТЬ К ОБНОВЛЕНИЮ. КАСКАДНОЕ ГОЛОДАНИЕ

КАК ПРАКТИКА ОСОЗНАННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

только
безопасные
схемы

с учетом
физиологии
и противопоказаний

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО СО СХЕМАМИ,
МЕНЮ И ПРАВИЛАМИ БЕЗОПАСНОСТИ

для начинающих:
без стресса и срывов

чек-листы,
шаблоны дневника,
примеры меню

Лариса Касаткина

**Путь к обновлению.
Каскадное голодание как
практика осознанного
оздоровления. Практическое
руководство со схемами, меню
и правилами безопасности**

«Издательские решения»

Касаткина Л. В.

Путь к обновлению. Каскадное голодание как практика осознанного оздоровления. Практическое руководство со схемами, меню и правилами безопасности / Л. В. Касаткина — «Издательские решения»,

Книга предлагает системный подход к каскадному голоданию — методу чередования периодов отказа от пищи и обычного питания — как инструменту оздоровления и личностной трансформации. В руководстве представлены различные схемы каскадного голодания, типичных реакций организма и правил безопасного применения. Книга будет полезна тем, кто стремится к оздоровлению, хочет разобраться в механизмах каскадного голодания и научиться применять его осознанно и безопасно.

Содержание

Введение	6
Часть 1.	10
Глава 1. Что значит «осознанное оздоровление»	10
Глава 2. Каскадное голодание. Определение и принципы	14
Глава 3.	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Путь к обновлению. Каскадное голодание как практика осознанного оздоровления Практическое руководство со схемами, меню и правилами безопасности

Лариса Викторовна Касаткина

© Лариса Викторовна Касаткина, 2026

ISBN 978-5-0071-1178-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

#

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья.

Введение

Привет! Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы ищете способ почувствовать себя лучше, вернуть лёгкость, разобраться с питанием и при этом не потерять себя в бесконечных диетах и противоречивых советах. Я вас понимаю. И хочу сразу сказать: я не буду обещать вам чудес. Не скажу, что через три дня вы проснётесь другим человеком, и не стану давить фразами вроде «ты просто не стараешься».

Эта книга про бережный путь. Про то, как подойти к каскадному голоданию осознанно: с пониманием, что происходит в организме, с готовыми схемами, меню и чёткими правилами безопасности. Моя задача — дать вам опору, а не испытание на прочность.

И самое важное: перед любыми изменениями в питании обязательно поговорите с врачом. Это не формальность и не попытка всё усложнить — это про заботу о себе. Пожалуйста, не пропускайте этот шаг.

Мы не будем играть в угадку. Если что-то звучит как «все так делают», я скажу, где искать факты и на что смотреть. Если есть спорные моменты — тоже скажу. Моя цель — чтобы у вас была не вера в чудо, а понимание и опора.

Что вы получите, изучив эту книгу?

Вы получите инструменты, а не лозунги, потому что книга даёт именно практическую опору — то, что можно взять и использовать:

- Готовые схемы каскадного голодания. Не одна «универсальная», а несколько вариантов с пояснением, кому и почему какая схема может подойти лучше. К каждой — простые подсказки: чего ждать в первые дни, какие ощущения нормальны, а какие — повод остановиться.
- Меню для «дней еды» без сложностей. Простые блюда на 15—20 минут, которые реально приготовить после рабочего дня. Без экзотики и дорогих продуктов. Плюс шаблоны меню на неделю — чтобы не думать каждый раз «а что же съесть».
- Правила безопасности и «красные флаги». Чёткие признаки, когда нужно остановиться и обратиться к врачу. И понятный алгоритм: что делать, если самочувствие ухудшилось.
- Инструменты самоконтроля. Шаблоны дневника, чек-листы перед стартом и при выходе из голодания. Чтобы вы не полагались на «кажется, всё нормально», а могли отслеживать состояние и видеть закономерности.
- Разбор мифов простым языком. Например, про «шлаки», «очищение» и «сжигание только жира». Объясняем, что происходит на самом деле, без сложной науки, но и без обмана.

Я не хочу давать ложных надежд. Если бы существовал простой и безопасный способ быстро решить все вопросы с весом и здоровьем, об этом бы уже знали все. Вместо этого мы пойдём по другому пути: шаг за шагом, с опорой на то, как устроен организм, и с уважением к вашим ощущениям. Это медленнее, чем в рекламе, но честнее и безопаснее.

Чего не будет

- Никаких гарантий результата. Не будет обещаний «минус 5 кг за неделю» или «полное очищение организма». Потому что все мы разные, и результаты зависят от множества факторов.
- Книга — не замена врачу. Все рекомендации — информационные. Ни одна схема из книги не должна применяться без одобрения специалиста.

- Без экстремальных практик. Мы не будем советовать длительное или сухое голодание, агрессивные детоксы и прочее, что может навредить.
- Без рекламы БАДов и платных методик. Никаких «секретных добавок» и «уникальных курсов». Только то, что опирается на физиологию и здравый смысл.

Этот путь не про рекорды. Он про то, чтобы научиться слышать себя, замечать сигналы тела и принимать решения спокойно и уверенно. Если иногда будет страшно или непонятно — это нормально. Мы будем двигаться маленькими шагами и держать руку на пульсе.

#

На каких принципах мы строим этот путь

- Физиология — без страха перед терминами. Мы объясняем, что происходит с организмом, простыми словами и с понятными аналогиями. Например, про переход на кетоз: «это как сменить тип топлива в машине — сначала непривычно, потом становится нормально».
- Осознанность вместо героизма. Главное — не сколько дней вы продержались, а как вы себя чувствовали, что заметили, где было сложно. Это про внимание к себе, а не про преодоление.
- Безопасность — на первом месте. Любая рекомендация сопровождается пояснением о рисках, противопоказаниях и способах контроля.
- Индивидуальный подход. Нет «лучшей» схемы для всех. Мы покажем варианты и критерии выбора, а окончательное решение — вместе с врачом.
- Прозрачность источников. Там, где это уместно, мы даём ссылки на учебники, рекомендации профессиональных ассоциаций и научные обзоры. И честно говорим, когда доказательная база ограничена.

Неважно, почему вы здесь: ради лёгкости, ради экспериментов с питанием или ради поиска своего ритма. Если вы хотите делать это осознанно и безопасно — эта книга для вас

#

Кому эта книга будет полезна

- Новички. Получат пошаговый план, простые объяснения и готовые шаблоны. Не придётся собирать информацию по крупицам и бояться ошибиться.
- Те, кто хочет похудеть. Увидят, как каскадное голодание может вписаться в стратегию снижения веса — но без обещаний быстрых результатов. Акцент на устойчивых изменениях и контроле самочувствия.
- Поклонники альтернативной медицины. Найдут привычные формулировки («перезагрузка», «обновление»), но в связке с физиологическими механизмами и правилами безопасности.

Какие преимущества каскадного голодания?

Самый главный вопрос мотивации.

Физические преимущества

- Похудение и снижение веса. За счёт дефицита калорий происходит потеря массы тела. Часть веса уходит за счёт воды и гликогена, но при изменении пищевых привычек после голодания возможен устойчивый результат.

- Очищение организма. Каскадное голодание способствует выведению токсинов, шлаков и продуктов обмена веществ («шлаков»), включая метаболиты лекарств.
- Улучшение работы ЖКТ. Некоторые практикующие отмечают нормализацию работы желудочно-кишечного тракта, снижение отёчности.
- Активация аутофагии. Процесс, при котором организм утилизирует повреждённые клеточные компоненты, что может способствовать обновлению клеток.
- Снижение уровня холестерина, инсулина и сахара в крови. Эти эффекты иногда наблюдаются при периодическом голодании, к которому относится и каскадное.

Психологические и эмоциональные преимущества

- Снижение эмоциональной напряжённости, гнева, депрессии и перепадов настроения. Мета-анализ исследований показал, что разгрузочные дни могут положительно влиять на психическое здоровье, снижая эмоциональную напряжённость и улучшая настроение.
- Повышение бодрости и уровня энергии. Многие участники курсов каскадного голодания отмечают увеличение выносливости и способности выполнять больше задач в течение дня после прохождения программы.
- Улучшение концентрации и ясности ума. Периодическое голодание иногда связывают с повышением когнитивных функций.
- Повышение устойчивости к стрессу. Исследования на животных показали, что пищевые паузы могут защищать нервную систему от последствий хронического стресса. Однако данные пока получены только на мышах, и клинические испытания на людях ещё не проведены.

Духовные и личностные аспекты

- Внутренняя гармония и связь с собой. Каскадное голодание рассматривается как практика, которая помогает воссоединиться с собой, обрести внутреннее спокойствие и ощущение счастья.
- Восстановление связи с телом. Практика учит лучше понимать сигналы организма, прислушиваться к его потребностям и отвечать на них. Это способствует осознанному подходу к питанию и образу жизни.
- Духовная практика и самопознание. В некоторых традициях голодание рассматривается как форма аскезы, которая очищает сознание и подготавливает основу для дальнейшего самопознания. Древние мудрецы считали, что воздержание от пищи помогает отказаться от материальных желаний и привычек, что ведёт к духовному росту.
- Трансформация мировоззрения. Некоторые практикующие отмечают, что после каскадного голодания начинают замечать красоту вокруг, радоваться мелочам и жить в моменте. Это связывают с устранением физических и эмоциональных блоков, которые мешают полноценной жизни.

Дополнительные аспекты

- Омоложение организма. Иногда каскадное голодание связывают с омолаживающим эффектом, улучшением состояния кожи и волос.
- Изменение пищевых привычек. Практика может способствовать формированию более осознанного отношения к еде и питанию в долгосрочной перспективе.

Таким образом, сторонники каскадного голодания видят в нём не только инструмент для физического оздоровления, но и способ достичь внутренней гармонии, духовного роста и более осознанного отношения к жизни. Однако научные данные о долгосрочных эффектах такой практики ограничены, а риски требуют осторожности.

Как пользоваться книгой

Не обязательно читать всё подряд от корки до корки. Можно двигаться по маршруту, возвращаться к нужным главам, выписывать важное. И если в какой-то момент захочется сделать паузу — сделайте. Это нормально. Главное — идти в своём темпе

1. Сначала — безопасность. Прочитайте разделы о противопоказаниях, «красных флагах» и обязательно проконсультируйтесь с врачом.

2. Потом — теория. Изучите, как организм реагирует на голодание и что такое осознанный подход. Это снимет тревожность и даст понимание.

3. Затем — практика. Выберите схему, подготовьте организм, ведите дневник, следуйте меню и правилам безопасности.

4. Постоянно — контроль. Регулярно сверяйтесь с чек-листами и отслеживайте самочувствие. Если что-то идёт не так — останавливайтесь и обращайтесь за помощью.

5. В конце — анализ. Используйте шаблоны дневника и выводы из кейсов, чтобы понять, что сработало, а что нет, и решить, как двигаться дальше.

Предупреждение.

Любые практики голодания могут нанести вред здоровью. Перед началом любой схемы голодания необходима консультация врача. Книга не является медицинским руководством и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. Все рекомендации носят информационный характер. Автор и издатель не несут ответственности за любые последствия, связанные с самостоятельным применением описанных методик.

Часть 1.

Осознанность как основа. Философия и безопасность

Глава 1. Что значит «осознанное оздоровление»

В контексте оздоровления осознанность — это навык замечать и интерпретировать сигналы тела и психики, чтобы действовать не на волне эмоций, а на базе фактов.

Что это значит на практике?

- *Наблюдение вместо игнорирования.* Вместо «я просто устал» — фиксируем: «в 15:00 энергия упала до 4/10, после обеда появилась сонливость». Это уже данные, а не обобщение.
- *Контроль самочувствия.* Речь не о тотальном контроле, а о регулярной, но необременительной фиксации ключевых показателей: уровень энергии, настроение, качество сна, пульс, давление, вес, симптомы.
- *Принятие решений на основе данных.* Если три дня подряд после плотного ужина вы просыпаетесь с тяжестью в животе, это повод пересмотреть вечерний рацион, а не терпеть «потому что так принято».

Почему это важно? Эмоции склонны к крайностям («всё или ничего», «я сорвался»). Данные дают опору: «вчера было тяжело, сегодня — лучше, значит, двигаюсь в правильном направлении».

Каскадное голодание в этой книге — не экстремальная практика, а структурированный метод, где осознанность обеспечивает безопасность и эффективность.

#

Ритм. Предсказуемость вместо хаоса

Ритм — это чёткое чередование периодов без еды и периодов питания по заранее заданной схеме. Например: 1 день голода — 1 день еды, затем 2 дня голода — 2 дня еды и т. д.

Зачем нужен ритм?

- Снижает стресс. Когда вы знаете, когда и сколько продлится голодание, мозг не воспринимает это как внезапную угрозу. Это уменьшает выброс кортизола и тревожность.
- Позволяет планировать нагрузку. В «голодные» дни можно снизить физическую и умственную активность, а в «едовые» — восстанавливаться и выполнять более сложные задачи.
- Даёт точку отсчёта для наблюдений. Ритм позволяет сравнивать состояние в одинаковые фазы цикла: «В первый день голода у меня стабильно падает энергия до 4/10, а на второй день — уже 6/10». Такие закономерности помогают точнее корректировать практику.

#

Постепенность. Тренировка организма, а не шок

Постепенность означает, что нагрузка увеличивается ступенчато: сначала короткие циклы, затем более длительные, при этом переход на следующий уровень возможен только при хорошем самочувствии и соблюдении критериев готовности.

Практические проявления постепенности

- *Ступенчатое наращивание.* Например, начинают с 24-часовых циклов и только при хорошей переносимости переходят к 48 часам.
- *Подготовка и выход из голодания.* За несколько дней до практики уменьшают порции, убирают тяжёлую пищу; после — вводят продукты малыми порциями, начиная с лёгких бульонов и овощей.
- *Учёт индивидуальных темпов.* Один человек может комфортно двигаться по схеме 1—2—3 дня, другому достаточно 1—1—1, и это нормально. Осознанность здесь — в отказе от сравнения с чужими результатами и следовании собственным сигналам.

#

Самоконтроль. Данные вместо эмоций

Самоконтроль — это регулярная фиксация показателей и ощущений, чтобы принимать решения на основе фактов, а не импульсов.

Что и как отслеживать?

- *Субъективные показатели.* Уровень энергии (по шкале 1—10), настроение, качество сна, чувство голода/насыщения, уровень стресса.
- *Объективные метрики.* Вес, пульс в покое, артериальное давление, температура тела, при необходимости — показатели анализов (по согласованию с врачом).
- *Дневник наблюдений.* Простая таблица или заметки: дата, фаза цикла, основные события дня, самочувствие, питание (в «едовые» дни), любые необычные симптомы.

Примеры осознанных решений на основе самоконтроля:

- Если пульс в покое стабильно выше нормы, а энергия держится на 3/10 два дня подряд — это сигнал снизить нагрузку или сделать паузу.
- Если после выхода из голодания появляется тяжесть в желудке — значит, продукты вводятся слишком быстро или не подходят организму.
- Если в «голодные» дни настроение резко ухудшается и появляется раздражительность — это повод пересмотреть схему или вовсе отказаться от практики.

Концепции «перезагрузки» и «очищения» популярны в альтернативной медицине, но их нужно интерпретировать через призму физиологии и безопасности.

Физиологические основы

1. *Аутофагия.* Это процесс, при котором клетки разрушают и перерабатывают повреждённые органеллы. Он может активироваться при ограничении калорийности рациона или периодическом голодании, но его запуск и интенсивность зависят от множества факторов.

2. *Переключение источников энергии.* В первые 1—3 дня голодания организм расходует запасы гликогена, затем переходит на использование жиров и кетоз. Это естественная адаптация к дефициту калорий.

3. *Влияние на микробиом.* Периодическое ограничение питания может изменять состав кишечной микробиоты, но резкие изменения в рационе могут нарушить баланс микрофлоры.

Как соединить идеи с физиологией и безопасностью?

- ***Избегать экстремальных методов.*** Длительное полное голодание (более 24—48 часов) сопряжено с серьёзными рисками. Вместо этого можно рассмотреть более мягкие подходы, например, интервальное голодание или умеренное снижение калорийности рациона.
- ***Постепенность и адаптация.*** Вводить практику постепенно, внимательно наблюдая за реакцией организма.
- ***Контроль самочувствия и показателей здоровья.*** Регулярно отслеживать ключевые метрики и при появлении тревожных симптомов немедленно прекращать практику.
- ***Подготовка и выход из практики.*** Перед началом любого режима ограничения питания стоит исключить противопоказания и проконсультироваться с врачом. Выход из голодания должен быть плавным.
- ***Учёт индивидуальных особенностей.*** Необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, массу тела, наличие хронических заболеваний.
- ***Сбалансированное питание в «неголодные» периоды.*** В дни, когда разрешено есть, важно употреблять разнообразную и полезную пищу.
- ***Отказ от дополнительных «очищающих» практик.*** Клизмы, слабительные и другие методы «глубокого очищения» часто небезопасны и не имеют научного обоснования.

#

Практическое задание: «Дневник осознанности» — первые вопросы, которые стоит себе задать до практики

Цель дневника — не «стать идеальным», а собрать данные о своём организме и научиться принимать решения на их основе.

Первые вопросы, которые стоит себе задать

1. ***Какова моя цель?*** Например, «хочу меньше уставать к вечеру» или «хочу улучшить пищеварение». Избегайте абстрактных формулировок вроде «хочу быть здоровым».
2. ***Какие сигналы тела я обычно игнорирую?*** Вспомните ситуации, когда вы чувствовали усталость, тяжесть, раздражительность, но продолжали действовать «через силу».
3. ***Что для меня значит «терпеть»?*** Опишите 2—3 ситуации, когда вы терпели дискомфорт ради цели. Что вы чувствовали? Что происходило потом?
4. ***Какие объективные показатели я могу отслеживать?*** Выберите 2—3 метрики, которые вам удобно измерять ежедневно: вес, пульс, давление, уровень энергии по шкале 1—10.
5. ***Какие факторы влияют на моё самочувствие?*** Составьте список из 5—7 факторов: сон, питание, стресс, физическая активность, кофеин, алкоголь и т. д.
6. ***Какие у меня есть противопоказания или риски?*** Перечислите хронические заболевания, особенности здоровья, приём лекарств. Обязательно обсудите это с врачом.
7. ***Что будет моим «стоп-сигналом»?*** Определите 3—5 симптомов, при появлении которых вы немедленно прекратите практику: обмороки, спутанность сознания, сердцебиение выше 110 ударов в минуту, потеря более 15% веса и т. д.
8. ***Как я буду фиксировать данные?*** Выберите удобный формат: заметки в телефоне, таблица в Excel, бумажный дневник. Главное — регулярность.
9. ***Кто меня поддержит?*** Определите человека, с которым вы будете обсуждать свои наблюдения и решения: врач, тренер, близкий друг.
10. ***Какой минимальный шаг я могу сделать сегодня?*** Например, «запишу уровень энергии 2 раза в день» или «уменьшу порцию ужина на 1/3».

Пример заполнения дневника на первую неделю

Дата	Фаза цикла	Энергия (1–10)	Настроение	Пульс	Давление	Сон (часы)	Питание (кратко)	Необычные симптомы
01.10	Подготовка	7	Спокойное	72	120/80	7,5	Завтрак: каша; обед: суп; ужин: салат	Лёгкая сонливость после обеда
02.10	24 ч голода	5	Немного тревожное	68	118/78	7	Вода, травяной чай	Головная боль к вечеру

Такой дневник помогает увидеть закономерности, отделить эмоции от фактов и принимать осознанные решения о дальнейших шагах.

Глава 2. Каскадное голодание. Определение и принципы

Каскадное голодание — это структурированный режим, при котором периоды без приёма пищи чередуются с периодами питания по заранее заданной нарастающей схеме.

Например:

- 1 день голода — 1 день обычного питания;
- затем 2 дня голода — 2 дня питания;
- далее 3 дня голода — 3 дня питания.

В некоторых схемах используют не дни, а 24-часовые циклы или фиксированные временные окна. Главное — не спонтанность, а чёткая последовательность и заранее определённые критерии перехода на следующий уровень.

При этом «обычное питание» не означает «есть всё подряд». В «едовые» дни рацион остаётся сбалансированным, без переедания и без избытка сахара и ультрапереработанных продуктов. Цель — не компенсировать «голодные» дни перееданием, а дать организму возможность восстановиться и адаптироваться.

Почему «каскад»?

Метафора «каскада» здесь работает сразу на двух уровнях: ступенчатость и ритмичность.

Ступени. Каскад — это лестница, по которой поднимаются шаг за шагом. Каждая ступень — новый уровень нагрузки (увеличение длительности голодания). Переход на следующую ступень возможен только при условии, что организм хорошо справляется с текущей. Если самочувствие ухудшается, практику останавливают или «спускают на ступень ниже». Такой подход защищает от перегрузок и срывов.

Ритм. Каскад создаёт предсказуемый цикл — «сейчас я не ем, потом я ем, потом снова не ем». Ритм снижает тревожность, потому что мозг перестаёт воспринимать голодание как внезапную угрозу. Предсказуемость помогает нервной системе адаптироваться и снижает выброс кортизола. Кроме того, ритм даёт удобную точку отсчёта для наблюдений: можно сравнивать состояние в одинаковые фазы цикла и видеть закономерности.

Таким образом, «каскад» — это не про резкий отказ от еды, а про управляемое, ступенчатое и ритмичное изменение режима питания.

Базовые принципы — постепенность, контроль, индивидуальный подход, обязательная консультация врача

Эти принципы — опора всей практики. Без них каскадное голодание теряет смысл и становится потенциально опасным.

• **Постепенность.** Нагрузку увеличивают ступенчато. Начинают с коротких циклов (например, 24 часа) и только при хорошей переносимости переходят к более длительным. Важны также подготовка к голоданию и плавный выход из него.

• **Контроль.** Регулярная фиксация показателей (пульс, давление, вес, уровень энергии и т. д.) позволяет принимать решения на основе данных, а не эмоций. Любые изменения в самочувствии должны становиться поводом для корректировки плана.

• **Индивидуальный подход.** Не существует универсальной схемы, которая подойдёт всем. Один человек может комфортно двигаться по схеме 1—2—3 дня, другому достаточно

1—1—1. Осознанность здесь — в отказе от сравнения с чужими результатами и следовании собственным сигналам.

• **Обязательная консультация врача.** Перед началом практики необходимо обсудить её с лечащим врачом, чтобы исключить противопоказания и учесть особенности здоровья. Любые изменения режима питания должны быть согласованы с медицинским специалистом.

Отличия от других подходов

Подход	Суть	Ключевые отличия от каскадного голодания
Интервальное голодание	Ограничение времени приёма пищи (например, схема 16:8 — 16 часов без еды, 8 часов «окна» питания).	Фокусируется на суточном ритме и времени приёма пищи, а не на ступенчатом увеличении длительности голодания. Обычно не предполагает многодневных периодов без еды.
Длительное голодание	Полный отказ от пищи на срок от 3–5 дней и более.	Не имеет ступенчатой структуры и часто проводится под строгим медицинским контролем. Риски выше, а гибкость ниже.
Сухое голодание	Отказ не только от еды, но и от воды на определённый срок.	Наиболее экстремальный вариант с высокими рисками обезвоживания и нарушений электролитного баланса. Не является частью осознанного и безопасного подхода.

Таким образом, каскадное голодание занимает промежуточную позицию. Оно более структурировано, чем спонтанное ограничение питания, но менее экстремально, чем длительное или сухое голодание. Его сила — в управляемости и возможности адаптации под индивидуальные потребности.

Глава 3.

Безопасность прежде всего

Каскадное голодание создаёт выраженный метаболический стресс, поэтому строго запрещено при следующих состояниях:

- **Острые заболевания любой этиологии.** При активной инфекции, лихорадке, обострении воспалительного процесса голодание может усугубить состояние из-за снижения иммунной защиты и энергетических ресурсов.
- **Тяжёлые хронические заболевания в стадии декомпенсации:**
 - **Сердечно-сосудистая система:** выраженная аритмия, сердечная недостаточность, нестабильная стенокардия, недавний инфаркт/инсульт.
 - **Эндокринная система:** некомпенсированный сахарный диабет (особенно 1 типа), тиреотоксикоз, надпочечниковая недостаточность.
 - **Почки и печень:** хроническая почечная или печёночная недостаточность, цирроз, активный гепатит.
 - **ЖКТ:** язвенная болезнь в фазе обострения, болезнь Крона, язвенный колит, выраженные нарушения всасывания.
- **Онкологические заболевания.** Голодание не является методом лечения рака и может ускорить кахексию (истощение) и ухудшить прогноз.
- **Туберкулёз и другие тяжёлые инфекционные процессы** (в том числе ВИЧ со сниженным иммунитетом).
- **Беременность и лактация.** В эти периоды энергетические и пластические потребности организма резко возрастают; голодание угрожает нормальному развитию плода и здоровью матери.
- **Расстройства пищевого поведения** (анорексия, булимия, компульсивное переедание). Голодание может усилить патологическую динамику и привести к тяжёлым осложнениям.
- **Истощение (кахексия, выраженный дефицит массы тела).** При ИМТ менее 18,5 кг (а в ряде случаев и выше) голодание категорически противопоказано из-за риска необратимых нарушений метаболизма.
- **Детский и подростковый возраст (до 18 лет)** — период активного роста и развития, когда дефицит энергии и нутриентов особенно опасен.
- **Пожилый возраст** (старше 65—70 лет) с сопутствующей полиморбидностью — повышен риск декомпенсации хронических заболеваний и падений из-за слабости.
- **Психические расстройства,** при которых голодание может быть формой самоповреждения или проявлением бредовых идей.
- **Приём определённых групп лекарств,** где пропуск приёмов пищи или изменение электролитного баланса опасны (например, инсулин, пероральные гипогликемические средства, антикоагулянты, некоторые антиаритмические препараты).

#

Алгоритм действий до старта

1. Консультация врача. Начните с терапевта, при необходимости — с профильных специалистов (эндокринолог, кардиолог, гастроэнтеролог). Сообщите о намерении практиковать каскадное голодание и предоставьте список текущих лекарств.

2. Базовые анализы и обследования:

- общий анализ крови (оценка анемии, воспаления);

- биохимический анализ крови: глюкоза, креатинин, мочеви́на, АЛТ, АСТ, билирубин, общий белок, альбумин, электролиты (калий, натрий, хлор, магний, кальций);

- липидный профиль (холестерин, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды);
- гормоны щитовидной железы (ТТГ, свободный Т4) — по показаниям;
- ЭКГ — особенно при возрасте старше 40 лет или наличии сердечно-сосудистых факторов риска.

3. Оценка ИМТ и состава тела. Рассчитайте индекс массы тела (ИМТ = вес в кг / рост в м²). При ИМТ <18,5 голодание противопоказано. По возможности — биоимпедансный анализ для оценки доли мышечной массы.

4. Коррекция терапии. Если вы принимаете лекарства, врач должен скорректировать схему приёма или вовсе запретить голодание. Ни в коем случае не отменяйте препараты самостоятельно.

5. Ведение дневника. Заведите дневник, куда будете записывать:

- дату и время;
- самочувствие (уровень энергии, сон, настроение);
- симптомы (головная боль, слабость, тошнота, сердцебиение и т. д.);
- объёмы выпитой жидкости;
- данные измерений (вес, окружность талии, пульс, артериальное давление — если есть тонометр).

6. План выхода из голодания. Заранее продумайте схему постепенного возвращения к обычному питанию. Резкий возврат к привычному рациону опасен и может вызвать серьёзные осложнения.

7. Оценка мотивации и психологического состояния. Убедитесь, что решение принято осознанно, а не под влиянием моды или давления окружения. При наличии признаков РПП — обязательна консультация психотерапевта или психиатра.

Разбор популярных заблуждений

- «Если у друга сработало, сработает и у меня». Организмы уникальны: разный метаболизм, гормональный фон, генетика, сопутствующие заболевания. То, что безопасно для одного, может быть смертельно опасно для другого. Эффект, который вы наблюдаете у знакомого, может быть временным или даже иллюзорным.

- «Я чувствую себя хорошо, значит, всё безопасно». Многие опасные процессы (например, электролитные нарушения, снижение функции почек, падение сахара крови) на ранних стадиях протекают бессимптомно или маскируются под «обычную усталость». Субъективное самочувствие — ненадёжный критерий безопасности.

- «Голодание — это естественный процесс, значит, он безопасен». Эволюционно человек адаптирован к эпизодическому недоеданию, но не к регулярным и длительным периодам полного отказа от пищи. Современные хронические болезни и лекарства делают прежние «естественные» механизмы потенциально опасными.

- «Во время голодания можно пить витамины и добавки, чтобы поддержать организм». Многие добавки несовместимы с голоданием и могут навредить (например, жирорастворимые витамины при отсутствии жиров в рационе, стимуляторы, слабительные). Любые добавки — только по согласованию с врачом.

Для того, чтобы читатель мог прийти на приём подготовленным, вот шаблон письма/вопросов для врача. Вы можете использовать этот текст как основу для обращения к терапевту или распечатать и взять на приём.

Уважаемый [Имя Отчество врача],

Я планирую рассмотреть возможность практики каскадного голодания в оздоровительных целях. Понимаю, что это серьёзное вмешательство в работу организма, и хочу действовать максимально безопасно.

Прошу вас: 1. Оценить моё текущее состояние здоровья и определить, допустимо ли для меня применение каскадного голодания с учётом моих хронических заболеваний и принимаемых лекарств.

2. Рекомендовать необходимый минимум обследований и анализов перед началом практики.

3. Указать конкретные противопоказания, которые могут быть актуальны в моём случае.

4. Дать рекомендации по безопасному вхождению и выходу из голодания (если оно допустимо).

5. Проконсультировать по вопросу коррекции приёма моих текущих препаратов на период голодания.

Мои данные: * Возраст: [указать].

* Рост/вес/ИМТ: [указать].

* Хронические заболевания: [перечислить].

* Текущие лекарства: [перечислить с дозировками].

* Аллергии: [указать].

* Недавние анализы/обследования: [перечислить, приложить копии при наличии].

Заранее благодарю за консультацию и внимание к моему вопросу.

С уважением,

[Ваше имя]

#

Вопросы, которые стоит задать на приёме:

- «Есть ли у меня медицинские противопоказания к каскадному голоданию?»
- «Какие анализы и обследования мне необходимо пройти перед началом?»

• «Если голодание допустимо, с какой схемы мне лучше начать и какова максимальная продолжительность одного голодного периода?»

• «Как мне корректировать приём моих лекарств в голодные дни?»

• «Какие симптомы должны стать поводом для немедленного прекращения практики и обращения за медицинской помощью?»

• «Какой план выхода из голодания вы считаете безопасным в моём случае?»

Помните: безопасность всегда важнее скорости результатов. Любые изменения в питании, особенно столь радикальные, должны проходить под контролем врача.

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.