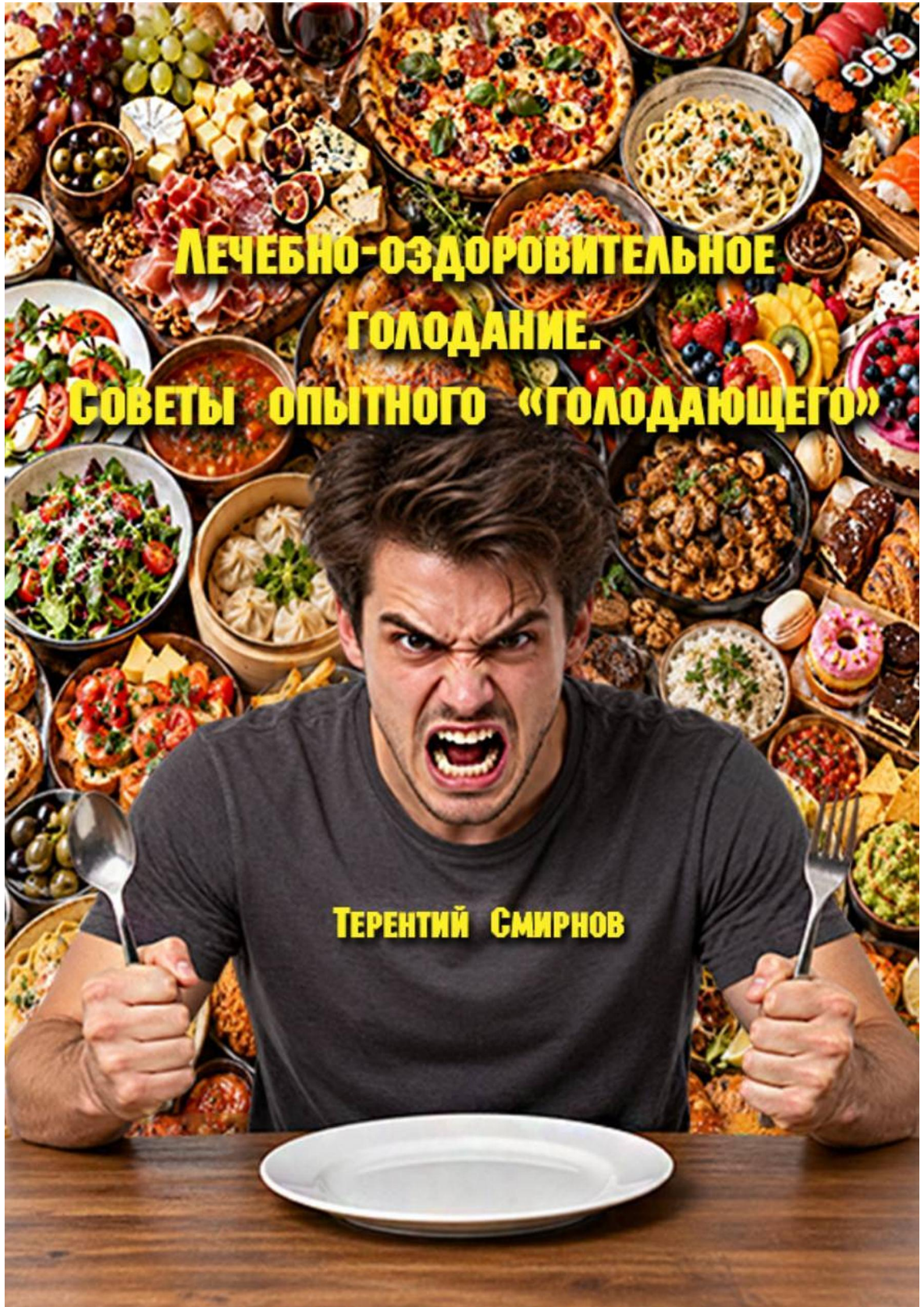




**ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
ГОЛОДАНИЕ.**

СОВЕТЫ ОПЫТНОГО «ГОЛОДАЮЩЕГО»

ТЕРЕНТИЙ СМИРНОВ

Терентий Смирнов (Эзотерик)

**Лечебно-оздоровительное
голодание. Советы
опытного голодающего**

«Автор»

2026

Смирнов (Эзотерик) Т.

Лечебно-оздоровительное голодание. Советы опытного
голодающего / Т. Смирнов (Эзотерик) — «Автор», 2026

К н/в книг по теме лечебно-оздоровительного голодания существует достаточно много. Однако данная работа психолога/психоаналитика/транспсихолога/эзотерика Терентия Смирнова - выгодно отличается тем, что он:- сам испытал на себе практически все виды голодания;- является не только специалистом в области ЗОЖ, но и в сфере сознания/подсознания/самопознания человека;- подчёркивает именно "духовную" основу всякого голодания;- из своего личного опыта обозначает целый ряд ошибок данной практики. В общем, данная работа будет очень полезной для соответствующего читателя, причём, именно в практическом плане.

© Смирнов (Эзотерик) Т., 2026

© Автор, 2026

Терентий Смирнов (Эзотерик)

Лечебно-оздоровительное голодание.

Советы опытного голодающего

В этой работе вы найдёте не только полезные советы по объявленной теме, но обнаружите такое глубокое понимание этого процесса и тот духовно-психологический анализ, который не встретите ни в одной книге по лечебно-оздоровительному голоданию!

И здесь же рассказывается о том, как провести длительное, многодневное голодание, и при этом остаться в живых.

Собственно, только одним правильным питанием и только определёнными физическими упражнениями - человеку освободиться от своих хронических заболеваний невозможно. Однако в специальном, грамотно индивидуально созданном и хорошо продуманном комплексе это вполне можно сделать.

Но существует ещё и "духовный" поиск личности со своими адекватными идеалами, стимулами, устремлениями и желаниями. Это линия именно "духовно-энергетическая".

Таким образом, в нашем распоряжении два ориентира, два направления. И в первом из них мы делаем акцент на своём «духовном» развитии, а во втором - на поддержании и восстановлении здоровья своего физического тела.

И тут необходимо понимать, что первая линия является важнее всего остального, так как она первопричинная и всё определяющая.

Но и вторая - "физиологическая" линия, также требует сугубо личностного подхода, поскольку каждый организм слишком специфичный. Так, «что» подходит одному человеку, может совсем не подойти другому и даже ему навредить. Поэтому и здесь необходимо искать и, среди очень многих рекламированных методов восстановления/оздоровления, искать и находить нечто именно "своё".

Иначе говоря, человеку нужно прийти к своей собственной системе, в которой будет учтена наибольшая совместимость с его типом тела и максимальная эффективность позитивного воздействия именно на «его» организм.

В общем, разобраться здесь именно со своим правильным питанием и лечебно-очистительным голоданием вам и поможет эта книга.

СОДЕРЖАНИЕ

Психология питания. Когда Ваша обычная еда становится для Вас настоящим ядом! О правильном питании.

Лечебно-оздоровительное голодание. Советы опытного голодающего
Введение

1. Какой вид голодания выбрать?
2. Какие сроки голодания предпочтительны?
3. Каким должен быть выход из многодневного воздержания от пищи
4. В какой сезон и какие дни лучше всего устраивать голодные дни?
5. Голодание и духовная практика
6. Голодание и сновидения
7. Духовный анализ практики и типичные ошибки
8. Предостережения, опасности...

9. Специальные приёмы...

10. Наши принципы

«Голод»

Психология питания. Когда Ваша обычная еда становится для Вас настоящим ядом! О правильном питании.

Я начну с того, что мы каждый день едим какую-то пищу и не подозреваем, что в полной мере в наш рацион входит ещё, например, и... Воздух! Желательно, чистый, свежий, природный воздух. А я это почувствовал, когда начал проводить свои самые первые сухие (без воды) оздоровительные голодания в несколько дней. Так вот, на третьи сутки я обратил внимание на то, как "съедобен" сам воздух (это было зимой), как он распространяется и, в итоге, пронизывает всё моё тело. Одновременно же я ощутил, что этот воздух весьма питателен, - он реально меня насыщал, как какой-то твёрдой здоровой едой. И ещё появился вкус - воздух был "вкусным"! После того же, как я "осознанно" наелся воздуха, ничего другого и никакой более еды мне больше уже не хотелось.

Так я начал своё развитие на уровне тела и сознания...

Нет, не только один воздух является настоящей пищей, а ещё многое другое, как-то: стихи, музыка, песни, чтение книг и, вообще, любая и всякая информация, которую мы принимаем глубоко в себя. Естественно, во всём перечисленном определяющим будет "качество" потребляемого продукта.

И здесь на общем фоне соответствующей информации Вам может попасться и не свежая еда и даже гнилая, протухшая, типа помойных отбросов - чего только стоит агрессивная навязчивая реклама, поступающая к нам отовсюду.

Да, реклама - это шлаки для нашего организма. В связи с последним - помнится, как я долгое время психоэнергетически и физически очищался в деревенском уединении и однажды из меня, из моего сознания стали выходить, давно в нём засевшие рекламные ролики!

Что же качается музыки... Вот, если обычная "твёрдая" пища даёт нашему организму жизненную силу, то определённая музыка заряжает энергией так сильно, что не дадут Вам, скажем, никакие макароны с котлетой. И после этого музыка не еда?

Собственно, подобная нематериальная пища может быть "огненной", "водяной", и т.п. В общем, это отдельная преинтересная тема, "как" и "чем" питать своё организм. И она очень важная **ДЛЯ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ**.

Здесь же я перейду к обычной еде и к простым и полезным правилам её ежедневного употребления, которые многие люди вроде знают, но забывают. В то время, как это вопрос Вашего здоровья, причины Ваших болезней, а то и вопрос, в конечном счёте, - жизни и смерти!

Казалось бы, все взрослые люди давно наслышаны о том, что представляет собой правильный режим питания. Однако существует такая волшебная сила привычки - привычки по семейному воспитанию и привычки "личной", которые заставляют человека о здоровом питании начисто всё забывать. Хотя в этом плане ЗОЖ у некоторых из нас, при желании, кое-что периодически получается.

С другой стороны, я ещё нигде не встречал очень чётких и наиболее полных формулировок и предостережений, чего именно в своём употреблении пищи не следует допускать.

В самом деле, любая еда может оказаться для человека не только совсем не полезной и вредной, но стать даже самым настоящим ядом!

Да, я предполагаю, что многие люди едят не правильно. В результате отравляются и быстро изнашиваются биологические органы нашего тела, и отсюда неизбежны разные хронические заболевания и ограниченный срок нашей жизни.

В общем, здесь я собрал соответствующие знания и даю максимальное количество своих положений, при каких именно условиях наша пища становится для нашего организма самым натуральным ядом.

1. Во-первых, надо постоянно отдавать себе отчёт в том, что для поддержания своего здоровья, а равно ежедневного энергетического тонуса, - значение имеет не количество потребляемой пищи, а то, сколько из этого количества полезных веществ ВАШ ОРГАНИЗМ УСВОИТ!

Поэтому надо стараться не передать. Ну, а если Вы всё-таки однажды наелись "до отвала", то это не так страшно - главное, чтобы Ваше переедание не стало бы этой вредной привычкой. Что будет означать неуклонное накопление в Вашем организме тех самых шлаков и ядов, которые Ваше тело не приняло, но которые Вас постепенно и всё больше отравляют.

2. Обратите внимание и на тот природный факт и закон, который мы наблюдаем среди животных, хищных животных - а человек это "хищник"!..

Да, всякое животное, прежде чем непосредственно поест, гоняется за своей жертвой, то есть затрачивает много своей физической силы. Так, леопард гоняется за какой-то антилопой, а волк за зайцем... И вот именно данная физическая нагрузка и способствует тому, чтобы соответствующий организм воспринял, переработал и усвоил все пищевые вещества наиболее эффективно и с максимальной для себя пользой. Иначе говоря, - СВОЮ ЕДУ НАДО ЗАРАБОТАТЬ, ЗАСЛУЖИТЬ! Заслужить определённой физической активностью ещё ДО самого приёма пищи. А то, мы сидим, почти не двигаясь по много часов за компьютером, и в какой-то момент решаем, - а пойду-ка я что-нибудь поем...

Поедите, "что"?

А пищу, неусвоенная часть которой станет определённно ядовитой.

Впрочем, среди людей есть и "растительные" типы, которым присуща медлительность, и, при этом, их хищная природа несколько умалется. Но от этого они не перестают быть хищниками полностью, совсем.

3. Несоблюдение следующего правила, при котором бОльшая часть Вашей еды становится ядом, состоит в том, чтобы есть просто по привычке, когда совершенно нет никакого аппетита.

Но что значит, когда Вам совсем не хочется кушать?

А это значит, что Ваш организм Вам говорит: - "Не надо! Я не хочу есть! Я не готов к приёму пищи!"

Но вот Вы всё равно едите, в то время, как Вам полагается пищевая разгрузка; - просто пропустите что-то употребить или хотя бы съешьте только одно яблоко вместо целого обеда.

4. Это четвёртое правило общеизвестно, но им во многих семейных традициях пренебрегают. А это: - есть часто слишком солёную, слишком жареную, слишком острую, слишком жирную и сладкую пищу. Вот это "слишком" - определённно является ядом!

5. Незнание следующего правила ведёт к серьёзному, но скрытному, отравлению Вашего организма; здесь в силу вступают уже конкретные химические ядовитые вещества! А это:

- употребление пищи в состоянии раздражительности и гнева; это один очень сильный яд, поступающий в кровь; наиболее отравляет печень;

- приём пищи, испытывая сильное волнение, тревогу, беспокойство, нервозность; отравляет Ваш кишечник;

- есть во время грусти, печали - портит Ваши лёгкие;

- кушать, быстро, сильно торопясь, с нетерпением, - очень плохо отражается на Вашем сердце;

- все негативные переживания вообще "на завтрак, обед и ужин" - это всегда Ваш отравленный завтрак, обед или ужин. Не говоря уже о плохо пережёванной еде.

6. Да, хорошо прожёвывать пищу - это важно для её обработки и хорошего усвоения.

7. Не стоит часто злоупотреблять и сухомяткой - нашему желудку и кишечнику необходима адекватная жидкость и пищеварительные соки, что дают нам первые блюда: супы, бульоны... Так, мне известны некоторые семьи, в которых первые блюда не готовят и не едят совсем - все члены этих семей, соответственно, чем-то болеют.

8. Слишком много жидкой пищи и напитков до еды, во время еды и сразу же после неё - размывает нужный пищеварительный сок, что ведёт к плохому перевариванию еды.

9. Лучше ничего не кушать перед сном, на ночь, особенно много. Наше тело и все наши физиологические органы должны отдыхать. Иначе ночная еда будет содержать некие яды...

10. Не рекомендуется после еды сразу же заниматься какой-нибудь умственной деятельностью, - происходит отток необходимой для пищеварения энергии.

11. Нельзя игнорировать приём чистой воды между двумя приёмами пищи.

12. Надо также избегать однообразной еды. Нашему организму требуются многие разные полезные вещества.

13. Лучше питаться всё-таки теми продуктами, которые были выращены в Вашем регионе; - тут речь идёт, в итоге, о более эффективной «природной» адаптации Вашего организма.

14. Несоблюдение совместимости продуктов за один приём приводит также к выделению определённых ядов в организме в процессе переваривания этих продуктов. Например, молочная пища несовместима с животными жирами и с грибами. А об этом - о совместимости/несовместимости, давно имеются специальные таблицы. Например, есть такая...

Обозначения:	Сладкие фрукты	Полукислые фрукты	Персики, черника	Кислые фрукты	Совместимые овощи	Кабачки, баклажаны, Тыква	Цветная капуста	Зеленый горошек	Помидоры	Квашеная капуста	Крупы, хлеб	Картофель	Мясо, рыба, рыбопродукт	Молоко, сливки (20%)	Творог жирный	Сыр	Простокваша, кефир	Сухие зернобобовые	Орехи	Грибы	Зелень	Сало	Сливочное масло	Сливки (35%), сметана	Растительное масло	Сахар, варенье	Мед
1 - очень плохо																											
2 - плохо																											
3 - средне																											
4 - хорошо																											
5 - отлично																											
Сладкие фрукты		5	3	3	3	2	2	1	3	3	1	1	1	2	4	3	4	1	2	1	4	2	3	4	3	3	4
Полукислые фрукты	5		4	5	3	3	2	2	3	3	1	2	1	3	5	4	5	1	3	1	4	2	3	4	4	3	4
Персики, черника	3	3		3	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	3	2	3	1	2	1		2	2	3	3	2	3
Кислые фрукты	3	5	3		3	2	2	2	3	3	1	1	1	3	5	4	5	1	3	1	4	3	4	5	5	3	4
Совместимые овощи	3	3	2	3		5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5
Тыква, кабачки,	2	3	2	2	5		5	5	4	5	5	5	4	2	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	2	3
Цветная капуста	2	2	2	2	5	5		5	5	5	4	4	3	1	3	4	2	3	3	3	5	4	4	5	5	2	3
Зел.горошек, струч.фасоль	1	2	1	2	5	5	5		5	5	3	4	3	1	2	4	2	4	3	4	5	4	4	5	5	1	2
Помидоры	3	3	3	3	5	4	5	5		5	2	3	3	3	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	3	4
Квашеная кап., сол.	3	3	2	3	5	5	5	5	5		4	4	4	1	3	5	3	3	4	5	5	5	5	4	5	3	3
Крупы, хлеб, макароны	1	1	1	1	5	5	4	3	2	4		3	1	1	1	2	1	3	2	4	5	5	5	4	5	1	3
Картофель	1	2	1	1	5	5	4	4	3	3	3		2	2	2	3	2	2	2	5	5	5	5	4	5	1	2
Мясо, яйца, птица, рыба	1	1	1	1	5	4	3	3	3	1	1	2		1	1	2	1	1	1	3	5	5	5	3	3	1	1
Молоко, сливки (20%)	2	3	1	3	2	2	1	1	3	1	1	2	1		5	3	4	1	1	1	3	2	2	4	3	2	3
Творог жирный	4	5	3	5	5	4	3	2	5	1	1	2	1	5		5	5	2	2	2	5	2	2	5	2	2	3
Сыр	3	4	2	4	5	4	4	4	5	2	2	3	2	3	5		5	2	2	3	5	3	3	5	4	2	2
Кефир, йогурт, ряженка	5	5	3	5	5	3	2	2	5	1	1	2	1	4	5	5		1	1	2	5	2	2	5	3	2	3
Сухие зернобобовые	1	1	1	1	5	4	3	4	3	3	3	2	1	1	2	2	1		2	2	5	4	4	4	5	1	2
Орехи	2	3	2	3	5	4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2		2	5	3	3	3	5	1	2
Грибы	1	1	1	1	5	5	3	4	3	4	4	5	3	1	2	3	2	2	2		5	5	5	5	5	1	2
Зелень	4	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5
Сало	2	2	2	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	2	2	3	2	4	3	5	5		3	3	4	2	3
Сливочное масло	3	3	2	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	3	4	3	4	5	3		4	3	2	3
Сливки (35%), сметана	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	5	5	5	4	3	5	5	3	3		3	3	3
Растительное масло	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	4	3	5	5	5	5	5	4	4	3		2	4
Сахар, варенье	3	3	2	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	5	2	2	2	2	2	4
Мед	4	4	3	4	5	3	3	2	4	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	5	3	5	5	4	4	4

15. Хорошо делать умеренные разгрузочные дни - диета или полное голодание.

Да, «своими вилками и ложками мы сами себе копаем могилу!»

Лечебно-оздоровительное голодание. Советы опытного голодающего

Введение

Полное воздержание от пищи на какой-то определённый срок как процесс духовно-энергетического и физиологического очищения, или же в целях похудения, а то даже «омоложения» и полного избавления от некоей болезни; процесс, который может использовать буквально каждый человек – давно рекламируется в нашей стране (да и во многих других странах).

Собственно, разного рода вегетарианские посты, диеты (напр. бессолевая диета), употребление исключительно одних овощных или фруктовых соков и т.д. – к «голоданию» как таковому не относятся. Конечно же, любой человек всё это может использовать, - однако мы здесь остановимся именно на «полном» голодании.

Существует два основных вида воздержания от пищи – так называемое «сухое» и «мокрое». Понятное дело, что первое подразумевает полный отказ не только от еды, но и от питья воды. Соответственно выглядит и голодание «водное».

Правда, в рамках последнего - известным пропагандистом здорового образа жизни Геннадием Малаховым было изобретено ещё и голодание с употреблением своей или чужой мочи – т.н. «уриновое» голодание. Что определённо является извращением данной очистительной

процедуры и сопряжено с психоэнергетической регрессией, и поэтому ничего, кроме вреда, принести человеку не может.

Итак, «сухое» и «мокрое» голодание...

И вот на базе этих двух типов данной аскезы возможны следующие вариации и «методики». Как-то: голодание однодневное и многодневное; голодание «комбинированное» (сочетание сухого и водного голодания); голодание «каскадное» (так, человек одни сутки ничего не ест, потом один день пищу употребляет, далее снова сутки не ест...; или двое суток не употребляет еду, но в следующие два дня её употребляет, и т.д.); голодание с активным пототделением (напр., в сауне или с бегом в утеплённой одежде); голодание «сухое» без какого-либо контакта с водой и голодание с просиживанием в наполненной водой ванне, или лучше в воде природной – реке, пруду. Я это голодание назвал «амфибией» (здесь идёт расчёт на то, что вода будет поступать в организм через кожу, «пить» станет кожа); голодание «пассивное» и «активное» (первое проводится где-нибудь на природе с акцентом на том, чтобы дышать исключительно свежим горным или лесным воздухом; второе – сводится к разного рода физическим упражнениям); голодание со специальным, глубоким, продавливающим разные биологические органы массажем, со специальным «холотропным» дыханием, с активным потением...

И здесь, надо сказать, что лично я (автор) перепробовал практически все виды голодания, причём на протяжении многих лет, - и поэтому как «опытный голодающий» (да плюс ещё эзотерик и психолог) имею право перейти теперь к советам и «предостережениям»...

Вообще-то, лично моя позиция в этом плане заключается в тезисе: «каждый день кушать, да ещё по несколько раз в день – это вредно для организма!»

И как тут не вспомнить следующие народные пословицы (хотя они и не о полном голоде):

«Ешь вполсыта, пей вполпьяна, проживешь век до полна»;

«Ешь, да не жирей - будешь здоровей»;

«Ешь, да не объедайся, говори, да не заговаривайся»;

«Ешь мало - проживешь долго»;

«Ешь, не наедайся, пей, не напивайся, вперед не кидайся, в середку мешайся, позади не оставайся»;

«Ешь поменьше, чтобы к врачу не ходить».

Собственно, самой природой было установлено так, что многие виды животных, а равно некогда первобытный человек, - питались не каждый день; у них периодически были вынужденные перерывы, и иногда весьма продолжительные. А вообще-то показателем к голоданию является всем известное состояние, когда почему-то не хочется кушать совсем. Ничего. Нет аппетита. И так долгое время...

Последнее как раз и подвигает к тому, чтобы приступить к сознательной голодовке. «Всем назло».

Впрочем, имеется ещё один фактор и причина... Человеку свойственно проживать свою жизнь, по большей части, по одному и тому же сценарию и распорядку дня – это движение по одной и той же заезженной «колее» и в одном и том же ритме. А по отношению к пище - это всё та же рутина: завтрак, обед и ужин. Завтрак, обед и ужин. Скука какая-то... Или хуже того, - перекус на ходу и всухомятку. Но когда мы сознательно отказываемся от еды, тогда нас ожидают новые состояния сознания. Обновление! Радость! Открытие! Иной взгляд на мир, иное самосознание. Да, дальнейшая радость в «обычном» приёме пищи и обострение её вкуса после очистительного голодания.

Иными словами, во время голодания и некоторое время после него мы переживаем РИВ – режим изменённого восприятия окружающего и изменённое самовосприятие.

Таким образом, вся эта процедура ведёт не только к отдыху и «ремонту» всех биологических органов и всего организма человека в целом, но и к – «очищению» и психологическому обновлению сознания!

1. Какой вид голодания выбрать?

И вот самый первый мой совет я дам по выбору вида голодания. Какое лучше – «сухое» или «мокрое»?

Ответ: – это дело сугубо индивидуальное. Оно должно быть вначале опробовано каждым в своём личном опыте. Так, лично мне больше всего подходит «сухой» голод (т.с. «сухарь»). И по той простой причине, что я в это время чувствую себя, как правило, превосходно! А это выражается в повышенной энергии, оптимизме, активности физической и умственной... Здесь все биологические органы отдыхают и самоочищаются, организм не тратит время и силы на пищеварительные процессы, - энергия высвобождается. В то время как в течение «мокрого» голодания я в прошлом ощущал какую-то тягость, усталость, лень, неприятность, что сопровождается, естественно, плохим, унылым настроением. Впрочем, это у меня было только в начальный период своих экспериментов. А сухие голодовки вызывают тот внутренний огонь в теле, который быстро сжигает все вредные слизи (т.н. «мёртвую воду») и шлаки, накопленные за определённый период. И недаром один «сухой» день приравнивается к целым трём дням «мокрым»...

Никогда не забуду свой самый первый трёхдневный «сухарь», который я проводил зимой. Все три дня – ощущение повышенной энергетики тела и физической активности. Само тело как бы вообще перестало ощущаться, словно его нет совсем. Лёгкость необыкновенная, словно ты бестелесный дух! И земное притяжение уже не действует – хочется взлететь и уже «летаешь»...

А дыхание на морозном воздухе превратилось в какое-то наслаждение, будто бы и не дышишь, а пьёшь и кушаешь воздух. И сладостно насыщаешься.

Однако я не агитирую именно за «сухарь». Ведь у кого-то всё может быть наоборот – в голодании без воды человек будет чувствовать себя плохо, а с водой – достаточно хорошо. А эти начальные пробы лучше делать так: – в течение 1.5-2-х месяцев провести максимум четыре раза по одному дню голодания (обязательно с перерывом в 10-15 дней) - и того, и другого вида. Далее обязательно перерыв в 1 месяц, после чего приступают, собственно, к практике как уже образу жизни...

2. Какие сроки голодания предпочтительны?

И вот мы выбрали тип голодания. И следующий мой совет относится уже к срокам – к продолжительности того или иного вида данной процедуры. И здесь я должен подчеркнуть, что короткие голодовки от одного до (максимум) трёх дней гораздо предпочтительней (и безопасней!), чем длительные. В конце концов, если голодающий не удовлетворён каким-то одним своим не продолжительным пищевым очищением, он может с определённым перерывом его повторять вновь и вновь. Однако совершить одно, более или менее, длительное воздержание от всякой еды в начальный период, полагаю, будет полезным. А под «длительным» голодом здесь подразумевается: - для водного – срок в две недели и более, а для «сухого» голодания – не более 3-х суток подряд. Далее, и опять-таки после достаточного перерыва, – а какого, определяют сам практик по своему самочувствию – советую держать следующий ритм...

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.