

Валерий Юрмин



Личный опыт отказа от пищи

Валерий Юрмин

Личный опыт отказа от пищи

<https://litres.ru/74660574>

SelfPub; 2026

Аннотация

Про осознанный отказ от пищи с целью избавления от ряда заболеваний и похудения.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Валерий Юрмин

Личный опыт

отказа от пищи

Одно время, после прочтения профильной литературы (не Малахов), стал серьезно, но периодически увлекаться лечебным голоданием на воде, с полным отказом от любой пищи. Здесь описана моя пятая (27/28 дней), четвертая (21/22 дня) и третья (34 дня) по счету длительные голодовки. Первая была 21 день, а вторая – 24 дня. До этого ранее, неоднократно голодал по одному-три дня.

Не имею медицинского образования и заняться длительным отказом от пищи меня спровоцировало желание сбросить излишний вес и избавиться от имеющихся и нарождающихся проблем со здоровьем. Захотелось также совершить перезагрузку себя и своего настоящего и будущего. Бывает так в жизни, вроде жив и здоров, не голодаешь, не перерабатываешь, а в жизни застой и не устраивает многое. Хочется обновления тела, мыслей, омоложения и перспектив. Соковые диеты, интервальное голодание, веганство и другие щадящие методики, помочь в этом категорически не в состоянии. Все это реально работает только после осознанного длительного отказа от пищи. Тяжело, мучительно, никто и не спорит. Зубы сжимаем и терпим - "не все коту масленица" и за

все удовольствия в жизни платить надобно. Затягивать дальше уже нет более никакой возможности, необходимо срочно действовать - как там в романе Достоевского Ф.М. говорится, пусть и в ином контексте - "Тварь ли я дрожащая или право имею?"

Для самонастройки использовал метод самогипноза, описанный в моем рассказе «Как стать вампиром» <http://proza.ru/2024/02/27/489>. В основе лежит упрощенный и адаптированный мною к нашим реалиям, простой и надежный как автомат Калашникова метод самогипноза описанный ранее еще в советское время в книге Владимира Леви "Искусство быть собой". Данную книгу возможно купить в интернете на OZONE. Цена вопроса чуть более 2 тысяч рублей.

Изучая данный вопрос, пришел к однозначному и грустному выводу о том, что тема лечебного голодания в наше время утратила свою былую популярность. Она освещена в инете только на очень любительском и не профессиональном уровне. Это, как сочинение на свободную тему, написанное юношей школьного возраста, за пару часов на коленке. Некоторые горе исследователи (блогеры по-современному) не имея должного опыта и знаний, даже дают своим читателям откровенно вредные, опасные и не проверенные советы. Приобретение теперь уже букинистической литературы по этой теме для просвещения, единственный выход чтобы детально вникнуть во все нюансы и не допустить грубых

ошибок.

Современная официальная медицина исходит из того, что голод – серьезный стресс для организма, который может крайне негативно отразиться не только на физическом, но и на психическом состоянии человека. Приверженцы лечебного голодания, напротив, утверждают, что это эффективный способ очистить и омолодить организм, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, увеличить тонус мышц.

Вместе с тем - Иисус, Моисей, Илия, а также основатели двух ветвей Ислама голодали по 40 дней. Будда перед просветлением голодал огромный период времени. Голодание для исцеления тела практиковалось в древних храмах Эскулапа за 1300 лет до Иисуса. Голодали друиды. В Иране представители культа Митры голодали 50 дней для проведения ритуалов. Солнцепоклонники в Персии также голодали по 50 дней. В Библии неоднократно упоминаются чудеса голодания. В талмудическом иудаизме есть прямые предписания по этому поводу. Голодают также шаманы, на лоне природе с целью обрести дар предвидения и общения с духами природы и предков. Почти во всех религиях, так или иначе, фигурирует голодание или пост.

Великий Пифагор (6 век до н.э.), древнегреческий философ и математик, основатель знаменитой школы философии, систематически голодал по 40 дней, справедливо считая, что это повышает умственное восприятие и творческие способности. Пифагор прожил для своего века очень долгую

жизнь, 80–90 лет по разным данным. Строгого 40-дневного голодания он требовал и от своих учеников, прежде чем посвятить их в тайны своего философского учения.

Тех же взглядов на питание и голодание придерживались греческие философы Сократ (470-399 гг. до н.э.) и Платон (428-347 гг. до н.э.), для которых воздержание было одной из первой добродетелей. Оба они проводили систематическое длительное голодание, которое помогало, по их мнению, достигнуть высшей степени умственного развития.

Другой известный ученый древности, Геродот, ежемесячно придерживался трехдневного периода очищения организма. При этом историк считал, что все болезни человека приходят к нему посредством неправильного питания. В X-XI веках лекарь востока Авиценна очищал кровь своих пациентов именно голоданием, особенно удачно применяя голодания на больных сифилисом и оспой.

Интересно то, что американский натуропат и популяризатор лечебного голодания Поль Брэгг скончался в возрасте 81 года. Владимир Львович Леви, автор книги "Искусство быть собой", советский и российский писатель, врач-психотерапевт и психиатр, практиковавший разные интересные методики внушения, самопомощи и популярной психологии, достиг уже возраста 86 лет. Широко известный в узких кругах советский йог Жидков Станислав Николаевич автор книги "Российская йога", также неоднократно в числе прочего, практиковавший длительные отказы от пищи, до сих пор

здравствует в возрасте 98 лет. Я думаю, что это лучшее подтверждение правильности выбранного пути.

Если по Полю Брегу то при голодании все системы организма проходят последовательную очистку:- в первые три дня очищаются почки,- на седьмой день, желудочно- кишечный тракт,- после 12 дней чистятся лимфатическая система и сосуды,- после 20 дней без пищи очищается костная система,- к 36 дню – нервная система,- к 40 дню тело очищается полностью. Все иные щадящие методики оздоровления не оказывают подобные эффекты. Впитавши как губка данную информацию и настроившись, я решился пройти по стопам великих и стать как добровольной подопытной мышкой, так и неким лектором для своих читателей. Основные показатели своего здоровья в виде веса, давления повышенного, окружности живота необъятного, пульса быстрого, оформил для наглядности в виде таблицы с моими комментариями, что ниже следует. Дата предполагаемой кончины или поимки санитарями с психбольницы, не указана. Шутка!

1. 17.11.2020, вес - 115 кг., давление - 162/109, пульс – 76, окружность живота - 134 см. Комментарий - постановка цели и самогипноз, 1А. 04.06.2025 165 кг ----- 154 см. Ожирение, выраженная отечность стоп конечностей, частое мочеиспускание, повышенное артериальное давление, повышенное слюноотделение в связи с отказом от пищи, В 2026 году православных ждут четыре многодневных поста и три однодневных. Пост в православии – это не просто диета

прежде всего работа на собой и время духовного обновления. 23 февраля начался Великий пост – самый строгий пост в православном христианстве, который длится 48 дней, до 11 апреля. Завершается Великий пост Пасхой, которая будет в 2026 году 12 апреля. Интересно, что у мусульман примерно в этот же период идет девятый месяц исламского календаря - Рамадан, который считается святым по их канонам. В 2026 году Рамадан начинается 18 февраля и заканчивается 19 марта. Проводится строгий пост продолжительностью 30 дней. Во время поста по-настоящему верующие мусульмане, также с целью духовного роста и телесного очищения, воздерживаются от приема любой пищи от рассвета до заката. Прием пищи возможен только в ночное время и без излишеств. Соблюдать такой пост должны совершеннолетние и здоровые люди. Вероятно что-то в этом есть, если две религии уверены, что именно в этот период возможен и полезен длительный отказ от пищи. Давно хотел попробовать приурочить свою голодовку с оздоровительными целями к православному посту и оценить ее эффективность.

1Б. 23.02.2026 166 кг. 154 см. Постановка цели. Ожирение в критической стадии, частое мочеиспускание, повышенное артериальное давление, повышенное слюноотделение в связи с отказом от пищи. Словом, все плохо, и я НАСТРАИВАЮСЬ...2. 18.11.2020 115 кг 162/111 76 129 см. Болят икры ног, темнеет моча, 2А. 05.06.2025 163 кг 169/112 93 152 см. Сильная потливость в паховой области, начина-

ет темнеть моча, слюна имеет слегка сладковатый вкус, ноют ступни ног.2Б. 24.02.2026 165 кг. 153 см. Слегка ноют ступни ног. Хочется кушать. Самочувствие очень неплохое.3. 19.11.2020 114 кг 154/108 80 128 см. Моча пахнет, болят колени.3А. 06.06.2025 160 кг 178/114 76 150 см. Моча сильно пахнет, удивительно, но неплохое самочувствие, наблюдается резкое уменьшение отечности ступней ног.3Б. 25.02.2026 163 кг 152 см. потливость в паховой области, начинает темнеть моча, слюна имеет слегка сладковатый вкус, ноют ступни ног ЗАКОНЧЕНО ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК (3дня отказа от пищи) - сбросил 1/5/4 кг.

4. 20.11.2020 113 кг 149/107 78 128 см. Жидкий стул, потеют икры ног,4А. 07.06.2025 158 кг 164/110 80 147 см. Ночью снилась еда нескольких видов и незнакомая красивая женщина. Не удержался от соблазнов во сне. Там же, пока спал, плотно покушал и полюбил оную страстно раз несколько. Как фильм просмотрел, где ты герой главный. Просыпаться совсем не хотелось. Запах ацетона изо рта такой сильный, что чувствуется даже с закрытым ртом. Вода в стуле. Чувствуешь по утру особенно, как тает жир по бокам.4Б. 26.02.2026 162 кг., без особенностей, самочувствие удовлетворительное. Слегка, но постоянно, ноют коленки. Случайно заметил при стрижке аномальную хрупкость ногтей, «эх, не молод я, не молод!»,5. 21.11.2020 112 кг., 156/106-85 давление и пульс, 128 см. Вода в стуле, сахар во рту, ноют кости ног,5А. 08.06.2025 157 кг., давление и пульс 159/105-81,

147 см. Улучшилась подвижность суставов, но ноют кости и икры ног, на улице затяжной дождь, 5Б. 27.02.2026 161 кг.. Когда просыпаешься утром, то реально чувствуешь, как тает жир по бокам. Моча цвета темного пива, да и ночью ходить по малой нужде стал значительно реже. Желание скушать котлетку возникает только по утрам. 6. 22.11.2020 107 кг., 143/98 85 давление и пульс, 126 см. Запах ацетона из рта, ноги меньше болят, 6А. 09.06.2025 155 кг, 160/110-76 давление и пульс, 147 см. Вода в стуле, моча приобрела ярко темный цвет, продолжается падение отечности ступней ног, сильно ноют колени, 6Б. 28.02.2026 160 кг., 162/108 -82 давление и пульс. Сознание и рассудок ясные. Запах ацетона изо рта явственный уже несколько дней, также как и яркие и не на что не похожие кинематографические и живые сны. Постоянно, пусть и не сильно, но ноют колени, хотя при регулярном питании такого не наблюдалось. 7. 23.11.2020 106 кг 133/98 73 126 см. Запах ацетона изо рта, резкое улучшение самочувствия, 7А. 10.06.2025 154 кг 161/111 74 145 см. Интересно, что почти всегда, когда ложишься спать, даже днем, мгновенно проваливаешься в сон и всегда смотришь интересные сны со смыслом. Имеет смысл их сразу записывать и потом с каким-нибудь дореволюционным сонником по полочкам разбирать. Самочувствие в общем неплохое, но сильно ноют икры ног. 7Б. 01.03.2026 159 кг. 157-103/82. Уже несколько дней стойкое ощущение сладкого вкуса во рту, что в моем случае вызвано физиологическими факторами. Ви-

ной всему длительная безуглеводная диета. Организм для получения энергии начинает расщеплять жировые отложения, при этом образуются кетоны — продукт полураспада жиров. Они и вызывают ощущение сладости. Вода в стуле. В любом положении сильно ноют икры ног. Хочется отметить неестественно крепкий, долгий и глубокий сон – заснул как умер, но восстал по утру, как зомби. Самочувствие доброе и то правда. Шутка! ЗАКОНЧЕНО ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (семь дней отказа от пищи) - сбросил 9/11/7 кг.

По сравнению с предыдущими отказами от пищи отмечаю резкое снижение скорости сброса веса. Вероятно, то можно объяснить возрастными изменениями в организме и, соответственно, снижением скорости обменных процессов в организме. Наступает как по литературе, ацидотический криз. В этот момент организм осознает, что необходимо использовать иное питание и переключается с жира на другие группы клеток, а именно собственный клеточный мусор. И если раньше ты терял по бывало и 2 килограмма в сутки, то теперь просыпаешься с тем же весом, огромным уровнем ацетоново - кетоновых тел в моче и плохим самочувствием.8. 24.11.2020 105 кг 132/100 78 126 см. Запах ацетона изо рта, отличное самочувствие,8А. 11.06.2025 153 кг 138/94 79 145 см. Вода в стуле, очень сильно ноют кости и суставы ног, заметно похудели предплечья, практически исчезла отеочность ступней ног.8Б. 02.03.2026 159 кг, 158-107/81. Вода в сту-

ле, постоянно ноют икры и ступни ног. Заметно улучшилась гибкость суставов. Очень сильный и постоянный сладкий вкус во рту. Самочувствие что-то между отличным и хорошим.9. 25.11.2020 105 кг 132/86 72 126 см. Сходить по большому хочется, но нечем,9А. 12.06.2025 152 кг 155/99 73 145 см. Значительно улучшилась гибкость тела. Без каких-то усилий могу нагнуться так, как до начала голодовки был точно не в состоянии. Сильно ноют в лежачем состоянии тазовые кости. Вместе с тем отмечается хорошее настроение и некоторый упадок сил.9Б. 03.03.2026 158 кг, 147-105/84. Вода в стуле. Иногда нападает сонливость, поспишь пару часов днем и опять бодрячок. Любимые зимние штаны не держатся на теле и их безопасное ношение возможно только с подтяжками. Ходил в магазин, также как вчера и несколько дней назад.10. 26.11.2020 105 кг 128/88 73 126 см. На языке белый налет хорошее самочувствие,10А. 13.06.2025 151 кг 148/106 79 144 см. Сильно ноют в лежачем положении икры ног. Нестабильное самочувствие, но терпимо. Однозначно с голодным брюхом на порядок лучше думается и сообщается.10Б. 04.03.2026 157 кг, 142-103/80. Периодически в течение дня сильно ноют икры ног. Принимать пищу не хочется совсем. Самочувствие и настроение бодрое. Каждый день минус один килограмм, что само по себе очень мотивирует и компенсирует душевные страдания.11. 27.11.2020 103 кг 133/92 69 125 см. Перестала неметь правая рука по утру,11А. 14.06.2025 150 кг. 152/106 79 143 см. Продолжа-

ется падение отечности стоп конечностей. Запах изо рта просто ужасен. Сильно ноют в лежащем положении стопы ног. Черный стул.11Б. 05.03.2026 156 кг, 155-111/80. Постоянно сладкий привкус во рту и стойкий, сильный запах ацетона изо рта. Вода в стуле. Сонное самочувствие и настроение соответственно. Постоянно пересыхают губы. Из положительного по этажам вверх поднимаюсь значительно бодрее.12. 28.11.2020 102 кг 123/90 71 124 см. Начинаются красивые сны,12А. 15.06.2025 148 кг. 141/95 85 142 см. Ночь долго не мог заснуть по причине того, что очень сильно ныли ступни ног, куда бы ты их не поместил. Обезболивающие таблетки, как и любые иные, принимать нельзя категорически. По утру полностью исчезла отечность стоп ног. Даже не верится!12Б. 06.03.2026 155 кг, 153-100/78. Крепчайший сон. Вода в стуле. Сильно ноют ляжки ног и ступни. Какое-то двойственное состояние. В течении дня, без каких-либо усилий, много ходил по городу, но периодически тянет в сон. ЗАКОНЧЕНО ОЧИЩЕНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ И СОСУДОВ (12 дней отказа от пищи)- сбросил 13/17/11кг.

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.