
Грицуняк Игорь
Очерки
о голодании

Игорь Грицуняк
Очерки о голодании

https://litres.ru/74748778
SelfPub; 2026

Аннотация

Предлагаю вашему вниманию книгу «Очерки о голодании», написанную на основе моих личных размышлений и наблюдений во время десятидневного голодания.

Пусть эта книга станет для вас источником вдохновения, поможет по-новому взглянуть на своё здоровье, задуматься о возможностях собственного организма и побудит к самосовершенствованию. Надеюсь, каждый читатель найдёт на её страницах что-то интересное и полезное для себя.

При этом помните: голодание — серьёзный шаг, требующий ответственного подхода. Не экспериментируйте бездумно, внимательно относитесь к своему самочувствию и обязательно проконсультируйтесь с медицинским специалистом, прежде чем приступать к длительному воздержанию от пищи.

Эту книгу я посвящаю женщине, которая затронула тонкие струны моей души и стала одним из источников вдохновения для её написания.

Желаю вам приятного чтения, интересных открытий и новых поводов задуматься о себе!

Игорь Грицуняк
Очерки о голодании

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение
Глава 1. Почему я решил голодать
Глава 2. Я начинаю голодать
Глава 3. Выбор времени голодания
Глава 4. Кофе, чай перед голоданием
Глава 5. Мой студенческий опыт
Глава 6. Как мозг получает энергию
Глава 7. Мой опыт письма во время голодания
Глава 8. Голодание, сны и подсознание
Глава 9. Периоды воздержания при голодании
Глава 10. Шестой день голодания
Глава 11. Очищение кишечника: шанкхапракшалана
Глава 12. Научитесь расслабляться
Глава 13. Сила привычки
Глава 14. Выход с голодания
Глава 15. Психологическая подготовка к голоданию и отношение родных
Глава 16. Секс и голодание
Глава 17. Время во время голодания
Глава 18. Качество голодания
Глава 19. Настрой и подсознание во время голодания

Глава 20. Аутофагия — внутренняя переработка клеток
Глава 21. Голодание и духовность
Заключение

Введение

Сегодня, 24 октября 2026 года, я решил провести десятидневное голодание. Хочется почистить организм и вкратце сделать записи в книге — не в виде дневника, а изложить главное, что нужно знать при вхождении в голодание, основываясь на личном опыте. Так сказать, хочу поделиться своими наработками. Книга будет небольшая, я бы даже не назвал её книгой — скорее, методичкой о том, как голодать с пользой для своего организма, легко, без всяких тараканов в голове.

Ранее я написал книгу «Дневник 21-дневного голодания». Я голодал и одновременно писал книгу. То же делаю и сейчас, ведь писать о голодании, находясь в процессе самого голодания, правильнее, чем писать о нём с полным желудком, попивая чаёк. Сытый голодного не поймёт, поэтому мне хочется лучше понять самого себя, когда я голоден, и писать об этих изменениях непосредственно, а не по памяти. Здесь будут присутствовать эмоции, чувства и мысли, связанные с голодом. Читатели смогут почувствовать это, лучше понять меня, а я — их.

Поток мыслей будет идти спонтанно, и кто-то, читая книгу, остановится на какой-то мысли и найдёт что-то для себя.

И неважно, где это будет — в начале или в конце. Потому что если я напишу первую главу, например «Подготовка к голоданию», то начну писать то, что знаю, а потом где-то замечу, что написал мало и нужно что-то добавить, начну «вымучивать» из себя то, что ещё упустил. Так писать не хочу. Буду писать просто, спонтанно, интуитивно. Если в процессе голодания что-то ярко всплывёт в памяти, это станет поводом написать об этом. Думаю, это будет интересно всем практикующим.

Медицинскую терминологию буду использовать по минимуму. Книга должна быть краткой, полезной и интересной. А интересной она всегда будет тогда, когда делишься чем-то личным, наболевшим, тем, через что прошёл сам. Энергетика чувствуется в словах, когда человек пишет, опираясь на личный опыт.

Глава 1. Почему я решил голодать

Итак, начнём.

В течение всего 2026 года я запланировал голодать по 36 часов каждую субботу. То есть я не ем одну ночь, затем целый день и ещё одну ночь. И так каждую неделю. Учитывая, что у меня уже был опыт 21-дневного голодания, причём первые пять дней я голодал всухую, без воды, а дальше — с водой, проголодать сутки для меня не составило особого труда.

Я не могу постоянно контролировать своё питание. И даже если вы будете тщательно, скрупулёзно следить за тем,

что едите, организм всё равно будет получать что-то вредное, а какие-то вещества будут накапливаться в нём. Такая суточная чистка, как мне кажется, станет для меня отличной профилактикой: она позволит разгрузить желудочно-кишечный тракт, тренировать силу воли и подавлять импульсы съесть что-нибудь вкусненькое в этот период времени.

Я живу в посёлке, и жители посёлков и деревень действительно ещё могут позволить себе натуральные продукты. Это и яйца от домашних кур, и молоко от коровы, и фрукты с деревьев, и овощи, и многое другое.

На базаре тоже многое можно купить натурального, хотя и здесь натуральность продуктов можно назвать лишь относительной. Ведь появились новые корма и удобрения, которые уже трудно назвать натуральными. Ими кормят большинство домашних животных, поэтому в итоге получают продукты, которые нельзя назвать стопроцентно натуральными. Безусловно, яйцо от домашней курицы всё равно будет в разы лучше, чем яйцо с инкубаторской фермы, — я уже не говорю о молоке. И таких примеров можно привести много.

Поэтому, почему бы не давать организму кратковременный отдых, чтобы он мог избавиться от всего лишнего, что накапливается? Ведь человек питается 365 дней в году, и многие годами не делают никаких перерывов, разве что из-за серьёзной болезни или по другим причинам.

О голодании написано очень много, и ему приписывают поразительные свойства. Всё это люди подмечали ещё дав-

но. Животные не едят, а в некоторых случаях даже не пьют, если их организм ослаблен какой-то хворью или они получили повреждения по другим причинам. Таким способом, с помощью голода, они инстинктивно пытаются помочь себе восстановиться.

И действительно, когда «рот на замок», энергия, которую организм тратил на переваривание пищи, теперь, как принято считать, направляется на восстановительные процессы. Организм словно начинает сам себя «латать», возвращаясь к природному, эталонному состоянию здоровья по некой природной матрице, которая заложена в нас генетически.

Бег, диета, йога, занятия спортом — всё это очень полезно для организма. Но если вы хотите очистить организм на клеточном уровне, вам поможет только голодание. При беге на длинные дистанции вы тоже будете потеть, отхаркиваться, организм будет очищаться — это, безусловно, так, но глубоко очистить себя таким способом он не сможет. Для этого нужно поголодать. Чем дольше и чаще вы голодаете, тем заметнее будет эффект исцеления, омоложения и тому подобное.

На клеточном уровне здоровые клетки, как принято считать, будут устранять все больные и нездоровые клетки. Организм в первую очередь «съедает» всю патологию. При длительных голоданиях у людей, как утверждают некоторые авторы, исчезали опухоли. Они просто рассасывались и исчезали без скальпеля хирурга — организм сам избавлялся

от инородного образования. Подобных свидетельствований очень много, и все они, как утверждается, задокументированы. Стоит только прочитать уже ставшие классическими книги о голодании, и вы узнаете о таких случаях, описанных более наглядно.

Глава 2. Я начинаю голодать

Сегодня первый день голодания. Пока у меня ещё много сил, поэтому я сделал рывок гири весом 32 кг — 80 раз за 7 минут 20 секунд. Дальше буду заниматься только с гирей весом 24 кг, да и то, если будут силы. Основное внимание уделю технике, буду растягиваться, заниматься йогой и обливаться холодной водой.

Уже поздняя осень, не жарко, скажем так, поэтому думаю, что смогу выдержать три дня «на сухую», а затем ещё семь дней голодать на воде. Для чего я это делаю?

Когда голодаешь без воды, процесс голодания переносится легче, по крайней мере вначале. Дальше же становится очень сложно: губы пересыхают, сильно хочется пить. Когда летом я голодал по субботам и при этом работал во дворе, было очень жарко. Иногда случалось, что вечером я пил воду или вставал около четырёх часов утра, чтобы попить. Хотя я и запланировал голодать раз в неделю без воды, летом, в сильную жару, делать это было для меня просто очень трудно. Да, если день был нежарким, я не занимался спортом и не работал физически, то выдерживал без воды. Но если приходилось работать на огороде, заниматься спортом, а на ули-

це стояла сильная жара, иногда я пил воду даже в обед.

Почему я начинаю голодание без воды? Мне так легче его переносить. Когда пьёшь воду, может появиться тошнота, а ощущения порой напоминают похмелье. Человек пьёт, потому что организм требует воды, но после нескольких глотков его может начать мутить. Что-то подобное происходит и во время голодания.

И главное — за счёт того, что организм поставлен в такие жёсткие условия, без еды и без воды, ацидотический криз, как считается в некоторых практиках голодания, наступает быстрее. Так называют состояние, при котором организм начинает активнее использовать жир вместо углеводов для получения энергии.

Как пишут в книгах о голодании, при голодании на воде ацидотический криз ориентировочно наступает на 3–5-й день, а при сухом голодании (без воды и еды) — на 2–3-й день.

С этого момента, как утверждают сторонники голодания, начинает уходить лишний вес, организм активно перестраивается и запускает определённые процессы адаптации.

Многие также приравнивают один день сухого голодания к трём дням голодания на воде. Сначала, по собственным ощущениям, я думал, что соотношение 1:3 — это слишком много. Но когда на третий день начинаешь испытывать сильную жажду, невольно задумываешься: возможно, именно поэтому некоторые и проводят такую параллель.

В некоторых книгах пишут, что пока у человека есть жировые запасы, организм может получать из них воду. Однако это не означает, что обезвоживание не представляет опасности. При сильной жаре организм теряет много жидкости через кожу, и риск обезвоживания возрастает. Поэтому в таких условиях нужно быть особенно осторожным.

У меня есть опыт голодания, и я могу продолжать его столько, сколько, по моим ощущениям, позволяет организм. Ещё один плюс начинать голодание без воды заключается в том, что психологически у тебя появляется своего рода радостный день. На четвёртый день я перехожу на воду, и становится легче: можно утолить жажду и пить, когда захочется. Таким образом, я облегчаю себе голодание на четвёртый день. Это не значит, что сразу становится легко: может даже появиться аппетит. Но психологически всё равно легче. Можно смотреть фильм, потягивая стаканчик чистой колодезной воды. Я специально ставлю перед собой прозрачный стакан, чтобы видеть воду.

Когда вы перестаёте есть, привычное удовольствие от еды исчезает из повседневной жизни. К этому нужно подготовить себя заранее. Особенно это касается читателей, которые никогда прежде не голодали. Вы привыкли есть, насыщаться, а иногда просто баловать себя чем-нибудь вкусным, сладким, острым и тому подобным. То есть вы можете быть совсем не голодны, но захотеть попробовать вкусное пирожное ради вкусовых ощущений и удовольствия. Неважно, де-

лаете вы это дома или в кафе. Рецепторы языка воспринимают вкус, вы получаете удовольствие и наслаждаетесь самим процессом еды.

А здесь происходит резкий обрыв привычного удовольствия. Поэтому старайтесь получать радость от прогулок, просмотра фильмов, чтения и других увлечений, которые поднимают настроение и заряжают энергией. Но привычного удовольствия от еды уже не будет. И тогда вы можете заметить, как часто во время просмотра фильма вы ещё и смаковали чашечку кофе или чая. После пробежки пили любимый сок. Теперь всего этого не будет. Именно тогда некоторые впервые осознают, какое удовольствие получали от еды и от чего отказываются, начиная практиковать голодание.

Поэтому, когда подолгу голодаешь, начинаешь по-новому относиться к вкусу пищи и учишься получать удовольствие даже от небольших порций чего-то вкусного. Не ешьте три дня, а потом попробуйте кусочек банана — и вы сможете особенно ярко ощутить его вкус. И не только банана, но даже обычного хлеба.

Вкусовые рецепторы находятся во рту, прежде всего на языке, поэтому вкус пищи мы ощущаем именно там. Когда же пища попадает в желудок, мы уже не воспринимаем её вкус так, как во рту. Поэтому не спешите сразу проглатывать пищу — наслаждайтесь её вкусом. Наверное, вы слышали об этом не раз. Но после длительного перерыва в еде вам, возможно, и без чьих-либо наставлений захочется тщательнее

пережёвывать пищу. Захочется подольше наслаждаться вкусом, и вы будете делать это интуитивно.

Чем внимательнее вы прислушиваетесь к своим вкусовым ощущениям, тем больше оттенков вкуса можете заметить. А медленная еда и тщательное пережёвывание помогают лучше распознавать чувство насыщения. Поэтому обращайте на это внимание, дорогой читатель.

Поговорим немного о подготовке к голоданию. Многие заранее готовятся к нему, проводят всевозможные чистки печени и желудочно-кишечного тракта. Да, я согласен: кому-то может быть психологически комфортнее начинать голодание после того, как он привёл свой привычный режим питания в порядок. Но, опять-таки, подготовка требует времени, а её отдельные этапы тоже могут выводить вас из зоны комфорта и заставлять менять привычный распорядок дня.

Я же начинаю без специальной подготовки. Разумеется, не стоит начинать голодание, если накануне вы хорошо посидели с друзьями, например по случаю какого-нибудь праздника. Все мы люди. После алкоголя у вас может болеть голова, а вы уже решили голодать. Но если вы чувствуете себя нормально, определите для себя подходящее время и заранее настройтесь психологически.

Животные могут поесть сегодня, а завтра и послезавтра остаться без пищи. Иногда они не едят неделями. И ни один медведь не ставит себе клизму, чтобы подготовиться к голоданию.

В литературе о голодании также встречается совет: если после начала голодания появляется сильная головная боль, можно сделать клизму, после чего боль якобы проходит. Некоторые утверждают, что проверили это на собственном опыте. Я допускаю, что отдельные люди могли замечать улучшение самочувствия после такой процедуры.

Клизмы могут ускорять процесс, но, опять-таки, это помощь извне, и, можно сказать, не совсем естественный процесс. Возможно, в каких-то случаях они необходимы по медицинским показаниям, но я советую без необходимости этого не делать.

Читал я как-то и о том, что некоторые люди принимают витамины во время голодания. Зачем, спрашивается? Ведь процесс голодания начинается тогда, когда пища перестаёт поступать в организм. Со временем организм перестраивает обмен веществ и начинает использовать собственные запасы энергии, в том числе жировые. При этом происходят и другие процессы, в том числе клеточное обновление.

Даже если вы выпьете витамины, организму всё равно придётся их усвоить. Это можно сравнить с работой цеха. Представьте, что цех закрывает двери, а весь рабочий коллектив решил навести порядок на своей территории. Только началась уборка — стук в дверь. Приехала машина с поставкой какого-то мелкого оборудования, запчастей — неважно чего. И пусть даже на выгрузку и складирование этой поставки уйдёт всего полчаса: вы откроете ворота, заедет машина,

начнётся разгрузка, а уборку придётся на время отложить.

То же самое я представляю себе и во время голодания. Организм ждёт, пища не поступает день, два. Что делать? «Время уборки», — как будто говорит ваш организм и начинает использовать внутренние запасы и перестраивать свою работу. Конечно, это лишь сравнение, которое помогает мне объяснить свою мысль.

С другой стороны, вы можете спросить: «А как же интервальное голодание?» На это я могу ответить только так: здорово!

Если говорить о голодании, когда человек употребляет только воду, то многие сторонники этой практики считают, что в это время организм активно очищается. Безусловно, человек при этом может чувствовать себя не слишком хорошо. Если бы голодание было безболезненным и лёгким, наверное, все бы голодали. Но так бывает не всегда. Голодание, по моему мнению, может многое дать человеку, но не каждый способен его выдержать. Нужно постепенно набираться опыта и готовиться к этому психологически.

Считается, что правильно завершать голодание нужно тогда, когда появляется настоящий физиологический голод, а язык очищается от налёта и исчезает неприятный запах изо рта. Однако эти признаки не позволяют точно определить, что организм полностью очистился. Да и выдержать длительное голодание очень тяжело, поэтому не каждый сможет пройти весь этот процесс.

Например, сейчас я пишу книгу и голодаю. Смогу ли я полностью очистить свой организм за десять дней? Нет, я так не думаю. Но определённый эффект от изменения режима питания, безусловно, будет. Когда пища снова начинает поступать в организм, он возвращается к её перевариванию и усвоению, однако это не означает, что все внутренние процессы сразу прекращаются. При правильном и разумном выходе из голодания важно не торопиться и внимательно относиться к своему самочувствию.

При интервальном голодании некоторые используют следующий подход: голодают сутки, а на второй день допускают небольшое количество пищи — до 300 калорий.

Если вы употребляете не более 300 калорий, то, согласно этой теории, организм ещё не успевает полностью переключиться на внешнее питание. Получается, что вы словно продолжаете голодать, но одновременно немного подпитываете организм, испытываете определённый комфорт, и вам становится легче снова воздерживаться от пищи.

Таким способом, как утверждают сторонники этого метода, можно голодать месяц и даже дольше, получая эффект, сопоставимый с непрерывным голоданием. Я этот метод не пробовал, но звучит заманчиво.

Если же вы употребите больше 300 калорий, это уже будет считаться перерывом в голодании. Организм получит энергию извне, а обмен веществ начнёт реагировать на поступившую пищу.

Тем не менее сам принцип более умеренного питания заслуживает внимания. Можно поставить перед собой цель есть меньше, придерживаться определённого режима, выбирать разнообразные натуральные продукты и в течение года наблюдать за результатами. Особенно заметные изменения могут произойти у тех, кто раньше вообще не следил за своим питанием.

Голодание я воспринимаю как ускоренный и довольно жёсткий процесс изменения привычного режима питания. Чем он жёстче, тем сложнее его выдержать. Но это не значит, что эффект обязательно будет лучше или что организму принесёт пользу именно самый продолжительный отказ от пищи.

В литературе встречаются рассказы о йогах, которые голодали по сорок дней. Некоторые авторы связывали длительное голодание даже с восстановлением зубов. Я тоже встречал такие истории и лично отношусь к ним с интересом. Но подтвердить, что голодание способно восстановить повреждённые зубы, на основании одних лишь рассказов нельзя. Хотя я на 100 % уверен, что это возможно. Просто голодать придётся часто и подолгу, чтобы голодание добралось и до ваших зубов и начало их восстанавливать.

Также я читал о людях, которые голодали по тридцать дней и даже дольше, надеясь добиться уменьшения опухоли или её исчезновения.

Об этом писал и Герберт Шелтон в книге «Гигиеническая

система. Том III: Голодание и солнечные ванны» Он описывал случаи, когда, по его наблюдениям, некоторые опухолевидные образования уменьшались или исчезали во время голодания. Эти истории представляют интерес для тех, кто изучает литературу о голодании. Без современных обследований невозможно достоверно установить, что именно представляли собой описанные образования и почему они изменились. Тем не менее, доброкачественные опухоли, как утверждалось в подобных описаниях, нередко уменьшались в размерах, а иногда и исчезали бесследно после повторных голоданий.

Не все болезни можно вылечить голоданием, хотя существует изречение: «Что не вылечит голод, то уже не вылечит ничто». Поэтому лучше начинать в молодом возрасте и проводить такую профилактику, если вы решили её практиковать, с учётом состояния своего здоровья.

Например, печень во время голодания испытывает серьёзную нагрузку. Она помогает организму получать энергию без пищи, поддерживает уровень сахара в крови и участвует в обмене жиров.

Поэтому при многих серьёзных заболеваниях печени, таких как цирроз, голодание может быть опасным. В таких случаях печень может не справиться с дополнительной нагрузкой, поэтому решение о голодании необходимо обсуждать с врачом.

Не нужно и загадывать заранее: мол, хочу поголодать, что-

бы исчезло то-то или это. Во время голодания вы можете заметить определённые изменения в самочувствии: уменьшение жировых отложений, изменение запаха изо рта, другие ощущения. Но рассчитывать, что организм обязательно избавится именно от той проблемы, которая вас беспокоит, не стоит.

Организм выполняет множество задач одновременно, и сказать, на что он направит свои ресурсы в первую очередь, невозможно. Допустим, вас беспокоит какое-то пятно на коже, которое портит внешность. Особенно это может волновать женщин. Но в то же время вы можете уделять внимание своему сердцу, давлению и другим показателям здоровья. Что важнее — внешний вид или работа сердца? Думаю, вы понимаете.

Конечно, если пятно на коже исчезнет во время голодания, это может стать для вас дополнительной мотивацией. Можно даже сказать, что вы получили своеобразный бонус от организма. Вам покажется, будто он услышал вашу просьбу.

Но не стоит сильно разочаровываться, если проблема, от которой вы хотели избавиться, не исчезла. Необходимо разобраться в её причинах и при необходимости обратиться к специалисту. Само по себе повторное голодание не гарантирует результата.

Иногда в литературе о голодании встречается сравнение: во время первого голодания вы словно расшевелили корни

своей болячки, а во время второго вырываете её с корнем. Образ, конечно, выразительный. Однако в действительности нельзя утверждать, что повторные голодания обязательно приводят к полному исчезновению заболеваний. Необходимо различать личные наблюдения и подтверждённые медицинские результаты.

Глава 3 Выбор времени голодания

Я запланировал голодание на осень, на десять дней. Срок, скажем так, и небольшой, и немалый. Особой подготовки не было — я лишь заранее выбрал подходящее время.

У меня был такой случай. Мы работали в селе, и тогда я голодал уже вторые сутки. Мой напарник знал об этом, и мне было достаточно того, что он не беспокоил меня расспросами. Я занимался своей работой, он — своей. Мы устанавливали отопление в доме.

В деревне часто бывает так, что хозяева приглашают работников за стол и от души угощают. А там печь, борщ из печи — словом, всё очень вкусное, приготовленное с душой.

Нас пригласили за стол. Я поблагодарил и сказал, что есть не буду, потому что голодаю. Товарищ подтвердил мои слова. Женщина была просто в недоумении. По её глазам было видно, что мой ответ ей совершенно непонятен. Она даже переспросила, не случилось ли чего.

Я так и не поел, но почувствовал, что обидел её. Она старалась от души, хотела нас угостить, а я со своим голоданием…

Я вовсе не пытался возвысить своё эго, показать, какой я особенный: мол, смотрите, я голодаю! Наоборот, я стараюсь по возможности не привлекать к этому внимания. Сейчас же делюсь с вами своими наработками и опытом. Если есть чем поделиться, почему бы этого не сделать?

После того случая я часто вспоминал произошедшее, и мне было стыдно. Я понял, что поступил неправильно.

И не зря я себя за это ругал: сделал выводы и решил больше так не поступать. Однажды я читал книгу Ошо и наткнулся на историю, которая помогла мне ещё лучше осознать свою ошибку.

Однажды Будда или другой святой — точно не помню, да это и не столь важно, — шёл со своими учениками через деревню. Жители знали, что он будет проходить через их селение, и приготовили для гостей богатое угощение: вино, изысканные блюда и всё самое лучшее, что у них было. Им хотелось оказать такому гостю уважение и принять его по всем правилам гостеприимства.

Будда принял приглашение. Они ели, пили и наслаждались застольем. Когда же ученики вместе с ним покидали деревню, они спросили:

— Как же так? Вино, излишества в еде… Ведь вы учили нас совсем другому!

На это он ответил примерно так:

— Они долго готовились к нашему приходу и вложили в это душу. Было бы просто оскорбительно не принять их

дары.

Я не могу поручиться за точность этой истории и за то, кому именно она принадлежит, но её смысл мне близок. И действительно, можно было поесть в тот день в деревне, а голодание перенести на другое время. Как говорится, век живи — век учись.

Но не путайте эту ситуацию с другой, когда за столом кто-то настойчиво кричит: «А давай ещё по рюмочке!» — хотя вы вообще не пьёте или умеете соблюдать меру. Это уже не искреннее гостеприимство, а навязывание своего желания другим. Здесь нужно твёрдо сказать «нет».

Поэтому, когда планируете голодание, учитывайте и такие моменты.

Например, вы наконец-то решились на пятидневное голодание. Начали, продержались сутки, и тут близкий вам человек сообщает, что вас пригласили на крестины, день рождения ребёнка или свадьбу очень близкого человека. И этот праздник выпадает на пятый день вашего голодания.

Отказать непросто: вас могут не понять. Возможно, разумнее будет перенести голодание на другое время. Ведь после длительного отказа от пищи необходимо осторожно возвращаться к обычному питанию, а не сразу садиться за праздничный стол. И каждому объяснять, почему вы не можете есть, потому что голодали, бывает непросто. Вас могут не понять, ведь праздник — не самое подходящее место для таких объяснений.

А если вы голодаете уже двадцать один день, и на восемнадцатый день вдруг возникает какая-то причина, ситуация совсем другая. Здесь уже нужно решать, как поступить с учётом самочувствия и обстоятельств. Не стоит продолжать голодание любой ценой ради заранее поставленной цели.

Допустим, к вам приехала подруга проездом: сегодня она у вас, а завтра уже уезжает. Вы не виделись десять лет. В такой ситуации вполне понятно желание провести с ней время. Но после длительного голодания нельзя просто выпить чаю с чем-нибудь и считать, что это полноценный выход из голодания: возвращение к питанию требует осторожности. Поэтому такие встречи лучше учитывать ещё при планировании.

А в целом старайтесь по возможности организовать всё так, чтобы во время голодания вас не отвлекали непредвиденные обстоятельства.

Представьте: человек ушёл в отпуск и решил поголодать, а его неожиданно вызывают на работу. Он уже ослаб, а работает грузчиком. Как ему выполнять тяжёлую физическую работу? Или человек работает водителем, а из-за слабости и снижения концентрации внимания ему становится опасно садиться за руль.

Думаю, суть вы уловили. Можно тщательно подготовиться к голоданию, настроиться психологически, выбрать подходящее время, но внешние обстоятельства способны поставить вас в неловкое положение и нарушить планы. Это тоже может сильно мешать.

Я сам так поступал. Поскольку по субботам я обычно голодаю, случалось, что уже около трёх часов дня ко мне неожиданно заходил знакомый спортсмен. Приносил конфеты, хотел просто пообщаться — нам всегда было о чём поговорить. Я делал пометку в записной книжке, что голодание в этот день прервано. Мы пили чай или кофе — неважно. А на следующей неделе я мог поголодать двое суток, компенсируя пропущенное время.

Глава 4 Кофе, чай перед голоданием

Вот уже третий день моего голодания. Вроде бы вошёл в голодание без головных болей. Бывало такое, что на второй день голодания голова начинала болеть очень сильно. Однажды я голодал, и боль была настолько сильной, что я думал: если она продлится и третий день, возможно, придётся выйти из голодания. Но вскоре она бесследно исчезла.

В литературе о голодании многие пишут, что вначале может болеть голова. Один автор советует делать клизмы, утверждая, что после этого боль бесследно исчезает. Другие пишут, что перед голоданием нужно постепенно уменьшать употребление кофе и чая. С этим я согласен, но клизмы не приемлю. Если головная боль и появляется, я предпочитаю подождать, пока она пройдёт сама по себе. Я вообще не страдаю головными болями, поэтому для меня клизмы в такой ситуации — лишнее.

Что касается кофе и чая, то да, иногда я перебарщиваю с ними, поэтому допускаю, что они тоже могут быть причи-

ной головной боли. Ведь после действия многих стимуляторов наступает обратная реакция: организм словно расплачивается за полученный прилив бодрости. Получил от алкоголя взаймы энергию из своих резервов — будь добр, верни её. А потом, так сказать, заплати дань эгрегору Зелёного Змея в виде утренней головной боли, упадка сил и слабости.

С кофе и чаем тоже есть свои нюансы. Кофеин стимулирует нервную систему, а при регулярном употреблении организм к нему привыкает. Если резко уменьшить привычную дозу или совсем отказаться от кофеина, может появиться головная боль, вялость и сонливость. Это уже не совсем то же самое, что похмелье после алкоголя, но определённое сходство в ощущениях есть.

Просто кофе и чай обычно действуют мягче, чем алкоголь, а выраженность последующей реакции зависит от количества, частоты употребления и индивидуальных особенностей организма. В любом случае это стимуляторы, и увлекаться ими не стоит. Необязательно полностью отказываться от любимого напитка — иногда достаточно пить его реже и не превышать привычную меру.

Сейчас многие подсели на энергетики. Ладно ещё кофе и чай: это напитки растительного происхождения, хотя и они не безобидны для всех и в любых количествах. Но всевозможные энергетические напитки с большими дозами кофеина и другими стимулирующими компонентами — совсем другая история. Многие начинают их употреблять под влия-

нием рекламы, а потом привыкают постоянно поддерживать себя искусственным приливом бодрости.

На мой взгляд, прибегать к таким средствам следует лишь в исключительных обстоятельствах, а не просто потому, что у тебя, как сейчас модно говорить, тонус на нуле.

Представьте водителя, которому предстоит ещё немного проехать, но его уже клонит в сон. Нужно доставить груз, а он изо всех сил борется с усталостью. Или солдата на войне, которому необходимо выполнить срочное задание. В таких обстоятельствах человек может искать способ временно взбодриться. Но если речь идёт об обычной повседневной жизни, лучше разобраться, почему постоянно не хватает энергии, чем бесконечно стимулировать себя.

При этом важно понимать: если водитель засыпает за рулём, кофе или энергетик не заменят полноценный отдых. В такой ситуации нужно остановиться и поспать, а не пытаться любой ценой продолжить путь.

Выпейте, в крайнем случае, обычный кофе, если он вам подходит, но не делайте из стимуляторов ежедневную необходимость.

Утром мы просыпаемся, но ещё долго словно продолжаем спать. Выпил кофе — и сразу почувствовал бодрость, окончательно просыпаемся. Чай обычно действует менее заметно. Но ведь можно умыться холодной водой или сделать зарядку, и результат тоже будет ощутимым. Иногда несколько простых движений, свежий воздух и прохладная вода помо-

гают взбодриться не хуже привычной чашки кофе.

Только есть один нюанс: для этого нужны определённые усилия. А кофе приготовить легко и приятно, да и вкусом можно насладиться. Я люблю кофе и ничего против него не имею. Сам, пожалуй, пью его уж больно часто. Я лишь за то, чтобы не становиться от него зависимым и не считать, что без очередной чашки уже невозможно нормально жить.

Золотая середина — вот что важно.

Посмотрите, как реагирует наше общество. Человек много пьёт — его осуждают, и зачастую небезосновательно, ведь злоупотребление алкоголем разрушает здоровье и жизнь. Но если человек вообще не пьёт, тоже появляются любопытные вопросы: «А почему ты не пьёшь? А раньше пил? А может, заболел?»

Я всегда уважал людей, которые никогда не употребляли алкоголь. Просто не их это, и всё. Им не нужно специально отказываться от того, чего они не хотят. Они находят удовольствие и энергию в самой жизни.

Но если человек иногда позволяет себе бокал вина или пива, в этом тоже не обязательно есть что-то страшное. Всё зависит от обстоятельств, количества и того, способен ли человек контролировать своё поведение. Хотя и здесь нужно помнить: алкоголь не становится безвредным только потому, что человек считает, будто контролирует себя.

Вот здесь и появляются крайности. Кто-то бросает пить, потому что слишком увлёкся алкоголем. Кто-то начинает го-

лодать, потому что привык переедать.

Да, я пишу от себя и рассказываю о собственных наблюдениях. Возможно, ещё до того, как я решил голодать, где-то в глубине души уже чувствовал, что слишком часто ем.

Бывало ли у вас такое? Поели, насытились, решили посмотреть фильм. И тут возникает мысль: «А дай-ка я сделаю себе бутерброд, чтобы было что пожевать во время просмотра». А потом ещё чай с печеньем.

И ведь где-то внутри ты уже понимаешь, что сыт. Тебе не нужна эта еда для утоления голода. Ты ешь просто ради удовольствия, по привычке, чтобы занять себя чем-то приятным.

А сколько таких маленьких удовольствий может накопиться за день, неделю или месяц? Одно печенье, бутерброд, конфета, кусочек торта. Кажется, что ничего страшного, но постепенно такие привычки могут привести к тому, что человек начинает есть гораздо больше, чем ему требуется.

Поэтому одна крайность нередко сменяется другой. Человек, который много пил, решает завязать. Тот, кто привык переедать, начинает голодать.

Но здесь есть одно «но»!

Зачем доводить себя до крайностей? Ведь можно в компании насладиться бокалом вина, а в питании научиться соблюдать меру: есть меньше, но осознанно, не превращая каждый приём пищи в бесконечное удовольствие ради самого удовольствия.

Крайность иногда нужна человеку как способ остановиться, пересмотреть свои привычки и перезапустить собственное поведение. Например, человек год не употреблял алкоголь, многое осознал, изменил своё отношение к нему. И если он после этого выпьет бокал вина, это ещё не означает, что он обязательно вернётся к прежним привычкам. Хотя для человека с алкогольной зависимостью даже такой эксперимент может быть опасен.

С голоданием, на мой взгляд, тоже можно провести определённую параллель. После периода воздержания от еды человек нередко начинает иначе относиться к пище. Он уже не набрасывается на неё с прежней жадностью, а ест понемногу и получает от каждого кусочка гораздо больше удовольствия.

И для этого ему не обязательно нужен наставник, который будет учить его правильно жевать или осознанно питаться. Он сам начинает прислушиваться к себе, замечать вкус, запах и ощущения, которые раньше просто не замечал.

Однако если человек долго сохраняет такое отношение к пище, потребность в крайностях может постепенно отпасть. Проблема в том, что проходит время, и многие снова начинают заедать едой скуку, одиночество, тревогу и другие переживания.

А мир продуктов богат! Сколько существует изысканных блюд, сколько всевозможных сладостей! Съесть немного торта — ничего особенного. Но если вместо небольшого кусочка в ход идут большие порции, а потом ещё и добавка,

всё меняется.

Вот почему многие модели, спортсмены и другие люди, которым важно поддерживать определённую физическую форму, постоянно следят за своим питанием. Они понимают, что избыток пищи может вызывать тяжесть, сонливость и нежелание двигаться. Хотя, конечно, всё зависит от состава и количества еды, а также от индивидуальных особенностей человека.

Глава 5 Мой студенческий опыт

Я вспоминаю, как учился в институте. Первый год жил в общежитии, а потом перебрался на квартиру. Нас было четверо. Двое товарищей часто уезжали домой на субботу и воскресенье — им было недалеко. Я же с другим товарищем жил далеко от дома, поэтому ездили мы туда очень редко. Учился я в Одессе.

Знаете, как это бывает у студентов, особенно у парней. Деньги прогуляли до среды, а дальше уже начинаются походы по девчонкам, у которых всегда найдётся чем угостить. Но долго так не протянешь. Начинаешь экономить, а денег всё равно не хватает. Живёшь, скажем так, бедно.

Мне папа деньги давал, другому парню тоже родители высылали, но денег всё равно не хватало.

Так вот, один наш товарищ жил в деревне и всегда привозил много домашних вкусностей. Мы ждали его, как бога! Особенно в те дни, когда уже успели погулять, потратить деньги и остаться почти без еды.

Бывало, пойдём к кому-нибудь одолжить картошки, пожарим её — и всё, жизнь удалась!

Я хорошо помню ту суету, раздражительность и даже агрессию, которые появлялись, когда мы оставались голодными. «Костя, иди ещё там спроси, может, у них есть что-нибудь, чем можно поделиться». Товарищ был очень пробивным в этом отношении, умел общаться с людьми и всегда находил выход из ситуации.

А когда в воскресенье приезжал наш друг из деревни с полными сумками еды, для нас это был настоящий праздник. Иногда мы даже встречали его, потому что сумки были уж больно тяжёлыми.

По приезде нас ждал обильный ужин. И вот мы набрасывались на домашнюю еду, как голодные волки! Ели с таким удовольствием, словно ничего вкуснее в жизни не существовало.

А потом лежали, держась за животы, вялые и совершенно неактивные. Товарищ посмеивался над нами. Бывало, ходили по коридору, чтобы, как мы тогда считали, желудок заработал.

Вот тогда я и заметил, как меняется наше состояние в зависимости от голода и насыщения. Когда ты голодный, можешь быть раздражительным, нетерпеливым, но при этом сохранять определённую активность. А когда переешь, появляется тяжесть, клонит в сон, и даже думать становится лениво.

Конечно, дело не только в самом голоде. На наше состояние влияют уровень глюкозы в крови, гормональные сигналы, состав пищи, её количество и множество других факторов. Но собственные ощущения я запомнил очень хорошо.

Глава 6 Как мозг получает энергию

Именно тогда, наблюдая за собой, я начал задумываться о том, как организм распоряжается энергией и почему в одних обстоятельствах человек чувствует себя активным, а в других — вялым.

Принято говорить, что мозг питается глюкозой. И это действительно так: в обычных условиях глюкоза служит для него основным источником энергии. Но здесь есть интересный нюанс, который особенно важен, когда речь заходит о голодании.

Наш организм умеет использовать разные источники энергии. После приёма пищи углеводы расщепляются, и полученная глюкоза поступает в кровь. Часть её организм использует сразу, а часть запасает в виде гликогена — главным образом в печени и мышцах.

Когда человек перестаёт есть, организм не выключается и не ждёт, пока ему снова дадут пищу. Он начинает расходовать имеющиеся запасы. Сначала важную роль играет гликоген печени, который помогает поддерживать уровень глюкозы в крови. По мере продолжения голодания эти запасы уменьшаются, и организм всё активнее включает другие механизмы.

Здесь и начинается самое интересное.

Многие думают, что если человек не ест углеводы, то его мозг должен остаться без привычного топлива. Но организм предусмотрел и такой случай. Печень может самостоятельно производить глюкозу из веществ, которые не относятся к углеводам. Этот процесс называется глюконеогенезом.

Для производства глюкозы организм использует, в частности, глицерин, образующийся при расщеплении жиров, а также некоторые аминокислоты и лактат. То есть при длительном отсутствии пищи организм способен поддерживать поступление глюкозы в кровь, даже если человек не получает её непосредственно из еды.

Но это ещё не всё.

Когда запасы углеводов уменьшаются, печень начинает активнее перерабатывать жирные кислоты и производить кетоновые тела. Они поступают в кровь и могут использоваться различными органами в качестве топлива. При продолжительном голодании мозг тоже начинает использовать их в значительных количествах.

Получается, что организм способен переключаться между разными источниками энергии. В обычных условиях мозг в основном использует глюкозу, а при длительном голодании всё большую роль играют кетоновые тела.

При этом жир не превращается целиком в глюкозу. Из жиров организм может получить кетоновые тела, которые мозг использует как альтернативное топливо, а глицерин из со-

става жиров может участвовать в производстве глюкозы. Это разные процессы, и путать их не стоит.

В литературе о голодании можно встретить утверждения, что глюкоза, которую организм производит самостоятельно, якобы полезнее для мозга. Я не берусь утверждать, что это так. Здесь уже начинается сложная биохимия, и подобное сравнение требует доказательств.

Но меня заинтересовало другое: насколько гибко устроен наш организм и как хорошо он умеет приспосабливаться к изменению доступности пищи.

Глава 7 Мой опыт письма во время голодания

Первую книгу о голодании я написал, когда голодал 21 день. В начале мне казалось, что наступят такие дни, когда я едва смогу написать хотя бы один абзац, настолько истощённым буду себя чувствовать.

Я представлял, что организм станет слабеть, мысли начнут путаться, а сосредоточиться на работе будет всё труднее. Но у меня получилось иначе. Я каждый день писал и вполне справлялся с этой задачей.

Это мой личный опыт, и я не утверждаю, что у всех будет так же. Во время голодания самочувствие может сильно различаться. Но для меня стало неожиданностью, что я смог продолжать умственную работу, несмотря на отсутствие привычного питания.

Возможно, на моё состояние влияли разные факторы: особенности организма, адаптация к голоданию, режим дня и

само увлечение книгой. Когда человек чем-то заинтересован, он порой способен долго сохранять внимание, даже если обстоятельства не самые комфортные.

Но именно этот опыт заставил меня задуматься о том, что организм гораздо сложнее, чем нам иногда кажется. Он не просто расходует поступившую пищу, а постоянно регулирует энергетические процессы, приспосабливаясь к меняющимся условиям.

Есть такая пословица: «Ноги волка кормят». Когда животное много двигается, оно ищет добычу и пищу. Если оно будет лежать на одном месте и ждать, пока еда сама появится, долго так не протянет.

Когда человек остаётся без еды, вначале он иногда замечает у себя определённую активность, даже возбуждение. Да, есть хочется, мысли о пище могут постоянно возвращаться, но при этом человек способен сохранять работоспособность. Позже, однако, голод может взять своё: появляется слабость, снижается активность, ухудшается самочувствие.

У человека, как и у других животных, существуют механизмы, позволяющие некоторое время сохранять активность в поисках пищи. Ведь в давние времена люди не всегда могли поесть тогда, когда им хотелось. Удачная охота означала, что пища есть, а неудачная — что её ещё нужно найти.

Однако из этого не следует, что длительное голодание всегда делает человека сильнее. Организм действительно умеет приспосабливаться к нехватке пищи, но у такой адаптации

есть пределы. Всё зависит от состояния здоровья, продолжительности голодания и множества других обстоятельств.

Для меня главное в другом: изучая собственные ощущения, я всё больше убеждаюсь, что стоит внимательнее относиться к своему телу и понимать, что с ним происходит.

Глава 8 Голодание, сны и подсознание

Вспоминаю, как голодал впервые. Прошли всего сутки, а ночью мне уже снилась еда. Настолько сильным было желание поесть!

Сны нередко отражают наши переживания, желания и то, что мы долго держим в себе, но не можем реализовать. Днём человек занят делами, отвлекается, старается не думать о чём-то, а ночью пережитое может снова появиться в его сновидениях.

У меня был ещё один интересный опыт. После окончания института прошло около десяти лет, прежде чем мне перестали сниться сны о том, что я что-то не сдал по предметам. Я просыпался с чувством радости: диплом ведь уже в кармане!

Но во время учёбы постоянные переживания — сдам или не сдам, успею или не успею — настолько глубоко проникли в сознание, что ещё долго возвращались во сне. Казалось, будто психика снова и снова прокручивает старые ситуации, словно пытается освободиться от накопившегося напряжения.

Постепенно эти сны ушли.

Похожее бывает и с переживаниями, связанными с любовью. Если человек любит кого-то, страдает, не может забыть отношения, тот, кто стал для него важным, может приходить к нему во сне. Иногда сновидение словно возвращает нас в ситуацию, которую мы не смогли окончательно пережить наяву.

Конечно, у снов нет одного универсального объяснения. Но мне близка мысль, что они могут отражать наши эмоции, страхи, желания и воспоминания.

Вспомним людей, переживших войну. Посттравматическое стрессовое расстройство может проявляться повторяющимися кошмарами, навязчивыми воспоминаниями, тревогой и другими тяжёлыми симптомами. Иногда пережитое словно снова возвращается к человеку, хотя опасность уже осталась в прошлом.

На войне человек может жить в постоянном напряжении, когда приходится каждую минуту быть настороже. Нервная система не у всех одинаково справляется с такой нагрузкой. И когда человек, привыкший к опасности, возвращается к мирной жизни, ему бывает непросто перестроиться.

Он может продолжать реагировать на обычные события так, словно угроза всё ещё существует. Пережитое возвращается в виде кошмаров, тревожных воспоминаний и сильных эмоций. Это не просто способ, которым психика «стравливает» напряжение, но один из возможных признаков серьёзной психологической травмы, требующей внимания и ино-

гда профессиональной помощи.

Но если говорить проще, я вижу здесь определённое сходство с другими сильными переживаниями. То, что долго занимало наши мысли и чувства, иногда продолжает жить внутри нас, даже когда мы сознательно стараемся об этом не думать.

Подобное можно наблюдать и при отказе от привычек. Человеку, который привык употреблять алкоголь, иногда может присниться, что он пьёт. Тому, кто долго не ест определённые продукты, может присниться привычная еда. Во время голодания мне снилась пища, потому что мысли о ней занимали меня гораздо сильнее, чем обычно.

Со временем такие сны у меня стали появляться реже, а потом и вовсе исчезли. Я воспринимаю это как изменение своего отношения к еде и привыкание к новому состоянию. Но, конечно, сами по себе сны не могут служить точным показателем того, что происходит в организме.

И всё же я бы посоветовал новичкам в голодании не удивляться, если в первые дни им будет сниться еда. У меня такое бывало часто, особенно в начале.

Есть и другая сторона сновидений, о которой мне хотелось бы рассказать.

Представьте: вам вдруг приснилась груша или яблоко. Накануне вы не думали об этих фруктах, не видели их и не смотрели видео на эту тему. Может ли такой сон быть подсказкой организма?

Я не могу утверждать, что это обязательно знак того, что организму не хватает именно этого продукта. Сны могут возникать по самым разным причинам, и не каждый образ имеет физиологическое значение.

Но мне кажется интересным прислушиваться к своим спонтанным желаниям. Если вдруг захотелось яблока или груши, почему бы не съесть этот фрукт, если он вам подходит? Возможно, это просто желание насладиться вкусом, а возможно, вы действительно давно не ели таких продуктов.

Главное — отличать спонтанное желание от привычки.

Человек, который курит, может постоянно хотеть сигарету. Но это ещё не означает, что организму необходим табак. Здесь работает привычка, зависимость и закрепившаяся реакция на определённые ситуации.

Поэтому я считаю, что важно учиться понимать себя: где нами руководит автоматическая привычка, а где возникает настоящее, осознанное желание.

Сегодня уже четвёртый день моего голодания. Ротовая полость не пересохла, жажда ещё не мучает, поэтому я решил продлить сухое голодание без воды. Вообще-то нужно стараться следовать тому, что вы запланировали: подсознание уже пропиталось этой информацией — я голодаю на сухую трое суток, а дальше семь дней с водой. Обычно продлить сухое голодание бывает очень тяжело. Но я действительно чувствую себя комфортно, поэтому продлеваю его срок. Загадывать не буду, насколько, ведь уже вечером всё может из-

мениться.

Тем более, сегодня у меня запланирована небольшая тренировка с гирями. Хотя, возможно, для четвёртого дня голодания она окажется тяжёлой, поэтому буду заниматься аккуратно.

Сном я доволен: иногда просыпался, но ненадолго, а в целом спал нормально. Тему голодания я изучил достаточно хорошо, чтобы постепенно дойти до 21 дня, но бывали дни, когда я часами лежал и не мог заснуть. Испробовал разные упражнения, но сон так и не приходил.

А без сна, я имею в виду полноценного, глубокого и здорового сна, сами понимаете, вы не восстановитесь, как следует, и днём будете чувствовать себя не лучшим образом. Если у вас нормальный сон, считайте, что вам уже наполовину легче.

Заметил, что, когда я голодал сутки, всегда ложился раньше: меня уже клонило ко сну. Сон был нормальным, с приятным настроением от мысли, что завтра можно будет спокойно позавтракать. Когда голодаешь дольше, организм начинает привыкать, но могут возникать сбои со сном.

Лично я рекомендую перед сном погулять на свежем воздухе, если у вас есть такая возможность. Или постоять на балконе, или хотя бы немного подышать свежим воздухом, открыв окно. Когда почувствуете, что вас клонит ко сну, попробуйте немного подождать — полчаса, максимум час.

Иногда вы можете проснуться среди ночи и слышать соб-

ственное сердцебиение. В начале голодания такое бывает. Может ощущаться, будто в работе сердца произошёл сбой, но не стоит автоматически списывать подобные симптомы на голодание. Если сердцебиение становится нерегулярным или сопровождается другими тревожными симптомами, нужна медицинская помощь.

Если вы проснулись среди ночи и не можете уснуть или вообще долго не можете заснуть, попробуйте спокойно полежать и дождаться, когда сон вернётся. Именно ждать, мечтая о чём-то приятном, не пытаясь специально заставить себя уснуть. Тогда сон может незаметно прийти к вам. Он будет поверхностным: вы станете часто проваливаться в сон, хотя утром вам может казаться, что вы вообще не спали.

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.