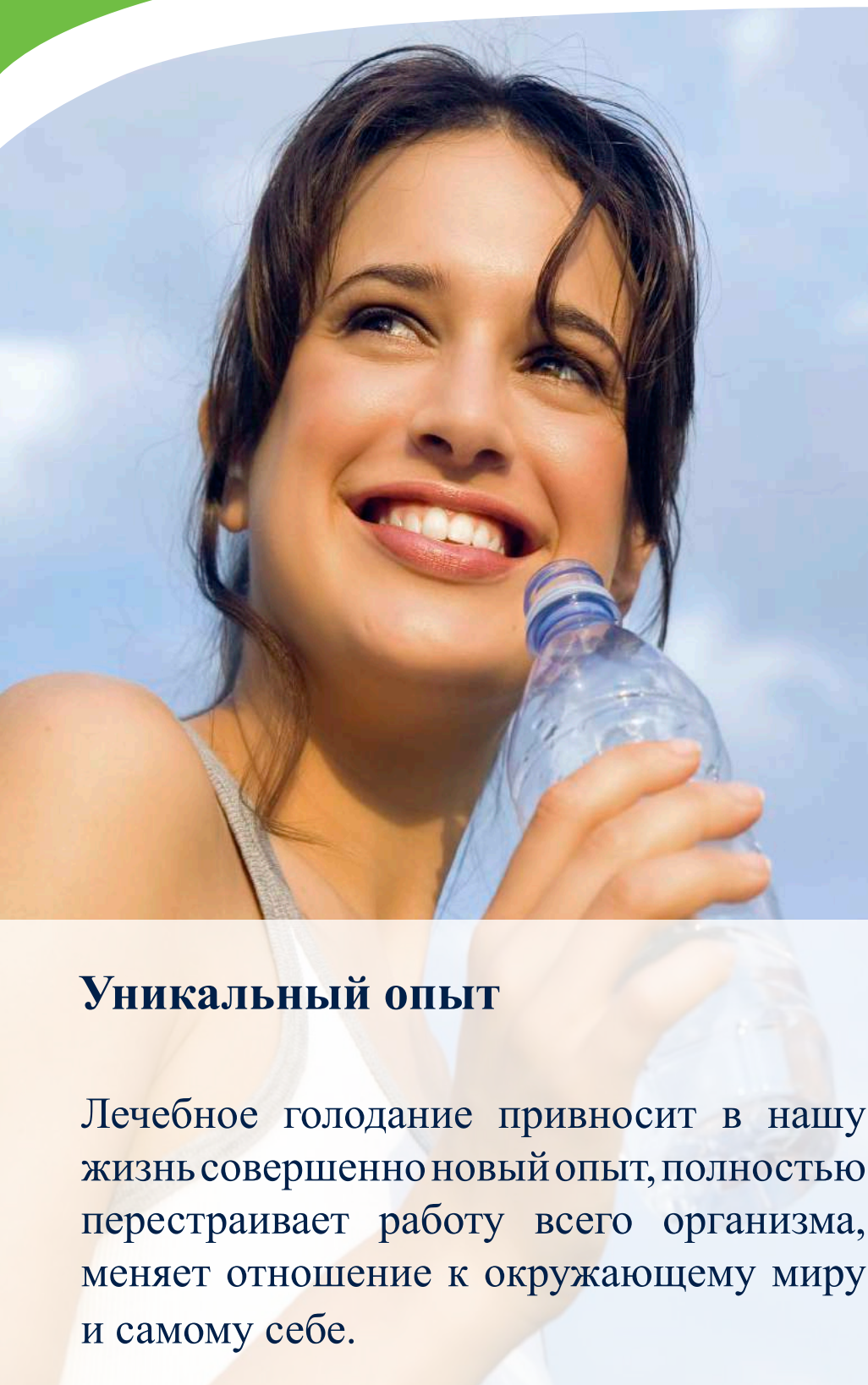


Лечебное голодание



Уникальный опыт

Лечебное голодание приносит в нашу жизнь совершенно новый опыт, полностью перестраивает работу всего организма, меняет отношение к окружающему миру и самому себе.



Путеводитель по лечебному голоданию



Путеводитель по лечебному голоданию

Понятие «голодание» охватывает различные терапевтические методы, общим принципом которых является добровольный отказ от приема твердой пищи на определенный период времени.

В результате этого организм переключается на «питание изнутри», активируя внутренние ресурсы для самоизлечения. Выводятся шлаки и токсины, ускоряется обмен веществ. Организм получает энергию за счет сжигания собственных запасов жира, обеспечивая себя необходимыми питательными веществами. Запускается процесс регенерации



Содержание

ЧТО ТАКОЕ ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ?	3
ВИДЫ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ	4
ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ И ПРИНЦИП ИХ ДЕЙСТВИЯ	4
· Лечебное голодание по Бухингеру	5
· Терапия по Ф.К. Майеру	5
· Классическое лечебное голодание по Шроту	6
· Лечебное голодание на соках	7
· Лечебное голодание на фруктах	7
· Лечебное голодание на сыворотке	7
· Лечебное голодание на чае	8
· Программа metabolic balance®	8
· Детокс-терапия	8
КАКОЙ ВИД ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ ПОДХОДИТ МНЕ И НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ?	9

Лечебное голодание



Что такое лечебное голодание?

Голодание – это сознательный частичный или полный отказ от твердой пищи на определенный период времени. Под «лечебным голоданием» понимается то голодание, которое призвано улучшить общее состояние здоровья и самочувствие. Наряду с классическими видами лечебного голодания, известных человеку с древних времен, существует ряд новых форм, появившихся уже в 20 веке. Такие виды голодания проводятся (как правило, строго под наблюдением врача) с целью выведения шлаков из организма и восстановления его физического и душевного равновесия.

Все эти методы объединяет одно – они требуют нескольких дней подготовки, целенаправленного очищения кишечника и ежедневного приема до трех литров жидкости. Предварительные медицинские обследования снизят риск возможного появления проблем со здоровьем. Выход из лечебного голодания – раньше назывался «разговением» – должен быть мягким.



Принцип действия

При отказе от пищи организм на первый или второй день переходит в так называемый режим «голодного метаболизма», то есть начинает экономно расходовать энергию. Чтобы обеспечить свои энергетические потребности, он начинает тратить свои запасы в форме углеводов, жиров и протеинов. Например, ежедневно в жировых тканях на глицерин и жировые кислоты расщепляется 150 г накопленного жира. За это время голодающий теряет в среднем около 400 г веса. Пока в организм не начнут поступать питательные вещества с пищей, количество белка будет уменьшаться, а вместе с ним и мышечная масса тела. Однако при коротком лечебном голодании она может так же быстро восстановиться. Следствием ускорения метаболических процессов в организме может стать неприятный запах тела или изо рта, что объясняется образованием ацетона.

Кроме этого, из организма выводится лишняя жидкость, нормализуется работа почек, печени, кишечника и легких. При длительном голодании начинают вырабатываться эндорфины, гормоны счастья, которые облегчают переносимость «голодного периода». Лечебное голодание помогает в терапии многих хронических заболеваний, а также улучшает внешний вид: кожа становится более гладкой, человек чувствует себя более свежим и здоровым.

Тем не менее, многодневное голодание может отрицательно повлиять на сердечную мышцу. Некоторые врачи видят в голодании большую физическую нагрузку для сердца и советуют перед началом лечения проконсультироваться со специалистом.

Чтобы, с одной стороны, обеспечить профессиональный контроль и наблюдение, а с другой – получить от дополнительных процедур (например, массажи) максимальный эффект, программы лечебного голодания предлагают сегодня в специализированных клиниках, санаториях и отелях.

Виды лечебного голодания



- **Лечебное голодание по Бухингеру**

Наиболее часто применяемый метод лечебного голодания. Его основу составляет питание, в котором преобладают щелочные овощные бульоны и соки, а также очищение кишечника с помощью мягких слабительных.

- **Терапия по Ф.К. Майеру**

Особую роль в данном методе играет «молочно-булочная диета». Она строится на трех принципах – отдых, очищение и обучение, благодаря которым достигается долгосрочный эффект восстановления работы кишечника.

- **Классическое лечебное голодание по Шроту**

Предполагает чередование «питьевых» и «сухих» дней. Важной частью терапии являются влажные обертывания.

- **Лечебное голодание на соках**

В рационе питания только овощные и фруктовые соки.

- **Лечебное голодание на фруктах**

Разрешается употреблять только фрукты, овощи, травы и орехи.

- **Лечебное голодание на сыворотке**

В течение дня порционно выпивается один литр сыворотки, пол-литра фруктового сока и три литра воды без газа.

- **Лечебное голодание на чае**

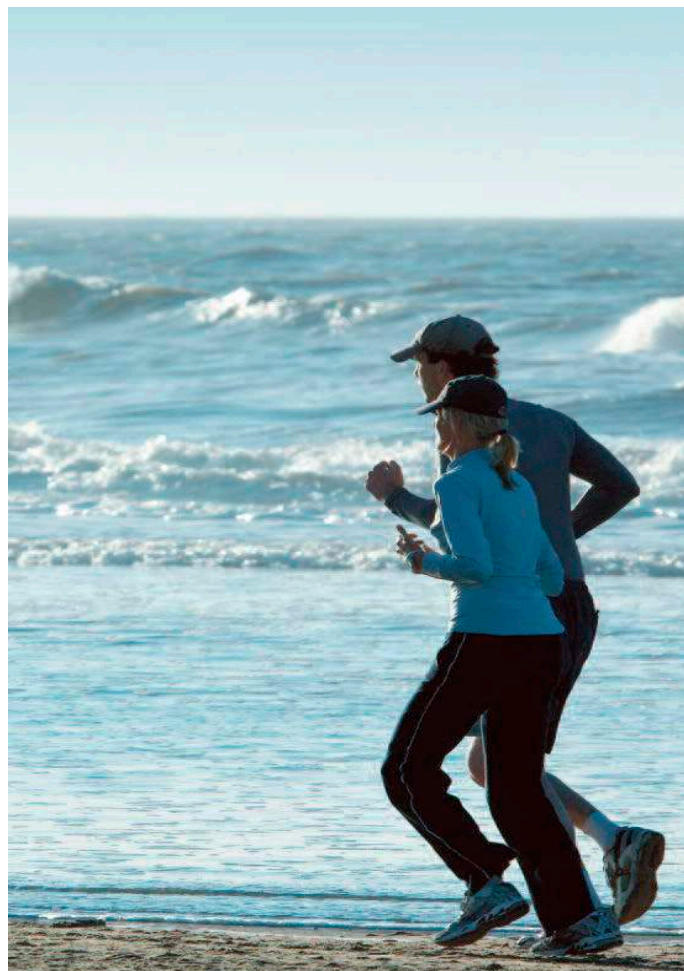
Предполагает употребление только чая и воды. Такая экстремальная форма голодания проводится исключительно под наблюдением врача и в специальной литературе рекомендуется только полностью здоровым людям.

- **Программа metabolic balance®**

Комплексная программа для регулирования веса. Основу составляет индивидуально составленный план питания.

- **Детокс-терапия**

Постепенное выведение из организма шлаков и токсинов. Основу питания составляют щелочные блюда. Сочетает в себе элементы других методов лечебного голодания.



Описание и действия



Лечебное голодание по Бухингеру

Отто Бухингер (1878-1966) – немецкий врач и основатель собственного метода лечебного голодания, названного его именем. Эффективность своего метода Бухингер объясняет тем, что во время голодания организм очищается, тем самым активируя функции саморегуляции. При этом он использует понятие «выведение шлаков». Во время голодания по Бухингеру вместе с овощными бульонами и соками организм получает достаточное количество калорий, витаминов и минералов. Терапия начинается с нескольких разгрузочных дней. В это время организм подготавливается к голоданию. Рацион питания состоит из легких блюд.

Само лечение начинается с полного очищения кишечника. В течение установленного периода времени (обычно пять дней) на протяжении всего дня необходимо выпить три литра жидкости: утром – травяной чай, в обед – овощной бульон или соки, на полдник – травяной чай или минеральная вода (на выбор), на ужин – снова овощные соки или бульон. Дополнительно рекомендуются занятия спортом. Для обретения внутреннего спокойствия на период терапии следует избегать шума, суеты и стрессовых ситуаций. В этом помогают различные техники медитации и йога, способствующие восстановлению физического и душевного равновесия.

Голодание завершается так называемым разговением. Организм начинает постепенно привыкать к твердой пище: к овощному бульону добавляют яблоко. Заканчивается терапия «восстановительными» днями. Они включают в себя массажи, контрастный душ и «осознанное питание». Согласно результатам многочисленных исследований, около 80% пациентов после окончания курса лечебного голодания отмечают у себя заметное улучшение общего состояния здоровья.

Терапия по Ф.К. Майеру

Терапия по Ф.К. Майеру – это метод оздоровления и «очищения» организма, названный в честь его автора Франца Ксавье Майера (1875-1965), который работал, помимо всего прочего, курортным врачом в Штирии, Карловых Варах и Вене. Его терапия также известна под названием «Молочно-булочная диета». Курс терапии направлен в первую очередь на «восстановление» работы кишечника. Сам метод базируется на трех принципах, которые должны обеспечить его долгосрочный эффект:

1. Отдых

Необходимо уменьшить нагрузку на пищеварительную систему, чтобы восстановить ее функции.

2. Очищение

Под «очищением» в данном случае понимается «выведение шлаков и токсинов» из желудочно-кишечного тракта. В основном это достигается за счет приема по утрам раствора глауберовой или других видов горькой соли и проведения питьевых курсов (водопроводная или минеральная вода, травяные чаи).

3. Обучение

Обучение подразумевает так называемую тренировку органов пищеварения, направленную на нормализацию их функций. Важную роль при этом играет обучение правильному пережевыванию пищи и «осознанному питанию». Заключительным этапом терапии является массаж брюшной полости, который улучшает перистальтику кишечника, стимулирует работу печени и поджелудочной железы, положительно влияет на дыхание и кровообращение. Обучение – неотъемлемая часть терапии по Ф.К. Майеру.

Само лечение проводится в три этапа. Первый этап направлен на очищение кишечника. Вспомогательными методами при этом являются: питьевой курс (чай и вода) и прием раствора горькой

Виды лечебного голодания



соли. Далее следует этап «молочно-булочной диеты». Утром разрешается съесть только несколько кусочков сухого хлеба, тщательно все пережевывая и запивая небольшим количеством молока. Такая однообразная процедура приема пищи должна впоследствии помочь организму научиться переваривать натуральную пищу. Кроме этого, тщательное пережевывание сухого хлеба способствует слюноотделению, необходимому для нормального пищеварения. Завершающим этапом является «легкое отклонение» от диеты, когда в рацион вводятся обезжиренные, бессолевые и щелочные продукты.

При этом иногда допускается прием витаминов, микроэлементов, минеральных или растительных веществ в форме пищевых добавок, чтобы избежать истощения организма.

Классическое лечебное голодание по Шроту

Терапия по Шроту как естественный метод оздоровления была разработана извозчиком Йоханом Шротом. Ее действие направлено в первую очередь на активацию самовосстановительных функций всех систем организма. Шрот разработал свой метод лечения в 1820 году после того, как получил серьезную травму колена от своей скаковой лошади. Из его наблюдений: «В теплой и влажной среде хорошо растут деревья, плоды, вино, а также

человеческое тело». Шрот заметил, что больной скот отказывается от пищи и пьет мало воды, и решил, что данный принцип будет работать и с людьми тоже. Это был первый шаг на пути к созданию уникального метода лечения по Шроту, основной целью которого является выведение шлаков и токсинов из организма. При этом во время 2-3-недельного курса лечения происходит очищение как изнутри, так и снаружи. Эффект достигается за счет лечебного голодания и влажных обертываний. Основные принципы Шрот-терапии:

1. Шрот-диета

Первая составляющая Шрот-терапии – специальная диета. Это бессолевые, безбелковые и обезжиренные продукты. При этом важно отказаться от сырых необработанных продуктов. Их нужно обязательно тушить или варить. Также нельзя есть фрукты. Первые дни терапии считаются самыми сложными, но жесткая дисциплина дает хорошие результаты – организм быстро восполняет свои запасы и чувство голода притупляется.

2. Влажные обертывания

Данная процедура, которая длится около двух часов, проводится рано утром после мягкого пробуждения и чашки горячего чая. Сначала тело оборачивают во влажное холодное полотенце и накрывают теплым одеялом. Спустя некоторое время распаренная кожа начинает реагировать на холод заметным увеличением циркуляции крови. Такое обертывание способствует раскрытию пор, тело начинает потеть. При этом холодное полотенце превращается в приятную теплую оболочку, искусственно поднимая температуру тела. После такой процедуры важно хорошо отдохнуть и побыть в покое. Влажные обертывания тренируют иммунную систему и за счет искусственного повышения температуры тела убивают микробов.

3. Питьевая Шрот-диета

Питьевая Шрот-диета предполагает чередование



Описание и принцип действия



«питьевых» и «сухих» дней, то есть дней, когда следует употреблять много или ограниченное количество жидкости. Способствует поднятию настроения. Во время «сухих» дней лишняя жидкость из соединительных тканей всасывается в кровь и во время «питьевых» дней естественным путем вместе с мочой выводится из организма. На время лечения, как правило, назначают минеральную воду, чай и соки. Иногда допускается прием сухого вина в маленьких дозах. Вид и количество употребляемой жидкости определяется лечащим врачом индивидуально.

4. Физическая активность и покой

Четвертым принципом терапии является чередование активных и пассивных дней, которые несут хорошее самочувствие во время лечения и являются неотъемлемой частью очищения организма. Согласно питьевой диете, «сухие дни» обеспечивают организму достаточный физический и душевный покой. «Питьевые» дни, наоборот, помогают активизировать метаболические процессы и предотвращают ослабление мышц, в особенности сердечных.

Лечебное голодание на соках

Понятие «соковое голодание» обозначает особую форму лечебного голодания. При этом рацион питания на определенный период времени ограничивается употреблением фруктовых или овощных соков, а также чая и воды. В сочетании с физическими упражнениями такая диета способствует улучшению общего состояния здоровья. Соковая диета, как правило, приводит к потере лишнего веса. Однако в первую очередь – это метод оздоровления, направленный на понижение уровня кислотности в организме. Лечение медицинских проблем стоит скорее на втором плане. Основная цель – восстановление организма и улучшение общего самочувствия. Преимуществом и главным отличием этого метода от других форм лечебного голодания является тот факт, что он хоть и основан на полном

отказе от твердой пищи, вместе с фруктовыми и овощными соками организм все равно получает достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

Соковое голодание начинается с разгрузочных дней, в течение которых в пищу употребляется только рис и овощи. Сразу же в первый день голодания рано утром выпивается стакан с раствором горькой соли, чтобы освободить кишечник. В первую очередь рекомендуется свежевыжатые фруктовые и овощные соки, однако допускается употребление биосоков из супермаркета. На завтраки, обеды и ужины соки разбавляются водой и пьются медленными глотками. Каждый глоток должен разбавляться достаточным количеством слюны, чтобы облегчить дальнейшее усвоение питательных веществ. Дополнительно в течение дня следует выпивать до трех литров воды или травяного чая. Как и при большинстве других видах лечебного голодания, первые три дня сокового голодания наиболее неприятные. В качестве побочных эффектов на данном этапе можно отметить головные боли и слабость. Начиная с четвертого дня чувство голода, как правило, притупляется. Соковое голодание – это более мягкая форма лечебного голодания на воде и чае, которая для многих людей только кажется неосуществимой.



Виды лечебного голодания



Лечебное голодание на фруктах

Фруктовая диета – это модифицированная форма лечебного голодания, при которой рацион питания состоит исключительно из сырых фруктов, овощей, трав и орехов. Сторонники данного метода оздоровления полагают, что такая диета способствует выведению из организма шлаков и токсинов, а также восстанавливает кислотно-щелочной баланс. Нарушения кислотно-щелочного баланса могут привести к излишнему или недостаточному уровню кислотности в организме, что в свою очередь, может негативно сказаться на здоровье.

Лечебное голодание на сыворотке

Во время голодания на сыворотке в течение дня следует порционно выпивать один литр сыворотки. При этом также рекомендуется выпивать три литра воды без газа и пол-литра фруктового сока. Таким образом организм получит минимальное количество витаминов, минералов и калорий, чувство голода уменьшится, а организм избавится от шлаков и токсинов. Дополнительно каждое утро необходимо выпивать стакан капустного или сливового сока. Они «очищают» кишечник и помогут вывести из организма вредные вещества.

Лечебное голодание на чае

Лечебное голодание на чае подразумевает отказ не только от твердой пищи, но и от соков. Допускается употребление исключительно чая и воды. Такая экстремальная форма голодания показана только полностью здоровым людям.

Программа metabolic balance®

Программа «metabolic balance®» разработана американскими врачами и диетологами. Это универсальная программа коррекции веса на основе анализа крови. Ее идея базируется на связи между

«химией продукта» и «химией организма», которая учитывается при составлении плана индивидуального питания, направленного на восстановление метаболического баланса. В пищу употребляются только те продукты, которые необходимы для восполнения питательных веществ организма. Таким образом, индивидуальный план питания составляется в соответствии с физическими показателями пациента. Целью данной терапии является поддержка нормального обмена веществ и коррекция веса. Контроль и наблюдение осуществляется сертифицированным персоналом. Долгосрочная перестройка организма на подходящее здоровое и сбалансированное питание предотвращает, прежде всего в сочетании с соответствующей физической нагрузкой, появление распространенных сегодня болезней цивилизации. Восстановление естественного режима питания влияет на восстановление естественного физического веса. Одновременно повышается работоспособность и концентрация внимания. Как следствие – сжигание жира, хороший сон и повышение физических и психических сил.

Детокс-терапия

Детокс-терапия, рекомендованная американскими учеными-диетологами, становится все более популярной и в нашей стране. В данном случае речь идет об основательном, но в то же самое время мягком очищении (детоксификация) организма. Уже спустя несколько дней после начала лечения улучшается общее самочувствие. Появляются жизненные силы, сопротивляемость к стрессу и инфекциям, нормализуется сон, улучшается внешний вид, человек выглядит свежим и отдохнувшим. При этом уходят лишние килограммы. В начале очищающей терапии проводится очищение кишечника с помощью солевого раствора, например горькой соли. Это позволяет снизить нагрузку на печень, самого главного органа, отвечающего за

Какое лечебное голодание выбрать



обмен веществ. Организм избавляется от шлаков оптимальным способом, поскольку во время детокс-терапии в пищу употребляются легкоперевариваемые продукты. Действует запрет, прежде всего, на прием сладкого и вкусовых веществ, как кофе или алкоголь. Для избавления организма от излишней кислотности в рацион вводятся натуральные продукты, поставщики щелочи: свежие легкие и тушеные овощи. Употребление в пищу сырых продуктов во время терапии не допускается, поскольку они тяжело усваиваются организмом и могут привести к метеоризму. Дополнительно к щелочному питанию рекомендуется принимать щелочные минеральные добавки. При сильной избыточности кислотности также прописывают щелочные инъекции. Для поддержания функций печени, почек и лимфатической системы во время очищения организма принимаются растительные и гомеопатические природные препараты. Расторопша, одуванчик и чистотел – классическая база для основательной чистки организма. Водоросли, кориандр, дикий чеснок оказывают эффективную помощь при выделении тяжелых металлов. Также в детокс-терапии широко применяются уже давно зарекомендовавшие себя в лечебном голодании процедуры, например, теплые влажные аппликации для печени. Из напитков, помимо всего прочего, разрешаются желтые травяные чаи (например, крапивный), чай из тысячелистника или чай с мелиссой. Красные чаи, как и фруктовый чай или чай с шиповником, являются, наоборот, поставщиками кислот и во время проведения очищающей терапии не применяются.

Какое лечебное голодание самое лучшее?

В случае со всеми видами лечебного голодания, начиная от специализированной диеты в клинике и заканчивая соковым голоданием дома, каждый должен определять для себя индивидуально, какая терапия является для него правильной.

Важно заранее определить для себя, какие цели Вы хотите достичь тем или иным методом. Виды лечебного голодания различаются по длительности и принципу их проведения, а также тому, какая пища принимается в это время. Эффективность того или иного вида голодания зависит в конечном итоге от индивидуальных целей каждого пациента. В особенности важно, а тем более, если Вы проводите лечебное голодание в первый раз, найти хорошего специалиста, профессионала в данной области, который будет Вас наблюдать и контролировать. Перед началом голодания обследуйтесь у опытного врача или терапевта. Обсудите с ним отдельные лечебные процедуры и доверьтесь ему на весь период терапии. Без компетентной помощи профессионала лечебное голодание может повлечь за собой серьезные проблемы со здоровьем.

