Лікувальне голодування.

Лікувальні голодування поділяють на:

1. короткотривалі (1-3-5-7-денні);
2. довготривалі (4-5-6-тижневі);
3. повні,під час яких п’ють тільки мінеральну воду (негазовану) або трав’яний чай;
4. половинчасті, котрі полягають у прийнятті фруктових чи овочевих соків (так званих “зелених соків”) і молока.

Спеціалісти з “лікування голодом” підкреслюють, що терапія повинна передбачати два етапи:

\* спавжнє голодування;

\* відбудову.

 Довготривалі голодування,справді діють краще,але з огляду на пов’язаний з ними ризик мають застосовуватись тільки під наглядом досвідчених спеціалістів. Під час голудування можна пити чисту воду з лимонним соком у кількості 1,5-2 л на день і щодня або через день обов’язково ставити клізму (0,5 л).

 Помітних лікувальних результатів можна досягти, застосовуючи 5-7-денні голодування, проте з попердньою лікарською консультацією, причому надмірно худим людям голодувати не радимо. Однак раз на тиждень голодувати може кожний без шкоди для здоров’я,влаштовуйте собі “фруктові дні”, “овочеві дні” чи “дні зелених соків”.

 Перебіг голудування може бути досить різноманітним. Почуття голоду звичайно зникає між 3-м та 5-м днями посту (не плутати з апетитом непоміркованих в їжі людей). У першому випадку зникають набряки, що виявляється в полегшеному виділенні сечі, а підвищений тиск знижується до норми. Капілярні судини, очищені від продуктів обміну речовин, працюють продуктивніше, поліпшуючи постачання кров’ю мозку та інших органів. Наслідком цього є відчуття легкості, потяг до творчої праці, а приплив енергії народжує бажання фізичних зусиль.

 Проте перебіг лікування не завжди такий. Доктор Бірхер-Беннер писав, що гладкі люди гірше переносять голод. Цей факт він пояснює тим, що вони мають велику кількість жирової тканини, яка під впливом голоду згоряє, а продукти згоряння, потрапляючи в кров, отруюють організм. На 3-5-й день голодування підвищується кислотність, і самопочуття часто погіршується (головний біль, загальне ослаблення і навіть блювання). Після “переламу” (а відбувається це звичайно між 7-м і 10-м днями лікування) самопочуття раптово поліпшується і починається так звана “стадія пристосування” , коли посилюється бактерицидна властивіть крові, котра між іншим, під впливом “закислення” згубно діяла на деякі види бактерій, що багаторазово підтверджено дослідами.

 Після 10-денного голодування потрібна порада лікаря, бо може настати так звана “голодова дистрофія” , або виснаження організму, а це неприпустимо. Проте при правельному лікванні до цього недоходить і можна продовжувати голодування без шкоди для здоров’я. “Обкладений” язик щодня очищайте дерев’яною паличкою.

 Під час лікування голодом велику роль відіграє печікна як орган “видаляючий” і “очисний” . За допомогою жовчі вона видаляє залишкові продукти обміну речовин і токсини, що їх організм придбав під час невластивого йому способу життя. Часто трапляється, що виділення людини, яка голодує, раптово набувають специфічних кольору та запаху, що нагадують уживані колись ліки; отож тільки тепер організм усуває ці токсини. Тому під час довшого посту (чи голодування) важливе значення має кількість одержуваних організмом рідин (за допомогою клізм) які допомагають виводити з ньго токсини. Дивує той факт, що навіть через 10-12 днів за допомогою клізми видаляється досить велика кількість екскрементів і слизових мас.

 Щодо тривалості голодувань думки розходяться. Доктор Гейн вважає, що постити треба 4-6 тижнів, щоб повністю звільнити організм від нагромаджених у ньому “недопалків” обміну речовин. Проте водночас підкреслює: вже за чотири тижні можна досягти чудових результатів.

 Доктор Глатцель твердить, що вистачить трьох тижнів. Суворін, який не був лікарем,але уславився завдяки майстерно проваджуваним голодуванням, вважав, що голодувати треба аж до очищення язика, зникнення неприємного запаху з рота і повернення відчуття голоду. Триває це пересічно шість тижнів, але слабшим пацієнтам він радив голодувати три тижні. Важливого значення надавав психічним настановам голодуючого. Людина, яка знає мету і значення цієї психо-фізичної “пригоди” , буде голодувати довше.

 Аре Верлянд натомість дотримувався думки, що найліпших лікувальних результатів можна досягти за допомогою так званого “етапного голодування.Він з великим успіхом застосовував цей метод навіть при тяжких і хронічних захворюваннях. На його думку, при онкологічних (!) захворюваннях постити треба періодично, причому починати 7-денним постом, а потім переходити до молочно-вегетаріанської дієти. Після двотижневої перерви перейти до наступного етапу – постити 14 днів і знову повернутись до молочно-овочевої дієти. Зробивши тритижневу перерву, розпочати третій етап посту – 30 днів! Після цього знову перейти на молочно-овочеву дієту і на тому спинитись. У разі повторного виявлення симптомів хвороби треба застосувати четвертий етап голодування – постити 40 днів! Це – максимальна межа лікувального посту. Довше голодування може загрожувати життю!

 Наведений вище план посту, на думку Верлянда, - єдиний шлях до здоров’я, коли ситуація драматична, а діагноз :рак.

 Однак у випадку туберкульозу не можна постити довше, як 7 днів. Дуже схудлі пацієнти не повинні постити більше,як 3-4 днів.Утакому випадку найкраще час від часу запроваджувати одноденний піст.

 На думку Верлянда, піст – головний шлях до здоров’я. Він вважає, що навіть дуже худі люди не повинні боятися посту. Якщо ці особи, незважаючи на великі кількості споживаних продуктів, худі,то причини цього слід шукати у “стомлених органах травлення”, які не здатні належно використати поживні речовини. На його думку, ключ до цієї проблеми лежить у “здатності до асиміляції”,котра впливає на вагу тіла.

 Після закінчення посту і під час переходу на молочно-вегетаріанську дієту треба бути обережним. Верлянд пропонує випити в перший день після посту склянку свіжого кислогомолока. “їсти” його треба ложечкою і ковтати тільки після того, як воно змішається зі слиною. На обіт можна з’їсти невелику порцію картопляного пюре з чорницями,додавши до того ложечку кислої сметани. Вечеря може складатися з вареного на воді рису з чорницями і склянки кислого молока.

 Загалом лікарі рекомендують закінчувати голодування, коли, наприклад,загальна кількість білка у плазмі крові зменшиться і становитиме нижче 60 г/л, або коли збільшиться видалення загального азоту при зменшеному видаленні сечовини, або коли має місце зниження ST на електрокардіограмі. Ознакою є також очищення язика і повернення відчуття голоду.

 Не требе непокоїтися у зв’язку з певним погіршенням вигляду шкіри (плями, зморшки, висипи), бо після закінчення лікування – під час так званої “стадії відбудови” – шкіра відновлює свою еластичність, а пацієнти сприймаюь це явище як чудове омолодження! Духовна сфера також відроджується. Цікаво, що під час голодувань не виявляється авітаміноз!

 Переходити до нормальної дієти після лікування треба обережно,не раптово. Ця стадія називається “відбудовою”.

 У перший день після голодування пацієнт отримує терте яблуко, можна трохи замочених у воді сушених фруктів, чаю з шипшини, а наступного дня – потовчену картоплю, терту моркву, кефір – усе в малих кількостях. Починаючи з третього дня, пацієнт може з’їсти трохи овочів, фруктів, картоплі, кефіру та хрусткого хліба. Унаступні дні додаються розмочений у воді інжир, горіхи, мус із вівсяних пластівців, кисле молоко.

 Після лікування хворий повинен перейти на постійну-молочно-вегетаріанську дієту і відмовитись від м’яса та риби. Це допоможе йому відвернути рецидиви хвороби.