

Михаил Леомер

**51 день сверхдлинного
голодания. О чём и не
подозревал Поль Брегг**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 615.01
ББК 53
Л47

Леомер М.

51 день сверхдлинного голодания. О чём и не подозревал Поль
Брегг / Леомер М. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. —
129 с.

ISBN 978-5-532-07936-6

В книге описан сенсационный эксперимент сверхдлинного голодания, проделанный автором над собой. Автор предпринял голодовку в 51 день, тщательно задокументировав основные параметры организма на всём её протяжении. Попав по собственной непредусмотрительности в угрожающую жизни ситуацию, автор преодолел её и благополучно завершил голодовку. Полученный опыт подтвердил ранее опубликованные рекомендации автора. Администрация сайта ЛитРес не несёт ответственности за предоставленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация со специалистом.

Содержание

От автора	4
Глава первая. Похвальное слово глупости	6
Глава вторая. Давайте знакомиться	13
Глава третья. Начинаем марафон	21
Глава четвёртая. Что нового в самочувствии?	28
Глава пятая. Вперёд к чистой совести	35
Глава шестая. Любопытство не порок	50
Глава седьмая. Репортаж с «того света»	60
Глава восьмая. Жизнь продолжается	68
Глава девятая. Чудо «сухой голодовки»	77
Глава десятая. Мифы и легенды о вреде голодания	87
Глава одиннадцатая. Уроки сверхдлинной голодовки	99
Глава двенадцатая. Размышления об анорексии	107
Заключение	124

От автора

Предлагаемая книга в той же, если не в большей степени, уникальна, как и вышедшая в своё время книга «21 день лечебного голодания. О чём умолчал Поль Брег». Она также на сто процентов достоверна, как и первая, то есть в ней описан реальный случай сверхдлинного голодания в 51 день, проведённого в обстановке обычной, реальной жизни со всеми её сложностями и нагрузками. А если учесть, что автор – пожилой уже человек, то реакция его организма на экстремальные условия существования может заинтересовать людей всех возрастных групп, открывая им неизвестные доселе стороны длительного голодания. Уж если в солидном возрасте возможны такие достижения, то для 25-35 летних они тем более должны быть легко достижимы.

Сказать, что данная голодовка предпринималась с целью провести какое-то специальное излечение, либо оздоровление организма, было бы неверно. Она предпринималась исключительно с исследовательской целью, чтобы проверить возможности организма за пределами первоначально исследованного срока в 21 день. Однако по значимости результатов и количеству полученных новых сведений это исследование во много раз превосходит величину превышения его срока над первой голодовкой. В ней автор по собственной непредусмотрительности поставил себя на грань жизни и смерти и лишь с невероятными трудами, ценой значительных страданий, сохранил себе жизнь. Что, с одной стороны, может служить грозным предупреждением тем, кто легкомысленно относится к длинным голодовкам, а, с другой стороны, показывает, что из любого, даже самого тяжёлого, положения есть разумный выход, если не поддаваться панике, действовать правильно и целенаправленно. А чтобы промахи и их последствия были видны более отчётливо, в книге приведены подробные описания расширенного количества измеряемых каждый день параметров организма.

И если в первой книге большее внимание было уделено анализу происходящих в нём явлений при различных состояниях, то в

предлагаемой, в основном, описывается одно состояние организма – поведение его в условиях экстремально длительного голодания, но зато описывается весьма подробно. На основании полученного нового опыта дополняются выводы, полученные при первой 21-дневной голодовки, и уточняются прежде сформулированные рекомендации. Кроме того, подробно разбираются бытующие в общественном сознании мифы и страхи на эту тему и делаются выводы о реальном положении дел в исследованной области длинных голодовок. И хотя, по-прежнему, это однократный опыт, проведённый на одном, отдельно взятом организме, некоторые добытые в его процессе результаты, имеют немалое значение для всех интересующихся, либо практикующих голодание.

Заодно автор исследовал ещё один вид голодовки, а именно, «сухое» голодание и получил при этом дополнительное количество информации. При этом оказалось, что сравнительно недолгое, пятидневное «сухое» голодание оказывается весьма эффективным, если нужно быстро значительно снизить вес. Нужно только применить, так называемое, голодание «каскадом». Автор сделал это, и на основании собственного опыта сформулировал некоторые рекомендации и для этого случая.

И как неожиданное дополнение к анализу длительного голодания автор повествует ещё об одной стороне голодания – анорексии, с которой волей случая столкнулся, как наблюдатель и консультант.

В целом, уникальный эксперимент, проделанный автором над собой, показывает, что возможности человеческого организма в любом возрасте значительно превышают границы, утвердившиеся в обыденном сознании и что, соблюдая простые, но вполне определённые правила техники безопасности при голодании, можно улучшить своё здоровье, даже находясь в экстремальной ситуации. А поскольку голодание – естественное состояние организма, то выводы, сделанные автором, помогут любому человеку, оказавшемуся в таких условиях, выбрать правильную стратегию поведения и сохранить себе жизнь.

Глава первая. Похвальное слово глупости

В своё время я уже объяснял, почему да зачем написал книгу по голоданию.

Главным образом, чтобы донести до заинтересованных результаты прямого личного опыта. В некотором смысле, в пику разным теоретическим и не всегда проверенным взглядам, встречающимся, как в устном народном творчестве, так и в опубликованной литературе.

Дело прошлое, но когда я писал свою книгу, то выступал исключительно с личных позиций, не подвергая сомнению достижения официальной медицины, с одной стороны, а с другой излагая своё понимание этих достижений. То есть, думал я, моя полемика с «корифеями голодания» – исключительно моё личное дело и не должна никого затрагивать. И вдруг такое:

«С трудом дочитав до конца эту книжку не могу удержаться, чтобы не написать отзыв. Надеюсь, он будет полезен читателям и автору. Данный рассказ о личном опыте 21-дневного голодания, возможно, доставит удовольствие поклонникам юмора Ильфа и Петрова и Михаила Жванецкого. Что же касается освещения ЛЕЧЕБНЫХ аспектов голодания, то, на мой взгляд, изложение, при всей его внешней достоверности, необычайно многословно, путано, противоречиво и неполно. Не говоря уже о сомнительности некоторых изречений, подобных этому, стр. 124: "Но поправлять здоровье голодовкой специально люди начали только в XX веке, когда впервые человек, да и то не везде, наелся досыта"... Хотите голодать грамотно – доктор Елисеева, Геннадий Малахов, Юрий Гуцко и многие другие расскажут Вам об этом...

Виктория, Нидерланды, 53 года»

Не ожидал я, что слава моя, тем временем, благодаря Интернету докатилась уже до Нидерландов. Конечно, уважаемая Виктория немало меня обрадовала, поставив в один ряд с классиками юмори-

стической литературы. От сравнения с Ильфом и Петровым в пору вообще возгордиться, но то, что лечебные аспекты моего опыта изложены «...путано, противоречиво и неполно...» удивило меня, в свою очередь, несказанно. Я же не Малахов, чтобы писать энциклопедии, путая грешное с праведным. Да и цель книги была совсем другая – познакомить читателей с моим личным опытом и моим личным взглядом на проблему.

Дальше – больше:

«...работа организма во время голодания отличается от работы во время обычного питания. Самая большая ошибка – не изучить имеющиеся научные знания о голодании. Сейчас это не проблема».

Это уже другая дама, из Израиля. Которая, кажется, подозревает, что в России остались только невежественные селяне. Она внимательно прочитала книгу и устроила её автору публичную порку, дабы просветить старожила форума, дерзнувшего написать о моей книге:

«Но и эта небольшая часть меня очень впечатлила».

Я и не подозревал, что скромная, в общем-то, книжка, посвящённая узкой и чисто любительской проблеме, приобретёт такое международное, я бы даже сказал, сакральное значение.

Дама настроена серьёзно и методично добивает автора:

«Ю.С.Николаев так говорит о самочувствии при голодании: после того, как произошел ацидотический криз, «Далее человек легко переносит голодание до тех пор, пока в его организме есть запасы жиров и белков, и есть возможность использовать их».

Хотелось бы знать, как автор объясняет значительное улучшение состояния при втором голодании. Казалось бы, с годами должно быть наоборот.

Конечно, если использовать только опыт самостоятельно голодающих, недалеко и до беды. Но и собственные представления могут оказаться ошибочными, когда человек не изучал накопленные знания и опыт, полученный в результате научных исследований.

Здесь я могу только ахнуть и спросить уважаемого автора, есть ли у него личный опыт такого (сорокадневного – М.Л.) голодания.

Никто из специалистов не рекомендовал длительное голодание, такое как 21 день, без наблюдения врача».

Она не скупится на обвинения автора в невежестве, некомпетентности, сознательном искажении информации, пренебрежении авторитетами и прочих смертных грехах.

Сначала, пока эмоции не остыли, хотел устроить подробный разбор всех претензий, дабы дам посрамить. Но когда понял, что и для них дело давнее – комментарии датируются 2007 годом, решил, что не стоит ворошить прошлое. Да и порывшись в других форумах и увидев, что книгу читали многие и один из форумчан даже именует меня «доктором Леомером», успокоился. Но одно замечание разозлило меня всерьёз. «Есть ли у уважаемого автора личный опыт голодания длиннее 21 дня?» Ответить – то было нечего, этого опыта у меня действительно не было. И на столь жёсткий отпор я вовсе не рассчитывал. Потому такое, весьма активное неприятие, и стало для меня сюрпризом. Но позже я всё-таки понял, в чём дело.

Я преклоняюсь перед врачами. У меня самого мать была врачом от Бога. И за её самоотверженной, полной лишений, жизнью я наблюдал десятки лет. Она долго была единственным невропатологом на всю область и по должности большую часть жизни провела в самолёте, вылетая то в один посёлок, то в другой, где ей порой приходилось одной, без чьей либо помощи, спасать попавших в беду людей, буквально вытаскивая их с «того света».

Наблюдал я и за жизнью её коллег, которые могли сутками не отходить от умирающего человека и умудряться, всё-таки, выиграть бой со смертью в, казалось бы, безнадёжной ситуации. Поэтому преклонение моё перед врачами безгранично. Но даже у этих, святых с моей точки зрения людей, есть свои недостатки. И, как всегда, эти недостатки, есть продолжения их достоинств.

Врачей учат долго, семь лет, во всяком случае, раньше так учили. Количество информации, которое должен запомнить врач, огромно. Количество факторов, которое он должен учитывать, когда ставит диагноз, часто просто учесть невозможно, многое делается интуитивно. Но чего врач принципиально не должен делать – это импровизировать. Всё давно исследовано, всё расклассифицировано. Есть

набор симптомов – синдром, есть показатели организма – результаты анализов. Практикующему врачу некогда думать. Нуждающихся в его помощи много, времени на постановку диагноза весьма мало. Некогда исследовать, нужно назначать лечение. Поэтому врачи современной медицины самые консервативные люди на свете. Врач и не должен думать. Он должен мгновенно, как хороший компьютер, перебрать симптомы болезни, выбрать подходящий набор и поставить диагноз. И тут же, с той же скоростью, подобрать подходящее лечение. А для того, чтобы ускорить дело, есть стандартные наборы и того и другого. Никакой самодеятельности, никаких нововведений. Всё предписано, всё стандартно.

Есть, конечно, и среди них небожители. Они работают в научных институтах, где опробуют и создают новые методики, придумывают новые методы лечения, разрабатывают новые препараты. Но если вы с ними поговорите, то и они пожалуются вам на непонимание коллег, на косность и неповоротливость медицинской науки, на трудности с внедрением совершенно потрясающих методов лечения в медицинскую практику.

Но есть одна прослойка медиков, которая по косности и консерватизму переплюнет и тех и других. Это – вузовские работники. Не практикующие врачи, которые иногда преподают в вузах, а исконные преподаватели. От медицинской практики они оторваны, за новыми разработками следят чисто номинально. Да и задача у них другая – запомнить самому и рассказать студентам большую часть той информации, которая нужна практике. При этом ничего, кроме хорошей памяти, иметь не обязательно, поскольку за ложность или истинность передаваемой информации отвечают вовсе не они.

Да и как человеку, не понимающему или слабо понимающему суть дела в тех дисциплинах, что он выучил, разобраться во множестве толкований, разъяснений, мнений, существующих на одну и ту же тему. Только по рангу того автора, чьи труды он вынужден преподавать. Отсюда неизбежная и всепоглощающая тяга к авторитетам. Если академик сказал, что белое – это чёрное, значит, так тому и быть! В результате на кафедрах постепенно скапливаются люди не умеющие думать, но хорошо умеющие критиковать других,

что поднимает их значимость в собственных глазах. В человеческом обществе всё рационально – такие люди тоже нужны. Плохо, когда их большинство. Тогда любое сообщение на медицинскую тему, не освящённое официально, подвергается разгрому до основания.

Что достаточно хорошо подтвердил мой случай. Казалось бы, перед вами документальное и достаточно подробное описание интересного опыта в интересующей многих сфере. Читай и бери то, что тебе нужно. Не согласен – не бери. Учитывай, что опыт индивидуальный, а организмы у всех в чём-то отличаются. То есть, предоставляется полезная информация, причём без претензии на научность. Но воспитанная многими поколениями узость мышления, бытующая среди преподавателей, подвигает людей на полное отрицание всего, что описывается, в том числе и полезных и понятных рекомендаций.

Размышляя так, я перестал волноваться по поводу найденной критики. Но одно обстоятельство крепко засело у меня в голове и долго не давало покоя. Речь шла всё о том же – «... есть ли у него личный опыт такого (сорокадневного – М.Л.) голодания.» Не было у меня такого опыта! И червячок внутреннего сомнения понемногу точил меня изнутри. Могу ли я делать широкие обобщения и давать конкретные рекомендации, не испытав на себе последствия этих рекомендаций? Время, между тем, шло и сомнения становились всё сильнее. А вдруг, действительно, медицинская дама из Израиля охала не зря. Я обещал, что человек средней упитанности может проголодать 40 дней без вреда для здоровья, а вдруг с ним действительно что-нибудь случится? И хотя в этом месте книги я сделал массу оговорок, мало ли кто как их поймёт. Выходило, что моральная ответственность за сказанные публично слова на мне лежит, и нет возможности снять её с себя иначе, как доказав, что я прав. Выходило также, что теперь придётся голодать уже 40 дней, хочу я этого, или не хочу. Невесёлая складывалась картина. С одной стороны, выдержать 40 дней я был обязан. С другой – хорошо помнил о 45-ом дне голодания моего друга, когда в больнице его едва-едва откачали! Не буду лукавить, я вовсе не горел желанием совершать героические поступки. Однако слово не воробей, и мне рано или