

Владимир Давыдов

**Я научу вас голодать.
Часть 1. Болезнь одна.
Причина одна. Лечение одно**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
Д13

Давыдов В.

Я научу вас голодать. Часть 1. Болезнь одна. Причина одна.
Лечение одно / Давыдов В. — Москва: ЛитРес: Самиздат,
2021. — 390 с.

ISBN 978-5-532-94537-1

Причина всех болезней – это постоянное переедание. Человек ест в 4 раза больше еды, чем необходимо для удовлетворения жизненных потребностей организма. Голодание дает организму возможность очиститься от шлаков и токсинов. Все, кто проводил голодание, больше не нуждаются в медицинской страховке и во врачах. Они знают, что если они заболевают, то тело может само себя вылечить. Я попытаюсь убедить своих читателей проводить голодание самостоятельно. Если вы будете голодать, ка это делаю я, то изменитесь к лучшему на всю оставшуюся жизнь. Если не попробуете, то никогда не узнаете о возможностях своего тела и его живительных силах. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Вступление	8
Глава 1. Количество пищи, необходимое для поддержания жизни	16
Глава 2. Что нужно знать о голодании?	72
Как лечит голодание	82
Глава 3. Мифы о голодании	94
Глава 4. Преимущества проведения голодания	106
Преимущество № 1: это безопасно	108
Преимущество № 2: это просто	113
Преимущество № 3: это бесплатно	114
Преимущество № 4: это удобно и экономно	115
Преимущество № 5: вы можете наслаждаться маленькими радостями жизни	116
Преимущество № 6: эффективность	118
Преимущество № 7: гибкость	135
Преимущество № 8: работает с любым видом питания	137
Глава 5. Теория и физиология голодания	138
Глава 6. Когда и почему голодать	170
Глава 7. Продолжительность голодания	177
Глава 8. Этапы голодания	182
1. Подготовка к голоданию	183
2. Потеря чувства голода или пищевая стимуляция	184
3. Ацидоз	185
4. Нормализация	187
5. Исцеление	188
6. Прерывание голодания	189

Глава 9. Переход и подготовка к голоданию	191
Естественный путь перехода к голоданию	192
Осознанное питание	196
Глава 10. Виды голодания	205
Сухое голодание	207
Водное голодание	211
Преимущества водного голодания	211
Опасности или риски водного голодания	213
Типы жидкости для голодания, отличные от воды	215
Горячие напитки	215
Безалкогольные напитки	216
Социальные / культурные / психологические препятствия проведению голодания	224
Профилактическое голодание	229
Выбор времени для самой большой еды в течение дня	240
Легкое питание (питание 5:2)	242
Питание «Без завтрака» или утреннее голодание	247
Голодание при острых заболеваниях	266
Длительные периоды голодания	267
Что такое прерывистое голодание?	267
Преимущества прерывистого питания	269
Основные способы эффективного прерывистого голодания	270
Прерывистое голодание – отправная точка	270
Различные виды прерывистого голодания	271
Голодание при использовании системы лечения бесслизистым питанием	277
Альтернативное голодание	278

Метод «Ешь-Стоп-Ешь» (Eat-stop-eat)	279
Советы по применению прерывистого голодания . . .	279
Преимущества образа жизни с прерывистым голоданием	283
Самый популярный метод прерывистого голодания	283
Более продолжительные сроки голодания	284
36-часовое голодание	285
42-часовое голодание	287
Двух-трехдневное голодание	290
7–14-дневное голодание	291
Глава 11. Прекращение (прерывание) голодания или выход из голодания	293
Способ этапного выхода	310
Способ перекуса	315
Глава 12. Проблемы и неприятные симптомы при голодании	317
Глава 13. Советы и часто задаваемые вопросы (ЧАВО) по голоданию	346
Часто задаваемые вопросы	360
Глава 14. Жизнь после голодания	364
Укрепление здоровья после голодания	372
Заключение	382
Книги серии	383

*Есть надо. Есть мало.
Есть не так часто. Есть растительное.*



Автор (сидит, крайний слева) со своими друзьями по группе здоровья «Доживем до 2100!»

Вступление

Чем меньше человек ест, тем ближе он к божеству.

Сократ

Одна из причин, по которым я написал эту книгу – это донести правильную и практически применимую информацию по следующим вопросам:

1. В чём суть голодания?
2. Как сделать голодание понятным всем, то есть – простым, повседневным, рутинным действием, лишенным всякого страха.
3. Как выработать и закрепить в новых поколениях людей привычку не есть (голодать)? А на ее основе создать уже новую традицию, шаблон, пищевой стандарт «малоедения или даже неедения»
4. Что не следует игнорировать при проведении голодания?
5. На что нужно обратить особое внимание при голодании?

Главная цель моих усилий состоит в том, чтобы довести до сознания всех интересующихся информацию о методах адаптации тела для правильного функционирования без нужды (тяги, потребности, пристрастия) в еде. Для этого необходимо:

1. детальное рассмотрение процессов адаптации организма при и после голодания.
2. детальное рассмотрение состояния тела, не нуждающегося в еде.

Тем не менее, не считайте эту книгу инструкцией, которая провела бы вас по процессу адаптации к жизни с небольшим количеством еды. Моя задача – лишь донести до вас информацию, а выбирать придется уже вам самим.

Адаптация к жизни с небольшим количеством поглощаемой пищи – это комплексный процесс, который, скорее всего, заставит вас расширить границы вашего сознания. Ищите более опытных в этом вопросе людей, спрашивайте совета, находите информацию, анализируйте ее и создавайте собственную систему голодания для своего организма. Потому, что только вы сами:

1. Знаете желания и потребности своего организма
2. Надеетесь прожить долгую, радостную и здоровую жизнь
3. Всю жизнь зарабатываете деньги, а затем с успехом их тратите на:

- покупку ненужной еды (до 80 %)
- кухонного оборудования, инвентаря и мебели, то есть всего того, что на протяжении всей вашей последующей жизни приведет к возникновению большого количества заболеваний и новым тратам денег опять же на лекарства и лечение, возникшего букета хронических болезней

- покупку лекарств, то есть якобы на свое лечение, а в действительности – на благосостояние других людей. Так, вы купили в аптеке упаковку новых «чудо-таблеток» и сын директора фармакологической компании продолжил обучение в дорогой английской частной школе, а жена директора аптеки отлично отдохнула на сказочном острове Бали.

Тем не менее, помните, что каждый человек индивидуален и по-своему будет проходить через этот процесс адаптации к снижению и прекращению поступления пищи. К каждому нужен особый подход, персональная и чуткая работа. Каждый из тех, кто прошел такой процесс адаптации – сделал его по-своему, всегда не так как другие.

Обдумывая сценарий такой книги, я решил, прежде всего, написать две части.

В первой – я планирую кратко описать или лучше разложить по полочкам весь процесс голодания. А раз это процесс, то есть его компоненты, его участники, его этапы и т. д.

Далее я остановлюсь на воззрениях на процесс голодания основоположников изучения процесса голодания, на теории и практике которых я создавал свой подход, свое видение, а возможно и даже свое учение о голодании, уже не лечебном, а повседневном. При этом практически все, о чем я говорю как о реальном факте – это все я проверял на самом себе. Останавливаясь на всем том, что я прочитал, проанализировал за эти последние десять лет, когда я реально взялся за свое здоровье, я понял, что мне совсем не то преподавали в медицинском институте. Меня учили, прежде всего, лечить

болезни, проводить их симптоматическое лечение, а не создавать, воспитывать здоровых людей и даже не возвращать здоровье больным людям. Как плохо, что то, что я нашел, изучил, перевел, проанализировал, не доступно десяткам тысяч новых студентов, которые опять начинают учиться лечить больных, а не создавать новое общество из здоровых индивидуумов. Они не знают, что такое здоровый человек, они не видели его, вообще. И как они могут превратить вас в здорового человека, если они вообще не знают здоровье, как явление, как образец жизни.

Теоретические и практические труды по голоданию и здоровому питанию только за 20 век составляют сотни произведений, которые создали десятки выдающихся врачей и энтузиастов здорового питания. В своей книге я буду много раз ссылаться на таких известных профессионалов в области питания и голодания как:

1. Арнольд Эрет
2. Эдвард Дьюи
3. Горацио Флетчер
4. Бернар Макфадден
5. Хиреворд Каррингтон
6. Линда Хаззард
7. Арнольд Де Вриз
8. Рассел Читтенден
9. Джон Келлог
10. Эптон Синклер

По мере написания этого труда появлялись простые вопросы, на которые необходимо найти ответы или хотя бы выдвинуть предварительные предположения:

1. Почему почти всё, что человек потребляет в виде пищи, позже выделяется из него с уриной, фекалиями, слизью, газами, кожным салом, ушной серой, кровью, и прочим? Значит ли это, что совершенное человеческое тело – это всего лишь машина для переработки съеденного в отходы?