

Бернар Макфадден

Голодание для здоровья



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
М15

Макфадден Б.

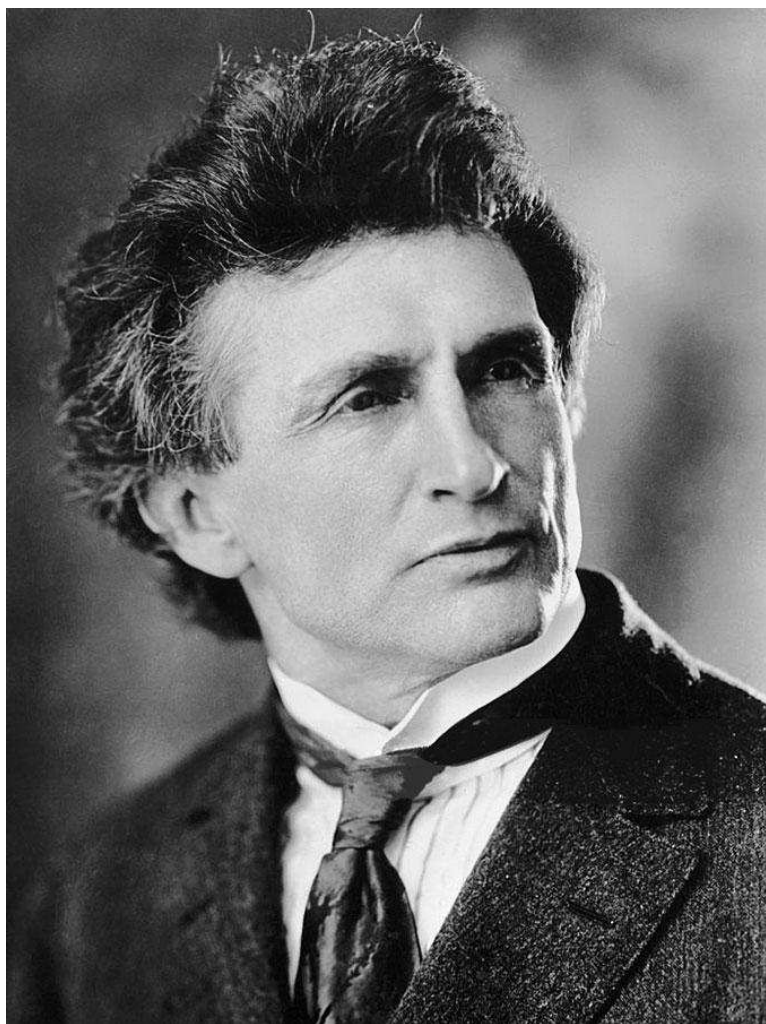
Голодание для здоровья / Макфадден Б.; перевод Давыдов В.
В. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 136 с.

ISBN 978-5-532-96711-3

Третья книга серии «Есть надо. Есть мало. Есть не так часто. Есть растительное» — это перевод известной во всем мире книги о голодании и здоровье Бернара Макфаддена, известного основателя бодибилдинга. Макфадден популяризировал практику голодания и был твердо уверен, что голодание — это самый верный способ к физическому здоровью. Многие из его испытуемых голодали в течение недели, чтобы омолодить свое тело. Он писал «человек с помощью голодания может осуществлять безоговорочный контроль над всеми болезнями, проявляя при этом такую степень силы и выносливости, которая может посрамить других». Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	5
Глава I. Что такое голодание?	10
Глава II. История идеи голодания	23
Глава III. Влияние голодания на тело	27
Глава IV. Когда голодать и когда не голодать	45
Глава V. Симптомы. Неудачи и чрезвычайные ситуации	55
Глава VI. Как долго голодать – долго и коротко. Голодание и частичное голодание	72
Глава VII. Как голодать	81
Глава VIII. Как прервать голодание	98
Глава IX. Укрепление здоровья после голодания	113
Основные диеты	118
Глава X. Примеры и опыт голодания	124



Автор «Энциклопедия физической культуры Макфадена», «Питание для здоровья и силы», «Усиление глаз», «Культура волос», «Мужественность и замужество» и других книг о здоровье и сексе.

Предисловие

Голодание – это самое действенное из всех лечебных средств.

Это совершенно естественный метод обновления тела.

И оно старо, как само человечество.

Врачи скажут вам, что болезни начинаются в желудке и это является их однозначным признанием, что эта болезнь происходит из пищеварительного канала, в котором желудок является важным органом. И именно яды, усваиваемые в пищеварительной системе, вызывают болезни. Как же тогда избавить систему от посторонних элементов, токсинов и ядов? *Голодание решает эту проблему!*

Когда человек познакомится с информацией, представленной в этой книге, то он на девять десятых избежит врачебного наблюдения, ухода медицинских сестер, назначения и приема лекарственных средств, а также невыразимых страданий, вызываемых болезнью. Голодание завершится, но будет продолжать творить чудеса.

В этой книге вся тема голодания человека представлена в новой и понятной форме с подробным обзором поразительной истории научных исследований лечебного голодания. Подробно и тщательно объяснен каждый шаг голодания – от его начала до прекращения, а также описана забота о теле после голодания. Это сборник, который следует внимательно прочитать тем, кто думает о лечении голоданием. На этих страницах вы найдете индивидуальные советы, которые потребуются в вашем случае.

Прошло более сорока лет с тех пор, как у автора впервые пробудился интерес к голоданию. Впервые я серьезно его применил, когда заболел пневмонией.

В то время физические упражнения были для меня «панацеей». Я полагался, в основном, на большие физические усилия – ходьбу, бег и работу в спортзале. А когда появились трудности со здоровьем, я подумал, что могу помочь организму за счёт своего питания.

Так и было, заметив симптомы, связанные с этим приступом пневмонии, я попытался избавиться от них. Мне удалось в опреде-

ленной степени остановить развитие болезни, но опасные и болезненные симптомы все еще остались.

Я не верил в медицинские методы, и именно тогда я решил использовать предыдущие выводы о голодании, сделанные после некоторых очень интересных опытов и исследований, для проверки на самом себе. Результат был ошеломляющим.

Я заметил небольшое улучшение уже после первого дня. Большее улучшение – на второй день и на пятый день все симптомы пневмонии исчезли. Это был первый практический пример из моего собственного опыта необычайной ценности голодания при лечении острых заболеваний.

Один из первых факторов, безусловно свидетельствующих в пользу голодания были мои наблюдения за представителями животного мира. Каждое животное, когда болеет, будет отказываться от еды. Оно теряет аппетит. Еда не имеет никакой привлекательности для этого. Оно голодает, пока не поправится – и это верное лекарство, управляемое его инстинктами.

Мы, высшие животные, пытаемся заменить наш инстинкт разумом. Уже признано не раз, что наш интеллект и интеллект наших советников оказываются несовершенными и часто мы получаем серьезное наказание за наши ложные принятые решения.

С момента моего первого эксперимента я лично много раз применял голодание и уже с давних пор для меня голодание перестало быть новинкой или экспериментом. Тысячи случаев голодания были зарегистрированы с тех пор, как я впервые заинтересовался этим явлением. В течение нескольких лет все мое время было занято санаторно-курортным бизнесом и сотни случаев голодания находились под моим непосредственным контролем. Время голодания составляло от одного до девяти дней и почти в каждом случае результат был положительным. Я не знаю ни одного случая голодания, когда при тщательном соблюдении правил самого голодания и выхода из него, были бы получены отрицательные результаты.

В случае девятидневного голодания снижение веса составило семьдесят пять фунтов (примечание переводчика – 34 килограмма). Голодающий весил триста фунтов (примечание переводчика – 136

килограммов), когда он начал голодать, и двести двадцать пять фунтов, (примечание переводчика – 102 килограмма), когда он закончил голодание.

При рассмотрении этого вопроса важно помнить, что человек должен уметь видеть физическую опасность далеко впереди на своем жизненном пути и что, хотя голодание имеет ценность, как средство лечения при острых и хронических недугах, оно имеет еще большее значение, поскольку это средство избежать болезней. Я все еще продолжаю голодать – в среднем от тридцати до сорока дней в году. Эти голодания имеют продолжительность от одного до десяти или двенадцать дней. Если бы я был более осторожен в своих пищевых предпочтениях, я мог бы избежать необходимости введения такого строгого режима голодания. Но когда все вокруг едят в соответствии с цивилизованными обычаями и общественными обрядами, трудно ограничить свой аппетит и голодание абсолютно необходимо, чтобы избежать появления случайных болезней.

Есть распространенное, но совершенно ошибочным суждение о том, что голодающий растет значительно слабее, чем обычно питающийся человек. Это далеко не факт. В большинстве случаев как раз наоборот, голодающий человек на самом деле становится сильнее.

Я демонстрировал силовые упражнения, чтобы произвести впечатление на аудитории преимуществами физической культуры во время своих лекционных и выставочных туров. Одним из них было подтягивание на перекладине с помощью одной руки. Несколько раз, когда я должен был читать лекции или после того, как был занят другими делами в течение значительного периода времени, я обнаруживал, что не мог выполнить это сложное силовое упражнение. После двух-трехдневного голодания я вновь смог легко с ним справиться. Многие спортсмены сделали аналогичные выводы после своих опытов подобного рода.

Самое прибыльное голодание, которое я когда-либо проводил, было описано в журнале «Физическая культура» почти двадцать пять лет назад. Я переработал, напрягая свои глаза до такой степени, что я был почти слепой. Я полностью прекратил работу. После отпуска зрение у меня немного улучшилось. Однако я не был удо-

влетворен, это легко понять и решил придерживаться семидневного голодания – полного во всех деталях, кроме употребления воды. Поскольку я намеревался использовать описание этого голодания в литературных целях, на благо других людей, я внимательно наблюдал и записывал все симптомы, связанные с его проведением. В то время у меня также сложилось впечатление, что во время голодания моя сила сильно уменьшалась. Я решил попытаться поднять гантели весом пятьдесят фунтов (примечание переводчика – 22,65 килограмма) над головой по завершении голодания, имея в виду, доказательство того, что голодание не приводит к серьезному снижению силы. А теперь прочтите, что произошло.

Я ходил в спортзал каждый день, тренировался в течение получаса или часа и заканчивал период упражнений, проверяя свою силу с тяжелыми гантелями.

На четвертый день голодания меня так сильно беспокоило отсутствие еды, что я вышел из офиса с твердым намерением поехать в ближайшем ресторане, который смог бы найти. Через несколько минут пребывания на свежем воздухе я справился со своим голодом и решил идти в спортзал и заняться своими упражнениями. В конце упражнений мой аппетит исчез!

Этот результат поразит обычного человека, но его часто можно заметить во время голодания, в котором вы очень сильно нуждаетесь. Во время голодания упражнения вместо увеличения аппетита – устраняют его. Выполнение упражнений, как правило, приводит к созданию нормальных условий функционирования организма и когда нормальные условия означают «нет аппетита», то аппетит исчезает.

Как уже было сказано ранее, я делал силовые упражнения каждый день во время этого голодания и на шестой день я обнаружил, что моя сила очень мало уменьшилась, если это наблюдалось вообще. Ведь я смог поднять гантели весом не пятьдесят фунтов (примечание переводчика – 22,65 килограмма), а гантели весом сто фунтов (примечание переводчика – 45 килограммов) одной рукой над головой. Но и это еще не все. Фотографы были рядом, чтобы сфотографировать меня, когда я поднимал 100-фунтовые (приме-

чание переводчика – 45 килограммов) гантели на седьмой день в конце моего голодания. Фотографы были слишком взволнованы и мне нужно было поднять этот тяжелые гантели несколько раз, чтобы дать им возможность сделать надежные фотографии.

Но не надо забывать о первоначальной цели этого голодания – у меня значительно улучшилось зрение. И это несмотря на мрачные прогнозы оптометристов и пагубное влияние писательской деятельности на глаза. В пятьдесят пять лет мои глаза все еще сильны. *И я никогда не носил очков!*

Я представляю этот личный опыт, чтобы доказать, что я «принимаю собственное лекарство». И принимаю его уже более сорока лет. Я обязан своим необыкновенным здоровьем и силой, которые сохранялись на протяжении всего этого периода, в значительной степени благодаря своим знаниям о голодании.

Во время своего занятия бизнесом в течение последних двадцати пять лет я не могу припомнить ни одного дня своего отсутствия на работе по причине болезни. Это все из-за моей способности смотреть вперед – чтобы избежать болезней, очищая организм голоданием. Я тренируюсь, правильно питаюсь, использую гидротерапию и другие методы, но голодание является самым ценным из всех этих лечебных методов.

Были предприняты большие усилия для того, чтобы сделать эту книгу, как можно более полной, вплоть до мельчайших деталей. Многие медицинские и редакционные сотрудники помогали в ее подготовке и книга отправляется людям с надеждой, что будет использована для сохранения и улучшения здоровья и жизни каждого читателя.

A handwritten signature in black ink, reading "Bernard Macfadden". The signature is written in a cursive style with a long horizontal line extending from the end of the name.

Глава I. Что такое голодание?

Голодание, как этот термин определяется и продвигается в этой книге – это научный метод лечения болезней, побуждающий пациента воздерживаться, в течение более или менее продолжительного периода времени, в зависимости от обстоятельств, от любой твердой и жидкой пищи, с единственным исключением в виде воды, прием которой всегда должен быть разрешен. Это терапевтическая мера, метод лечения, совершенно не похожий на голод (*истощение*), которое лишает ткани тела необходимых им питательных веществ. Различие между этими двумя состояниями (голодание и истощение) очень важно понимать, и я несколько раз воспользуюсь случаем в этой книге, чтобы указать и подчеркнуть различие между ними.

Чтобы пациент (или студент) мог понять основы этого метода лечения, необходимо объяснить, почему голодание может вылечить определенные заболевания. Кроме того, без точного установления причины болезни, понимания истинной природы болезни, ценность лечения голоданием не может быть ни оценена, ни понята.

Распространенное представление о болезни состоит в том, что это что-то, что можно «поймать», что-то «нападает» на пациента и что должно быть «изгнано», как если бы оно было сущностью или вещью в себе. Вообще говоря, болезнь – это вообще не *вещь*, это *состояние*. У каждой болезни есть причина, которая проявляется во множестве «симптомов». Эти симптомы слишком часто принимают за саму болезнь. Мы склонны воспринимать комплекс симптомов как болезнь, тогда как они являются лишь ее наружными проявлениями. Они являются выражением внутренней сущности или состояния, и их «исцеление», подавление или устранение не излечит болезнь, *их причину*. Такой метод просто снимает или маскирует проявления болезни. Что мы должны сделать, так это обнаружить и устранить причину и когда это будет сделано, симптомы исчезнут сами собой.

Пища, попадая в организм, заменяет разрушенные ткани, поддерживает тепло тела и, согласно общепринятым учениям, в значи-