

Михаил Леомер

**21 день лечебного голодания.
О чём умолчал Поль Брегг**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 615.01
ББК 53
Л47

Леомер М.

21 день лечебного голодания. О чём умолчал Поль Брегг /
Леомер М. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 119 с.

ISBN 978-5-532-08300-4

Голодание – один из самых простых и эффективных способов оздоровления и лечения болезней. Но если голодать правильно! Автор книги, на собственном опыте испытавший длительное 21-дневное голодание в обычных бытовых условиях, сформулировал конкретные практические рекомендации по лечебному голоданию. Книга в популярной и доступной форме рассказывает о способах проведения и выхода из длительных голодовок. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

Содержание

От автора	4
Глава 1. Откуда что взялось	6
Глава 2. Первые четыре дня	19
Глава 3. Первые две недели	31
Глава 4. Последние дни	43
Глава 5. Какое облегчение!	54
Глава 6. Неприятная неожиданность	67
Глава 7. Размышления по поводу	74
Глава 8. Даешь чистки!	86
Глава 9. Почему голодовка лечит?	94
Глава 10. Что можно вылечить голодовкой?	105
Глава 11. Голодовка – как она есть	111
Заключение	118

От автора

Книга, которую вы держите в руках, в своем роде уникальна. Хотя в ней, как и во многих других книгах, рассказывается об оздоровлении организма посредством голодания, но в отличие от подобных книг здесь все до последнего слова, до последней рекомендации абсолютно достоверно, так как основано на личном опыте автора.

Этот опыт дает все основания критически оценить рекомендации, предписанные многими трудами о голодании, советы «знатоков» и «корифеев» в этой области. Без преувеличения можно сказать, что на основе приобретенных знаний о длительных голодовках можно выработать универсальные, применимые к любым случаям правила. Эти правила могут пригодиться и попавшему где-нибудь далеко в тундре в аварию водителю вездехода, и голодающему работнику предприятия, которому уже полгода как не выплачивают зарплату, и спецназовцу, проходящему курс выживания в лесу, и обычному пожилому человеку, пытающемуся преодолеть свои недуги с помощью голодания.

Автор предпринял достаточно длинную, в течение 21 дня, полную голодовку. То есть за это время он не принял ни грамма пищи и вел обычную, нормальную жизнь, ни в чем не меняя ее распорядка. Но при этом любые нюансы его физического и психического состояния фиксировались, основные показатели жизнедеятельности – температура, пульс, давление – измерялись и впоследствии анализировались. Обладая в целом здоровым организмом, автор исправил некоторые, имевшие место функциональные нарушения, избавившись таким образом от сильных головных болей, причинявших ему последнее время немалые страдания.

Весь ход голодовки и выхода из нее был описан и на основании этого описания сделаны те самые обобщения и рекомендации, которые могут пригодиться любому человеку, если он по несчастливой случайности или сознательно попал в ситуацию, в которой его жизни может угрожать голод. Многое из того, что рекомендуют другие авторы, было критически переосмыслено, и на вооружение было

взято только то, что не вызвало никаких сомнений и могло пригодиться в любом случае.

Особую ценность выработанным рекомендациям придает то обстоятельство, что для их выполнения не нужны какие-либо специальные условия, приспособления. Автор сознательно ориентировался на те способы поведения, которые можно осуществлять в обычной, повседневной жизни. Но те же приемы, без всяких изменений, можно применять и в разного рода экстремальных ситуациях. Не следует забывать и об экономической стороне дела. При современных ценах на лекарства и услуги медицинских учреждений голодание – как раз то замечательное средство, которое не только не требует денег для поправки вашего здоровья, но позволяет еще и сэкономить значительную сумму.

И если вы заинтересовались проблемой, то, прочитав эту книгу, вы не только узнаете, как, для чего и сколько дней нужно голодать, но и в каком случае голодание опасно для жизни и его ни в коем случае нельзя начинать.

По ходу повествования обсуждаются многие проблемы жизни современного человека и, особенно, проблема переедания при современном малоподвижном образе жизни. Также в форме, не требующей специальных знаний, приводятся многочисленные примеры работы различных систем организма, их взаимодействия и взаимовлияния в норме и при разного рода нарушениях.

В целом, уважаемый читатель, даже если вы человек богатырского здоровья и ни на что никогда не жаловались, эта книга вам будет полезна уже тем, что из нее вы узнаете, как свое здоровье сохранить, попав в неожиданную ситуацию. А от этого, как известно, никто не застрахован. И поверьте автору, что в отличие от многих имеющихся книг по самооздоровлению, в этой нет ни одного непроверенного совета.

В заключение хочу принести искреннюю благодарность моему другу, А. П. Куцему, без чьего многолетнего опыта голодания и доброжелательной критики эта книга не появилась бы на свет.

Глава 1. Откуда что взялось

Что подвигло меня, в более чем зрелом возрасте, решиться на длительную, по меркам обыкновенного человека, голодовку? Зачем вообще нужно мне было заниматься этим самоистязанием? Что надеялся получить взамен предполагаемым невероятным страданиям, и какой опыт был мне столь необходим, чтобы забросить все дела почти на месяц и углубиться в собственные ощущения? На этот вопрос трудно ответить сразу. Конечно, некоторое впечатление на меня произвело сообщение, что после 45 дней мучительной и угрожающей жизни борьбы (столько длилась голодовка), мой давнишний друг, находящийся далеко в Казахстане, не только остался жив, но и победил смертельную болезнь. У него предполагали рак, что для Алма-Аты, в которой он живет, отнюдь не редкость. Половина моих родственников и многие из друзей погибли там именно из-за этой болезни. Поэтому когда я летом узнал о столь впечатляющем результате и благополучном исходе, то чисто из спортивного интереса, из любопытства тем же летом предпринял 10-дневную, прикидочную голодовку, которая превратилась сама собой в двухнедельную. Это был уже второй опыт. Первый, под влиянием рассказов того же друга, который практиковал профилактические голодовки постоянно, произошел давно, лет 25 тому назад и продолжался всего 9 дней. Воспоминания о нем остались самые неблагоприятные, и не потому, что были какие-то тяжелые переживания, ничего такого не было, но вот сильный голод донимал меня все время и я едва-едва дождался 9-го дня (в этот день я приехал домой и охотно подчинился требованию жены – заканчивать всю эту ерунду). То ли я был еще молод и желания еще не утихли в моем организме, то ли обстановка мешала, но жгучее чувство голода отравило все мои усилия. Памятуя об этом еще лет 20, сама мысль об ограничении еды, не то что о полном воздержании, вызывала у меня чувство бурного протеста.

И вот, поди ж ты! Получив от друга драматическое описание его борьбы с болезнью, я решил проверить все этапы испытанных им ощущений, утешая себя мыслью, что при наступлении любой непри-

ятности смогу тотчас прекратить издевательства над собой и благополучно выйти из созданного мной же опасного состояния.

С тем я и приступил. Сказать, что я как-то планировал ход голодовки или предпринимал какие-то меры профилактики, было бы неправдой. И никаких результатов, кроме удовлетворения собственного любопытства, подогретого его рассказами, я не ожидал. Просто перестал есть и стал наблюдать.

К моему сильному удивлению, 10 дней пролетели как один. Никаких тягостных ощущений и мучительного чувства голода. Голод, конечно, чувствовался, но вполне терпимый, без каких-либо психологических эксцессов. Проголодав таким образом 10 дней, я решил продлить голодовку еще на 4 дня, что тоже не вызвало особого внутреннего протеста. Но тут вмешалось одно постороннее обстоятельство.

Дело было летом, соседи пригласили дочь на шашлыки, и она привезла с пиршества немного для нас с женой. Поскольку шашлыки, да еще хорошего качества, давно исчезли из нашего рациона, то отказаться было просто невозможно. Поэтому я на 12-й день съел граммов 70 вкусной, нежной говядины, а на 13-й – столько же столь же вкусной, жареной на костре курятины. Естественно, чувство голода сильно возросло, но дело это не испортило, доголодал до 14 дней без проблем.

Выход из голодовки произошел сразу. Просто стал есть, как обычно, затем легкое расстройство желудка, и на следующий день все прошло. Но главное, что я заметил, так это то, что головные боли, которые стали у меня последние год-два просто невыносимыми, прошли во время голодания совсем. Давно я не испытывал такого чувства легкости и свежести в голове, да и эйфории, появившейся на 6–7-й день, тоже давно не испытывал. Настроение было радостным, голова не болела, жизнь была прекрасна и удивительна. Когда все это кончилось, голова не болела, по крайней мере, еще месяц.

Вот тут пришло время задуматься. Тот, кого головные боли донимают по-настоящему, меня поймет. Речь не идет о тех случаях, когда говорят: «Ах, у меня так болит голова!» – и вместо скучного засе-

дания отправляются на прогулку. Я говорю о такой головной боли, когда никакие обезболивающие не помогают, когда не только прогуливаться, но и стоять-то невозможно, когда единственное желание – лечь, укрыться с головой одеялом, защититься от яркого света и громкого шума и ждать, когда головная боль хоть немного утихнет. И полчаса, проведенные без мути в голове и без этой жуткой ломоты во лбу или затылке кажутся райским наслаждением. А тут целый месяц! Нужно было как следует изучить проявивший себя феномен. Лето – горячая пора, поэтому тратить все время на голодовку было невозможно и пришлось ждать до зимы. Что я намерен был предпринять и какие у меня были возможности?

О методах голодания я ничего, на тот момент, кроме книги Поля Брэгга не читал, в юношеском возрасте прочел несколько страшных рассказов о настоящих, имевших быть на самом деле, случаях, когда находили погибающих от голода людей и с трудом выхаживали их, – вот и вся теоретическая подготовка. И лишь потом, после того как все уже было позади, пришлось почитать, что же по этому поводу пишут и что рекомендуют маститые специалисты. И, скажу я вам, хорошо, что начал голодовку, опираясь только на свои представления о работе организма, иначе, под влиянием чужих советов, мог наделать неизвестно каких глупостей. А помогло мне в предпринимаемом эксперименте то, что моя мать была врачом от Бога. Она всегда видела себя только врачом, хотела им быть, стала и 45 лет лечила людей. И если человеку в принципе можно было помочь, она помогала. Скольких людей она вытащила с того света, сосчитать трудно, скольким она помогла советом – невозможно.

Сказать к слову, в конце ее трудов начальство обвинило ее, что она создает ненормальную обстановку в поликлинике, где работала, так как все больные требовали, чтобы их обязательно записали на прием к ней и ни к кому другому. В результате ей все-таки пришлось работу оставить. Такова была ее слава и такова людская благодарность. Но это только к слову. Почти 50 лет я провел в атмосфере поликлиники. Мое лучшее развлечение в 4 года было – посмотреть в зрачок микроскопа в лаборатории. Меня знали все врачи, и каждый развлекал, как мог, поэтому первыми моими игрушками были меди-

цинские инструменты и аппараты. Все 50 лет разговоры с матерью на медицинские темы не прекращались. От нее я получил первые сведения об анатомии и физиологии, позже пополненные. И если бы не вечные ее сетования на тяжесть врачебной доли, я, наверное, пошел бы по той же дорожке. Но она меня отговорила, и я стал физиком, о чем, впрочем, никогда не жалел. Но общие принципы терапии я знал вполне прилично и, попадая в ситуации, когда посоветоваться было не с кем, всегда успешно лечил себя сам.

В особых случаях советовался с матерью, и ошибок, обычно, не бывало. Так что рассчитывал разобраться и с голоданием. Хорошо было бы поделаться анализы, набрать статистику по уровню сахара в крови, посмотреть изменения в кардиограмме и т. д. Но живем мы в России недавно, нет корней, нет близких знакомых, на улице мороз минус 30, какие уж тут анализы. Зная, что во время голодовки сильно меняется давление, решил ограничиться ежедневным контролем именно этого параметра, а остальное – заменить ощущениями и наблюдениями.

Поль Брэгг, конечно, великий натуропат, но читать его книгу – обхохочешься. Сразу возникает образ протестантского фанатика-проповедника в долгополом сюртуке, шапокляке и с книгой в руке. То, что в книге написано, подлежит исполнению без колебаний и вопросов. «Доктор сказал в морг, значит, – в морг!» Или другая возможная картинка. Брэгг только что создал человека, написал инструкцию, как ему жить и теперь внушает своему творению, что ослушаться – значит вылететь из рая без выходного пособия.

Ну, в самом деле, что за блажь, пить только дистиллированную воду?! Как будто человек только что пришел в наш высокотехнологичный мир на все готовое. Где это мог человек миллион лет назад добыть себе дистиллят? Хорошо еще, если из лужи мог напиться. Даже дождевая вода в реальных условиях содержит растворенные соли, впитывает пыль из воздуха, смывает сок и грязь с листьев деревьев. Так что его гигиенические требования совершенно высосаны из пальца. И, конечно, верх грехопадения по Брэггу – потребление соли. Почему он так напуган солью, не знаю, скорее всего, он смешивает кристаллы мочевины, находимые при подагре в суставах,

с кристаллами обычной поваренной соли. Хотя позже он пишет о кристаллах кислоты в суставах, что уже ближе к истине. И, наверное, он, как настоящий горожанин, никогда не видел валунов-лизунцов в заповедниках – из каменной соли, между прочим, – которые выставляют егеря и которые с упоением лижут копытные. Объясняя повышенное давление у пожилых людей исключительно потреблением соли, он впадает в непозволительное упрощение объяснения сдвига в регуляции тонуса сосудов и работы сердца. Я сам могу служить живым опровержением его утверждения. Когда я был совсем маленьким, мы жили на краю города (с тех пор, очевидно, это моя судьба). Никакого водопровода тогда там и в помине не было. Мне было 6 лет, и в мои обязанности входило доставлять в дом свежую родниковую воду. Родник был один, вода в нем была солоноватая, а другой в пределах досягаемости не было. И я, и мои родители пили только эту, весьма соленую на вкус воду. На ней мы готовили пищу, в ней стирали белье и мылись сами. С тех пор я могу потреблять только хорошо соленые продукты. И всегда солю борщ или суп, даже не попробовав. Так и прожил большую часть жизни. По Брэггу, у меня сейчас должно быть запредельное давление. Не тут-то было! Средневзвешенное давление у меня 120/80, что даже маловато в моем возрасте. А соль я по-прежнему ем горстями.

Еще одна рекомендация может вызвать не более чем улыбку. Ешьте то, не ешьте это, нужно есть строго по графику, а голодать по системе, потому что организм глуп. Если уж кто и глуп, так это те, кто верит доктору Брэггу на слово. Глупые организмы вымерли много сотен миллионов лет назад. Даже человек, с его короткой трехмиллионной (условно) историей, повидал всякое. И практически был всегда голоден. Короткие периоды сытости, как правило, перемежались длинными периодами воздержания от пищи. Даже сейчас подобный режим питания можно найти у народов севера, кормящихся охотой на морского зверя. У чукчи бывают периоды, когда месяц или больше, кроме нерпичьего жира, у него ничего нет, исключая водку, конечно, но ту привозят ему специально с Большой земли.