

# **КАК ВЕРНУТЬСЯ К ЖИЗНИ**

**Проф. Столешников А.П.**

**Этот многолетний и, в полном смысле этого слова, выстраданный труд, посвящается мною всем ЛЮДЯМ - БЕСПЛАТНО.**

**Проф. Столешников А.П. на основании суммации своего лично, а также опыта медицины в России, Америке (он более четверти века является дипломированным врачом в России и лицензированным доктором в США) и обзора иностранной литературы, излагает имеющиеся в наличии каждого человека варианты способов, как реально исправить и вернуть потерянное здоровье. Предлагаемая вам книжка будет состоять из двух частей. В связи с беспокойностью обстановки в мире (март 2007 года) он решил выпустить первую часть, поскольку она представляет ценность сама по себе, а вторая будет в процессе работы. Первая часть – это лечебное водное голодание, которая сейчас и предлагается вашему вниманию; и вторая часть будет излагать вопросы голодания на соках, сыроедения, качества потребляемой пищи и лечебных свойств бани при конкретных заболеваниях. Вторая часть, он надеется, появится в будущем.**

**Проф. Столешников. А.П. Март 2007 года.**

**Эпиграфы: "После меня остаются только два великих врача - натуральная еда и чистая вода". Луис Де Мулен. Парижский врач. (Lewis Du Moulin (Ludovicus Molinaeus,**

pseudonym Ludivomachus Colvinus) (1606-1680) [http://en.wikipedia.org/wiki/Lewis\\_Du\\_Moulin](http://en.wikipedia.org/wiki/Lewis_Du_Moulin) Цитируется Вольтером.

"The art of medicine consists in amusing the patient while nature cures the disease." -- Voltaire. "Искусство медицины - забавлять пациента, в то время как природа излечивает болезнь". Вольтер.

"Это всё выдумали доктора немцы да французы; я бы их перевешал за это! Выдумали диету, лечить голодом! Что у них немецкая жидкокожая натура, так они воображают, что и с русским желудком сладят! Нет, это всё не то, это всё выдумки, это всё..."

Здесь **Собакевич** даже сердито покачал головою.

"Толкуют -- просвещение, просвещение, а это просвещение -- фук! Сказал бы и другое слово, да вот только что за столом неприлично".

Гоголь Н. В. "Мертвые души".

"Такое впечатление, что когда человек имеет хроническую болезнь, то еда в первую очередь идёт на питание именно этой болезни!" При острой болезни, аппетит пропадает моментально, а при хронической болезни больной продолжает питаться, и этим он поддерживает и усугубляет свои болезни, тогда как надо или на короткое время вообще прекращать питаться, или сильно ограничить приём пищи, чтобы освободить собственную жизненную силу организма для восстановления, которая иначе тратится на переваривание пищи. (Столешников. А.П.)

"Такое впечатление, что всё положительное действие на организм происходит во время голодания во сне.

**Поэтому если начинается плохой сон с кошмарами, надо начинать выходить из голодания." (Столешников А.П.)**

**"С технической стороны человеческое тело правильно рассматривать как ФИЛЬТР, - с одной стороны которого всё вводится, а с другой стороны выводится. Разумеется, что на протяжении жизни этот фильтр где-то забивается, - это ПРИЧИНА всех хронических болезней. Поэтому первостепенное значение имеет то, что вы и в каком количестве позволяете ввести в своё тело". (Столешников А.П.)**

**"Чтобы понять проблему, надо задаться вопросом, - человек в 70 лет разве должен каждый день съедать ежедневно такое же количество пищи как и в 35 лет? - Конечно нет! Как минимум в 2 раза меньше он должен есть!" (Столешников А.П.)**

## **ЧАСТЬ I**

**Сейчас многие люди уже распознали лечебную, терапевтическую суть лечебного голодания. При голодании происходит, сейчас удачно сравнить с компьютерным термином - как бы, "приведение к дефолту" - "RESET"- к исходному состоянию, - в смысле приведение своего организма к "исходнику". Важно понимать, что голодание только на воде - это НЕ просто уменьшение веса тела. Это сильная переделка всего организма в лучшую сторону, выбрасывание плохих веществ и замена их на хорошие, - но только при условии правильного выхода из голодания!**

**В России уже наверно все знают имена американских классиков лечебного голодания Поля Брега и Герберта Шелтона. К сожалению, на этом список переведённых**

**классических авторов по этому вопросу исчерпывается. Многие книги не переведены. В данной книге мы рассмотрим и проанализируем неизвестную в России американскую литературу по голоданию, (а американский опыт лечебного голодания непрерывен уже в течение более ста лет), в применении к собственному опыту автора данной книги.**

**Перед началом чтения этой книги читателю настоятельно рекомендуется проглядеть хотя бы книжки Брэгга и Шелтона, но, сперва, хотелось бы дать оправдание голодания, основанное не на его лечебной способности, а на его значении в социальной истории человечества. Как вы сами понимаете, если бы люди с давних пор не знали очищающей и лечебного значения голодания, то они не стали бы во всех культурах и религиях с таким упорством настаивать на голодании. Лечебное значение осмысленного голодания для человеческой жизни всегда маскировалось его религиозным значением. А что, собственно говоря, удивительного в том, что Природа лучше человека знает того собственные выгоды? Если вы когда-нибудь сделаете курс лечебного голодания, то вы сами поймёте, как вам откроются двери в закрытое общество очищенных пред Природой. Да, все люди внешне равны, все они имеют две руки, две ноги и голову. Однако, так же как и внешне одинаковые бутылки, могут иметь в одном прекрасное вино, а в другом уксус, так и внутреннее содержание людей принципиально различается. Качество некоторых людей, явно является более ценным и выдержанным, чем других, особенно с возрастом.**

**Ветхий Завет, в еврейской литературе, называемый аббревиатурой "Танах", сообщает о голодании 75 раз. В**

**«Исходе», второй книге Ветхого Завета и еврейского Пятикнижия, говорится о том, что Моисей, перед тем, как получить от Бога Десять Заповедей, голодал на горе Синай 40 дней и ночей («Исход» 34:28) и только тогда Бог удостоил Моисея вниманием.**

**В Торе (В Библии в Синоидальном переводе в Книге Эсфири) « ... поститесь ради меня, и не ешьте и не пейте три дня, ни днем, ни ночью, и я с служанками моими буду также поститься ...» (Книга Есфири 4:16)**

**Голодание было важнейшей частью Иудаизма. Целиком один трактат из 64 томов еврейского Талмуда «Мегиллат Таамит», что переводится как «Свиток о Голодании», посвящён исключительно голоданию. Этот трактат подробно разбирает около 25 дней, по которым евреи обязаны голодать. Когда на народ надвигалась опасность, «Синедрион сионских мудрецов» имел власть накладывать всеобщее голодание, чтобы испрашивать спасения. Эти массовые голодания обычно длились несколько дней, до недели. До сих пор, ортодоксальные иудеи, отмечая дни трагических событий в истории евреев, отнюдь не пьют алкоголь, но обязательно голодают. Все современные религиозные евреи голодают на самый священный день иудаизма Йом Киппур - день очищения, который приходится на конец сентября, когда они не едят и не пьют 24 часа.**

**В христианстве всем известна легенда о том, что, Иисус Христос, как и Моисей, перед тем как начать проповедовать Божье послание ушёл в пустыню и не ел тоже как и Моисей 40 дней и ночей. Иисус Христос делал это голодание в полном соответствии с законами иудаизма, к которому по рождению сам принадлежал, и в рамках которого воспитывался. В те времена голодание занимало большое значение в жизни страны**

**Иудеи и члены партии фарисеев голодали регулярно два дня в каждую неделю. Именно в конце своего 40-дневного голодания Иисус Христос изрёк: «Не хлебом единым живёт человек, но и тем, что говорит ему господь Бог» (Евангелие Матвея 4:4), тем самым, как и Моисей, подтвердив и своим личным опытом, что с голодавшим начинает говорить сам господь Бог. Однако в целом, в христианской среде голодание выродилось в некое самопожертвование, подходящего только и только для специальных людей- монахов, и что для обычного человека, дескать, не обязательно. Получилось так, что в христианстве некоторым «профессионалам» было поручено искупать грехи других, в то время как остальные могли расслабляться без оглядки. Эта целенаправленная политика, что, дескать, есть специальные люди, которые грехи за них замолят и им, естественно не бесплатно, отпустят, и привела христианский мир к полному разложению. Напоминанием о некогда серьёзном отношении к голоданию у христиан служит период Великого Поста, когда верующие христиане придерживаются некоторых ограничений в пище, наевшись пред этим на масленицу блинов до отвала.**

**Мусульмане строго соблюдают месячный пост - «Рамадан». В этот месяц все мусульмане строго не едят и не пьют от рассвета и до заката. Начало и конец Рамадана являются большими народными праздниками. Рамадан настолько серьёзен, что люди, не могущие его соблюдать по причине болезни или беременности, должны соблюсти Рамадан позже, то есть отдать долг. Строго говоря, во время часов Рамадана ничто не может входить в желудочно-кишечный тракт - нельзя даже проглатывать слюну. Частные мусульманские столовые и рестораны стоят в дни**

**Рамадана открытые, но пустые. Однако после захода солнца мусульмане употребляют скромную пищу типа фасоли, чечевичного супа со специями и фиников. Поэтому в этот месяц магазины, где торгуют мусульмане, завалены финиками. Мусульмане считают, что голодание помогает человеку избегать греха. Поэтому, пророк Мухаммед считал, что настоящий мусульманин должен воздерживаться от приёма пищи два дня в каждую неделю (как и фарисеи).**

**В индуизме, различных религиях Индии, разнообразные течения и секты активно используют голодание как средство очищения, и в частности голодание является неотъемлемой частью практики Йогов.**

**Голодание было частью не только религиозной, но и государственной практики во многих культурах. Среди индейцев племени Чибча, в Колумбии, человек, которого предполагалось выдвинуть на роль вождя или монарха, должен был пройти длительный период испытания... . В период подготовки, будущий руководитель государства должен быть лишён земных удовольствий на период пять лет. В этот период времени он должен был жить в изоляции в храме, где он был обязан голодать длительными периодами, в то время как в промежутке между голоданиями его бичевали и подвергали разным лишениям и унижениям». Потому что индейцы считали, что только человек, испытавший на себе самом все трудности и лишения жизни, способен исполнить важную государственную функцию. (Из книги журналистки Джудит Добржински «Голодание-путь к лучшей жизни» (Judith Dobrzynski “Fasting-a way to well-being” 1979). Похоже, что древним культурам был известен секрет подготовки государственных деятелей, который в последствии был утерян. Что и говорить – это была практика подготовки государственных**

**деятелей, достойная немедленного заимствования, поскольку подготовка современных государственных деятелей основана на противоположных стандартах воспитания в пороке, роскоши, излишествах и повязанности в преступлениях.**

**В обычаях северо-американских индейцев голодание также занимало важнейшее место. Американские индейцы рассматривали голодание как важнейшее и непереносимое испытание в превращении мальчика в воина. Юноша приводился на вершину горы, и его оставляли там на четыре дня и четыре ночи без еды и воды. Голодание рассматривалось без исключения всеми американскими индейцами как средство очищения и укрепления. В различные периоды своей жизни индеец уходил один в дикую природу, голодал и медитировал. Голодание и медитация - это два неотъемлемых компонента любого обновления. Если этого нет - то неизбежно следует смерть, как отдельного индивидуума, так и целого народа.**

**Вспомните, что даже в китайской медицине эффект иглоукалывания связан с открытием энергетических каналов в теле пациента. Проблема с иглоукалыванием в том, что какие бы схемы они не рисовали, никакие специалисты не знают, где эти «каналы» в действительности проходят, вследствие чего эффект от иглоукалывания случаен. Лечебное голодание очищает все энергетические каналы сразу и по всему телу, поэтому надобность находить какой-то отдельный канал отпадает. Единственно, что надо не переусердствовать и не забить энергетические каналы «шлаками». Этому мы и поучимся в этой книге.**

**Водное лечебное голодание.**



**Как голодать?**

**- Казалось бы, просто, - вы перестаёте есть, и переходите на чистую дистиллированную или колодезную воду, как на этом настаивает Поль Брэгг и он абсолютно прав, ни в коем случае нельзя употреблять воду из под крана, кипячёную, или даже фильтрованную воду, которая на самом деле не такая уж и фильтрованная, как вы рассчитываете. Конечно, лучше всего пить живую воду. Живая вода – она из под земли, это: колодезная, родниковая, ключевая, из источников. В минеральной воде слишком много солей, поэтому лучший вариант, к которому автор пришёл опытным путём в городе, – это немного минеральной воды в кружку и остальное доливаю доверху дистиллированной водой.**

**Минеральная вода очень существенно оживляет мёртвую дистиллированную воду.**

**Что ожидать в процессе голодания?**

**- Большинство авторов, в частности Брэгг, пишет, что, дескать, тяжело прекратить есть и первые несколько дней тяжело не есть. А потом, на 4-5-ый день организм привыкает, аппетит пропадает и далее всё идёт более или менее гладко. На протяжении всего голодания человек пьёт дистиллированную воду, и всё нормально, пока где-то после третьей недели у него не возникает чувство лёгкости, бодрости и прекрасного настроения, и это показатель того, что организм очистился, и можно из голодания выходить.**

**Несомненно, что пресловутое субъективное чувство лёгкости, бодрости и прекрасного настроения являются признаками очищения организма, как и объективные признаки очищения налёта с языка, и чистые ясные глаза.**

**Верно ли это описание голодания?**

**- К сожалению – это розовый рекламный проспект голодания, и описание ощущения голодания самого**

**Брэгга, который имел прекрасное здоровье до самой смерти в преклонном возрасте. Но вам не следует ожидать такого лёгкого варианта, если только вам нет ещё и тридцати лет, и вы молоды и в целом здоровы. В современной высокотоксичной среде средний человек к 40 годам - это внутренне больной человек, который минимум на одну треть своего веса состоит из токсинов, то есть солей ядов, сброшенным мудрым организмом в инертных тканях его тела, главным образом в жировой ткани.**

**Организм человека - это удивительный механизм, который защищает от токсинов свои наиболее важные органы - мозг и сердце.**

**Каким образом?**

**- Главным путём, каким организм избавляется от ядовитых продуктов - токсинов, является нейтрализация в печени и выведение почками.**

**Водорастворимые яды выводятся из организма почками, а жирорастворимые с желчью (с веществом билирубином) в кишечник и далее наружу с калом. Для других веществ механизмами выведения из организма являются лёгкие (СО<sub>2</sub>) и важную роль играет кожа.**

**Однако, количество токсинов в окружающей среде, в современной цивилизации, превышает все допустимые нормы по сотням и тысячам показателей. Вследствие этого организм не справляется с лавиной современных токсинов, обрушивающихся на организм; чуть было не сказал, человека, но в современной жизни это относится и к животным. Каждый может обзреть трупы больных голубей на улицах городов. Люди такие же больные «голуби». И каждый «собачник» вам скажет, что теперь собаки болеют теми же болезнями цивилизации, что и люди.**

**Куда девается избыток токсинов?**

**- Избыток токсинов мудрый организм «везёт на свалку**

за город»; то есть откладывает в инертных, периферических тканях, поражение которых не несёт непосредственную угрозу для жизни. Такими тканями являются жировая ткань, наибольшее количество которой располагается подкожно и в забрюшинном пространстве вдоль позвоночника, обуславливая большой живот у мужчин и отложения жира в малом тазу и бёдрах у женщин; а также солевые отложения токсинов в костно-связочном, двигательном аппарате. Отложения токсинов в виде кальциевых солей в двигательном аппарате вызывают пресловутый «остеохондроз», который на пространстве бывшего СССР диагностируется у всех, а в США такого диагноза нет вообще.

**Почему в США нет остеохондроза?**

- Потому, что, просто нет там такого диагноза. Там жалобы больных, которые в СССР переписывались остеохондрозу, приписываются другим болезням. Например, боли в позвоночнике, которые в России приписываются остеохондрозу, и по поводу чего больные направляются к мануальному терапевту, в США называются ревматическим артритом и лечатся обычным терапевтом лекарствами похожими на аспирин. Почему такая разница в лечении болезней и самих болезнях? - Этот вопрос выходит за рамки повествования, поскольку более относится к социальной политике.

С годами - годам к сорока, «кладбище» солей токсинов в клетчатке и связках уже наполняется полностью, и тогда процесс отложения солей токсинов переходит на жизненно важные органы, в которых постепенно начинают накапливаться патологические (болезненные) изменения.

**Первый всем известный пример: атеросклероз сосудов,**

**который в принципе имеет то же дегенеративное происхождение, что и остеохондроз связок и суставов, но происходит в жизненно важных транспортных сосудах, суживая их просвет, и нарушая кровообращение жизненно важных органов. А это и является причиной того, что сердечно-сосудистые болезни сердца и мозга - стенокардия и инсульт, являются соответственно первой и второй причиной смерти всех, в том числе и отнюдь не пожилых людей.**

**Причиной основных убийц нашего времени являются сердечно-сосудистые болезни, а также рак, который тоже имеет основную причину в самоинтоксикации организма. Были различные теории рака: инфекционные, генетические. Однако забывают обратить внимание, что ещё сто лет назад, когда ещё среда была не настолько токсичной, то рак, как и сердечно-сосудистые заболевания, был редчайшей болезнью, а сейчас он по смертности стоит на третьем месте.**

**Какая часть окружающей среды наиболее загрязнена? - Воздух. И рак лёгких во всём мире стоит на первом месте среди раков. Интересно, что из раков пищеварительной системы, на первом месте в США рак толстой кишки; а в России? - В России на первом месте рак желудка и двенадцатиперстной кишки. Каким образом можно интерпретировать эти данные? - Очевидно, что в России наиболее распространён рак на входе в пищеварительную систему, а в США на выходе. Какой инфекционной или генетической теорией это объяснишь? - Очевидно, что это связано с особенностями питания населения обеих стран. Можно предположить, что у американцев пища более злокачественна в хроническом плане, то есть оказывает своё злокачественное действие к концу пищеварительного тракта, а в России пища более**

**злокачественна в остром плане, то есть проявляет своё злокачественное действие непосредственно и сразу при попадании в желудок. Возможно, это связано с особенностями питания населения России, а именно: алкоголизацией населения и, в связи с северным климатом, отсутствием растительной клетчатки в пище, свежих фруктов и овощей, и преобладанием потребления варёной крахмальной пищи, хлеба, картошки и колбасных изделий, состоящих из довольно злокачественных компонентов. В США, поскольку их северная граница находится на широте нашего Крыма, низкокачественные овощи и фрукты присутствуют круглый год, но они потребляют внутрь много гормональных мясомолочных продуктов и пестицидов, а также пищи приготовленной из полуфабрикатов; будет точным сказать, что американцы едят всё из коробок и бутылок.**

**В США по статистике рак простаты и рак молочной железы диагностируются после 50-летнего возраста у каждого второго мужчины и женщины соответственно. Это связано с потреблением гормональных мясомолочных продуктов. Как они при этом живут? - Постоянно лечатся. Какая жизнь при этом? – Сами понимаете, какая это «жизнь».**

**Короче. Физиологически тело человека представляет собой фильтр, через который в течении жизни пропускается огромное количество еды и питья, качество которых в современное время катастрофически ухудшается. Поэтому со временем "фильтр" человеческого тела забивается... - и всё, - "фильтр" умирает! Тот же атеросклероз сосудов - это именно забитие сосудов постепенно накапливающейся гадостью, которая поступает в организм из еды и питья.**

**Вывод? - Если вы не хотите попасть в характерную статистику современной смертности, то вы должны предпринимать дополнительные и сознательные усилия для очищения организмов от постоянно накапливающихся токсинов, которые в России ещё называются «шлаками». Однако это название имеет технический оттенок, и поэтому не отражает трагичности последствий, связанных с поражением шлаками жизненно важных органов. Организм - это не просто кастрюля, в которой откладываются некие нейтральные шлаки - организм смертельно повреждается этими шлаками. Поэтому здесь правильнее говорить о хронической интоксикации пищевыми, бытовыми и промышленными ядами, то есть токсинами, что по-медицински называется хронической токсемией. Важнейшей медицинской книгой по данному вопросу является **классическая книга американского доктора Тилдена «Объяснённая токсемия» (John H. Tilden “Toxemia explained”. 1926).** Данная работа - классический труд, объясняющий патофизиологию данного процесса, но эта книга ещё не переведена на русский язык, как, к сожалению, и большинство книг по описываемой тематике. Доктор Джон Тилден «последний из могикан» - медицинский доктор в США 20-ого столетия, который капитально работал над проблемой очищения организма и между Первой и Второй Мировыми войнами выпустил несколько серьёзных работ, посвящённых очищению организма. После него все американские доктора уже предпочитали подсчитывать купюры от продажи таблеток и операций по принципу «деньги не пахнут».**

**Строго говоря, главный вопрос не столько в повышенной концентрации токсинов в крови, а в повышенной концентрации токсинов в тканях и**

**органах, и вследствие этого, в их нарастающем повреждении, что было бы правильнее назвать "токсикогистией", потому что корень «гист» означает «ткань».**

**Наиболее радикальный и, соответственно, наиболее эффективный способ очищения от хронических токсинов - это лечебное голодание, чем мы с вами и решили заняться и прекратили принимать пищу. Таким образом, вы, перепуганный, с каждым днём очистительного голодания ждёте, чего ожидать, поскольку, как я вам говорил, если вам под сорок, то, во-первых, за одно голодание, как бы долго оно не продолжалось, вы не очиститесь. А во-вторых: голодание будет тяжёлым, и ваше состояние на протяжении голодания будет постепенно ухудшаться, поскольку всё большее число токсинов вымывается из своих запасов, депо, в кровь; а появление, распадающихся при голодовом обмене веществ и токсинов в крови и будет вызывать, как выражается доктор Тилден, «острую токсемию», проявляющуюся плохим самочувствием во время лечебного голодания. Грехи не прощаются – они, в полном смысле этого слова, искупаются; и ещё как искупаются.**

### **Самочувствие при голодании.**

**Самочувствие при крейсерском голодании, то есть где-то с 3-4 дня, и до выхода, будет варьировать от плохого и скверного, до отвратительного и невыносимого. Первые же три дня самочувствие будет различным, в зависимости от того, первый раз вы голодаете или нет. Первый раз всё трудно, в том числе и начать голодать. Первый раз действительно будет очень хотеться есть, а к вечеру может быть даже озноб и небольшая температурка. Если же вы голодаете не первый раз, то**

**вход в голодание будет элементарным и безболезненным. Вы легко перестанете есть и легко войдёте в голодание, однако с началом интоксикации лёгкость кончится и даже у привычных голодающих начнётся интоксикация и отвратительное самочувствие. Какое-то постоянное отвратительное чувство, что вас кто-то грызёт изнутри.**

**В принципе первый день голодания не является голоданием, как не является голоданием и второй день. В самом деле, что из того, что вы не едите один день? Может, вы его ещё не выдержите, этот один день, и тогда не произойдёт даже одного дня голодания, и подытоживать вообще будет нечего. Это, так сказать, с объективной точки зрения, а с биохимической точки зрения, особенность входа в голодание заключается в том, что в организме есть запас глюкозы в виде полимера крахмального типа – гликогена в печени, который на 48 часов, то есть на первые двое суток голодания, обеспечивает легкоусвояемую энергию в виде глюкозы. Таким образом, первые 48 часов неприёма пищи – для организма голоданием тоже не являются – это лишь «разгрузка».**

**Глюкоза - это основной источник энергии организма. Глюкоза основной источник энергии в первую очередь для мозга. А какой основной источник энергии для сердца? - Отнюдь не глюкоза, а, так называемые, ненасыщенные жирные кислоты, то есть продукты распада жира, так называемые кетоновые тела, которые представляют собой короткие молекулы жиров типа ацетона.**

**Отсюда первый практический вывод: голодание чрезвычайно полезно для сердца, поскольку голодание характеризуется именно обилием кетоновых молекул,**



**которые в отсутствии глюкозы образуются утилизацией жира на энергию. То есть, при голодании сердце не голодает, а пирует. Голодает мозг. И действительно все реакции в процессе голодания замедляются и мысли ворочаются в мозгу с трудом. Однако это не оказывает вредного действия на мозг. Вот вы посмотрите скептически и недоверчиво. Но, наоборот, такое впечатление, что пропадают только плохие и вредные мысли.**

**Говоря о глюкозе, необходимо подчеркнуть вредность обычного сахара, который мы покупаем в магазине. Этот столовый сахар отнюдь не глюкоза. Этот столовый сахар - кристаллы химического вещества сукрозы <http://en.wikipedia.org/wiki/Sucrose> , которая представляет собой две, скреплённые между собой молекулы глюкозы и фруктозы. Причём эти глюкоза и фруктоза не являются идентичными натуральной глюкозе и фруктозе, но находятся в другой оптической форме, то есть практически - это другие вещества, и поэтому организм ещё должен затратить свою энергию расщепить эту чужеродную сукрозу, а полученную чужеродную глюкозу и фруктозу превратить в натуральную L-форму. На это всё организм должен затратить много энергии и ферментных механизмов. Сахар из магазина - это трудноусвояемое, чужеродное организму и вредное химическое вещество - сукроза <http://en.wikipedia.org/wiki/Sucrose>. В организме эта сукроза не встречается, и именно чужеродностью, необходимостью серии трансформаций и дополнительной затраты на это энергии и обуславливается вредность столового сахара для организма. Натуральная же глюкоза, и ещё один полезный вид сахара, натуральная фруктоза, являются легкоусвояемыми сахарами, которых в столовом сахаре**

**нет, но которых много, например, находится в натуральном мёде. Таким образом, сахар сахару – рознь.**

**Ещё раз: Голодание до трёх дней не является очищающим, но только разгрузочным по своей сути. Вот почему когда вы отголодали неделю, на самом деле вы отголодали только 5 дней; когда вы отголодали 10 дней – то на самом деле 8, и так далее. В течение голодания до трёх дней организм просто временно теряет вес, за счёт потери воды, солей и гликогена, и который он быстро набирает после этого. И вообще, положительное действие голодания до трёх дней, заключается в основном в отдыхе, разгрузке, очистке пищеварительного тракта, что, собственно говоря, тоже немало важно.**

**Настоящее голодание начинается только с третьего дня на воде. Истинное голодание характеризуется, так называемым «кетозом», когда организм переходит на расщепление жира и своих собственных вредных тканей, и начинает питаться конечными продуктами их расщепления, так называемыми жирными кислотами, типа «ацетона»; тогда как в противоположность при обычном питании, организм в конечном счёте питается глюкозой. Голодание характеризуется свинцовой тяжестью во всём теле и гадким, отвратительным привкусом и запахом изо рта.**

**Гадкий вкус во рту обуславливается выделением токсинов не только через почки, но и через все 12 метров человеческого желудочно-кишечного тракта, включая ротовую полость, а также с кожей и лёгкими, то есть организм выделяет токсины всеми возможными способами. Выделение токсинов через ротовую полость и лёгкие обуславливает такое гадкое, кетоновое амбре, что не рекомендуется дышать на окружающих. Когда автор, где-то, с десятого дня своего первого длительного**

голодания выходил ночью, в июле месяце прогуляться; потому что у нас в Нью-Йорке, в июле очень жарко; то на фоне тёмного неба, как зимой, видел свой выдыхаемый воздух, как токсический выхлоп – столько шлаков выходило с выдыхаемым воздухом.

Во время голодания приходится часто сплёвывать гадкую слюну – это тоже способ выведения токсинов во время голодания. Если вы высунете свой язык во время голодания, то вы увидите, что он весь обложен плотным, бело-жёлтым налётом. Чем темнее цвет и толще налёт, тем больше загрязнён организм. Вы думаете, что этим налётом обложен только язык? - Это весь желудочно-кишечный тракт до самого низа обложен таким налётом, который получается в результате выделения токсинов всей поверхностью ЖКТ.

Для автора самой большой помехой при голодании были **кровотечения из дёсен**. Ночью, когда бесконтрольно начинаешь проглатывать кровь, возникает ощущение тошноты, которое заметно ухудшало самочувствие. Но потом автор нашёл средство от кровотечения из дёсен - оно проходит, если начать ежедневно чистить зубы **порошком коры дуба**. Как его делать. Автор покупает в магазине кору дуба - она в виде ключих опилок, кладёт её в кофемолку и мелет до порошкообразного состояния.

Свинцовая тяжесть тела обуславливается «токсемией», то есть циркуляцией токсинов кровью из жировой клетчатки к печени и почкам, а также переходом обмена веществ вместо глюкозы на жирные кислоты; которые требуют более трудоёмкого и длительного процесса расщепления; до универсального продукта энергетического распада, то есть, чем в конечном итоге питаются наши тела - «бензина» нашего тела – до пировиноградной кислоты (ПВК), гораздо быстрее

**получающейся в распаде глюкозы.**

**Больные сахарным диабетом (сахарной болезнью), при котором нарушено усвоение глюкозы тканями, вследствие чего глюкоза накапливается в тканях, вызывая их поражение, должны из этого сделать вывод, что голодание является самым физиологическим методом лечения диабета. Во-первых, голодание даёт возможность восстановиться собственным клеткам организма, которые вырабатывают инсулин. Во-вторых, организм приучается к использованию альтернативного, жирного, источника энергии. Потому что в запущенном состоянии диабетические больные вынужденно таки приходят к этому, жировому способу утилизации энергии, но тогда уже это уже является проявлением болезни – тяжёлым состоянием, у диабетиков называемым – «кетоз». От больных запущенной формой диабета пахнет ацетоном, как и изо рта лечебно-голодающего, но это две разные вещи. В-третьих, организм диабетика на голодании приучается легко переносить гипогликемию, то есть обморочные состояния, связанные с внезапным понижением обычно повышенного сахара в крови у диабетиков.**

**Часто диабетики вычёркивают себя из списков голодающих говоря, что, дескать, они не переносят пониженный сахар, и им голодание противопоказано. Ответ им простой. При голодании организм переходит с углеводного обмена, на котором построен весь их диабет, на жировой. Во время голодания вы живёте на жирных кислотах, и весь ваш сахар в крови становится просто лишённым смысла показателем – он становится ненужным и ваша поджелудочная железа, вырабатывающая инсулин, получает шанс на восстановление.**

**Какие болезни лечатся голоданием? Ответ простой - все, уже существующие, а так же и все будущие болезни. Если болезнь не лечится голоданием, то она не лечится ничем.**

**Почему?**

**- Потому что в случае голодания мы предоставляем самому организму стать хирургом и избирательно удалить болезнетворные ткани и клетки.**

**Вы должны понимать, что все приобретенные с возрастом болезни, являются результатом хронической интоксикации, которая просто проявляется по-разному у разных людей. Один человек, в конце концов заболевает астмой, другой - диабетом, третий раком, а у четвёртого на вскрытие такие кальцифицированные сосуды сердца, что патологоанатом не может их разрезать острым ножом. Голодание самопереваривает болезнетворные ткани и клетки, и растворяет и выводит соли токсинов. Организм обладает высшей мудростью, способностью к распознаванию болезнетворных клеток и тканей и к их уничтожению. Мы просто должны предоставить ему эту возможность и ввести его в этот режим.**

**При лечебном голодании токсины выводятся из организма всеми имеющимися в наличии путями. Токсины разделяются на два вида: водорастворимые и жирорастворимые, поэтому и пути выделения их из организма различны. Почки, слюнные железы, лёгкие и желудочно-кишечный тракт на всём его протяжении выделяют водорастворимые яды. Отсюда и постоянная гадость во рту и постоянное неприятное чувство подташнивания в желудке. Жирорастворимые же яды выводить организму гораздо тяжелее, чем водорастворимые, эта работа выполняется печенью через желчь и кожей.**

**Отсюда следуют первые практические выводы. Вы должны принимать теплый душ раз в два-три дня, чтобы смыть с кожи жирорастворимые токсины. Жирорастворимые яды выделяются печенью с желчью куда? - В кишечник. Именно этим объясняется тот факт, что при голодании обильно выделяется чёрная желчь, несмотря на отсутствие пищи в двенадцатиперстной кишке, каковая является обычным стимулом для выделения жёлтой желчи при питании.**

**- Как это так? Удивительный факт - пища не принимается, а выделяется огромное количество черной желчи, что выявляется во время промывных клизм.**

**Чёрной желчи во время голодания выделяется в кишечник много и постоянно, что, естественно, не связано ни с какими приёмами пищи, но с выделением в кишечник из печени жирорастворимых токсинов.**

**Желчь у голодающего чёрного, как дёготь, цвета, с **желтоватым отблеском**. Если не делать клизму, то за 21-31 день голодания в кишечнике накапливается и конденсируется такое огромное количество чёрной желчи, что когда вы возобновляете приём пищи, то обильный чёрно-чёрный желчный стул может быть в течение 2-3 первых дней, как это было у автора.**

**Кроме этого, если не применять очистительные клизмы, нельзя исключить обратного всасывания жирорастворимых ядов из желчи, конденсирующейся в кишечнике.**

**Поэтому, в отличие от других авторов, например Шелтона, я вижу прямое показание к регулярным клизмам во время голодания. Однако ими нельзя злоупотреблять и делать их каждый день. Потому что, если клизмы делать каждый день, то на выходе из голодания будет дольше восстанавливаться двигательная функция кишечника. Промывающие клизмы обычной теплой водой надо делать не чаще чем**

**раз в 4-5 дней, и не стремиться усложнять эту процедуру, которая итак сама по себе достаточно неприятная. Здесь много индивидуальных нюансов, я, например, заметил, что я плохо переношу клизмы раньше 9 утра.**

**Некоторые люди, например, не переносят клизмы вообще. Здесь всё очень индивидуально и насилловать себя не надо.**

**Автор сам, когда начал на выходах из недельных голоданий делать клизмы в 7 утра, начал впадать при этом в полубморочное состояние, из которых надо выходить просто – лечь на пол и поднять ноги, чтобы кровь из ног наполнила сердце. То есть, вы видите, что даже время суток играет разницу. Однако даже если вы вообще не переносите клизм, то сделать клизму на выходе из голодания – это настолько качественный рывок, который надо только испытать, чтобы почувствовать это. То есть, перед тем как начать пить свежесжатые соки, вы обязательно должны сделать промывную клизму из «кружки Эсмарха» (типа подвешенной грелки), и вот тогда вы воочию увидите чёрный яд, выделенный вашим организмом из вашего организма. И тогда вы поймёте смысл парадокса, - что в то время, как кулинары придумывают десятки тысяч эстетических способов засунуть пищу с верхнего конца пищеварительного тракта, на самом деле проблема в том, как эффективно хоть каким способом извлечь остатки этой пищи с нижнего конца онога.**

**Цвет мочи зависит от количества потребляемой вами воды. Чем обуславливается желтый цвет мочи? - Расхожее понятие, что мочевиной. - Нет. Мочевина бесцветна. Жёлтый цвет мочи обуславливается небольшим количеством водорастворимой формы пигмента билирубина (уробилиногена), выделяющегося печенью в кишечник, и попадающего в небольшом**

количестве в моче. Моча голодающего очень кислая, что отражает сильно кислотное, или по-медицински ацидозное состояние пациента.

Сильный **ацидоз** является условием растворения и вымывания токсинов в кровь. Автор лично проверял кислотность мочи с помощью фабричных лакмусовых индикаторов. При обычной кислотности мочи в районе цифры 6, кислотность мочи при лечебном голодании опускается до района 2-х, что является прямым показателем присутствия в моче, выводимых из организма кислых продуктов распада токсинов. Резкая кислотность мочи во время лечебного голодания обуславливается необходимостью вывести выделяющиеся из тканей в кровь кислоты, чтобы поддержать **«гомеостаз»**, то есть закон постоянства кислотности крови. Простой опыт: если вы, когда не голодаете, возьмёте утреннюю порцию мочи в баночку и поставите её постоять, то довольно быстро в ней появится осадок, обусловленный наличием органических солей. Недобросовестные целители иногда используют этот приём для демонстрации очищения организма от применения их методов. Вот, дескать, «после моего сеанса у вас вся соль выделилась из организма», в то время как это обычный осадок при стоянии. Но если вы возьмёте мочу пациента на лечебном голодании, то эта моча никогда не даст осадка, настолько она кислая.

Итак, вы вошли в голодание. Организм живёт расщеплением жиров и накопленных ядов в организме. Те яды, которые организм не может расщепить на энергию, организм выводит вышеуказанными способами.

Вы хоть себе представляете, какое количество ядов накапливает средний человек в своём организме к 40



годам? Расчёты, основывающиеся на потере веса во время голодания, и на процентном соотношении различных тканей тела, показывают, что не менее  $\frac{1}{2}$  веса тела человека после сорока лет составляют сконцентрированные яды, отложенные в запасном виде. Посчитаем: если человек весит 90 кг, то депонированные токсины у него составляют половину, то есть сам, собственно человек, его живое ядро, из 90 кг составляет только 50 кг. Но если человек весит 160 кг, а для жизни ему вполне достаточно тех же 50 кг живого ядра, то это уже составляет отнюдь не половину, а уже  $\frac{2}{3}$ , то есть 75% его тела – это депонированные токсины – 110 кг! А если человек весит 200 кг, сколько в нём токсинов, если его живое ядро те же 50 кг? – 150 кг шлаков и токсинов!!! Насколько, всё таки, организм - прочный механизм.

Депонированные токсины в основном диффузно расположены в организме, но частично имеют вполне реальное воплощение и их после клизмы можно пощупать руками - это "каловые завалы". В кишечнике любого, даже здорового человека находят каловые камни неопределённой давности; они могут находиться в кишечнике годами; учёные почему-то совсем не интересуются этой проблемой. В то время как количество каловых завалов в кишечнике достигает от минимум 1 кг до десятков килограмм у сверхжирных людей с весом около 200 кг и более: [Images/DevushkiUSA.jpg](https://www.devushkiusa.com/images/DevushkiUSA.jpg) . Когда я голодаю, даже через неделю-десять дней ещё клизмой извлекается стул, хотя я не потребляю много варёного крахмала.

А сколько жирорастворимых ядов откладывается в свободной жировой ткани внутри организма? Это вы увидите, по тому огромному количеству желчи, которая

будет вымываться с клизмами из вашего кишечника. В женском и мужском организмах свободный жир находится в организме в разных местах. У женщин жир откладывается преимущественно в бёдрах, ногах, или нижней части живота. У мужчин жир откладывается в основном в забрюшинной клетчатке, между позвоночником и органами брюшной полости. Именно поэтому у мужчин наблюдаются огромные животы совершенно без пропорции с толщиной подкожной жировой клетчатки. Потому что жир размещается не на стенке живота, а глубоко-глубоко - позади органов брюшной полости, которые жир, как бы отслаивает от позвоночника, обуславливая хронический запор. Кроме этого, большое количество жира откладывается у обоих полов в брыжейке кишечника. Брыжейка кишечника это связки, которые держат кишечник прикрепленными к задней поверхности брюшной полости и предотвращают кишечник от падения в малый таз и запутывания.

Поэтому живот является огромным резервуаром свободного, жёлтого жира доступного для откладывания солей токсинов. И весь этот жир служит для консервации ядов, попадаемых в организм, а раздутая брыжейка кишечника затрудняет прохождение пищи по кишечнику, замедляя его волны, перистальтику, и, соответственно, вызывает хронический запор.

Организм не может допустить свободную циркуляцию ядов в крови. Организм должен защитить от ядов в первую очередь мозг, затем сердце и другие важнейшие органы, вот он и откладывает соли ядов в наименее важных местах человеческого тела. А сколько ядов применяется в современном, технократическом обществе? Простой американский батон хлеба содержит не менее 50 веществ, которые являются

зарегистрированными химическими ядами. Именно поэтому этот батон хлеба мягкий всегда, сколько бы он не лежал. Известно ли вам, что достаточно дать три американских протёртых яблока грудному ребёнку, чтобы вызвать тяжелейшее отравление, вызванное находящимися в яблоках пестицидами. А вы попробуйте сейчас достать мясомолочные и колбасные продукты, не содержащие гормонов! А что мы вдыхаем с выхлопными газами? Удивительно, что мы вообще не мрём, как мухи на лету. Приходится признать, что организм это удивительное творение природы с огромными, но не бесконечными резервами компенсации.

### **Ожирение как эпидемия.**

Если продолжать бесконтрольное потребление низкокачественной пищи, то свободный жир начинает откладываться по всему телу. За один год десятки миллионов людей по всему миру умирают от голода, но в Америке праздник обжорства [Images/AmericanWorld.jpg](https://www.images.americanworld.org). Большинство мира голодает - а в Америке главная проблема - это обжорство и чревоугодие, как достойный пример поведения для всех. Может остальной мир их понять и посочувствовать? - Конечно нет. Вы знаете, когда давно, люди узнали что земля круглая, то естественно встал вопрос о том, как люди живут на обратной стороне. Тогда было распространено мнение, что на другой стороне земного шара живут люди, называемые «антиподами» и что они ходят головой вниз. Немного утрированно звучит, но оказалось, что это истинно так. В Америке все понятия у людей, - наоборот, по сравнению с Европой. Вот и здесь - у всех недоедание и голод, а у американцев ожирение. Пример Америки - это

**убедительная иллюстрация, что нельзя своё личное социальное счастье делать на хищническом ограблении других наций и государств.**

**Вот широко известные данные из статьи «Американская война против ожирения» Денниса Липа в протестантском журнале «Трампет» за июнь 2001 года. Он цитирует только самые известные цифры: Более 50% американского населения считаются жирными. Более 25% американцев рассматриваются смертельно жирными, то есть они умрут в скором времени от самых разнообразных осложнений ожирения. Их чрезвычайно беспокоит, что эта группа смертельно жирных быстро наполняется 18-29 летними, и даже детьми. 25% американских детей и подростков имеют избыточный вес, и 11% имеют клиническое ожирение.**

**В 1999 году Джеффри Каплан, Директор Национального Центра США по Профилактике и Контролю над Болезнями заявил: «Ожирение - это эпидемия». Они считают, что ожирение в США является причиной не менее 300 тысяч преждевременных смертей ежегодно. Ожирение стоит государству США не менее 100 миллиардов долларов ежегодно, что в связи с нулевым успехом в этой борьбе, просто выброшенные деньги. Кроме этого 33 миллиарда долларов в год, сравнимо с годовым бюджетом России, тратится людьми на различные диеты и программы уменьшения веса. Однако при этом статистика показывает, что только один человек из десяти, временно сохраняет нормальный вес, полученный в результате этих программ, дольше двух лет; то есть результат программ похудения временно 10%-ный, а далее ещё хуже. При этом американское государство демонстрирует интересный подход к проблеме ожирения. Они считают это болезнью, типа, инфекционной, за которую человек личной ответственности не несёт. Поэтому все способы**

её коррекции являются не преодолением обычной распушенности, а продажей некоего универсального волшебного средства, посредством которого можно будет продолжать заниматься обжорством и чревоугодием, но без сопутствующего ожирения. Предаваться пороку - это часть американского «цивилизованного» образа жизни. Это у них носит название "Иметь "Фан". Поэтому у американцев и в мыслях нет искать настоящие причины ожирения, но только сохранение порочного образа жизни любой ценой.

Больно смотреть на 11-летних детей, которые в буквальном смысле не пролезают в дверь. Мне приходилось неоднократно сталкиваться с пациентами весящими более 500 фунтов, то есть более 200 или даже более 300 килограмм. У некоторых из них, жировой «фартук», то есть жировая складка живота, висит до самого пола. Это несчастнейшие существа. Эти девушки ещё по американским параметрам ещё худенькие: <Images/DevushkiUSA.jpg>

Что им предлагает американская медицина?

**Официальные медицинские методы лечения ожирения.**

Некоторые непорядочные врачи, в погоне за наживой, делают таким, очень жирным людям, операции. Однако это не операции, а преступление. То, что это преступление, это не просто моё личное наблюдение. Это информация с лекций старого хирурга одного из госпиталей Манхеттена профессора Фишера. Профессор Фишер сказал, что эти операции забыты и прокляты хирургами уже много-много лет назад. Однако в другом госпитале в Нью-Йорке, ну очень лихой молодой хирург, на потоке делал эти операции очень жирным людям. Все эти операции кончалось плачевно для пациентов, делая

**их глубокими инвалидами, если они вообще выживали. Суть операции состоит в том, что больному хирургически устраивают неспособность усваивать принятую ими пищу.**

**Как это делается? - Просто: этим несчастным как бы отрезается желудок. Он не отрезается совсем, как при язве желудка, а обходится, изолируется, то есть тонкая кишка пришивается к верхней части желудка, что называется у хирургов анастомозом, то есть обходом, по «Ру» (Ру – это фамилия хирурга из Франции 19-ого века); а зашитая наглухо нижняя половина желудка, двенадцатиперстная кишка и начальная часть тонкой остаются просто слепо болтаться в животе. Этой операцией создаётся шунтирование пищи, или, как говорят американцы, «байпас», мимо желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимаемая пища, после такой варварской реконструкции, просто сквозит из пищевода сразу в тонкий кишечник, где она уже не переваривается, поскольку нормально переваривание пищи идёт выше, в желудке и двенадцатиперстной кишке. Поскольку переваривание пищи хирургически выключается, после проведённой операции больные не способны усваивать пищу, и в буквальном смысле голодают при избытке съеданной пищи. Они становятся сразу глубоко больными людьми. Во-первых, у них появляется, так называемый «демпинг синдром». То есть, поскольку грубая необработанная в желудке пища теперь сразу проваливается в тонкий кишечник, минуя желудок и двенадцатиперстную кишку, то тонкий кишечник отвечает на это выделением большого количества кишечных соков. Организм моментально теряет огромное количество жидкости из сосудистой циркуляции в тонкий кишечник и человек теряет давление и падает в обморок. Чтобы не падать в обморок после каждого приёма пищи, эти несчастные**

**должны есть малюсенькими дозами, то есть практически постоянно.**

**Кроме этого, поскольку теперь полностью не функционирует желудок и двенадцатиперстная кишка, то уже и не образуются многочисленные пищеварительные гормоны и витамины, которые вырабатываются в этих выключенных отделах кишечника в нормальном состоянии. Обмен веществ у этих несчастных полностью выводится из строя.**

**И главный эффект операции, то что пища уже никогда не попадает в тот отдел кишечника, который в нормальном состоянии обеспечивает усвояемость пищи. Некоторые люди после этой операции через несколько лет умирают от истощения, другие страдают хронической дистрофией, и в конечном итоге умирают от дистрофии при большом количестве поглощаемой пищи. Совершенно не возможно прогнозировать эффект операции у каждого конкретного человека. Хирург режет одинаково всем, по схеме, а ответ у каждого организма самый неожиданный.**

**И это в случае «удачного исхода», потому что в случае неудачного исхода эти больные часто умирают сразу, в послеоперационной палате. Это связано с тем, что наличие избыточного веса угнетает функцию лёгких, что само себе является противопоказанием у жирных людей к любой операции, кроме экстренных. Эти пациенты часто умирают в послеоперационных палатах от декомпенсации лёгочной функции, то есть от удушья. Если же они выживут, то в течение месяца у них постоянные гнойные осложнения операционного разреза, опять же вследствие избытка жировой клетчатки и теперь уже приобретённого авитаминоза и дистрофии, и вследствие этого, угнетения иммунитета. И всё это перетерпеть и выжить ради того, чтобы падать в обморок после каждого приема пищи и умирать от**

**истощения, тратя все деньги на питание и бесполезно жуя 24 часа в сутки. После этой операции пациент очень похож на лошадь барона Мюнхгаузена, которой осколок отрезал заднюю половину тела, вследствие чего на водопое она никак не могла напиться, так как вода вытекала из отрубленного конца и лошадь постоянно пила.**

**К хирургическому методу лечения ожирения относится и метод удаления подкожного жира отсасыванием под отрицательным давлением, с помощью металлических канюль - липосакция. Этот метод носит чисто косметический характер и удаляет только подкожный жир, и только на небольших по площади участках тела, и лучшие результаты даёт при минимальном вмешательстве. Метод ни в коем случае не предохраняет от рецидива, и, как и всякий хирургический метод, чреват серьёзными осложнениями.**

## **Таблетки при ожирении**

**Другие способы, которыми американская медицина хочет, якобы, помочь жирным людям, это фармакологический, то есть с помощью таблеток. Человечество заморожено идеей, что все проблемы, а теперь уже не только медицинские, а и социальные и педагогические, можно исправлять приёмом небольшого количества химического порошка, спрессованного в таблетку.**

**Основная идея, лежащая в изобретении таблетки от ожирения - это химически вызвать чувство сытости и отсутствия аппетита. Все химические вещества этой группы вызывают потерю аппетита путем грубого вмешательства в химические процессы переноса нервного импульса в подкорковой области мозга. Как это происходит, наука не имеет ни малейшего**



**представления, однако опытным путём она нашла некоторые такие химические вещества. Само собой, ввиду отсутствия избирательности действия, все вещества этой группы вызывают массу побочных эффектов, связанных с широким влиянием на центральную деятельность вообще. Это и бессонница, и привыкание как к наркотикам, раздражённость, беспокойство и явные психозы - проблемы сами по себе составляющие предмет отдельных заболеваний, а не просто побочных эффектов. То есть при попытке приёма лекарств от ожирения, происходит то же, что и при приёме лекарств вообще - вместо одной болезни пациент получает несколько других, при этом старая болезнь тоже никуда не пропадает, но уже становится не до неё.**

**Примером лекарства от аппетита является печально известный Фен-фен – это вещества фенметразин и фендиметразин, который сам по себе является краской, красящим веществом, и который был запрещён в 1997 году, как вещество опасное для жизни. С этим фен-феном произошла обычная история, происходящая со всеми без исключения, претендующими на звание лекарственного, препаратами, появляющимися в продаже. После массивной рекламы и подтасовки научных фактов, Фен-фен продавался в США с начала 70-х годов без рецепта просто как леденцы, как абсолютно безвредное вещество. Однако, за 25 лет применения этого очередного яда на людях, как и всегда, появились данные, что люди от этого лекарства погибают. Люди на фен-фене зарабатывают кроме этого: сердцебиения, аритмии, лёгочную гипертонию, просто гипертонию, обмороки, боли в сердце, нервность, бессонницу, головокружение, головные боли, мутное зрение, потерю волос, мышечные боли, повышение**

температуры, расстройства мочеиспускания, недержание мочи, импотенцию. - Немалый список болезней вместо одного ожирения. Получается, человек платит деньги за что? - Чтобы вместо одной болезни получить множество, каждая из которых хуже, чем от которой лечился.

Ну и что вы думаете? - Чем эта история с фен-феном закончилась? – А, так же, как и всегда - фармацевтические концерны несколько видоизменили фен-фен, и под другим названием, «Редукс», продолжили травить людей на очередные четверть века. Как всегда, за массовое отравление огромного количества людей никого даже не посадили.

В 1997 году появился препарат Сибутрамин, который тоже действует на подкорковые структуры мозга.

Сибутрамин тоже вызывает целую кучу дополнительных болезней вместо одного ожирения, но пока ещё находится в стадии накопления смертельной статистики от применения этого препарата, поскольку лекарств избирательного действия не бывает, и на что этот препарат ещё и как действует, никому не самом деле пока не известно.

Кроме вышеуказанных препаратов центрального мозгового действия, существует вещество «от ожирения», имеющее периферическое действие, так называемый ингибитор липазы. Это Орлистат. Орлистат - это вещество, которое заставляет выпадать в осадок в просвете желудка и двенадцатиперстной кишки жировые ферменты и этим уменьшая всасывание жиров, якобы, на 30%.

Как вы сами можете ожидать, поскольку все лекарства бьют очень широко, с огромным разбросом и никогда не попадают в цель, Орлистат осаждает не только липазу, но и массу других ферментов и питательных веществ,

**особенно жирорастворимые витамины, типа витаминов А и Д, вызывая соответствующие авитаминозы и дистрофию.**

**Кроме этого, в качестве антижировых, можно вспомнить старую группу препаратов, вызывающих уменьшение холестерина в крови. На примере антихолестериновых препаратов, которые, несмотря на применение в течение 50 лет, ещё никого не вылечили, можно видеть всю вредоносность фармацевтической промышленности и фармакологии, как науки. Почему? - Потому что, во-первых, медицина ещё отнюдь не доказала, что повышение холестерина в крови - это вредное, а не защитное изменение организма, а они уже прессуют таблетки испытывать их на людях в процессе продажи. Потому что холестерин - это не фтор и не алюминий – это не чужеродное, а чрезвычайно распространённое в организме вещество. Холестерин очень нужен организму. Холестерин входит в состав клеточной мембраны любой человеческой клетки. Холестерин является главным составляющим элементов важнейших человеческих гормонов, в том числе глюкокортикоидных гормонов стресса и половых гормонов. Холестерин повышается в крови для защитных процессов, а не вследствие утечки его избытка. Однако, платная медицина, видите ли, усмотрела в повышении холестерина, при сердечно-сосудистых заболеваниях большой потенциал для набития своих бездонных карманов, и на этом основании решила срочно его понизить с помощью химических веществ. Медицина не стала рассматривать вопрос, является ли повышение холестерина защитным - это ей было ни к чему. Потому что в этом случае ничего нельзя продать. А данные добросовестных исследований, которые подтверждали положительное и**

защитное действие холестерина, и что люди с пониженным фармакологическим способом холестерином умирают гораздо быстрее, чем без понижения холестерина, фармацевтические концерны от общественности скрыли. Вот последние данные: "**Лекарства против холестерина усиливают атеросклероз**" Published Aug. 8th, 2012 in the journal **Diabetes Care**, researchers studied patients with type 2 diabetes and advanced atherosclerosis and found that coronary artery calcification "was significantly higher in more frequent statin users than in less frequent users." [i]Furthermore, in a subgroup of participants initially not receiving statins, "progression of both CAC [coronary artery calcification] and AAC [aortic artery calcification] was significantly increased in frequent statin users." <http://www.activistpost.com/2012/08/statin-drugs-found-to-accelerate.html>

Как происходит покупка врачей? - Фармацевтические концерны покупают с помощью взяток всех людей, от которых зависит применение их препарата. Дача огромных взяток государственным чиновникам - это само собой, однако и рядовые медработники не обходятся вниманием. Проходя учебно-практическую резидентуру в США, и работая в различных госпиталях и медицинских офисах, мне хорошо известно, что в каждом отделении больницы и медицинском офисе США и всего западного мира выделен специальный день недели для приёма агентов фармацевтических компаний. Буквально миллионы мелких фармацевтических агентов каждую неделю обходят все медицинские офисы и отделения больниц США, чтобы всем дать хотя бы небольшую взятку. Они покупают персонал, отнюдь не обременяя себя большими расходами. Обычными видами взяток рядовым

**медработникам являются авторучки, блокноты и сумки, тиснёные названием препарата, а также бесплатный обед в форме пиццы или другого какого либо блюда для всех сотрудников. Кроме этого, медицинские учреждения и частные офисы получают «отстёг» от фармацевтических компаний за применение именно этого препарата.**

**Медицинская и фармакологическая науки, в таком виде как сейчас, завязанные на прибыли от продаж, - это преступление и массовая потрава людей, которая должна быть пресечена любым обществом и государство, претендующим называться цивилизованным, и должна считаться преступлением против человечества.**

### **Продолжение голодания**

**Когда вы вошли в голодание, вы, естественно, должны теперь терпеть это, очень, мягко говоря, не вполне приятное состояние. Но вы будете за это с лихвой вознаграждены позднее, когда вы начнёте выходить из голодания, и вам откроется ощущение грудного младенца, какие он испытывает, принимая пищу. Вы ощутите первозданные вкусовые качества пищи. Тогда вы никогда не будете кормить своего грудного ребёнка искусственным детским питанием из банок и коробок. Вы не можете представить какая это гадость, когда вы пробуете есть это «качественное детское питание» на выходе из голодания. В одно из первых голоданий автор попробовал начать с самого дорогого апельсинового сока в бумажных пакетах. Он смог только взять его в рот и тут же выплюнул. Ему показалось, что он взял в рот соляную кислоту. Тогда автор купил самый дорогой яблочный сок в маленьких стеклянных баночках для питания грудных детей. И тоже не смог взять этот сок в**

**рот и с отвращением выплюнул по той же причине - жуткая кислота. Оно и понятно – консерванты! Вот почему, оказывается, плачут грудные дети! – Их кормят гадостью, которая вкусная, только с точки зрения родителей и коммерческих фирм. Но вкусовые ощущения грудного ребенка не обмануть!**

**Запомните, дорогие родители. Если ребёнок возрастом до 3-х лет, когда они ещё не научились врать, не хочет есть и плачет – не давайте ему ту гадость, которую вы в него пытаетесь скормить, кто бы вам там что не рекламировал! Грудной ребёнок – высший контроль качества пищи. Если он отталкивает пищу - значит это дрянь.**

**Во все банки и коробки фирмы кладут множество химических консервантов, то есть ядов, убивающих бактерии. Консерванты - это сильные кислоты. Фирмы делают это, чтобы предупредить порчу продукта, и чтобы банки могли годами стоять на полках магазинов. Однако! - Невозможность бактериям размножаться на пищевых продуктах является лучшим показателем непригодности этой пищи и для человека тоже, тем более для маленького ребёнка. Можно только жалеть детей, которых из лучших побуждений, обманутые рекламой молодые мамы, кормят этой отравой.**

**Самым лучшим показателем пригодности пищи для еды является то, портится эта пища или нет, то есть, едят её бактерии или нет. Если пища, как например пшеничная мука «высшего сорта», рафинированный сахар или очищенный рис, могут годами стоять в мешках, то это лучший показатель того, что эта пища не пригодна и для человека. То есть, лучший показатель пригодности пищи для еды - это, чем более она скоропортится, тем в свежем виде она лучше всего пригодна для питания.**

**Полезно наблюдать за поведением домашних животных. Если ваша кошка не пьёт молоко из пакетов или не ест**

**магазинную колбасу, то и вам этого лучше не делать. Потому что никто не знает, какую гадость кладут фирмы в производимые пищевые продукты. А фирмы даже не обязаны это писать на коробках, и будьте уверены – и не напишут, иначе бы список синтетических добавок не уместился бы на этикетках. Можно без натяжки сказать, что сейчас мы едим синтетическую пищу и жарим её на синтетических сковородках.**

**Итак, вы голодаете. Можете ли вы, каким либо образом, иметь информацию, как протекает ваше голодание? - Да, можете. Главными внешними признаками голодания являются состояние налёта языка и мутность склер глаз. К третьему- четвёртому дню, когда организм переходит в режим выведения ядов из тканей в кровь, весь желудочно-кишечный тракт покрывается плотным белым или жёлтым налётом. Когда вы откроете рот, то вы увидите, что весь ваш язык покрыт белым или желтоватым налётом. Не пытайтесь его скрести. Это бесполезно. Толщина налёта прямо пропорциональна количеству ядов в вашем организме, а цвет и темнота налёта - их злокачественности. По мере очищения налет будет постепенно пропадать, уменьшаясь в толщине. Но не надейтесь, что это произойдёт быстро, потому что все 12 метров вашего желудочно-кишечного тракта покрыты этим же налётом, от выводимых ядов. Это ещё одна причина, кроме желчи, по которой надо делать клизмы и выводить яды из кишечника.**

**Глаза становятся мутными-мутными и это тоже отражение количества ядов, циркулируемых в крови. Вы ничего не можете сделать относительно этих симптомов. Вы должны продолжать голодать и пить дистиллированную воду. Сколько её пить? Не надо себя насиловать. Сколько организм требует. Это может быть**

от 2.5 до 3 -4 литров. Некоторые авторы советуют больше пить, чтобы ускорить вывод ядов. Автор не сторонник насильственного приёма большого количества воды. Надо больше доверять самому организму, а не закидывать в себя через силу 5-6 литров воды. Однако и меньше 2.5 литров воды потреблять нельзя.

А что надо принимать кроме дистиллированной воды во время голодания? Конечно, лучше всего пить живую воду. То есть из под земли, это: колодезную, родниковую, ключевую, из источников. В минеральной воде слишком много солей, поэтому лучший вариант, к которому автор пришёл опытным путём в городе – это треть или половину минеральной воды в кружку, и остальное по вкусу доливаю доверху дистиллированной водой. Это лучшее, что можно достать пить в городе. Минеральная вода очень существенно оживляет мёртвую дистиллированную воду. **Но когда автор купил себе заводской, стальной дистиллятор и начал делать себе дистиллированную воду, то оказалось, что дистиллированная выгнанная мной, гораздо лучше чем покупная в пластиковых бутылках. И автор не может недооценить какое первейшее при голодании значение имеет качество воды!** С водой из организма выводятся водорастворимые токсины. А как они могут выводиться, если вода плохая и из под крана? То есть при употреблении плохой воды у вас отвратительное самочувствие, чрезмерная интоксикация, вымытыми в кровь токсинами, и вы не выдерживаете голодание. Вот какое значение имеет качество воды!

Автор, воспитанный в лучших традициях официальной медицины, в своё первое голодание пробовал принимать витамины, таблетки с калием и протеиновые маленькие



**таблетки, которые практически не содержали калорий. Что из этого получилось? Во-первых, таблетки не лезут, начинается рвота. Конечно, их можно запить большим количеством воды, и так закинуть таблетки, но это только во вред. Смысл происходящего во время голодания в том, что организм разрушает всё вредное и чужеродное в теле, то, что ему не нужно и вредно. Организм поедает и самопереваривает всё лишнее в организме, все вредные вещества и клетки. Он один знает, как распознать и уничтожить дегенеративные клетки и токсины.**

**Вы знаете легенду о «золотой пуле», которая сама находит цель? Сам организм и является этой «золотой пулей». Это как избирательная хирургия удаления всего лишнего и вредного. Во время голодания организм настроен на разрушающий вещества, катаболический режим, и принятие каких-либо витаминов только увеличивает количество шлаков и токсинов циркулирующих в крови. Никакие витамины не способны усвоиться в этом режиме голодания и декомпозиции.**

**А от протеиновых таблеток, которые резко увеличили количество азота в крови, на выходе из голодания автор только получил сильный приступ подагры, которой у меня до этого не было. Для тех, кто не знает - подагра это такое состояние, когда в крови много мочевой кислоты, которая связывает в организме азот, то есть продукты распада белка. Когда такой мочевой кислоты становится очень много, и почки не справляются с её выделением, то организм начинает откладывать кристаллы мочевой кислоты в мелких суставах стоп, вызывая приступ острого артрита, то есть воспаления сустава. Обычно воспаляются мелкие суставы ног. Подагра раньше называлась «болезнью королей», поскольку возникала при обжорстве с большим**

**количеством мяса, то есть белков как источников мочевой кислоты и вина, которое помогало этой мочевой кислоте выпадать в осадок в суставах и вызывать приступ.**

**Итак: в городе, кроме дистиллированной (и минеральной) воды во время голодания под рукой ничего лучше найти нельзя, и это подчеркивал в своей знаменитой книге «Чудо голодания» Поль Брэгг, которая есть очень практическая настольная книга для лечебного голодания. Почему ничего кроме дистиллированной воды? Конечно, лучше было бы пить натуральную - живую колодезную, родниковую или ключевую воду, но где её взять? Однозначно лучшая вода для голодания это живая вода, то есть вода из под земли, родниковая, колодезная, ключевая вода, но поскольку городским жителям её неоткуда взять, то отсюда и появляется на сцене дистиллированная вода. Другим источником живой воды является минеральная вода в бутылках, но в ней слишком много солей. Поэтому лучший компромисс, и автор это ещё раз повторяет, который ему удалось найти – это в кружку чуть-чуть минеральной воды Ессентуки 4, или Нарзан или Боржоми для оживления мёртвой дистиллированной воды, и доливаю дистиллированной водой доверху по вкусу. Ни в коем случае нельзя использовать для голодания воду из под крана, или кипячёную воду. Вода из под крана сама по себе хлорированная отравка, а кипячение делает воду мёртвой, вредной для организма, и которая усваивается организмом только с чаем, кофе, сахаром и прочими приправами. Человек в принципе должен пить воду только из колодца - артезианскую!**

**Все мои голодания проходили в жутких городских условиях, когда автор сходил с ума от запаха выхлопных газов, которые становятся во время голодания невыносимыми. Идеальными условиями для голодания являются нежаркое лето, сельская местность, природа, лежание на раскладушке среди деревьев и кустов или лёгкое прогуливание, и родниковая или колодезная вода и ничего больше. В Америке раньше были такие загородные центры голодания в частности:**

**Под Нью-Йорком в местечке Гайд парк “Pawling Health Manor” (Hyde Park, NY 12538) .**

**Shelton Health School. San Antonio. Texas.**

**“Florida Spa”. Dr. S. Weinsier, Orlando, Florida;**

**“Esser’s Hygienic Rest Ranch”. Lake Worth, Florida 33460.**

**“Clymer Health Clinic”. R.D. #3 Clymer Road, Quakertown. Pennsylvania.**

**“Bay’n Gulf Hygienic Home” 18207 Gulf Blvd. Redington Shores, St. Petersburg Florida, 33708.**

**“Shangri-La” Spa, Bonita Springs, Florida.**

**“Villa Vegetariana” Gueravaca, Mexico.**

**“Cormillot Clinic” Buenos Aires, Argentina.**

**“Buchinger Clinics” am Bodensee, 777 Uberlingen, Lake Constance, West Germany.**

**“Clinica Buchinger” Marbella, Spain (Malaga).**

**Это только клиники, существовавшие на середину 70-х годов, то есть всего 30 лет назад, но они давно все закрылись. Американская Медицинская Ассоциация (АМА) официальной, то есть фармакологически-хирургической медицины, лютует, и преследует практиков натуральной медицины, или, как они в Америке называются «Натуропатов», в уголовном порядке. В этой «демократической стране» всех**

**народных целителей давно бы пересажали за «незаконную практику медицины» - уголовная статья.**

**Итак, оптимально - когда тепло и солнышко, лежишь в тени деревьев, пьёшь колодезную воду, дышишь свежим воздухом - это лучшие условия для голодания. Однако болезнь чаще прихватывает людей в самый неподходящий момент, и когда вопрос жизни и смерти, то приходится голодать в любых условиях. Отсюда и дистиллированная вода в смеси с минералкой является лучшим вариантом из того, что имеется в наличии. Воду из под крана пить нельзя - это техническая вода, особенно в США. В неё добавляется химия, которая совершенно чётко распознаётся голодающим организмом, и организм быстро отказывается её принимать во время лечебного голодания. Когда автор первый раз в США купил керамические фильтры для воды из под крана, то через 2 месяца на них осел грязно-коричневый маслянистый осадок типа тавота, солидола; а ведь это всё откладывается в вашем теле! Лучшие водяные фильтры – керамические, состоящие из двух кастрюль в верхней из которых четыре дырки, куда вставляются керамические фильтры и вода сама под действием тяжести просачивается в нижнюю кастрюлю, где есть крантик.**

**Покупная «вода из источника» в полиэтиленовых упаковках может употребляться за неимением лучшего и немного оживляться минеральной водой. Но по опыту, - не покупайте минеральной воды с большим содержанием кальция - "кальциевую" - она идёт плохо. Таким образом, ответ, как и у Поля Брега, в городе - дистиллированная вода и только дистиллированная вода. Гораздо качественней дистиллировать её самому а не покупать. Дистиллированная вода немного в смеси с**

**минеральной, которая нормально воспринимается, как бы вы долго не голодали, а также и гораздо лучше, если найдёте: родниковая, ключевая, колодезная вода. Воду возможно подогреть, но только до температуры человеческого тела, кипятить воду нельзя, оно для цели голодания воду портит. Если сразу выпить стакан воды при комнатной температуре, то пустой желудок сожмётся от холода. Помните, ведь желудок тоже выводит токсины. Поэтому надо пить небольшими порциями, чтобы не раздражать желудок холодной водой.**

**Как надо себя вести во время голодания? - По самочувствию. Заниматься лёгкой работой не противопоказано. При голодании в крови жуткая токсемия и сосуды находятся под влиянием токсинов. Это изменяет реакцию организма во время голодания. Например: вставать с кровати надо медленно, потому что сердечно-сосудистая система реагирует замедленно и может быть головокружение и даже обморок. Лучшее лечение этого обморока или, по-медицински, - «ортостатического коллапса» - полежать, задревши ноги кверху, и больше резко не вставать. Особенно осторожно надо вставать с «корточек». Ходить на работу - предприятие сомнительное. Автор ходил, голодая неделю, работая с шести утра до позднего вечера и сутками в хирургической реанимации одного американского госпиталя . Но, я вам скажу, что это занятие не для слаонервных. Очень трудно работать и голодать. В своём давнем и самом первом голодании автору так попало, что на 16-17 день голодания автор должен был сдавать американские медицинские экзамены на доктора USMLE (Американ Стейтс Медикал Лайсенс Экзаминейшен) часть третью. Эти экзамены ЮСМЛИ двухдневные и очень трудоемкие.**

Экзамен состоит из двух дней письменных ответов по 200 вопросов в каждый день. Это занимает время с 8 утра и до 6 часов вечера. Когда автор вышел после первого дня и сел в машину, то просто не сообразил, что делать с машиной, и как её завести. Приехав домой, и, посмотрев в зеркало, автору показалось, что его лицо просто **зеленого цвета**. На следующий день автор был в ещё худшем состоянии и думал, что вообще не доедет до дома. Автор терял веса за каждый день экзаменов в два раза больше обычного, по два кг в день. Но таких перипетий лучше конечно избегать.

В разгар "моды" на голодание, если можно сказать о правильной вещи, что это "мода", в США, в 1926 году, некий Джордж Ослер Джонсон (George Osler Johnson), ничего не потребляя кроме дистиллированной воды, предпринял беспрецедентный переход из Чикаго в Нью-Йорк. 1 июня 1926 года Джонсон стартовал из Чикаго в Нью-Йорк. Джонсон шёл пешком весь день, сопровождаемый машиной и личным врачом. Кроме этого Джонсона осматривали многие врачи вдоль пути следования. Всю дорогу Джонсон находился под неусыпным наблюдением и не имел возможности хитрить. Исходно Джонсон был худой комплекции: при росте 178 см он весил 72 кг. В 1926 погодные условия были довольно трудными. Было очень жарко. Джонсон проходил в день от 25 до 70 км в день, в среднем 40 км в день. Через 700 километров, в районе Питтсбурга, у Джонсона начались проблемы со стопой. Врач описал это как «маршевую стопу», от постоянной нагрузки и голодания, мелкие косточки и суставы стопы стали болеть. После этого дорога пошла холмистая: то в гору, то с горы. Джонсон потерял весь жир и стопы болели непрерывно. По причине этого Джонсон сошёл с дистанции, за 20 дней голодания пройдя 578 миль, или

**925 километров. Врач доложил, что наблюдаемый за это время не потреблял ничего кроме воды, весил 54 килограмма, потеряв 18 килограммов веса и после похода здоровье его было в лучшем состоянии, чем до этого. Кроме ступней ног, наблюдаемого больше ничего не беспокоило, и в действительности, его общее самочувствие в конце пробега только улучшилось. Этот зарегистрированный пробег до сих пор является наиболее документированным и серьезным испытанием пациента, находящегося в режиме лечебного голодания. Этот факт приводится в уникальной книге по сбрасыванию веса у спортсменов «Уменьшение и контроль веса» Боба Хоффмана (Bob Hoffman. “Reducing and weight control” 1967), тренера тяжелоатлетической олимпийской команды США, одного из самых известных атлетов-бодибилдеров США за два поколения до Арнольда Шварценеггера и наступления эры гормональных боди-билдинговых монстров, представителем первого поколения коих стал сам Арнольд Шварценеггер. Сами понимаете, предыдущие безгормональные поколения культуристов-бодибилдеров даже и близко не могли добиться таких внешних результатов. Хотя внутренне все эти гормональные монстры – больные люди. Сколько этих боди-билдеров погибло! Эту статистику просто не обнародуют. Сколько этих боди-билдеров погибает во время тренировок, и какова их продолжительность жизни, и какова их заболеваемость? Это всё тайны за семью печатями, чтобы не портить отчетность глянцевого журнала. Взять хотя бы личных друзей Арнольда Шварценеггера – обоих братьев Ментцеров, внезапно умерших в возрасте около 48-50 лет. Вот информация:**

#### **«ПАМЯТИ БРАТЬЕВ МЕНТЦЕРОВ:**

**Майк Ментцер: 15 ноября 1951 г. – 10 июня 2001 г.**

**Рэй Ментцер: 2 августа 1953 г. – 12 июня 2001 г.**  
Мир бодибилдинга постигла большая утрата. Почти одновременно скончались братья Ментцеры. Тело Майка было обнаружено его братом Рэем в собственном доме в пригороде Лос-Анджелеса. В свои 49 лет Майк страдал сильно выраженной сердечной недостаточностью и должен был в самое ближайшее время оперироваться по этому поводу. По мнению врачей, причиной смерти как раз и стали неполадки с сердцем. Сам Рэй страдал почечной недостаточностью и ожидал очереди на пересадку почки. Через два дня его тоже нашли мертвым у себя дома. Последние годы своей жизни Майк провел в доме брата, поддерживая его в тяжелой болезни».

<http://athleteprofessional.com/index.php?newsid=763>)

Сам Арнольд Шварценеггер в возрасте около 48 лет также перенес операцию по поводу замены сердечного аортального клапана и после этого уже был далеко не тот, тем более что операцию пришлось повторять!

Боб Хоффман (BOB HOFFMAN. 1898 – 1985) прожил 87 лет и всю жизнь был исключительно здоровым человеком и энтузиастом и пропагандистом физического воспитания, написавшим много книг по физическому воспитанию. А он был под 2 метра ростом и порядка 120-150 кг весом, который он сознательно регулировал. Но Хоффман относился к негормональному поколению атлетов, которые ещё тогда по-человечески назывались «культуристами», не употребляли химических препаратов, и не были гормональными бодибилдинговыми монстрами. Переводить и читать надо книги Боба Хоффмана, а не Арнольда Шварценеггера.  
<http://www.sandowplus.co.uk/Competition/Hoffman/hoffmanindex.htm>)



**Обычная потеря веса во время крейсерского периода голодания - это стабильно фунт в день, то есть приблизительно полкилограмма. Первые два-три-четыре дня голодания вы теряете по килограмму - два и больше, но с выходом на крейсерское голодание, потеря веса стабилизируется до самого конца голодания. Таким образом, вы можете довольно точно прогнозировать вашу потерю веса на протяжении всего голодания. Эта потеря веса по фунту в день, а фунт это приблизительно 450 граммов, подтверждает заключение итальянского классика здорового питания 16 столетия Луиджи Корнаро о том, что человеческому организму нельзя есть в день больше 450 грамм сухого вещества пищи, потому что весь избыток пищи уходит в токсины, в шлаки. Все дополнительные потери энергии, при подсчитывании калорий, связанные с физической нагрузкой, должны приплюсовываться к этой контрольной нулевой цифре - 450 граммов. Но поскольку мы знаем, что один грамм сухой пищи даёт приблизительно 4 калории, то отсюда мы получаем, что для физически не работающего человека, находящегося в условиях отдыха, 1800 калорий в день достаточно. Сам Корнаро ел ещё меньше.**

**Луиджи Корнаро неизвестен русскому читателю. А ведь это такой классик голодания и здорового питания, который жил в Италии ещё в 15-16 столетии (1464-1566). Как пишет Корнаро ("Luigi Cornaro "The Art of Living Long. Многочисленные издания на разных языках, кроме русского), в результате чревоугодия, к 40 годам он стал полной развалиной. Но затем он взял себя в руки и опытным путем пришёл к своей ежедневной дозе пищи. Это было 12 унций твердой пищи. Одна унция - это 28 граммов, то есть 336 граммов твёрдой пищи и 16 унций вина, то есть 448 граммов чистого виноградного**

**вина в день.**

**Только учтите, что это было виноградное вино Италии 15 века, практически это был забродивший виноградный сок. Поскольку виноград быстро портится, то весь урожай тогда бродили в вино. Это вино не пастеризовалось, как все современные вина, а пилось из бочек. То есть оно было сырое и сохраняло в себе все жизненные силы, в отличие от вина пастеризованного или с консервантами-сульфатами. Эта разница в вине - принципиальная, как между парным и пастеризованным молоком, а так же как между сырым бочковым и пастеризованным пивом из бутылки - это совсем другой - живой продукт, один полезный - другой вредный. Это как в сказке о живой и мёртвой воде. Луиджи Корнаро говорил, что, став старым, а он дожил на этой диете до 102 лет, он чувствовал, как весной уходят его силы, и он знал, что если он доживёт до нового урожая винограда, тогда он проживёт ещё минимум год.**

**Это ответ, кстати, всем винным французско-итальянским гурманам и «экспертам», утверждающим, что вино тем ценнее, чем оно старше. Для производителя - да, поскольку им надо продать старое вино под каким-то обоснованием. Они, как и вообще в кулинарии, прибегают к эстетическому доводу. Но когда официант вам предлагает понюхать вино в бокале, чтобы, дескать, ощутить «букет»; то задайтесь вопросом: каким образом запах вина относится к вашему здоровью? Видимо, весьма и весьма косвенно. Вы можете отличить только не протухлое вино и всё. Что производители вина «эксперты» вообще от вас хотят, чтобы вы определили? Эстетический компонент запаха вина?**

**Но для здоровья - чем моложе вино, тем оно лучше, потому что тем больше в нём жизненных сил от свежего**

урожая, и потому что оно от лозы, которая только что с дерева, из под солнца, а не из тёмных подвалов, где только сырость и крысы. Я смотрел по ТВ в США один репортаж с виноградной плантации в Италии. Главный винодел одной очень известной винной фирмы образно сравнил молодое вино с ребёнком, а старое вино со старым человеком. Винодел, естественно обратил внимание на то, что старый человек мудрее ребёнка. Но нас-то интересует здоровье! И что? Будем сравнивать здоровье ребёнка со здоровьем старика? По-русски, молодое не дошедшее вино называется **"маджарка"**. Говорят её предпочитал Сталин.

С коньяком - это другая история. Коньяк - это, по химической сути, дубовая вытяжка – дубовая настойка на виноградном спирту, поэтому он должен годами настаиваться в дубовых бочках, и чем дольше, тем, тем, конечно, вытяжка лучше, если это определение вообще может быть применено к спиртовой отраве; **но вино самое ценное - это то, которое выжимается прессом прямо на винограднике, ВСЁ ЧТО ПОСЛЕ - ХУЖЕ, потому что более окисленное.**

Луиджи Корнаро подчёркивал индивидуальность каждого человека и отмечал, что разные люди по-разному переносят разные продукты. Поэтому каждый человек должен сам выбирать, к каким продуктам у него большая переносимость. Корнаро не был вегетарианцем. Он ел их тогдашнее мясо и яйца. Главное, чему он уделял внимание, это чтобы не превысить ежедневную дозу в 336 грамм сухой пищи. Однажды близкие родственники уговорили его есть больше. Корнаро увеличил дозу до 14 унций и тут же почувствовал себя не важно, но как только вернулся к своим 12 унциям (336гр), то его прежнее прекрасное самочувствие восстановилось. Корнаро до конца своих дней сохранял полную ясность ума и физическую

**активность. Это он сам пишет, а он надолго пережил своих врачей, которые лечили его в молодости. Книга, которую написал Корнаро, и потом дополнял в 70, 80 и 90 лет, называется «Искусство жить долго». (Luigi Cornaro “The art of living long”). Она является квинтэссенцией человеческой мудрости. Эту небольшую книгу я тоже горячо рекомендую к переводу на русский язык.**

**О клизмах. Очистительные клизмы из обыкновенной кружки Эсмарха делать просто необходимо. Вопрос только как часто? Клизмы надо начинать делать не раньше 5 ого дня, когда желчь уже начала отделяться в пустой кишечник и повторять клизмы через четыре-пять дней до самого конца голодания, промывая чёрную ядовитую желчь из толстого кишечника. Делать их надо не чаще, чем раз в 3-5 дня. Обязательно надо сделать промывную клизму перед началом выхода из голодания. Никогда не выходите из голодания, не сделав очистительной клизмы! Вот вы ставите обычную клизму, которая в виде грелки и подвешивается; часто бывает, что вода внутрь не идёт. Это вызвано тем, что и через неделю и чрез две голодания в толстом кишечнике полно каловых завалов, каловых камней. Поэтому, когда вода выливается и не идёт внутрь, надо прервать заливку, встать, сходить на унитаз и клизму делать по новой. Иногда надо сделать подряд 3-4 клизмы, чтобы вывести все залежалые каловые массы и отмыть кишечник от ядовитой чёрной желчи.**

**Некоторые практикуют клизмы с добавками. Этого делать не надо. Как мы уже говорили, любые посторонние вещества, кроме дистиллированной воды вводить в организм во время голодания вредно. Достаточно простого промывания тёплой водой. Автор**

раз попробовал делать клизму с касторовым маслом, чтобы усилить выведение из кишечника, но это только вызвало резкое ухудшение самочувствия. Одно время была мода на, так называемый «колоник», то есть капитальное, в смысле, массивное промывание кишечника. В Америке клизма для этой цели стоит полторы тысячи долларов. Смысл «колоник» в следующем. В то время как в обычной клизме, вводится всего 2 -2.5 литра воды и вода сосредотачивается в нижнем отделе толстого кишечника, при «колоник», они туго заполняют водой весь толстый кишечник до самого аппендикса и полностью промывают его. Они бахвалятся, что могут залить за сеанс до 30 литров воды! Вы знаете, многие люди не могут вытерпеть простую клизму из грелки (кружки Эсмарха), в которой всего литр два с половиной, а уж 30 литров! Ни в коем случае не пытайтесь подвергнуться этой процедуре, если толстый кишечник можно промыть 3 литрами воды, нет никакого смысла вводить 30 литров. Это просто пытка. Себе они таких «процедур» не делают, зато они их продают другим. Это лишь подтверждение старой поговорки «деньги не пахнут». Конечно, если вы считаете, что можете вытерпеть «колоник», то дело ваше. Капитально промыть кишечник - звучит привлекательно. Однако должен вас предупредить, что экстремизм в медицине всегда опасен, например, в Америке, этим занимаются люди без малейшего представления о медицине, просто как средство заработать на жизнь, в смысле деньги не пахнут, и если вам во время этой пыточной процедуры станет плохо - эти люди не смогут вам помочь.

Вполне достаточно воды из обычной очистительной клизмы типа Эйсмарха, то есть как из грелки. Если вы, после введения воды, лёжа в ванной, поднимите свой

**таз, то введённая вода пройдёт от конечного отдела кишечника вверх до селезёночного угла толстого кишечника. А если вы потом перевернётесь на правый бок, то вода пройдёт по поперечной толстой кишке до печёночного угла толстой кишки. Если вы встанете, то вода затем пройдёт до аппендикса – это конечный пункт дальше которого нельзя пройти даже 300 литрами воды, там находится сфинктер – клапан, как в попе, и этот сфинктер выше воду всё равно не пустит и поэтому смысла в «колонике» и вводить 30 литров воды - нет. Всё. Полежите на спине минут пять, и выводите из себя воду в обратном порядке. Поворачиваетесь на левый бок, и вода стекает на левую сторону. Затем садитесь, и вода уходит в прямую кишку. После этого встаёте и опорожняетесь. Вы увидите, что промывные воды чёрные, с желтоватым от желчи оттенком. Это с желчью выводятся злокачественные жирорастворимые яды, которые не могут удалиться ни почками, ни лёгкими, ни кожей. Затем душ.**

**Так как часто надо делать клизмы на протяжении голодания. Чаше чем раз в 3-5 дней бессмысленно, ещё не успевают накопиться достаточно желчи. Сейчас, когда я голодаю 7-10 дней, я делаю одну очистительную клизму на выходе из голодания и всё. Если человек не любит клизмы, то при длительном голодании он вполне может делать клизму раз в неделю. Но на выходе обязательно. Когда я первый раз голодал 31 день, то не делал клизм вообще, и когда я начал пить соки, из меня последовательно вышли четыре стула полным унитазом чёрный дёготь с желтоватым оттенком. То есть 31 день в толстом кишечнике откладывалась эта желчь, спекалась там, как говорят врачи, секвестрировалась, и вот она вышла. У меня были квадратные глаза, когда я это увидел. Всё таки прав был Гиппократ, когда**

**говорил, что человек состоит из крови, слизи и двух видов желчи – желтой и чёрной. Обратите внимание, ещё Гиппократ выделял два вида желчи. Когда человек ест пищу, у него выделяется жёлтая желчь, что можно наблюдать при зондировании желудка или эндоскопии желчных протоков. Но когда человек голодает, у него выделяется чёрная желчь, содержащая в себе жирорастворимые яды.**

**Сон. Сон является важнейшим индикатором голодания. Чем больше ядов в крови, тем хуже сон. Сон при голодании тяжёлый. Но запомните, вес при голодании теряется только во сне. Я делал многочисленные замеры веса и результат один – на протяжении дня и бодрствования вес не теряется ни на грамм, но стоит поспать – вес моментально теряется. Это показывает, что удивительные превращения с организмом наступают именно во сне. Отсюда вывод, если получается – больше спите. Одна проблема – сон при голодании всегда тяжёлый и плохой.**

**На протяжении всего периода голодания самочувствие отвратительное, но немного колеблется. Бывает полегче, бывает похуже. Как правило, вследствие циркулирующих в крови ядов, сон тяжёлый. Одним из важнейших показателей к срочному прекращению голодания является полная потеря сна. Если вы не можете сомкнуть глаз всю ночь напролёт - значит из голодания надо начинать выходить. Проглодав 31 день, автор не спал всю ночь, снились какие-то гробы, а утром встал и не мог нормально мочиться. Моча не идёт. Капает, а струи нет. По-медицински – это называется "анурия" – опаснейшее состояние, грозящее потерей почек. Отсутствие мочевой струи - это прямой показатель того, что количество ядов в крови настолько выросло за дни голодания, что почки не справляются с**

**их выведением, забились токсинами, и начинают страдать. Срочно надо выходить из голодания. Иначе почки откажут полностью, и вас придется везти на «искусственную почку», а если такой возможности нет? Если при голодании начинается уменьшение выделения мочи, не исправляющееся увеличением потребления дистиллированной воды, то надо начинать выходить из голодания, переходя на свежавыжатые фруктовые соки.**

**Голодание очень серьёзный процесс и в нем ни в коем случае нельзя допускать перегибов. Лучше не доголодать, лучше потом повторить голодание, но не перегружать организм освобождающимися в чрезмерном количестве токсинами. Современный человек после 40 лет, перегружен отложенными в тканях солями различных токсических веществ. При этом если он болеет и хронически лечится лекарствами, то это просто мешок с токсинами. У человека после 40 лет нет никаких шансов очистить свой организм за одно голодание, сколько бы оно не продолжалось. Поэтому голодать надо не более месяца. Естественно, что вы не очиститесь за одно голодание, - не беда, потом заголодаете ещё раз. Автор чуть не посадил свои почки на тридцать первый день голодания, стараясь очиститься за один раз. Потом он ещё голодал подряд, но дробно в общей сумме 128 дней, входя и выходя из длительных голоданий. И что? Всё равно, даже при стольких днях полное очищение не было достигнуто. Поэтому ни в коем случае нельзя затягивать голодание, стремясь очиститься во что бы то ни стало за один раз. Может быть, после того как вы спохватились в 45 летнем возрасте, вам ещё в общей сложности надо проголодать для полного очищения дней 200-300? Кто знает? Этого ведь никак нельзя сделать за один раз - это программа на годы. Экстремизм в этом деле неуместен.**



**Мочеотделение - это ещё один главнейший показатель голодания. Живость струи во время голодания уменьшается, но если во время голодания струя становится дряблой и вялой, то это нормально и надо просто увеличить потребление воды. Но если струя начинает совсем терять напор и начинает просто капать, то надо из голодания выходить немедленно; но это может случиться только при длительных голоданиях.**

**Существует вполне точная граница, сколько человек может прожить голодая на чистой воде. Ирландские борцы за освобождение от английского колониализма, практически здоровые молодые люди, в 70-е-80-е годы 20-ого века, объявив голодовку, жили на воде 68-72 дня. После этого следовала смерть. Таким образом, это показывает, что сильно не зашлакованный молодой человек может безопасно жить на одной воде до 50 дней. Однако, если человек зашлакован или более 40 лет возрастом, а вы с возрастом не можете знать, насколько вы зашлакованы, то лучше не заходить далеко, иначе вы рискуете повредить почки выводимыми ядами.**

**Так чего мы добиваемся этими голоданиями? Какого состояния? - Это состояние называется состоянием полного очищения. Его нельзя спутать ни с чем. На какой то день голодания внезапно, пропадает плохое самочувствие, тяжесть, появляется необыкновенная лёгкость и прекрасное самочувствие и настроение. На медицинском языке это называется **эйфорией**. Язык, а значит и весь желудочно-кишечный тракт, полностью очищаются, а глаза начинают сиять как два огонька. А возвращение блеска глаз и очищение языка – есть точный показатель очищения организма. Это потому, что в вашем организме кончились все яды. Он все**

**вывелись, и вы вернулись к первоначальному младенческому состоянию. Вы абсолютно здоровы, как в первый день, когда вас родила мама, и вы чувствуете все пищевые продукты в их действительном качестве. Вот тогда то вы и почувствуете, каким воздухом мы дышим, и какую гадость нам скармливают.**

**Все бы стремились достигнуть этого состояния очищения, поскольку именно оно является показателем абсолютного здоровья. Однако современный, и тем более хронически больной пожилой человек, может никогда не достигнуть этого состояния полного очищения, сколько бы он не голодал. Ему на это уже нужны долгие годы. Однако чтобы побороть хроническую болезнь, совсем не обязательно достигать полного очищения. С какого-то момента, когда концентрация ядов в организме снизится до определённого уровня, организм начинает брать верх и уже способен победить болезнь самостоятельно. Вы помогли ему, вы как бы посадили его, а дальше, он уже перелезет сам. Повторяю: организму, чтобы одолеть какую-нибудь хроническую и неизлечимую болезнь типа бронхиальной астмы, гипертонии, стенокардии или диабета не обязательно достигать состояния абсолютного очищения. Достаточно снизить концентрацию токсинов в тканях, «тосикогистию», то есть понизить «шлаки» до некоего уровня X, а дальше организм справится сам.**

**Автор помнит, как на четвёртое длительное голодание, после 10 дня у него вдруг появилось внутреннее безошибочное, ощущение, что он поборол свою болезнь и теперь, с этого момента организм стал сильнее болезни и сможет сам справиться с ней. Так оно и оказалось.**

**Как автор пришёл к голоданию? Он внезапно обнаружил, что у него запредельно высокое артериальное давление. Оно было 210-240, и диастолическое 100-120. Автору было на этот момент всего 39 лет. Будучи врачом, и порывшись в американской медицинской литературе, автор обнаружил, что в молодом возрасте гипертония носит злокачественный и быстро прогрессирующий характер, быстро выводящий из строя почки. Имея злокачественные цифры давления, срок жизни у молодых людей не превышает 3-5 лет. После этого, автор, начал принимать все «самые лучшие» американские таблетки от давления. Но на максимальной дозировке не удавалось снизить давление ниже 180/100. При этом голова была постоянно тяжёлой и всё мировосприятие стало в каких то чёрных и ужасных красках. Поэтому автор, будучи сам врачом, и в своё время кое-что слышавший о голодании, сказал себе: «Таблетки - это смерть. Надо голодать». Сейчас, по прошествии 12 лет, в возрасте, автор чувствует себя практически здоровым человеком.**

**Здоровье человека можно сравнить с физическим образом электрического резонансного контура, то есть с обычным радио. Когда радио настроено на резонансную волну - оно принимает станцию. Так и организм, пока он здоров, он находится в состоянии резонанса, в состоянии, назовём это, "резонанского здоровья"; а когда заболевает, то резонанс исчезает, что и проявляется различными нерезонансными состояниями - "болезнями". Почему важен этот образ "резонанса"? В китайской медицине он соответствует открытости всех энергетических каналов. А потому что в этом случае очень просто понять, что никакими таблетками это резонансное состояние здоровья не восстановить, -**

**нужна "настройка" организма. Эту функции "настройки" и выполняет лечебное голодание. Почему при болезнях теряется аппетит? Да, организм сам подсказывает, как себя вести. И только "научно образованные доктора" заставляют людей наедаться при болезнях, "чтобы набраться сил".**

**Автор икогда не забудет случай, когда американский госпиталь в 2 часа ночи к автору привезли нового больного - молодого жирного человека с диабетом и острым рожистым воспалением одной ноги.**

**Температура за 40! Но любящий папа тут же, в 2 часа ночи, притащил великовозрастному, лет 35-ти, сыну две курицы и десяток яиц вкрутую. А у ортодоксальных евреев есть поверье, что куриный бульон и курица помогают от всего; так вот больной сынок тут же начал наворачивать эти яйца и курицу, и температура сразу у него поднялась ещё больше. Его начал бить озноб, и его начало рвать всеми этими курицами и яйцами.**

**Но возьмём даже самый простой пример: обычный насморк. Что означает насморк? Что в организме набралось достаточно нездоровой субстанции, и не обязательно в носу, а вообще в организме; и организм таким способом - через выделение носом слизи - насморка (зелёных соплей), избавляется от нежелательной и нездоровой субстанции в организме. Отсюда напрашивается, что организму надо помочь и усилить выделение, усилить насморк! Помню, мама автора дышала над паром, и в этом был смысл! Потому что, чем сильнее насморк, тем быстрее организм избавится от нездоровой субстанции и тем быстрее выздоровет, в полном смысле этого слова выздоровет. А что делает медицина? Везде продаёт капли, которые блокируют выделение нездоровой субстанции носом и что? Правильно, она вся остаётся внутри организма, откладываясь где-то там, в недрах организма, чтобы**

**потом вам отозваться, когда накопится, более серьёзными проблемами. Тоже самое и с температурой во время простуд. Первое, что 35 лет назад нам сказал преподаватель микробиологии в институте, что вирус дохнет от температуры и при вирусных заболеваниях нельзя давать жаропонижающие таблетки, потому что температура - это фактор исцеления при вирусных заболеваниях. И он был тысячу раз прав! А что делают на самом деле - всех заставляют сбивать целительную температуру? Никогда не принимайте жаропонижающие таблетки при вирусных заболеваниях, и в особенности при гриппе, если температура не выше 40-41 градусов! Наоборот: малина, укутывание в шерсть и даже алкоголь, в дозе 1 грамм коньяка на килограмм веса тела, который в данном случае полезен усилением температурообразование! Температура - это защитная реакция организма. Современная медицина занята же тем, что "борется" с защитными реакциями организма, с симптомами, загоняя саму болезнь вглубь организма и укореняя её там глубоко внутри. Будущих врачей, особенно в Америке, не учат ни осмысленной, ни вообще никакой философии медицины, - их учат оказывать услуги согласно инструкциям и преискуранту.**

**Мало ли таких абсурдностей в медицине, которая противоречит даже сама себе? Первое, что мы, студенты, узнали про авитаминозы, что они были обнаружены на примере моряков, которых излечивали лимонами. Отсюда был открыт первый витамин - "аскорбиновая кислота".**

**А второй какой был открыт витамин? Витамин В1. А как? На примере китайцев, которые веками ели необработанный "коричневый" рис и не болели, но в конце 19-ого века появилась "современная технология" и рис стали "полировать", а шелуху - на корм скоту, а**

**рис стал белым, красивым, но пустым. Так вот скот-то тогда ещё был здоровым, а у китайцев сразу появилась болезнь Бери-Бери, которой раньше они не знали, - это тотальная полиневропатия, поражение нервов. И учёные определили, что это как раз в связи с нехваткой в еде фактора, который впоследствии назвали "Витамином В1". И таких примеров много, например, туберкулёз и ревматизм связывают с внедрением в конце 19-ого столетия в городах в пищу современного человека консервированных продуктов, белого хлеба из обработанной муки и сахара. Но то, чем питались люди в начале 20-ого века, - это ещё цветочки по сравнению с тем, чем они питаются теперь, в начале 21-ого столетия. Вот сейчас начало 21-века, а какой рис в продаже в магазинах и во всех забегаловках Америки? - Именно белый, "шлифованный" рис, который ещё более 100 лет назад, установлено честными учёными, - вреден для здоровья. Вот и расскажите мне ещё раз о "прогнесе"!**

**Поэтому вы должны понять, что даже если вы ничем особым не злоупотребляете, то вы всё равно расплачиваетесь своим здоровьем за грехи цивилизации. Часто можно слышать: «Такой был здоровый, ничем не болел и вдруг рак». Каждый человек к 40 годам имеет нафаршированное токсинами, болезненное тело, даже если вы ничем серьёзным ещё не заболели. Кроме этого, исследованиями показано, что в каждом организме после 40 лет в крови циркулируют свободные раковые клетки. Весь вопрос в силе иммунитета, а раковые клетки есть у всех. Если иммунитет ещё есть - значит человек живёт. А что поражает иммунитет? – Токсины, которых в окружающей среде становится всё больше и больше.**

**Сегодняшние болезни цивилизации - это поражение сердечно сосудистой системы, рак, сахарный диабет, астма, гипертония только назвать самые распространенные. А назвать рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, множественный склероз и множество других заболеваний, которые на подъёме. Человечество захлёстывает лавина новых серьёзных заболеваний. Когда я 30 лет назад, в 70-х годах, учился в институте, Международное руководство по болезням перечисляло около 10 тысяч болезней, сейчас их уже более 25 тысяч. Это как назвать? – Успехом современной медицины?**

**Ещё полтора-два столетия назад врачи не знали этих болезней или они были так редки, что были казуистикой. Вы разве не помните из истории, от чего раньше, более 150 лет назад, умирали люди? Они умирали от травм и инфекционных болезней. Если мы проанализируем статистику смертности не в общем, а для определённого возраста, то мы увидим, что лет триста назад относительно больше людей умирало в молодом возрасте, но если человек переваливал за 60 лет, то по статистике он жил дольше, чем сейчас, и у него были все шансы пережить 90 лет. То есть раньше, при натуральном образе жизни, когда люди ели натуральную пищу и дышали свежим воздухом, люди чаще умирали вследствие посторонних причин в молодом возрасте, но было гораздо больше долгожителей, поскольку не было внутреннего отравления организма, которое является необходимым компонентом современной жизни. Мы все платим ужасную цену за передвижение на автомобилях и другие атрибуты современной цивилизации. Даже закрадываются сомнения, а стоит ли она такой цены?**

**Косметический эффект лечебного голодания**

**Вы знаете, до 50 лет как-то автор не замечал косметического эффекта лечебного голодания, но после 50 лет этот эффект стал отчётливым. Уже буквально на 4 день водного голодания кожа лица становится свежей и молодой. И этот эффект сохраняется впоследствии всё время, пока вы не наедите вес снова. Дело в том, что организм секвестрирует невыводящиеся токсины в коже и подкожной клетчатке. Таким образом кожа в организме - это своего рода свалка вредных веществ. И это понятно, кожа не жизненно важный орган, как сердце и мозг. И если в организме есть опасные вещества, организм их изолирует в тех местах, где они не могут нанести непосредственного вреда. А в режиме водного голодания организм "съедает" подкожную клетчатку и токсины депонированные в коже, возвращая коже её эластичность. Подумайте над этим косметическим эффектом водного голодания! Тут только не надо злоупотреблять. Для достижения косметического эффекта, как раз достаточно коротких недельных голоданий.**

### **Лечебное Водное Голодание.**

**Как курс лечения оптимально голодать 21-28 дней. Почему? Практики голодания условились считать голодание до 10 дней - коротким голоданием, а больше 10 дней - длинным голоданием. Однако с точки зрения процессов, происходящих в организме, это деление ничего не даёт.**

**Сколько дней длится процесс заживления при любой травме организма? Например, вы сломали ногу. Сколько вам лежать в гипсе? Ответ - не менее трёх недель. У вас, к примеру, возник большой гнойник, когда будет полное заживление? - Не меньше чем через три недели. Организм человека выполняет**



**заживительные процессы за срок не менее трёх недель. Сколько вам лежать в случае инфаркта? - Не менее трёх недель, но лучше четыре. Три недели или 21 один день - это магическая пограничная цифра в голодании. При голодании более трёх недель в организме человека успевают произойти не только очистительные, но и заживительные, регенеративные процессы, на которые ему необходимо не менее трёх недель или 21-ого дня. Почему так? - Потому что специальным клеткам-фагоцитам нужен такой срок для осуществления этой работы. Таким образом, с этой, гистологической точки зрения правильно разделять голодания сроком до и после 21 дня. Голодание более 21-ого дня является лечебным. А до 21 дня? Конечно, голодание даже в один день является, в широком смысле этого слова, лечебным. Разница в том, что после трёх недель организм уничтожает что-то, что действительно составляет суть вашей болезни и о чём наука не имеет ни малейшего понятия. Вот в чём разница, и эта разница принципиальная.**

**Поль Брэгг практиковал регулярные 10-дневные голодания. Но Поль Брэгг был абсолютно очищенным и здоровым человеком. Обычный человек же сподвигается на голодание, только когда болезнь его уже припёрла к стенке, то есть когда он уже в ужасном состоянии. Автор не рекомендует, чтобы даже у молодых людей первое голодание было длиннее 21-28 дней. Менее этого срока, вы не получите максимального эффекта, но более этого срока - вы рискуете.**

**Есть и ещё один довод в пользу длинного голодания. Самое трудное это начать и войти в голодание, но если уж вы вошли, то проще уже отголодать 21 день, чем делать три голодания по семь дней. При этом опыт показывает, что три голодания по 7 дней чётко не**

**равнозначны по лечебному эффекту одному голоданию в 21 день, но качественно проигрывают ему. То есть это показывает, что при голодании в 21 день и более организм выполняет какую-то более важную и значимую работу, чем при коротком голодании сроком менее 21 дня.**

**Однако если вам более 45 лет и вы чем-то больны, автор не рекомендует голодания более 10 - 14 дней. Потому что это слишком большая токсическая нагрузка на органы выделения. Автор полагает, что после 50 лет человек не способен выдержать даже трёхнедельное голодание. Для этого у него просто уже нет жизненной силы.**

**Иногда люди задают такие вопросы, дескать, - хочу проголодать 33 дня, или скажем 40 дней, как Иисус Христос, и хочу приурочить голодание к лунному циклу. – Не ставьте себе заранее никаких неумных целей – может, вы и дня не протянете на голодании. Что касается приурочивания к лунным циклам – приурочьте, если сможете. Но люди задают и такие глупые вопросы, как голодание и группа крови, голодание и цвет волос и прочие подобного типа вопросы. Вот что здесь написано в данной книге – этого вам вполне достаточно для того, чтобы вернуть своё здоровье, а потом мы посмотрим, какие вопросы у вас возникнут после этого.**

**Бывает, слышишь: вот, молодой мужчина, 48 лет, рак желудка 4 стадии, проголодал 28 дней, всё равно умер. Рак желудка 4 стадии - это запущенная, предсмертная фаза рака, когда официальная медицина даже не подойдёт к этому пациенту, считая их обречёнными, а в Америке врачи на терминальных больных просто, и для себя безопасно, делают деньги. У этого несчастного человека просто не было уже времени, чтобы его**

**организм очистился от раковых клеток. Он находится в цейтноте. Авторуже говорил, что в запущенных случаях суммарное голодание по 10-30 дней может достигать 200 и более дней. Для осуществления этого проекта необходимо не менее трёх-пяти лет, учитывая вхождения и выхождения из голоданий и периоды отдыха. Рак в 4 стадии не отпускает пациенту такого количества времени. Вывод: если вам за тридцать, а тем более за сорок лет, и даже если вы ничем не болеете, вам необходимо потихоньку заняться голоданием, поскольку, как говорится «Вы знать не можете, когда вы упадёте». После 40 лет в организме каждого человека присутствуют раковые клетки. Весь вопрос только в том, насколько ваш организм может от них избавляться, насколько он чист, а насколько он чист, настолько и силён его иммунитет.**

**Как бы не было велико количество ядов в вашем организме, организм не выпускает их в кровь сразу все. Если бы это случилось, то смерть последовала бы незамедлительно. Организм старается поддерживать постоянную концентрацию токсинов в крови, стараясь выбрасывать токсины в кровь только после того, как предыдущая партия уже выведена из организма. Отсюда голодание в совокупности необходимо растягивается на долгие месяцы или даже годы. Если же вы затягиваете голодание, больше чем три-четыре недели, то при наличии большого количества ядов в организме, почки могут не справляться с их выведением и концентрация ядов в крови начнёт повышаться. При этом необходимо сразу начать выходить из голодания, если появилось уменьшение выделения мочи не увеличивающееся с увеличением приёма жидкости.**

## **Выход из голодания - важнее самого голодания!**

Итак, вы проголодали свои 21-30 дней и вам надо выходить из голодания независимо от того, достигли вы полного очищения или нет. Запомните, что в смысле результатов, то, каким образом вы будете выходить из голодания, в полной мере определяет и весь результат вашего голодания. Важно понимать, что голодание только на воде - это НЕ просто уменьшение веса тела. Это сильная переделка всего организма в лучшую сторону, выбрасывание плохих веществ и замена их на хорошие, - **но только при условии правильного выхода из голодания!** В этом смысле можно сказать, что, и

автор подчёркивает это: **ВЫХОД ИЗ ГОЛОДАНИЯ ВАЖНЕЕ САМОГО ГОЛОДАНИЯ!** Если вы не в состоянии обеспечить себе условия выхода из водного голодания - не голодайте вообще! Водное голодание слишком серьёзный метод

лечения, чтобы можно было бы пускать его на самотёк. Если нет свежих фруктов, на чем выходить из голодания, то пока разгрузитесь 2-3 дня и всё, - ждите пока будут фрукты. Заметьте, что автор вообще не говорит о такой понятии «начале еды», потому что голодание кончается началом процесса выхода из голодания, который категорически исключает еду в обычном смысле этого слова.

Уже после 7 дня голодания в вашей крови циркулирует огромное количество ядов. Огромное количество токсинов находятся в тканях уже в «отвязанном состоянии», готовые к выходу в кровь. Это те токсины, которые организм успел мобилизовать, но ещё не вывел из организма.

**Теперь задача очиститься от этих ядов, не дать возможность этим токсинам вернуться и снова отложиться в тканях на свои места – вот важнейшая задача этого периода. Если же вы начнёте есть неправильно, то все циркулирующие в крови токсины вернуться и отложатся обратно в тканях, а вы лишитесь максимального эффекта голодания, какой бы вы могли иметь, если бы вышли из голодания правильно. То есть, вы во много испортите процесс очищения организма, очень сильно уменьшите его эффективность.**

**Те токсины, которые вышли и сгорели в горниле метаболизма во время самого голодания - те вышли и сгорели, и о них разговора нет - это в любом случае положительный эффект голодания. Вопрос весь в тех токсинах, которые свободно циркулируют в крови и находятся в тканях в отвязанном состоянии, а их очень много, может быть даже гораздо больше, чем уже вывелось.**

**Задача этапа выхода из голодания - вывести свободно циркулирующие и откреплённые токсины из организма. И это само по себе составляет отдельную проблему, которую мы сейчас и будем решать.**

### **Как выходить из голодания?**

**- Твёрдая пища после 21-28 дней голодания просто вызовет заворот кишок и необходимость операции, что, учитывая особенность общего состояния вашего организма в данный момент, равняется смерти. Ваш кишечник где-то после 14 дней голодания входит в режим отдыха и перестаёт производить так называемые перистальтические волны, благодаря которым порции пищи продвигаются сверху вниз. Кишечник обездвижен, он восстановит двигательную функцию только позже,**

при длительном голодании - это приблизительно после первой недели начала выхода из голодания.

Вы ведь не хотите осложнений, когда главная работа уже выполнена? - Тогда слушайте и запоминайте: **НА ЧЁМ МОЖНО ТОЛЬКО ВЫХОДИТЬ ИЗ**

**ГОЛОДАНИЯ – ЭТО НА ВАМИ ЖЕ ВЫЖАТЫХ ФРУКТОВЫХ СОКАХ.** Причем количество дней

проведённых на чисто фруктовых соках, определяется длительностью вашего голодания! То есть если вы голодали неделю - значит неделю вы должны сделать на фруктовых соках. Если вы голодали всего 7-10 дней, то вы, в принципе, можете фрукты просто есть, но, опять же, ни коем случае не обычную пищу и не овощи. Две недели голодали? - значит 7-10 дней вы на свежесжатых соках. Четыре недели? - Значит две недели должны быть на только свежесжатых фруктовых соках. И, ещё главное! **СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ НАДО ПИТЬ ТОЛЬКО РАЗБАВЛЕННЫМИ ДИСТИЛЛИРОВАННОЙ ВОДОЙ КАК МИНИМУМ ВПОЛОВИНУ.** Автор употребляет смесь: половинка лимона, половинка апельсина, половинка грейпфрута и доливаю дистиллированной воды до 300 мл.

В своей, одной из лучших книг по голоданию вообще, «Терапевтическое голодание» (1949) американский автор Арнольд Де Вриз (Arnold De Vries. “Therapeutic Fasting” 1949.) даёт следующие, несколько отличные от моих, сроки строго фруктово-соковой диеты.

Длительность голодания Выход из голодания на фруктовых соках

1-3дня 1день

4-8 дней 2 дня

9-15 дней 3 дня

16-24 дня 4 дня

25-35 дней 5 дней

более 35 дней 6 дней

**Де Вриз ужимается по минимуму, в то время как большой опыт автора говорит, что экономить на соковом этапе очищения – это резко уменьшать результаты свой же мучительной работы, а лучше очищаться на совесть. Тем более что это очищение на свежавыжатых фруктовых соках абсолютно безопасно. Личный опыт автора показывает, что девризовские цифры выхода на соках надо увеличить, минимум, в два раза.**

**Например, сегодня автор сегодня находится на 7 дне свежавыжатых соков выхода из всего лишь 7-дневного голодания, а у него ещё гадкая слюна. О чём это говорит? - О том, что автор выходит из голодания правильно, и токсины ещё даже на 7-ой день выделяются полостью рта и, значит, надо держаться на свежих фруктах ещё дальше, пока гадкий запах изо рта не пройдёт.**

**ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ВЫХОДЕ ИЗ ГОЛОДАНИЯ НА СВЕЖИХ СОКАХ У ВАС ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ ГАДКИЙ ПРИВКУС ВО РТУ! А как же иначе? Ведь очищение и выведение токсинов в самом разгаре! Только постепенно, не раньше чем через неделю на фруктах, с уменьшением концентрации токсинов в крови, возвращается отличное самочувствие и начинает возвращаться аппетит.**

**Интересное состояние возникает на первом дне выхода из голодания. Автор называет это состояние "Дэмпинг синдром". Слабость. Руки ноги как ватные. При этом чувствуется такое беспокойство конечностей, проявляющееся в том, что пытаюсь заснуть никак не уляжешься и постоянно ворочаешься. Это нормально. Это происходит от того; и вы сами это чувствуете; что соки которые вы начали пить, засасываются в ткани как в вакуум! Это состояние проходит через день-два-**

**три, после того как вы более-менее насытите организм соками.**

**Какие ещё признаки правильного выхода из голодания? Только на выходе на свежевыжатых фруктовых соках у вас не будет того дикого возврата аппетита, который в случае любого другого выхода из голодания, и в особенности на, любым способом обработанной пище, превращается в явление называемое **«Жор»**, то есть зверский аппетит, который сам по себе уже представляет большую проблему.**

**Автор предупреждает – не сорвитесь на **«Жор»** - не потребляйте ничего кроме СВЕЖЕВЫЖАТЫХ РАЗБАВЛЕННЫХ ФРУКТОВЫХ СОКОВ. И вы увидите, что со стакана разбавленного свежевыжатого сока, после голодания вы почувствуете себя так, как будто проглотили молодого барашка.**

**Если бы даже автор стал употреблять что-то кроме..., что-то, к примеру, крахмальное, хотя бы те же свежие бананы, не говоря уже о варёной пище, то процесс очищения резко бы прекратился, осадив все циркулирующие токсины обратно в тканевые депо - туда, где они и были до этого. Крахмал, то есть продукты с высоким содержанием крахмала, как показывает практический опыт, эффективно блокируют очищение. Молекула же не свежего, а варёного крахмала вообще обрывает всё очищение; но и даже в сыром виде, например: банан или сырая картошка, резко замедляют вывод токсинов из организма и осаждают их обратно в тканях, запуская процессы накопления.**

**И что получится в результате? - Неэффективный курс лечебного голодания, и потом такой «голодающий» будет ходить всем и рассказывать, что «он голодал, и ему не помогло».**



**Вот и сейчас, например, автор опять сделал семидневное дистиллированное голодание и достигнул плохого самочувствия, то есть мобилизовал токсины из тканевых депо в кровь. Как и положено, затем перешёл на цитрусовые соки и на один ананас в день. И только на шестой день соков и еды (за 7-10 дней перистальтика кишечника не успевает отключается глубоко), автор вновь почувствовал хорошее самочувствие и прилив бодрости. Это говорит о чём? О том, что только на шестой день сокового очищения, концентрация токсинов в крови уменьшилась ниже вызывающего плохое самочувствие.**

**Но все ли токсины вывелись? Разумеется, нет. Для пущей надёжности надо продолжать соковый период несколько дней после достижения хорошего или обычного нормального состояния. И этот признак, - возвращение нормального самочувствия, или даже появление бодрости и энергии, должен служить вам ориентиром для определения срока вашего фруктосочного периода очищения. В срок от 7 до 14 дней на фруктовых соках вы сами почувствуете постепенный и плавный возврат бодрости и энергии.**

**Какие соки и фрукты из общедоступных, можно применять для выхода из голодания? Номер один, и чемпион по очищающей способности - это лимоны и ананасы. Ананас можно просто есть. Затем идут вообще цитрусовые. Очень хороши свежие гранаты, которые надо есть свежими, вернее брать в рот, выдавливать сок прямо во рту, а косточки выплёвывать.**

**Все фрукты и овощи имеют свои особенности. Получать цитрусовые соки надо только на давилной соковыжималке, разрезая пополам и давя их соковыжималкой прессового типа, с механическим рычагом, – нажимаешь и раздавливаешь половинку**

**цитруса; а сок стекает в стакан. Плёнки и перегородки в цитрусовых фруктах имеют бесполезный характер и тяжелы для кишечника проголодавшего, поэтому не рекомендую применять для выжимания цитрусовых фруктов соковыжималки, которые крутят, центрифужного характера.**

**Более того: плёнки и перегородки цитрусовых настолько не поддаются обработке в кишечнике, что у старых, лежащих тяжелобольных эти плёнки сворачиваются в вялом кишечнике в клубки. Такой клубок в кишечнике называется на медицинском языке «безоаром», и такой апельсиновый безоар бывает, становится причиной непроходимости кишечника, и, во всяком случае, тяжёлых запоров у стариков.**

**В России полезно приурочить выход голодания к августу-сентябрю-октябрю, когда прекрасно можно использовать яблочный урожай. Автор бы с большим удовольствием выходил бы на яблочных соках из своего сада в России, но в Америке ввиду ядовитости яблок приходится выходить на цитрусовых. Прекрасно выйти из голодания на виноградном соке или винограде. Это в России, в Америке же запредельное количество пестицидов в яблоках, винограде и персиках исключает весь смысл применения их на выходе из голодания.**

**В России летом отлично использовать ягоды, тоже обладающие очистительным действием, но в Америке о ягодах говорить просто смешно, поэтому тут и говорить не о чем. В Америке все фрукты и овощи – это форма без содержания, или с пестицидным содержанием.**

**Эффективно на выходе есть ананасы, которые богаты протеолитическими (расщепляющими белки) ферментами. Протеолитические ферменты ананасов явно помогают очищению организма от токсинов в период очищения. Съесть ананас в день - это оптимально на выходе из голодания. Интересно, что**

**папайя, тоже богатая протеолитическими ферментами по очистительному эффекту уступает ананасам, поскольку папайя - крахмальный фрукт.**

**Желательно: в период очищения - никаких других соков, - кроме фруктовых. Но если самочувствие ухудшается вследствие массивного выхода из депо токсинов, то можно добавлять морковный сок, сок свёклы, сельдерея и другие соки из корнеплодов и травяные соки. Хотя корнеплоды, ботанически, - это хранилища крахмала. Крахмал похож на человеческий гликоген - это источник глюкозы, это мощное вещество, вызывающее процессы синтеза, а для нас это означает - осаждение токсинов обратно в тканевые депо. Погодите, соки корнеплодов мы употребим в следующем периоде выхода из голодания.**

**Травяные соки, травы - содержат хлорофилл - это чемпион по синтезу среди вообще всех веществ - травяной сок резко стартует процессы синтеза в организме тогда, когда в периоде очищения это нам совсем не нужно, поэтому травяные, зелёные соки, мы тоже отложим на следующий период выхода из голодания.**

**Свежие травяные соки и соки корнеплодов очень полезны и эффективны - но в другой, в следующий период выхода из голодания, и совсем для другой работы, а не для этой, какую мы выполняем, очищая кровь от токсинов!**

**Хотя должен отметить, что по улучшению самочувствия на выходе из голодания один из наиболее лучших эффектов даёт вода кокосового ореха! Действует просто отлично!**

**Ещё опасности выхода из голодания.**

**Автор только обязан передостеречь от одного негативного эффекта, связанного с тем, что только фруктовые соки обладают очищающим действием. И эти фруктовые соки обладают таким мощным очищающим действием, что на выходе из голодания прозрачные фруктовые соки могут ухудшить состояние голодающего!** Это очень напряжённый момент! Если у вас на фруктовых соках при выходе из голодания ухудшилось самочувствие, значит надо переходить на более питательные соки, типа морковно-свекольного; очень хорошо восполнит водно-солевой обмен хорошие арбуз или дыня! **Особенно грешат ухудшать самочувствие на выходе из голодания - именно цитрусовые соки!** Потому что они как раз СЛИШКОМ эффективны в очищении организма от токсинов. На конец голодания какая ситуация с внутренними токсинами в организме? Если вы не достигли полного очищения организма от внутренних токсинов, что выразилось бы достижением состояния эйфории и необычайной лёгкости, то в вас какое-то количество внутренних токсинов остаётся. **Эти внутренние токсины существуют в 2-х фракциях.** Главная фракция - это тканевые депо! Обычный нормальный человек чувствующий себя неплохо, может иметь в тканевых депо килограммы внутренних токсинов! Килограммы! А очень жирные пациенты и десятки килограммов! Эти килограммы внутренних "благоприобретённых" за всю жизнь токсинов **секвестрированы, то есть изолированы** организмом в жировой и соединительной тканях, то есть в тканях не жизненно важных для организма, то есть не в жизненно важных органах. **У нормального человека в обычном состоянии нет в крови**

**внутренних циркулирующих токсинов!** Поэтому он чувствует себя нормально. **А у человека на водном голодании внутренние токсины в крови есть и много - они циркулируют в крови на пути выведения через печень и почки, кожу, дыхание!** И вот представьте себе, что в конце голодания часть токсинов циркулирует в вашей крови! Самочувствие хуже некуда, особенно при длительных голоданиях! И когда вы вдруг начинаете пить цитрусовые соки, что они делают? Они первым делом увеличивают выхождение внутренних токсинов из депо-тканей в кровь - в циркуляцию! И ваше состояние резко ухудшается! Это говорит о том, что в вас большие залежи внутренних токсинов! Вот чем обусловлено ухудшение состояния на выходе из голодания на прозрачных фруктовых соках типа цитрусовых - резким увеличением концентрации в крови за счёт дополнительно вымытых из тканей внутренних токсинов! Это обусловлено через чур большой очищающей способностью и эффективностью цитрусовых соков. Печень и почки не успевают справляться с таким большим вымывом в кровь внутренних токсинов! В этом случае надо сразу перейти на питательные свежее-выжатые соки. Автор использует из легко доступных: морковный, морковно-свекольный и ещё проще в сезон хороший арбуз или дыню. - Теперь понятно, как выходить из ситуации, когда на выходе из водного голодания вам вдруг поплохело?

Соки корнеплодов, таких как свёкла, скажем в смеси с сельдереем, хотя и прекрасные соки, уже не обладают такой очищающей способностью, во всех них много крахмала, который останавливает очищение. Травяные же соки, соки из укропа петрушки или ростков пшеницы обладают выраженной синтетической, укрепляющей активностью, которая совершенно не

**нужна во время очищения.**

**Травяные соки только будут загонять циркулирующие токсины обратно в ткани, норовя снова включить их в процессы синтеза в организме.**

**Вы должны, поэтому, принимать только соки, обладающие очистительной способностью, чтобы вывести все эти, ещё циркулирующие яды из организма. Если же вы начнете принимать зелёные соки, обладающие синтетической активностью, то есть которые загоняют вещества в ткани, то вы будете возвращать яды в ткани организма. Организм же этому будет противиться, и вы будете плохо переносить чисто зелёные соки.**

**В Америке очень популярен «Витграсс», то есть прожатый сок из зелёных ростков обыкновенной пшеницы. Его можно купить почти во всех магазинах, торгующих предметами здоровой пищи, «хелзфудсторах». Существует достаточное количество санаториев в Америке, всё лечение в которых построено вокруг диеты и употребления этого витграсса. Это действительно убойный по силе сок - можно сказать чистый концентрат хлорофилла. Он даётся в стопках по 30 мл - два доллара. Можно, как водку, проглотить только одну стопку витграсса, но лучше развести водой. Автор бы, конечно предпочёл, чтобы в России вместо водки стали пить стаканами «витграсс» – «стопарик» из разбавленного сока ростков пшеницы или ржи. Вот тогда бы люди в России стали богатырями. Ввиду их такой резкой стимулирующей активности, зелёные соки лучше начинать пить в следующем периоде выхода из голодания. Автор как-то раз выпил стопку витграсса на четвертый или шестой день после начала выхода – меня сразу вырвало этим витграссом,**

**то есть организм сам говорит, что хлорофилл ему раннем этапе выхода из голодания не нужен - рано.**

**Во время голодания минеральная вода переносится индивидуально, но во время выхода из голодания, минеральная вода однозначно прекрасное средство, потому что любая минеральная вода щелочная, а во время голодания организм сильно закислен. Минеральную воду надо пить на выходе из голодания, но только очень разведённую дистиллированной или, на худой конец, водой из пластиковых бутылок. Пить можно любую: «Боржоми», «Нарзан», «Джермук», «Ессентуки 4», «Ессентуки 2», «Набеглави», «Пеллегрини» и т.д. Единственно, «Ессентуки 17» переносятся неважно из-за большой минерализации и щёлочности, или надо сильно разводить. Тоже кальциевая минеральная вода типа «Джермук», или иностранной «Герольштайнер» тоже проходит хуже, чем обычная натриево-калиевая типа «Боржоми» или «Нарзана». Лично автор лучше всего переносил «Нарзан» и «Ессентуки 2". Минеральную воду надо разводить дистиллированной, или, что там вы используете, - колодезную или родниковую.**

**Что касается пастеризованного молока, кефира, каши, картошки, обычной варёной пищи - вообще забудьте и не превращайте серьёзное дело в опасную пародию. Автор помнит как его коллега, врач, на шестнадцатый день голодания сорвался и наелся варёных макарон. После этого он сутки провел в служебном туалете. Ему повезло, если бы он проголодал чуть больше, то этот выход из голодания закончился бы для него печально. В американской литературе, сколько хочешь упоминаний о завороте кишок после трёх недельного голодания**

**просто с одной съеденной варёной картошины, или куска белого хлеба, не говоря уже о котлете.**

**Заканчивая с этим вопросом, автор вас должен спросить - он где-нибудь в тексте говорил, что можно употреблять консервированные, пастеризованные фруктовые соки? - Нет! Потому что фруктовые соки в пакетах и бутылках в лучшем случае представляют собой сладкий раствор минеральной воды, но кроме этого, четверть их объёма занимает слабый раствор дезинфицирующего вещества, типа лизола, чем обрабатывают туалеты в общественных местах. А от литрового пакета сока, таким образом, вы выпьете целый стакан разбавленной отравы консерванта на литр сока. Понимаете, какой эффект на ваше очищение произведут пакетированные соки? - Всё ваше очищение станет бессмысленным. И ещё раз автор напомним вам, чтобы вы не боялись. Всё то время, которое вы будете находиться на фруктовых соках вы не будете испытывать ни малейшего чувства голода и будете наедаться от одной кружки разбавленного фруктового сока. Это интересное явление обуславливается тем, что чувства голода вызывается, в том числе, и перистальтикой, то есть движением кишечника. Но поскольку при соковой диете нет твёрдого пищевого объёма, то и перистальтика кишечника поэтому не запускается, и чувство голода не возникает всё время пока вы находитесь на фруктовых соках и очищаетесь от токсинов. Очищаться только на фруктовых соках поэтому – это гораздо лучше, чем даже есть цельные фрукты. Безболезненный и максимально эффективный выход из голодания, сопровождаемый полнейшим выведением токсинов - разве это не то, что нам нужно, к чему вы так долго и мучительно стремились? Но ругайте сами себя, если вы употребите**



**что-либо, кроме фруктовых соков! И напоследок простейшее утверждение**

**Если вы голодали всего до 7-10 дней, то вам не обязательно отжимать свежие соки, потому что ваш кишечник ещё не отключился совсем, как бывает при голоданиях близких уже к 3 неделям. Вы можете просто есть свежие фрукты, ягоды, и если в наличии, то и лепестки цветов, те же розы!**

**Период голодания на овощных и травяных соках**

**Затем идёт следующий, третий - период голодания на овощных и травяных соках. После того, как вы скрупулёзно и не «сачкуя», выполните все положенные дни на фруктовых соках или фруктах, вы можете подключать овощные соки типа морковного, свекольного, сельдерейного, укропного, одуванчикового или картофельного, или уже без боязни есть эти овощи и травы, поскольку за период нахождения на фруктовых соках движения кишечника уже восстанавливаются. Единственно, дёсна могут ещё плохо переносить твёрдые овощи, и в этом случае тогда используются соки.**

**И я опять хочу повторить, что важнейший период голодания – это не само дистиллированное или колодезное голодание, которое имеет подготовительное значение мобилизации токсинов из тканевых депо, а именно период фруктового выхода из голодания. Если вы в настроении, или в срочной необходимости по**

состоянию здоровья, то вы можете продолжать период фруктовой диеты как угодно долго, или пока у вас есть фрукты. На фруктовых соках человек может находиться долго, типа года-двух, и это давно доказано практикой многочисленных «фруктистов», людей живущих только на свежих фруктах. В Америке они не переводились. В своих книгах-отчётах все они демонстрируют завидное состояние здоровья.

Джей Кордич в книге под названием «Соковая сила Сокового человека», (Jay Kordich “The Juiceman’s power of juicing”), выпущенной в 1993 году сообщает, что в сороковых годах, то есть 50 лет назад, у него, ещё молодого атлета, был диагностирован рак мочевого пузыря. Живя в центре Манхеттена, и имея возможность не работать, он каждый день с 6 утра и до 6 вечера готовил себе фруктовые и овощные свежавыжатые соки. Он, в полном смысле этого слова, работал на себя. Он пробыл на свежавыжатых соках 2 с половиной года, прежде чем он перестал ощущать присутствие в его организме болезни. При этом он полностью отказался от официального лечения. 50 лет позднее он ещё разъезжал по Америке, пропагандируя соковое питание. Но о соковом питании подробнее чуть позже.

Сейчас же вы подключили овощные и травяные соки. Лучше всего, конечно, идёт морковный сок. Однако начать третий период лечебного голодания, или вторую фазу выхода из голодания, автор рекомендует с сока чёрной редьки с мёдом. Даже не сока, а просто протёртой чёрной редьки с сырым мёдом. В данной ситуации редька оказывает просто волшебный эффект. Тут так: весь период водного голодания у вас в организме жуткий ацидоз, то есть кислотность, которая растворяет все соли токсинов лежащие в тканях вашего организма. На фруктовых соках, особенно цитрусовых,

**которые тоже имеют резкую кислотность, например: лимонный сок, - эта кислотность необходимо сохраняется. Чёрная редька же самый щелочной, то есть нейтрализующий кислотность натуральный продукт из всех возможных. Другого такого нет. Именно поэтому редьку широко применяют в народе при катаральных явлениях, то есть, говоря по-русски, соплях, бронхитах и ангинах, поскольку редька хорошо разжижает сопли и мокроту, и способствует их лучшему отхождению. Когда вы, честно проголодав два периода голодания, попробуете тертой редьки с мёдом (для вкуса), то вы поймёте, о чём я говорю.**

**Единственное замечание по употреблению, что поскольку редька обладает сильно щелочной реакцией, а цитрусовые соки, особенно лимонный – резко кислотной реакцией, то их нельзя принимать одновременно – они несовместимы в желудке, и, принимая их одновременно, может быть временное вздутие желудка и дискомфорт.**

**Третий период выхода из голодания – на всевозможных фруктовых, овощных, травяных соках. А также просто на свежих фруктах, травах и овощах вы можете продолжать сколько угодно долго, по самочувствию, и можете даже оставаться на этом питании всю свою жизнь. Заявления официальной медицины, которой необходимо под каким то соусом продавать свои препараты, о том, что существуют витамины, которые содержатся только в животной пище легко опровергаются наличием в природе массы угрожающего вида животных, типа быков и носорогов, которые ничего кроме обычной травки не употребляют, а также многочисленной практикой «фруктистов» по всему миру». Эта официальная демагогия бизнесменов от медицины отвергается каждодневным опытом миллионов подвижников натуральной медицины, и**

особенно в Америке, которые ничего не едят, кроме свежих фруктов, овощей и трав.

### **Баня - апофеоз очистительного процесса.**

**Итак, во фруктово-сочный и овощной периоды период вы в основном вывели из крови токсины, вышедшие из тканевых депо в кровь за время дистиллированного голодания. Однако вы сделали не только это положительное дело. Вы также нормализовали и водный баланс тканей тела, который в фазе дистиллированного голодания, так или иначе, был сдвинут в сторону обезвоживания.**

**В баню после голодания нельзя идти раньше, чем восстановится водно-солевой баланс организма. А восстанавливается водно-солевой баланс не раньше, чем через 10 дней после начала выхода из голодания, даже если вы голодали всего неделю. А если вы голодали больше, то и побольше, чем 10 дней требуется. Смысл ситуации здесь в том, что в бане жарой раскрываются сосудики периферического кровообращения. Их сотни миллионов этих сосудиков. Если жара их раскроет, то из тканей выйдут дополнительные, мобилизованные голоданием токсины, и с потом токсины выпотеют. А если вы не напили достаточно воды и живых соков, не восстановили водно-солевой баланс, то у вас пота не будет; и периферические капилляры не будут расширяться; потому что нет воды, чем их заполнить; и возникнет патовая ситуация. Не будет толку от такой бани. Вот, скажем, автор голодает неделю, неделю выходит на соках; приходит в баню и сидит полчаса в парилке, - и ни одной капли пота! О чём это говорит? - Что недопил он ещё, не восстановился по воде! Вы должны почувствовать, что вы напились соков;**

**вернулось к вам бодрое самочувствие, мочева струя бодрая и живая, язык ваш повлажнел, кожа ваша повлажнела, глаза заблестели, сон налачился, вот тогда вы идёте в баню. И автор особо подчёркивает, что в баню надо идти до того, как вы перешли на варёную пищу! То есть в баню надо идти после того, как вы напились-отпились соками, но до того как перешли на обработанную пищу. И вот теперь вы можете взять с собой не меньше чем 2 литра лимонно-апельсинового сока; **красного перца** туда капнуть; и пойти в баню, в парилку, и хорошенько пропотеть в парилке оставшиеся токсины. Вот тогда вы поймёте, что такое настоящее очищение. Вы выйдете из бани как никогда раньше - в первичной младенческой чистоте.**

**В баню ни в коем случае нельзя идти во время голодания. И даже если вы голодали неделю, идти надо через две недели выхода из голодания на соках и фруктах. Автор был в парилке на седьмом дне дистиллированного голодания. В самой бане было как будто ничего. Но когда он вернулся домой, то у него началась рвота водой, белки стали от интоксикации почти чёрными и пришлось срочно прервать голодание, потому что освобождение токсинов в тканях вышло из под контроля. Видимо, очень плохим будет состояние человека, который решит попариться в баньке, скажем, на 21 день голодания, - это может смахивать на самоубийство.**

**Во время и сразу после голодания вся сосудистая микроциркуляция организма находится в контрактированном, сокращённом состоянии, в тканях выраженный ацидоз, закисление. Необходимо минимум 7-14 дней безкрахмальных, прозрачных фруктовых соков; и в зависимости от длительности голодания, и**

**больше дней, чтобы восстановить водно-солевое и кислотно-щелочное равновесие в тканях организма. Первые дни после начала фруктовых соков, организм быстро набирает килограмма три на одном только восполнении жидкости в организме.**

**И вот когда пациент в фруктово-сочном периоде хорошенько восполнит потерю жидкости и солей в организме, затем поест ещё какое-то время и сырых овощей- тогда только и надо идти в парилку; но, обязательно до того, как пациент перешёл на варёную обработанную пищу.**

**Если вы паритесь в парилке и не потеете, значит, вы не восполнили водно-солевой баланс организма.**

**Задача парилки простая: сердечно-сосудистая система при нормальной температуре открыта на выход, на выведение, с одного конца, со стороны почек. Всё голодание почечный конец сердечно-сосудистой системы был открыт, и почки усиленно фильтровали токсины на улицу. Теперь же мы должны, фигурально говоря, открыть другой клапан сердечно-сосудистой системы и отфильтровать токсины всей кожей через всё периферическое кровообращение. Это потрясающая по эффективности процедура.**

**Несколько заходов в парилку, можно сказать, заменяет сеанс, искусственной почки гемодиализа. Причём в отличие от почек, через кожу отходят не только водорастворимые, но и частично жирорастворимые токсины.**

**Ваша задача в парилке - не париться при максимальной температуре. Вам надо хорошенько пропотеть, «протечь», а потоотделение не пропорционально только лишь температуре, но и влажности тоже. Пар не должен быть сухим и горячим. Вы не простуду в данном случае лечите. Вам надо выпотеть "шлаки". Нужна не очень жаркая, влажная парилка. Никаких сауен. Ваша задача**

**не нагреться, а выпотеть остающиеся токсины. Перед баней и в бане больше пейте.**

**Вы берёте с собой в баню, термос с двумя литрами разбавленной смеси свежесдавленного лимонного и апельсинового сока, и, скажем, две бутылки минеральной воды, всего, не менее 2-х-3-х литров жидкости. Половину этого количества выпиваете перед началом парки и продолжаете по мере того, и с акцентом на то, что всё количество надо выпить до середины процесса. Вы должны выпарить почти всю потреблённую жидкость через кожу во время парки. Естественно, что процесс должен варьировать в зависимости от возраста и состояния пациента. При хронических заболеваниях сердца, водную нагрузку надо давать осторожно. Но с другой стороны, мы не можем отмыть периферические ткани от токсинов, без достаточного количества жидкости. Если вы сидите в парилке, кожа у вас сухая, значит, у вас нет достаточно количества жидкости в тканях, или пар слишком сухой. С каждым пациентом надо решать вопрос очень индивидуально. Но зато, отфильтровавшись всей огромной поверхностью кожи, вы выходите из парилки после выхода на свежих фруктовых соках, как новорождённый.**

**А если сделать цикл лечебного голодания длиннее?**

**Теперь вы начинаете догадываться, что такое настоящее лечение хронических болезней?**

**В последствии эффективно повторять очищающую парилку каждую неделю до конца всего вашего процесса очищения. Потому что на первой парилке процесс очищения лучше не заканчивать.**

**И вот что интересно заметить, что когда вообще, ну по жизни, а не только на выходе из голодания находишься эксклюзивно на НЕкрахмальном питании, а только,**

типа, на фруктах, травах, овощах, соках, то в парилке лучше и обильнее потеешь! Крахмал всё таки задерживает очищение организма.

#### **Четвёртый период голодания.**

**Четвёртый период голодания, или третий период выхода из голодания, - это период сыроедения. Не в смысле еды сыра, а в смысле потребления только сырых продуктов натуральных продуктов. Чем этот период отличается от предыдущего? Уже нет смысла давить соки, когда уже можно есть цельный продукт. Можно добавлять сырые продукты и не вегетарианского ряда, как-то: желток сырого яйца, кусочки сырой свежей рыбы, даже сырое мясо, но, естественно не из магазина, а там, где вы сами видели, что данная курица или свинья зарезаны при вас, и что это всё свежее и натуральное. Главное, чтобы всё было свежее и сырое, потому что только в свежем и сыром находится то, что в русских сказках называли «живая вода», то есть жизненная сила. Но об этом позже. Сейчас же я опять подчеркну, что, как и в случае с фруктовой фазой выхода из голодания, и, как и в случае с фруктово-овощно-травной фазой выхода из голодания, вы можете продолжать фазу сыроедения как угодно долго по своим финансовым возможностям и некоторые даже делают сыроедение своей постоянной формой питания. Однако если у вас нет такой возможности, тогда вам придётся возвращаться на более или менее обычный вариант питания, о чём я подробно расскажу во второй части этой книги.**

**В США автор столкнулся с большой проблемой с сыроедением. Дело в том, что все даже, якобы, сырые продукты, и в первую очередь скоропортящиеся:**



**фрукты и овощи, всё мясо - обрабатывают радиоактивным излучением в камерах, чтобы убить всех бактерий и предотвратить скорую порчу продукта. Поэтому в США даже фрукты и овощи, не говоря уже о мясе не являются живыми, даже если выглядят как сырые. Возьмём к примеру авокадо. По идее, его плоды должны продаваться сырыми, но это не так. Сначала авокадо подвергается радиокативному облучению, затем глубоко замораживается и только затем транспортируется к потребителю. В магазине оно лежит, попутно размораживаясь. Можно ли потом считать это авокадо "сырым" и неденатурированным? – Да, нет, конечно. Исследований, продажная "наука", на эту тему не финансирует. "Наука" в буржуазном капиталистическом обществе работает только на рекламу и сбыт, а здоровье людей - это меньше, что их вообще волнует. В США радиоактивной обработке подвергаются, бог с ним с мясом, автор его вообще не ест, но все овощи и фрукты обрабатываются радиоактивным излучением. И как после радиоактивной обработки считать овощи и фрукты сырыми и свежими? Правомерно? Вся картошка, конкретно, в США, - радиоактивная. Это вообще нельзя даже близко сравнивать, например, узбекский, и американский виноград. Это вещи разного порядка. А клубнику, выращенную на своём огороде, сравнить с магазинной американской клубникой? Нельзя эти продукты сравнивать. В США все фрукты-ягоды на один вкус сырой бумаги, а американцы думают, что они едят настоящие фрукты-овощи; им так по ТВ говорят. Вот почему, когда автор редко бывает в России, он отъедается с рынка. А ведь уже давно просачиваются на американском Инте материалы, сообщающие, что при радиоактивной обработке пищи она теряет свои жизненные свойства, накапливаются агрессивные**

**свободные радикалы и патологические обрывки молекул, которые чётко вызывают остановку роста и болезни у подопытных животных. Это мы только касаемся прямого радиоактивного облучения сырой пищевой продукции в США, вне темы "генетически изменённых продуктов", которые генетически изменены ещё ДО их производства, на стадии семян и яйцеклеток. Капитализм кладёт всю эту информацию под сукно.**

### **Восприятие времени во время водного голодания.**

**Одно краткое замечание по восприятию времени во время голодания. Восприятие времени во время водного голодания полностью меняется. Необходимо отметить, что этого не происходит, если голодать нестрого; например, на соках; поэтому не строго водные виды голоданий нельзя, на самом деле, назвать "голоданиями", но только диетами. Голодание одно - строго водное! Всё остальное это - диеты. Восприятие времени во время водного голодания резко замедляется. Мозг как бы сам собой автоматически переводится в режим медитации. Вот что и надо использовать, для своего внутреннего совершенствования и для настройки себя в резонанс с Сутью Вещей.**

### **Конкретное замечание о лечебном применении Водного Голодания.**

**Вот чтобы то ни стало, если у вас организме любое воспаление - ЛЮБОЕ! Аспетическое или гнойное или просто инфекция. Первое что вы должны сделать тут же, - это прекратить есть и перейти на химически чистую воду.**

**Потому что любое питание первое что делает во время воспаления или инфекции - это питает именно воспаление и инфекцию!**

Автор двадцать лет проверял со всех сторон этот вопрос на асептическом подагрическом артрите. Подагра - это очень болезненный мигрирующий артрит сутавов стоп, приобретённый автором ещё до перехода к вопросам лечебного питания. Автор специально мучался и провоцировал подагрический артрит, чтобы посмотреть что лучше всего лечит вспышки артрита. - Именно прекращение еды и переход на водное голодание! Это однозначно! Если при первых признаках артрита тут же перейти только на воду, то боль при подагрическом артрите уменьшается до уровня переносимого без таблеток и ликвидируется буквально в считанные дни. В то время как если не делать этого, - без обезболивающих таблеток не обойдёшься, и это недели на три, даже с диетой! А если продолжать жрать мясо-яйца-алкоголь, любую высокопротеиновую пищу, то это больше месяца жрать таблетки, "лезть на стену", костыли, и быстро ивализироваться.

### **Разбор иностранной литературы по голоданию**

В вечно голодной России голодание как метод лечения не был известен, и не был популярен до самого конца 80-х годов 20-ого века, когда в России появились переводы брошюр Поля Брэгга и Герберта Шелтона. Поэтому в России до сих пор думают, что Брэгг и Шелтон - это единственные и неповторимые, когда всё совсем не так, они - последние. Автор помнит, как ещё в 1984 году, когда некоторые врачи-коллеги увлеклись голоданием, то единственно, что они смогли достать в качестве руководства, это была рукописная перепечатка руководства по лечебному голоданию доктора Юрия

**Николаева, который в 60-х годах лечил голоданием психиатрических больных в институте Судебной Психиатрии. Доктор Юрий Николаев был тогда единственный специалист, который занимался этим профессионально, но, так сказать, на малоценной части общества, - психиатрических больных. В своей книге по голоданию «Голодание - радикальная диета» врач Алан Котт (Alan Cott, M.D. "Fasting: The ultimate diet". 1975), который как и Николаев был психиатром, вообще начинает свою книгу с того, что описывает как он специально приезжал из Америки в Москву к Юрию Николаеву, чтобы посмотреть как тот проводит голодания у психиатрических больных.**

**В СССР, однако, николаевское руководство циркулировало в распечатке на пишущей машинке только в медицинских кругах Четвёртого Управления, то есть в области лечения только очень больших людей. Это руководство и использовали мои коллеги, потому что ни Брэгг, ни Шелтон ещё не были известны в России, хотя пик деятельности обоих приходился на 40-е - 60-е годы.**

**Надо понимать разницу между Брэггом и Шелтоном. Брэгг - это не только медицински необразованный лектор, но и человек вообще только со школьным образованием, который, однако, очень толковый и прекрасно и доступно владеет родным языком, и прекрасно излагает свой собственный, личный опыт лечебного голодания. Как медицински необразованный человек он умеет просто и понятно донести суть голодания и своего личного большого опыта до обычной публики. Брэгг колесил со своими лекциям по голоданию по всей Америке и этим зарабатывал на жизнь, а также выпуском своей знаменитой брошюры. Брэгг широко улыбается ослепительной улыбкой с**

**обложек всех своих американских брошюр. Брэгг сам никого и никогда не лечил и держался от этого подальше - он не имел на это формального права, поэтому Брэгг никогда не наблюдал голодание никого, кроме себя лично. Вы знаете, кем представляется Поль Брэгг в английском оригинале своей знаменитой брошюры «Чудо голодания»? - Поль Брэгг – «специалист по продлению жизни». Прошу любить и жаловать! То есть по современной номенклатуре - человек без официальной специальности и профессии. То что пишет Брэгг - это его личный опыт - опыт совершенно здорового человека. И если можно использовать брэгговские установки, которые в целом правильны, то никак нельзя ожидать то, что и у вас всё будет протекать также легко, как и у Брэгга. Вследствие коммерческой концентрированности на лекциях, Брэгг не отличался плодовитостью, он выпустил всего одну свою знаменитую «Чудо голодания». Но после его смерти, дочь Брэгга, Патриция, продолжала выпускать его записи, всё выкраивая и выкраивая из них отдельные, ещё более мелкие брошюрки, чтобы хоть как-то можно было бы продать их за отдельные книжицы, и хоть что-нибудь «наварить». Поэтому под именем Брэгга нельзя покупать ничего, кроме его «Чуда голодания». Всё остальное - это продукт выкраивания его дочери. Вы думаете Поль Брэгг оригинальная в своём жанре личность? До него абсолютно такую же функцию на американском книжном и «голодальном» рынке выполнял человек по имени Хиреворд Каррингтон – пропагандист лечебного голодания в Америке в первой половине 20-ого века. Он автор нескольких книжечек по лечебному голоданию, например, «Голодание для здоровья и долголетия» (Hereward Carrington. “Fasting to health and long life”. 1953) и толстого, на 700 страниц, энциклопедического**

руководства по голоданию «Жизненная сила, лечебное голодание и питание» (Hereward Carrington “Vitality, fasting and nutrition”).

Герберт Шелтон (1895-1985) - это совершенно другой персонаж, нежели лояльный американским властям Брэгг. Герберт Шелтон в отличие от Поля Брэгга не был широко улыбающимся продавцом лечебного голодания. Шелтон – антипод Брэгга. Герберт Шелтон был бунтарём против сытого медицинского истеблишмента, руководителем подпольной клиники голодания, который в обстановке постоянной слежки, доносов и репрессий сумел 40 лет руководить подпольной клиникой и пролечить голоданием около, как он утверждает, 30 тысяч пациентов, что, честно говоря, в подпольной клинике нереально сделать даже за 40 лет. Опыт Брэгга основан только на голодании себя лично, а опыт Шелтона – это огромный опыт голодания других. Шелтон начал с того, что писал статейки на тему о здоровье для весьма популярного журнала, оказавшего большое влияние на пропаганду здорового образа жизни в Америке начала 20-ого века. Журнал назывался «Журнал Физической Культуры» (“Physical culture magazine”), который содержал известный пропагандист Бернар Макфадден. Масфадден был многосторонним человеком: пропагандистом, физкультурником, сам лично голодал, и является автором книжки по голоданию под названием «Голодание для здоровья» (Bernarr McFadden “Fasting for health”. 1923). Бернар Макфадден всю первую треть 20-ого века был руководителем всеамериканского движения под названием «Движение за физическую культуру», которое было идеологической предшественницей таких советских движений как БГТО и ГТО. В своей книжке «Чудо голодания» Поль Брэгг упоминает, что он

подвизался у Бернара Макфаддена и даже приводит фотографию коллективного забега, где он сфотографирован рядом с Макфадденом. А Шелтон писал для журнала Макфаддена; то есть, и Поль Брэгг и Герберт Шелтон, оба пошли от Макфаддена, который был ключевой фигурой в развитии здорового образа жизни в Америке начала 20-ого века.

Герберт Шелтон сам не голодает, он, так сказать, голодает других. Шелтон тоже не был врачом, он упоминает в качестве своего образования некое неформальное учебное заведение под мутным названием «Колледж безлекарственных терапевтов» и прикрывался бумагой от общества американских «натуропатов».

Надо сказать, что в Америке за лечение без врачебной лицензии бросают в тюрьму. Во времена Шелтона было ещё не так строго, но после Второй Мировой войны Американская Медицинская Ассоциация (АМА) взялась за это дело строго. АМА бросает всех в застенки, включая даже лицензированных врачей, кто пытается применять натуральные методы лечения. Врачей, правда, сразу не сажают - у них сначала отбирают лицензию с формулировкой «за практику медицины несоответствующую признанным стандартам лечения», а затем уже и сажают за «практику медицины без лицензии». В США полная диктатура и тоталитарная система официальной, или как они её называют, «аллопатической медицины». Они контролируют и оберегают свои доходы, которые на сегодняшний момент уже превышают два триллиона долларов в год, и которые они выжимают из американского народа! Они сами определяют, как лечить, и сами выставляют заоблачные цены на своё оприходование больного. Жизнь и работа Герберта Шелтона - это типичный пример энтузиаста, который пытается помочь людям в

условиях репрессивного режима. Шелтона всю жизнь таскали по «органам» и судам США. В Милуоки, штат Висконсин, за попытку незаконного лечения Шелтон даже успел немного посидеть в тюрьме. Но Шелтон, в общем, ещё успел попрактиковать голодание. Сейчас в США существование клиник голодания уже невозможно ввиду репрессий, которым подвергаются практики натуральной медицины. Эти все клиники находятся в Мексике, рядом с границей США. Официальные же врачи в США не занимаются натуральной медициной, поскольку на ней никогда нельзя заработать таких денег, как продажей методов обследований, таблеток и операций.

У Шелтона была собственная неофициальная клиника в городке Сан Антонио в штате Техас, которая оперировала подпольно под вывеской «Школа здоровья». Эта клиника была всего больных на десять - двадцать, малюсенький санаторий, но он постоянно курировал голодание пациентов на протяжении 40 лет. Поэтому у Герберта Шелтона был огромный опыт наблюдения за голоданием именно других людей, а не себя лично, как у Брэгга. Шелтон, похоже, не практиковал голодания на себе, что явно вытекает из его некоторых, мягко говоря, неадекватных заключений и обобщений. А отсутствие личного опыта - это большой минус в его работах, проявляющийся некоторым «волюнтаризмом». У Шелтона, поэтому, нет внутреннего понимания происходящего при голодании, которое присутствует даже у необразованного Брэгга. Шелтон предпочитал применять голодание не на себе. Сам он обходился более мягкими способами очищения организма, как, например, тщательным подбором и совместимостью продуктов питания Шелтон - один из самых плодовитых теоретиков натуральной медицины. В отличие от Брэгга, с его



**маленькой брошюрой, Шелтон написал по натуральному лечению несколько увесистых томов, в которых он нудно обсасывает всю литературу по этому вопросу. С 1928 года и по 1968 год Шелтон опубликовал более 35 книг и с 1939 года публиковал ежемесячный журнал «Гигиеническое ревью Шелтона». До сих пор под названием «Американское общество натуральной гигиены», существуют некие «шелтонианцы», которые, приватизировав права на культурное наследие Шелтона, продолжают печатать его книги и этим успешно поддерживают свои личные доходы.**

**На взгляд автора, самое полезное, что написал Шелтон - это его маленькая брошюра по совместимости компонентов пищи под названием «Комбинирование пищи - понятное для всех» (H.M. Shelton “Food combining made easy”). В этой брошюре Шелтон суммирует свой огромный опыт кормления больных, и сочетания различных видов пищи. На русском языке этой очень полезной книжки нет, и автор горячо рекомендует эту книжку Герберта Шелтона к переводу на русский язык.**

**По голоданию у Шелтона основная книга - это «Наука и искусство голодания» (Herbert M. Shelton “The science and fine art of fasting), в которой он тоже, в своей манере, много и долго "толчёт воду в ступе".**

**Шелтон в своей клинике не делал пациентам клизмы. Я понимаю, что связываться с проведением клизм в подпольной клинике - это организационно дело хлопотное и в полном смысле этого слова дурно пахнущее - каждый день ставить клистиры всем своим пациентам, но зачем только на этом основании не рекомендовать индивидуальным больным этого делать самостоятельно?**

**Но вернёмся к истокам лечебного голодания. Голодание как метод лечения болезней и очищения организма, причём как массовое и осмысленное движение, появилось одновременно в Америке и Германии ещё в конце 19 столетия. Причём и в Америке и в Германии лечебным голоданием тогда занимались и медицинские доктора. В России до революции покровительствовал лечебному голоданию Виктор Пашутин, Начальник Военно-Медицинской академии в Петербурге, а так же занимался самонаблюдением при голодании Николай Морозов, известный революционер, после революции директор института, ставшего впоследствии институтом физического воспитания имени Лесгафта.**

**Основополагающие работы по лечебному голоданию написаны именно лицензированными докторами, ещё до того как они сообразили, что постоянно лечить больных, отписывая им лекарства, гораздо менее хлопотно, проще и выгодней, чем излечивать оных, рискуя остаться без работы.**

**В США наибольшее влияние на начальное развитие метода лечебного голодания в конце 19 века - начале 20-ого века оказали доктора Сильвестр Грэм (Sylvester Graham), Генри Таннер (Henry S. Tanner), который сам практиковал голодание и два раза держал голодание по 40 дней; Рассел Такер Трэлл (Russel Thacker Trall), Эдвард Хукер Дьюи (Edward Hooker Dewey).**

**В 1900 году переломное влияние оказала книга доктора Дьюи «Беззавтраковый план и лечение голоданием» (E.H. Dewey. “The no-breakfast plan and the fasting cure” 1900). Именно эта книга сделала доступным лечебное голодание для широких масс и популяризовала метод лечебного голодания. Именно после этой книги народ в Америке «заголодал».**

**А когда в 1910-1911 годах в «Космополитическом**

журнале» («COSMOPOLITAN») появилась серия статей известнейшего писателя и лауреата Нобелевской премии по литературе Аптона Синклэра о собственном опыте голодания, то лечебное голодание стало горячей модой того времени, и не голодать стало просто неприлично.

Частные клиники лечебного голодания росли как грибы после дождя. Даже вступление Америки в Первую Мировую войну никого не отвлекло от лечебного голодания. Только Вторая Мировая война заглушила интерес американцев к этому методу и, видимо, навсегда. Но между этими двумя войнами интерес к лечебному голоданию в США, как и вообще к натуральным методам исцеления, не ослабевал.

Работали клиники доктора Вильяма Говарда Хейя, директора санатория в горах Поконо под Нью-Йорком с опытом лечения 5 тысяч пациентов. Клиника Линды Хаззард имела опыт 2.5 тысяч пациентов.

Огромный вклад в натуральную медицину 20-ого века внёс Доктор Джон Тилден, автор «Объяснённой токсемии» лечил больных в частной клинике в Денвере, штат Колорадо. В период между двумя Мировыми войнами доктор Тилден написал ряд основополагающих трудов в этой области. Работала большая «Бергольц Клиника» в Милуоки, штат Висконсин. Набирала обороты клиника Герберта Шелтона. Работала клиника лицензированного врача Генри Линдлара. И все эти клиники практически работали на нелегальных основаниях.

Линда Хаззард вообще была осуждена в 1912 году в Сиэтле за незаконное врачевание и отсидела в тюрьме два года с формулировкой «за неумышленное убийство». Срок ей дали за смерть женщины, страдавшей от хронической болезни, последовавшей через некоторое время ПОСЛЕ голодания в санатории Линды Хаззард.

**Линда Хаззард написала одну из самых лучших книг по лечебному голоданию, которая называется «Научное голодание» (Linda Burfield Hazzard “Scientific fasting”). Вы знаете, чётко различаются книги, написанные понимающими людьми, то есть теми, которые сами голодают, и теми, кто лечит других, от тех, кто, так сказать, популяризирует; то есть от книжюлек, написанных различными журналистишками и борзописцами, которые не только в этом, но и ни в каком деле вообще ничего не понимают, но пишут, как средство заработать на жизнь вместо того, чтобы корячиться на производстве. В Америке такой писчей братии навалом и бесполезных книжечек по голоданию просто море. Поэтому знание нужных книг - это, как и знание нужных людей, - важное знание. Не так-то просто из кучи бесполезных книжек выкопать единственную жемчужину. На это надо затратить уйму времени и понести, как говорят американцы, большой эмоциональный стресс.**

**После Второй Мировой войны мощной пропагандистской машиной официальной медицины метод лечебного голодания стал задвигаться на задний план, пока совсем не исчез с горизонта. Единственно, с появлением Интернета, в качестве товара, лечебное голодание появилось и на Интернете тоже. Каким образом? Например, люди продают по Интернету инструкции по голоданию, утверждая, что они, если вы им пошлёте денег, вовремя подскажут, что и как сделать дальше. Или же можно с помощью Интернета найти какой-нибудь тихенький частный пансионат, где можно было бы спокойно, и в хорошем климате, и на природе самому проголодать курс не очень дорого. Однако специализированных на лечебном голодании пансионатов и санаторчиков в Америке давно уже нет.**

**В Германии краткие курсы лечебного голодания, до нескольких дней, всегда широко применялось «на водах»: Баден-Баден, Карлсбад и т.д. Начиная с 20-х годов 20-ого века работала клиника лечебного голодания Отто Бюхингера в Германии, который отработал в своей клинике в «Санатории Бюхингера» в Бад- Пирмонте в Германии, сорок восемь лет. За это время он и его доктора наблюдали более 70 тысяч лечебных голоданий (?). По-моему, даже сейчас есть какие-то конторы, оперирующие под вывеской клиники Бюхингера. На английском языке существует хорошая брошюра Отто Бюхингера под названием «Всё, что вы хотели бы узнать о лечебном голодании» (Otto H.F. Buchinger, “Everything you want to know about fasting”. 1961). На немецком языке выбор книг Отто Бюхингера побольше.**

**В Швейцарии тоже почти весь двадцатый век существовала клиника доктора Бирчер-Беннера (Dr. M.O. Bircher-Benner. 1867-1939). Однако Бирчер-Беннер в основном занимался диетологией. Из этой клиники под фамилией Бирчер-Беннера вышло много популярных книжек, в том числе и по голоданию. Но клиника Бирчер-Беннера не акцентировала собственно на голодание. Под "голоданием" они имели, вообще-то, вполне осмысленную диету. Из стен этой клиники вышли интересные диетические блюда типа «Мюсли», которые обрели промышленное производство на Западе. «Мюсли» – это овсяные хлопья в смеси с изюмом и, скажем, яблоками или другими какими ягодами или фруктами.**

**Вы знаете, до автора только в Америке дошло, как далеко СССР был впереди от США и других западных стран в области профилактики заболеваний и исследования здорового образа жизни. В СССР**

существовали научно-исследовательские институты курортологии, гигиены, физиотерапии, реабилитации, существовала широкая сеть санаториев, пансионатов и домов отдыха с полным медицинским наблюдением. В США и близко нет ничего подобного. В США если хочешь отдохнуть и восстановить здоровье - это твоё личное дело - покупай билеты езжай на юг, находи какого-нибудь частного врача и лечись на свой страх и риск. Здоровье своих граждан не волнует американское государство ни в малейшей степени. Американское государство очень занято оплачиванием счетов, предъявляемых государству частными врачами, зарабатывающими от болезней, а нет от здоровья граждан, поэтому медицина США кровно заинтересована в болезненном состоянии населения. Это так тоже и пожарные, которые боятся, что если не будет пожаров, то закроют их пожарную часть и они потеряют работу и, поэтому сами занимаются поджогами. Понятие «профилактика болезней» неизвестно Американской Медицинской Ассоциации - подобно американского министерства здоровья, которое в случае США было бы вернее назвать «Министерством Болезней». Если в СССР существовала наука санитарной гигиены, и в медицинских институтах готовили врачей санитарной гигиены, которые занимались профилактикой болезней и инспекцией, в частности предприятий общественного питания, то в США никто и понятия не имеет ни о какой санитарной гигиене. Когда вы идёте в ресторан или покупаете еду в американском магазине – всё что к вашим услугам – это полностью бесконтрольная, с точки зрения гигиены, продукция – результат возможностей и фантазии производителя. Единственно, чего боится хозяин ресторана, что если вас прохватит понос, то вы к нему

**больше не придёте – вот и вся санитарная гигиена в США.**

**Арнольд Эрет [http://en.wikipedia.org/wiki/Arnold\\_Ehret](http://en.wikipedia.org/wiki/Arnold_Ehret)**

**А вот теперь автор хочет выделить одного автора, на котором действительно стоит остановиться, тем более что на русском языке его книги до сих пор ещё нет. Эту маленькую книжонку автор считает наилучшей книгой по голоданию. Она маленькая, потому что в ней нет лишних слов - только квинтэссенция мудрости человека, который сам имеет очень большой опыт голодания. Я говорю об Арнольде Эрете из Германии, который занимался голоданием в начале 20-ого века. Арнольд Эрет написал всего две книжонки, которые десятки раз переиздавались на протяжении всего 20-ого века. Они не издавались, наверно, только на русском языке и санскрите. И хотя уже прошло сто лет, эти две книжечки Арнольда Эрета «Рациональное голодание» и «Система безслизистой диеты» являются лучшим практическим руководством к осмысленному лечебному голоданию и осмысленной диете.**

**(Arnold Ehret “Rational fasting” and Arnold Ehret “Mucusless diet healing system”).**

**<http://www.scribd.com/doc/36056486/%D0%90%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4-%D0%AD%D1%80%D0%B5%D1%82-%D0%91%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B0>**

**и <http://www.onlinedisk.ru/file/495766/> и <http://zarubezhom.com/AEhret.htm> и [Erhet49.pdf](#) И ПДФ книги Эрета "Больные люди" <http://zarubezhom.com/Ahret-BolnyeLudi.pdf>**

**Арнольд Эрет болел хроническим гломерулонефритом - хроническим заболеванием почек, ведущим к сморщиванию почек и смерти от почечной недостаточности. Ему было тогда лет 35. Арнольд Эрет голодал много раз и помногу дней. Самое длинное его голодание было длительностью 49 дней. И вот что он говорит:**

**«Я больше не являюсь сторонником длительных голоданий. В действительности можно стать преступником по отношению к самому себе, заставляя себя голодать по 30-40 дней на одной воде... никто не может выдержать такое длительное голодание без последствий или без ущерба для своих жизненных сил», - а мы поставим восклицательный знак! Почему мы поставим восклицательный знак? - Потому что здесь Арнольд Эрет вводит в голодание новый фактор - жизненную силу, которую в его время материалисты упорно отвергали, и этот фактор, эту жизненную силу, Арнольд Эрет, как вы понимаете, взял не с потолка. Личный опыт длительных голоданий автора данной книги, имеющего в своём активе опыт более десяти лет лечебного голодания, включающего голодания длительностью 31 день, 30 дней, 24 дня, 24 дня и десятки голоданий сроком от 7 до 10 дней, тоже убедительно доказывает наличие этой жизненной силы.**

**А как же, вы спросите, ваши же утверждения, что оптимальный срок голодания 21 день, и что меньшее голодание не оказывает такого выраженного лечебного эффекта как голодание в 21 день и более? - Всё правильно: искусство пилотирования самолёта конкретного человеческого организма и находится в умении видеть опасности и преимущества того или другого срока и избежание Сциллы и Харибды, то есть ловушек с двух сторон.**



**Результат вашего голодания - это суть правая часть математического уравнения, в левой части которого находятся такие основные члены как количество токсинов в организме и противоположаемое ему количество жизненной силы организма. При этих двух основных членах левой части уравнения стоит бесчисленное множество коэффициентов: возраст, наследственность, исходный вес, сопутствующие болезни.**

**Смысл искусства голодания находится в достижении максимального результата при наименьшей потере жизненной силы и энергии. То есть:**

**Эффективность лечебного голодания определяется не количеством абсолютного выхода токсинов из организма в килограммах, но количеством токсинов на единицу жизненной силы, которая сильно тратится голоданием; и лечебное голодание само по себе является убедительнейшим методом доказательства, что жизненная сила, или, по-французски **«Элан Виталь»** - существует.**

**Вы поняли, в чём тут искусство и дипломатия лечебного голодания? - В балансировании, в интуиции, а это приходит только с опытом, своим или чужим.**

**Поэтому автор вам и подчёркивает, что главное - это состояние конкретного больного, улавливание признаков непереносимости предельной мобилизации токсинов из тканей, по которым надо прекращать голодание, и безукоризненный выход на абсолютной свежefруктовой диете.**

**Эрет чётко говорит, что не надо во что бы то ни стало отрабатывать заранее намеченный план, скажем. 33 - дневного голодания. Главное, вы, или ваш куратор, должны чувствовать, что происходит в организме и вовремя начать свежefруктовый выход из голодания.**

**Другое весьма важное положение, которое, по сути, является выдающимся вкладом Эрета в физиологию пищеварения, является положение Эрета о том, что «как только пища падает на стенки желудка - элиминация токсинов из организма прекращается»!**

**Профессор Иван Павлов получил Нобелевскую премию по физиологии за доказательство гораздо менее важной гипотезы. Павлов и его многочисленные последователи устроили в первой половине 20-века собачий геноцид, уничтожив десятки, если не сотни тысяч собак, только для того, чтобы показать, что если проделать в желудке собаки открывающуюся наружу дырку (фистулу) то:**

**1). Когда собака ест и пища попадает в желудок собаки, то из дырки течёт желудочный сок - это явление было названо Павловым безусловным рефлексом.**

**2). Если одновременно с кормлением собаки всё время включать электрическую лампочку, то потом, лишь включение лампочки будет вызывать истечение желудочного сока из дырки собаки - это явление было названо Павловым условным рефлексом. – Всё. Сотни тысяч собак расплатились за эти «великие» открытия, своими жизнями. В мемуарах Бориса Соколова «На берегах Невы» ([sokolov1.htm](http://sokolov1.htm)), в двух рассказах этот собачий геноцид хорошо описывается.**

**Вся так называемая физиология пищеварения и питания, которую преподают в медицинских институтах и школах по всему миру основана на некоторых ложных, взятых с потолка, допущениях. Например, что вся пища, потребляемая организмом абсолютно чистая, и не содержит в себе никаких токсинов и усваивается полностью, на все 100%, не оставляя никаких "шлаков". Откуда они это взяли? Взятые с потолка допущения, абсолютно не соответствующие всему опыту поглощения пищи всем человечеством.**

**Доктор Арнольд Эрет и вводит пропавший член уравнения - элиминацию токсинов! И делает гипотезу, рабочее утверждение, что «как только пища дотрагивается стенок кишечника – элиминация (выведение) токсинов из организма прекращается». Доктор Эрет делает здесь ещё одно утверждение, гораздо более важное, чем гипотеза ещё одного Нобелевского лауреата английского физиолога Уолтера Кеннона, что «организм стремится поддерживать свои основные показатели постоянными и в узких рамках, называемых **«гомеостазом»**».**

**А именно: просто одиночка Арнольд Эрет в одно и тоже время с официальными физиологами, руководящими огромными лабораториями, академиком Павловым и англичанином Уолтером Кенноном, сто лет назад, в начале двадцатого века, выдвинул положение о том, что организм человека имеет ещё и функцию элиминации, то есть удаления токсинов. И эта функция не ограничивается одними почками, но и тесно связана с органами пищеварения, таким образом, что как только термически обработанная пища дотрагивается до стенок кишечника - то функция элиминация токсинов в организме обрывается.**

**Именно эта остановка элиминации токсинов устраняет, связанное с этой элиминацией, чувство даже не голода - это не чувство голода, а чувство необходимости хоть чего-нибудь забросить в желудок, и люди, которые постоянно едят – они вообще не элиминируют свои токсины, а постоянно накапливают их в организме. То есть голод - голоду рознь! Те миллионы американцев, которые весь день постоянно что-то едят и постоянно ходят к холодильнику - эти люди не голодны. Современная медицина и физиология не различает эти два абсолютно противоположных побуждения к приёму**

**пищи и поэтому беспомощна.**

**Почему медицина уже сто лет отвергает эти положения Эрета? - Видимо не знает, как с этого можно сделать деньги; или потому что Арнольд Эрет не имел формального медицинского образования, а раз так, то нам от него, дескать, ничего не надо? Но я имею официальное медицинское образование в двух странах и я утверждаю, что Арнольд Эрет на 1000% прав, в чём может убедиться каждый из миллионов, жирных до безобразия докторов, которые целыми днями толкутся у своих холодильников, но этот факт им самим ни о чём не говорит. - Удивительно! Они и после этого продолжают считать, что они что-то понимают в том, как сделать человека здоровым.**

**Вы знаете, сто лет назад в Америке, когда пищевые продукты только начинали фальсифицироваться, в США существовали законы против фальсификации пищи. Вы думаете, эти законы отменены? - Никогда! Просто, к началу Второй Мировой Войны фальсификация продуктов питания приняла тотальный характер, а нормальные продукты стали редкостью, и поэтому стали называться «органическими» и стоить не менее чем в три раза дороже. А законы о фальсификации продуктов питания просто забыли и обошли инструкциями.**

**Но в современных условиях тотального потребления фальсифицированных и токсических эрзац продуктов питания», гипотеза Арнольда Эрета о том, что попадание обработанной пищи в желудок, останавливает процесс элиминации токсинов - чрезвычайно важна. Эрет говорит: «Как только желудок освобождается от пищи, организм начинает процесс выведения токсинов». - И это опытный факт.**

**Здесь автор должен подкрепить гипотезу Арнольда Эрета физиологическими данными. Дело в том, что когда в связи с попаданием пищи в желудок, собака Павлова начинает выделять желудочный сок, то мышечный сфинктер нижнего отдела желудка и двенадцатиперстной кишки, так называемый «привратник» («Пилорус»), должен быть сжат и закрыт. Пища должна быть обработана на закрытом снизу пилорусом желудке, как в бутылке, а затем только продвинуться в двенадцатиперстную кишку. Однако, когда наш жирный доктор, постоянно толчётся у холодильника и что-нибудь жуёт, то его пилорус никогда не закрывается, то есть желудок у таких людей - это в полном смысле проходной двор с заклиненными дверями - заклиненным пилорусом, который никогда не закрывается. Это само по себе нарушает всю последовательность весьма насыщенной взаимной нервной и гормональной регуляции между желудком и двенадцатиперстной кишкой, которая идёт в разнос. Но Арнольд Эрет говорит большее, он говорит, что обработанная пища в желудке останавливает процесс элиминации токсинов из организма, чем и обуславливается привыкание к токсическими продуктами. Это как у алкоголиков, которым, необходимо выпить водки, иначе они умирают. То есть, будем говорить по аналогии, ПИЩЕГОЛИКИ, по старой номенклатуре - ЧРЕВОУГОДНИКИ, - это не голодные, а зависимые от пищевой интоксикации больные люди - ПИЩЕГОЛИКИ. Арнольд Эрет чётко говорит: «Чем больше человек аккумулирует токсинов, тем больше он должен есть, чтобы остановить элиминацию», потому что это начало выведения токсинов вызывает у него неприятные ощущения - пищевую абстиненцию – и ему тут же хочется есть, чтобы избавиться от неприятных ощущений.**

**Теперь вы понимаете, что жирный человек не просто жирный человек с опасностью различных медицинских осложнений - это пищевой токсикоман, сам по себе, - пищевой наркоман с ярко выраженной пищевой абстиненцией.**

**Арнольд Эрет сообщает: «У меня были пациенты, которые должны были вставать по нескольку раз ночью, чтобы что-нибудь съесть, и только тогда они могли продолжить спать. Они должны были положить пищу в желудок, чтобы остановить элиминацию токсинов и связанное с этим чувство невыносимой абстиненции». То есть, современная медицина ещё отказывается различить собственно чувство голода, как отсутствия пищи связанное с её длительным отсутствием и пониженным сахаром в крови, и чувство пищевой абстиненции, которое связано выведение токсинов из организма.**

**И вот вы скажете, разве нельзя было бы за прошедшие сто лет, современной медицинской науке проверить эту гипотезу Арнольда Эрета об остановке процесса элиминации токсинов при появлении пищи в желудке? Это можно было бы формально сделать на животных, хотя мы повсеместно видим это на окружающих людях. Автор бы назвал это «Безусловным рефлексом остановки элиминации обработанной пищей Арнольда Эрета». Реклама токсических продуктов питания показывается по ТВ непрерывно, но то, на чём нельзя сделать деньги, не привлекает денег для исследований.**

**О чём ещё важном говорит Арнольд Эрет на основании своего богатого опыта?**

**Он подчеркивает, что: «слишком длинное лечебное голодание, может стать преступлением, поскольку голодающий организм забит слишком большим**

количеством токсинов. Лечебные голодатели, которые умерли от голодания, умерли не от недостатка пищи, но от обструкции организма, вызванной своими собственными токсинами», из которой непосредственной причиной смерти является почечная обструкция, анурия, недостаточность. Эрет устанавливает главные компоненты голодания: «жизненная сила равна себе минус токсины». Но слишком длительное голодание может израсходовать слишком много жизненной силы, и тогда токсины превысят жизненные силы и пациент погибнет.

Особенное внимание Эрет, и автор подчёркивает это ещё раз, уделяет такому признаку голодания как бессонница: «С голоданием ваш сон становится беспокойным и нарушенным, у вас могут быть кошмары». Это находится в прямой пропорции с токсемией, появляющейся в крови в связи с направлением токсинов от жировых депо к почкам.

Брошюрка Эрета – это самая мудрой книгой по голоданию, хотя например, Эрет, в отличие от автора, не советует выходить из голодания на свежих фруктовых соках. Почему? - Не потому что это неэффективно, но потому что как раз это чрезвычайно эффективно. Эрет при длительном голодании боится того, что очистительная сила свежих соков может освободить слишком много токсинов и забить почки. И при длительном голодании – больше трёх недель – такое **усиление интоксикации при выходе из голодания на фруктовых прозрачных соках возможно, что будет проявляться резким ухудшением самочувствия на фруктовых соках, особенно этим грешат цитрусовые соки!** В этом случае надо сразу переходить на хотя и немного крахмальный, наиболее доступный, морковный

сок. Это только лишний раз доказывает высокую эффективность фруктовых соков. Люди при длительном пребывании только на фруктовых соках раки излечивают. **Самые большие проблемы возникают всегда именно НА ВЫХОДЕ из голодания!** Какие это могут быть проблемы? Головные боли, тошнота, опухание дёсен, появление пятен на коже, проблемы с мочеиспусканием, проблемы со стулом и т.д. В этих случаях надо манипулировать фруктовыми соками или фруктами! То есть цитрусовые могут оказаться для вас слишком сильными, в этих случаях надо уходить на более мягкие: яблочный, морковный, свекольный, шикарно на выходе ананас и т.п. Вы должны играть соками и фруктами, вы же индивидуальны, надо играть соками и фруктами, чтобы у вас не было нетерпимого состояния и чтобы у вас "не ехала крыша" и вы бы не орал "караул!" Но никакой "варёнки"! Категорически! Одна молекула "варёнки" запарывает недельные голодания!

Арнольд Эрет же употребляет для выхода из голодания сырые и варёные фрукты-овощи со слабительным эффектом, типа чернослива. То есть Эрет уделяет внимание очищению организма путём выведения желудочно-кишечным трактом, когда по моей методике, я продолжаю использовать для выведения кровь и почки.

Здесь мнения профессоров могут расходиться, и в этом нет ничего удивительного. Один может предпочитать провести выход так, другой несколько по-другому, однако в любом случае фрукты должны быть только свежие! В конце концов, к каждому пациенту надо подходить индивидуально.

Автор считает, что при не затяжном, до трёх недель, голодании, да и в любом случае надо пытаться, обязательно выходить только на свежих фруктовых



**прозрачных соках и только в случае ухудшения самочувствия переходить на морковный сок. Автор отмобилизовывает токсины 7-10 дневным водным голоданием – минимум дней, необходимых для мобилизации токсинов из депо и затем делает чёткий, строгий и эффективный вывод отмобилизованных токсинов из организма на свежавыжатых, прозрачных соках из бескрахмальных фруктов и на самих бескрахмальных фруктах. И автор ещё раз подчёркивает по своему опыту, и к этому также пришёл и Эрет, что лучше всего переносимое голодание - это 7-10 дней и столько же на фруктовых соках. Почему именно 7-10 дней? Потому что опытным путём установлено, что это минимальное количество дней за которое только и поднимается из тканевых депо достаточное и значимое количество токсинов, которые последующие 7-10 дней необходимо вывести наружу прозрачными фруктовыми соками.**

**Не так давно, в 1995 году, появилась книга американского доктора медицины Джоэля Фурмана «Голодание и еда для здоровья» (Joel Fuhrman, M.D. “Fasting and eating for health”), из которой мы узнали, что доктор Фурман в своём офисе наблюдает за голоданием пациентов. Однако медицинский доктор делает это только на амбулаторной основе, и чем он в действительности занимается - это берёт у голодающих анализы крови и мочи и предъявляет за это большие счёта. Книга этого доктора с практической стороны не интересна для врачей и бесполезна для простого человека, так что и говорить о ней нечего, кроме того, что её цена 15 долларов.**

**Главная характеристика выхода из голодания.**

**В чём главная характеристика неправильного выхода голодания? - В появлении звериного аппетита, который можно только охарактеризовать одним словом - жор. Дело доходит до того, что в худшем варианте, тот вес, который пациент сбросил за три-четыре недели - он набирает снова всего за неделю, потому что они срываются и после голодания едят круглосуточно. В результате, пациент полностью разочарован лечебным голоданием, хотя и любом случае чувствует временное улучшение состояния.**

**А почему это происходит, этот аборт лечебного эффекта? Из-за недостатка информированности. Конечно, если у вас вся информация только от Брэгга с Шелтоном, то они не акцентируют на выходе из голодания, они концентрируются на самом голодании. Но Арнольд Эрет акцентирует, вот чем и важна книга Эрета он концентрируется на выходе из голодания - он правильно расставляет акценты.**

**Выход из голодания более важен и продуктивен в плане выведения токсинов, чем само голодание, которое является просто фазой отмобилизовки токсинов из депо. Этот «Безусловный рефлекс остановки элиминации обработанной пищей Арнольда Эрета» доказывается каждым моим собственным голоданием. Вот, скажем, я отголодал неделю. За неделю я отмобилизовал много токсинов из тканевых депо, как говорится, взбаламутил и поднял со дна всю муть. За 7 дней кишечник ещё не успел обездвижиться. Если вы сразу начнёте есть обычную пищу, – вы тут же сорвётесь на жор и ... - голодания как не было. У вас сразу будет зверский аппетит и нормальное самочувствие. Результаты голодания в этом случае минимальны. НО! Если вы будете выходить из голодания минимум неделю на свежих ПРОЗРАЧНЫХ фруктовых соках, то у вас будет нормальное самочувствие, будет полностью**

**отсутствовать аппетит и вы будет наедаться со стакана разбавленного сока и выведение взбаламученных шлаков будет продолжаться ещё минимум неделю, что вы и будете ещё ощущать продолжающейся гадостью во рту. НЕЛЬЗЯ СКУПИТЬСЯ НА СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ ПРОЗРАЧНЫЙ СОК! НАДО СТРОГО ОТСЛЕЖИВАТЬ ВТОРУЮ ФАЗУ ГОЛОДАНИЯ!**

**Насколько важны только бескрахмальные, прозрачные соки, показывает тот факт, что выход голодания на, в других случаях прекрасном морковном соке - тоже вызывает дикий жор, который у меня был после 31-дневного голодания. - Потому что в моркови много крахмала - это корнеплод, а нужны только ПРОЗРАЧНЫЕ свежесжатые соки типа лимонного, грейпфрутового, апельсинового, гранатового и т.д. На лимонно-апельсиновом соке у вас не будет жора, у вас не будет даже аппетита - вы будете чувствовать себя просто прекрасно и не спровоцировано, и прекрасно будете выходить из голодания хоть две недели - хоть четыре, без всяких эксцессов. - Вы будете в состоянии полностью контролировать ситуацию, а, не, выпучив глаза, влезать в кастрюлю с макаронами. Да-да, именно это делают люди, сорвавшись с голодания.**

**Вот почему в первую неделю голодания важно избегать стимуляции аппетита! Фруктовые же соки они всасываются без остатка и не запускают движение, перистальтику кишечника, а перистальтика кишечника - один из факторов стимулирующих аппетит. Крахмал же, даже сырой крахмал картошки или бананов, очень стимулирует звериный аппетит. Крахмал, связан с запуском процессов синтеза в организме, которые и вызывают зверский аппетит - жор. Вплоть до того, что бананы ни в коем случае нельзя употреблять на выходе из голодания, так же как и морковь и сырую картошку.**

**Естественно, что по завершении любого цикла голодания, в ваших интересах как можно дольше находиться на сыроедении, включая в это понятие: парное молоко, сырые желтки яиц, сырую рыбу. Яичные белки в сыром виде вредны, так как содержат гликопротеин - "авидин", который осаждает многие полезные вещества в просвет кишечника и не даёт им всасываться. В варёном вкрутую состоянии и в яичнице белковый авидин не усваивается и играет роль просто наполнителя пищи, сквозящего насквозь по кишечнику вниз; но в яйце всмятку, как и особенно в сыром виде, авидин проявляет своё вредное действие. Авидин - это мукополисахарид (Гликопротеин - белок, имеющий в своей огромной молекуле много сахарных молекул), один из самых сильных клеев в природе. Яичные «белки» добавляли в цементные растворы при строительстве средневековых соборов, которые стоят по 1000 лет; настолько у них огромная клеевая способность. Если вы побудете на такой, плюс крахмальный клейстер варёной картошки и белого хлеба или риса, слизи-клевой диете достаточно долго, то, как говорится, у вас слипнется всё, и не только сосуды. Отсюда вы можете сделать вывод, что варёное яйцо или яичница лучше, чем яйцо всмятку; а безусловно полезен - отсепарированный сырой желток.**

**С сырым мясоедением, несмотря на рекламу американского пропагандиста сырого мясоедения [Аюджунуса](#)**

**Вондерпланитца [http://en.wikipedia.org/wiki/Aajonus\\_Vonderplanitz](http://en.wikipedia.org/wiki/Aajonus_Vonderplanitz) и <http://www.youtube.com/watch?v=xxvszzgYRjU> и <http://www.youtube.com/watch?v=mVP9HqV8yoY>, - это, как говорится, очень индивидуальный вопрос. Я, например, просто не смогу есть сырое мясо животного, даже если оно заведомо здорово и только что**

отсвежено. Особенно останавлиюсь на сырой картошке. Поскольку Россия страна северная и с фруктами в ней тяжело, а с картошкой более или менее нормально, необходимо особое внимание употребить потреблению населением сырой картошки. Запомните раз и навсегда все - картошку сырую есть надо! Это источник живой силы, даже если вы едите в основном жареную, - это не исключает, что вы можете съесть одну картошину и в сыром виде. Из картошки, кстати, можно делать прекрасный сок, так же как и из моркови. Картошка не должна никогда чиститься, поскольку кожура картошки – главный источник витаминов, но только мыться и удаляться подгнившие места. (Вспоминаю армию и чистку картошки. Они это специально заставляли делать? – Срезать самую ценную часть.) После чистки картошки жёсткой щёткой картошка мелко режется на маленькие кубики, и вместе с кожурой таким образом и естся. Чем сырую картошку приправить - это ваше дело. В конце концов, если хочется тёпленького, можно готовить картошку печёную, на пару или жареную, но никогда, запомните, никогда не варите картошку, сливая после этого воду. В результате такой обработки, картошка теряет всю полезность, и кроме чистого крахмала в неё ничего не остаётся. А варёный крахмал - это сам по себе, химически - обычный обойный клейстер. А поедание обойного клейстера, даже с солью - это, знаете ли, не очень полезное мероприятие. И если вы этот варёный обойный клейстер едите всю свою жизнь, то чего удивляться, откуда у вас с возрастом куча болезней.

Однако вернёмся к правильному выходу из голодания. Симптом отсутствия аппетита - это настолько верный признак правильного выхода из голодания, что если у вас появился вдруг аппетит - это значит, что вы выпили

**или съели что-то не то, а что-то, что запускает процессы синтеза в организме. А у нас на этапе выхода из голодания, совсем другая задача - нам надо все циркулирующие и открепленные токсины из организма вывести на улицу. Какая ещё еда запускает процессы синтеза в организме и стимулирует аппетит? - Это вся зелень - поэтому на этой фазе цикла никаких зелёных соков.**

**Хлорофилл, который обуславливает зелёный цвет зелени, биохимически, почти одинаков с красным гемоглобином крови. Они различаются мелкой деталью (коферментом). Биохимики толком не знают значения этого факта, но то, что хлорофилл - это сильнейший из стимуляторов синтетических и заживительных процессов в организме - это хорошо известно всем занимающимся лекарственными травами. Но нам, я ещё раз повторяю, этого эффекта нам сейчас не надо, он нам понадобится позже, когда мы перейдём к синтетической, восстановительной фазе цикла голодания, который включает в себя три основных фазы:**

**1). Фаза лечебного, чисто водного голодания: от одной до четырёх недель.**

**2). Фаза выхода на безкрахмальных фруктовых соках и фруктах - минимум столько же дней или недель, сколько вы и отголодали.**

**3). Фаза восстановительная синтетическая, когда вы подключаете сырые соки корнеплодов и травяные соки и может также их есть, но только в сыром виде.**

**Эта третья фаза соответственно продолжается такие же сроки.**

**Таким образом, всего недельное, правильно проведённое лечебное голодание, вырастает в почти месячное мероприятие, из которого вы выйдете, в полном смысле этого слова новым человеком!**

**Почему во всём этом лечебном цикле, я говорю и подчёркиваю только СЫРЫЕ овощи и фрукты? Потому что одна молекула варёной, или иным способом термически обработанной пищи, моментально останавливает не только процессы очищения, но и, в большой степени и процессы восстановления тоже. Как только вы закидываете внутрь кусок термически обработанной пищи, включая обычный хлеб или изделия из пастеризованных молочных продуктов, типа творога, всё, они там остаются стоять надолго, и если вы голодали дольше двух недель, то вы находитесь и в реальной опасности.**

**Насколько важно потреблять соки и продукты только в сыром, то есть в свежем виде, может быть понято из того, что в третью, восстановительную фазу, вы можете употреблять также сырую рыбу и парное молоко и, может быть даже, сырое мясо. Автор не касается сейчас вопросов инфекционной безопасности потребления сырого мяса и молочных продуктов и сырой рыбы. Это индивидуально. Но если вы уверены в источнике, то с биохимической точки зрения, вы можете их употреблять совершенно спокойно, поскольку ферменты в них не дезактивированы термической обработкой, а этот момент для нас и является главным в процессе борьбы с дегенеративной, хронической болезнью, как проявлением хронической самоинтоксикации организма. И это вам пример того, что**

**ВЕГЕТАРИАНСТВО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СИНОНИМОМ  
ЗДОРОВОЙ ПИЩИ!**

**Если вы будете «сидеть» на макаронах, хлебе и варёной картошке, то по прошествии времени вы станете очень больным человеком.**

**Процесс обмена веществ при пищеварении сырых продуктов принципиально отличается от такового при потреблении, тем или иным способом термически обработанных продуктов или их компонентов. При биологических неизменённых пищевых продуктах процесс пищеварения идёт прямо, почти напрямую - этот процесс переноса биологически активных веществ пищи через биологическую мембрану кишечника идёт без долгих расщеплений и протекает с минимальным затратам энергии. При процессе же пищеварения термически обработанных продуктов, то есть, говоря химическим языком - денатурированной пищи, процесс пищеварения идёт с сильными затратами энергии, и здесь идёт речь не просто о затрате чисто физической энергии, а о затрате нечто большего - жизненной силы. Поэтому пища надолго застревает в кишечнике и процессы уже носят не только секреторный и ферментативный характер, но и вплоть до воздействия бактерий с возникновением гнилостного распада пищевых продуктов в просвете кишечника. Таким образом, пищеварение термически обработанной пищи носит принципиально злокачественный характер. У коров, которые пасутся на травке, нет раков желудочно-кишечного тракта, собственно говоря, как и у хищных животных в свободной природе. Раки желудочно-кишечного тракта – это награда человечеству за «цивилизацию» пищи.**

### **Синтетическая, восстановительная фаза цикла голодания.**

**И вы думаете, что на этом всё? - Нет, вы же забыли про третью, фазу синтеза и постройки новых тканей организма.**



**Вот вы сходили в баню и поставили заключительный аккорд. Конечно, счастливы те, кто имеют возможность продолжать диету из свежих фруктов ещё раз, и ещё раз и так далее, до бесконечности. В этом нет уже никакой опасности - одна чистая польза. Но большинству придётся перейти в восстановительную фазу. Это не значит, что те, кто остался на фруктовой диете, никогда не восстановятся - они больше очистятся, а значит, и лучше восстановятся. Однако, мы, те, кто сошли с дистанции, тоже можем неплохо восстановиться, несмотря на отсутствие полного очищения.**

**То что вы делаете в восстановительной третьей фазе - вы добавляете к безкрахмальным фруктам, крахмальные фрукты типа бананов, а также корнеплоды и их соки. Особенно хорош в этой группе морковный сок, очень распространённый корнеплод в условиях России. Свёкла и сырой картофель - тоже очень полезные продукты именно и только в сыром виде. Весьма распространена на Западе комбинация: морковный сок 50%, и свёкла с сельдереем – остальные 50%. Очень стимулирующим эффектом обладают все травяные соки: петрушки, крапивы, одуванчика, зверобоя и т.д. Крутить можно всё, что заведомо не ядовито. Для отжима травяных соков необходима специальная соковыжималка, похожая на мясорубку или специальная насадка к мясорубке, то есть мясорубочного типа. Можно даже употреблять просто мясорубку и затем выжимать кашицу через марлю. Самая дорогая соковыжималка в мире, стоимостью в две с половиной тысячи долларов, соковыжималка доктора Норманна Уокера, представляет собой именно сочетание мясорубки и давилного пресса. Вот она. Это вебсайт по продаже этих патентованных соковыжималок. Больше их нигде купить нельзя, если только**

подержанные. <http://www.nwjcal.com/> Соковыжималка Уокера – это «Ролс-Ройс» соковыжималок, который можно купить только по почте, но не нужно. Очень дорого, и, всё равно, для каждого вида овощей и фруктов надо использовать соковыжималку своего типа. Для отжима соков из твёрдых фруктов и корнеплодов, типа морковного и картофельного соков, лучше всего пользоваться крутящей соковыжималкой центрифужного типа, использующую для сепарации сока угловую центробежную силу. Для отжима цитрусовых нет ничего лучше соковыжималки прессового типа, нажимая рычаг и выдавливая сок из цитруса. А для трав надо пропускать травы через соковыжималку похожую на мясорубку, в которой на выходе стоит, как бы запорный винт, а сок сбрасывается через боковой слив. В Америке такие травяные соковыжималки делают, в Чехословакии такую хорошую делают травяную чугунную соковыжималку. А в СССР делали такие насадки для мясорубок, превращающие мясорубку в травяную соковыжималку.

Даже и не пытайтесь пользоваться одной соковыжималкой для всех трёх консистенций. В эту фазу, при отсутствии проблем с дёснами, вы можете сырые овощи и фрукты просто есть. Однако столько травы, в количестве необходимом для получения достаточного количества хлорофилла, вам просто не съесть, поскольку вы не корова. Поэтому, скажем укроп или листья одуванчика, придётся прокручивать через травяную соковыжималку, чтобы получить концентрированный раствор, разбавить его водой и пить.

Итак, вы во всеоружии соковыжималок едите разные фрукты, сырые корнеплоды и крутите травяной сок.

**Дыни и арбузы - дыни и арбузы очень хорошо гидратируют - восполняют воду организму после голодания! Но это зависит от качества дынь и арбузов которые вы можете достать. В США у автора всегда это большая проблема выхода из голодания, потому что качество любых пищевых продуктов включая фрукты и овощи в США хуже некуда! -**

**Полуотравы! <http://zarubezhom.com/Fotoalbom4/images/FoodradSafty.jpg> и <http://zarubezhom.com/Fotoalbom4/images/FoodradSafty2.jpg> и <http://zarubezhom.com/Fotoalbom4/images/FoodRadiationMash.jpg> <http://zarubezhom.com/Fotoalbom4/images/FoodradMashine.jpg> и <http://zarubezhom.com/Fotoalbom4/images/Foodirradiation.jpg>**

**Вот сейчас выходил из голодания, открыл арбуз, а он внутри ярко-жёлтыми точками - места отложения химии.**

**Сколько надо продолжать восстановительный период? Сколько получится. В восстановительный период тоже не возбраняется посещать парилку. Помните, что главное перед парилкой - это напиток достаточное количество жидкости - гидратировать, оводнить организм, и затем вывести воду через кожу, а этот пот выводит с собой и токсины.**

**Итак после проведения разумных сроков голодания на воде в соответствии с вашими целями; и выхода на свежесжатых фруктах и последующего - третьего периода сыроедения, большинство возвратится к обработанной пище. Но прежде, автор хотел бы, чтобы за деревьями не пропустилась бы суть процесса, чтобы чётко была понята физиология и биохимия всего единого процесса водного голодания в целом:**

**3 фазы единого процесса:**

**1). Когда вы голодаете на воде, то ваш организм живёт на вредных веществах и токсинах депонированных в организме, на болезнетворных клетках и тканях организма, уничтожая их.**

**2). Когда вы вступаете в период выхода из водного голодания на свежевыжатых соках, то вы вымываете из организма продукты сжигания всего этого вышеуказанного вредного. Вы как бы освобождаете печку от золы, после топки дров.**

**3). А когда вы переходите на зелень и сыроедение, то вы строите свой организм и ткани своего тела заново, уже из доброкачественного строительного материала!**

**В принципе - это идеальный вариант, так и остановиться на этом. Однако вследствие реалий жизни большинству придётся в той или иной степени регрессировать к обработанной пище. Тем более, что в питаний много и других аспектов, связанных с тем что у разных генных типов людей, разные потребности в эталонах питания; и как сказал древний баснописец Эзоп: "Что одному мясо, другому яд". Но не забываете, что перейдя в обработанной пище, вы всегда можете при более благоприятных обстоятельствах заново начать цикл очищения.**

### **Переход к обработанной пище.**

**В условиях суровой действительности, многим людям будет трудно всю жизнь существовать на сырых овощах и фруктах, когда картошки-то бывает не достать. Поэтому первое, что надо - это привязывать выход из цикла лечебного голодания к сезону фруктов и ягод. Простому человеку переходить на термически обработанную пищу все равно вынужденно придётся.**

**Переходя на варёно-жареную пищу, помните, что лучшая термическая обработка - это пар. По возможности предпочитайте паровую обработку продуктов. В первую очередь это относится к картошке. Никогда не чистите картошку и не выбрасывайте кожуру – в кожуре все витамины и картошка лучше сохраняет свои полезные вещества – просто мойте картошку жёсткой щёткой. Теперь автор догадывается, почему в армии заставляли картошку чистить и всегда варили. Эти инструкции, конечно, были с очень большого верха, на котором заботились, чтобы российские солдаты не были слишком здоровыми. Никогда не варите картошку иначе как в супе, никогда не сливайте воду из под варёных продуктов питания вообще. Жареная картошка - даже и сравнивать нельзя, несравненно более сохранная, чем варёная, только вынужденно жирная. Помните, что кулинарно-эстетические, и вопросы обычной сытости еды, ничего не имеют общего со здоровьем человека.**

**В основу современного подхода к науке питания поставлена калория - чисто физический, а не биологический показатель. Калория - это количество физического тепла, необходимого для нагревания децилитра воды на один градус Цельсия. Таким образом, калорийный подход обрекает человека на его сравнение с кастрюлей воды, теплота которой поддерживается, высвобождающимся из продуктов теплом – это предельно глупо. Такое примитивное понимание немного было скорректировано понятием витаминов, но и «витаминный» уровень понимания проблемы находится на спинномозговом уровне.**

**У автора нет возможности в рамках этой книги останавливаться на подробной разборке продуктов**

питания, каждому виду из которых, можно посвятить отдельную книгу. Об этом автор расскажет во второй части данной книги. Скажу только о принципе: чем меньше вы подвергаете пищу термической обработке, тем лучше.

Если вы уже подвергаете пищу термической обработке, больше используйте самых разнообразных трав прямо с поля. Помните, что нет ничего сверхъестественного в супе из сена, которое надо очень мелко шинковать и разварить до мягкости. Вся Юго-Восточная Азия потребляет очень много зелени, парит, жарит, варит, любую траву с поля, и показатели их здоровья на порядок лучше западных стран.

Как можно больше, по средствам, потребляйте специй и главным образом острого красного перца, имбиря, а также индийского «турмерика» и «кёри».

Специально подчеркните необходимость полного исключения из пищи таких классически вредных продуктов как:

хлебобулочные изделия из очищенной пшеничной муки высшего сорта – это чистый обойный клейстер, употребляйте только грубого помола.

По той же причине, - потому что это крахмальный клейстер, избегайте варёной картошки и шлифованного белого риса - можно только «коричневый», не обработанный. Употреблять можно только целое зерно, например гречку, целую овсянку, пшено, даже если это требует более длительной термической обработки.

Не употребляйте всех молочных продуктов из пастеризованного молока, включая мороженное.

Избегайте всех мяскоколбасных продуктов.

Избегайте сахара, **сахар это НЕ глюкоза - это СУКРОЗА!** <http://en.wikipedia.org/wiki/Sucrose>; и избегайте соли, то есть все консервы и разносолы. Соль - это консервант, ею мёртвые туши засаливают на

**консервацию, живому организму избыток соли тоже будет консервировать ткани вашего организма и замедлять ваши жизненные процессы.**

**А что остаётся, спросите вы? - Достаточно много, но это всё, конечно, не то, к чему вас за всю жизнь приучали, и на чём вы накопили уйму болезней. Приложите смекалку, вы теперь ведь знаете руководящую нить: больше трав, фруктов, овощей. Всё что с русского поля можно есть – варить в супах и жарить. Китайская кухня – это в основном жарка травы. У автора большой популярностью пользуются травяные супы. Принцип травяных супов простой: больше трав - полкастрюли, немножечко картошечки для загустения, больше лука – несколько пучков и чеснока не меньше головки, а лучше несколько головок - мировые супы можно варить из абсолютно любой травы с обычного поля, хоть из сена, только варить дольше. Автор очень любит суп из крапивы.**

**Рыбные продукты - это хорошие в плане ценности для питания, продукты, исключая, конечно, рыбные консервы, которых, как и все консервы, надо избегать. Ценность рыбы определяется её свежестью. Вобла - это не продукт питания. Интересный факт, что здоровье населения богатейшего, в плане фруктов и овощей, района земного шара в Центральной и Южной Америке, где самые дешёвые в мире фрукты и овощи, целенаправленно подрывается импортом из Скандинавии и Исландии, сильно высоленной трески, которую западные концерны в странах Южной Америки рекламируют как изысканное и престижное блюдо. Называется эта высоленная треска «Бакалао», и чтобы она стала пригодной для супа или жарки, её надо вымачивать в воде не менее трёх суток. И эта**

**высоленая треска заваливает магазины Южной Америки, несмотря на то, что западный берег Южной Америки - это самое рыбное место на земном шаре и там свежей океанской рыбы и креветок больше всего.**

### **Заключение по циклу лечебного голодания.**

**Итак, если острая необходимость избавиться от какого-либо болезненного состояния, то вы должны сделать голодание не меньше 21 дня, но автор и не рекомендовал бы больше 28 дней – лунного или просто 30 дней месяца (синхронизировать его с действительными лунными фазами – это ваше личное дело). Помните главное не голодание само по себе – это лишь мобилизация токсинов. Главное – это последующий вывод этих токсинов на строго свежевыжатых ФРУКТОВЫХ соках! И то, такую большую длительность голодания автор рекомендует только лицам до 50 лет.**

**Во всех остальных случаях автор считает более устойчивой стратегию 7-10 дневных водных голоданий. Простейшая ФОРМУЛА 1+1+1 = неделя воды - клизма + неделя свежевыжатый фруктовый сок + неделя свежие фрукты/овощи – баня, далее качественная пища, или ещё лучше как можно дольше сыроедение. Вспомните, что Пол Брег интуитивно тоже пришёл к кратким голоданиям 3-4 раза в год. Ещё раньше к этому выводу пришёл и Арнольд Эрет. И автор ещё раз подчёркивает по своему опыту, и к этому также пришёл и Эрет, что лучше всего переносимое голодание - это 7-10 дней и столько же на фруктовых соках.. Почему именно 7-10 дней? Потому что опытным путём установлено, что это минимальное количество дней за которое только и поднимается из тканевых депо достаточное и значимое количество токсинов, которые последующие 7-10 дней**



**необходимо вывести наружу прозрачными фруктовыми соками.**

**Автора, лично сейчас занимает мысль сочетать голодание с грязевыми ваннами.** Посмотреть, способны ли грязевые ванны оттянуть на себя токсины во время голодания. Хорошо было бы для этого пожить в Евпатории.

\*\*\*\*

Уже после вывешивания книги у некоторых людей появились кое-какие вопросы, в основном сводящиеся к тому, а что, дескать, можно сделать, чтобы облегчить вход в голодание, как дополнительно «подкормить мозг» в процессе голодания, и прочие «рационализаторские» предложения по поводу голодания облегчающего характера. Поэтому придётся повторить вкратце философию голодания.

- Успех голодания зависит от чистоты, с которой проведены все основные фазы голодания: водное, свежесжатоефруктовая фаза прозрачных соков, затем фаза с добавлением сырых овощей и трав; и четвёртая фаза - всё что угодно сырое, к примеру, сырая рыба, сырые желтки яиц и т.п. Решающее значение имеет именно как чисто отработана первая фаза водного голодания и вторая фаза свежесжатого фруктового выхода. Это как в спортивной гимнастике: «природа поставит вам балл за чистоту исполнения» этих двух фаз, в которых и заключена квинтэссенция лечебного исцеления. Подчёркиваю, - **АБСОЛЮТНАЯ ЧИСТОТА** исполнения фаз. Никаких подслащиваний, "подкармливаний мозга", «подвитаминований» и т.п. Всему своя фаза. А какие неприятные чувства вы будете испытывать во время водного голодания – это уже ваша личная вина.

**Вы сами виноваты, что довели себя до такого состояния и никто другой. И вы добровольно принимаете наказание голоданием, чтобы искупить свою вину и исцелиться, потому что вы осознаёте и не хотите гораздо худшей расплаты. Подслащивать мёдом, "подкармливать мозг" - не удастся. Это противоречит всей философии этой ситуации. Тогда вы никогда не выздоровеете, потому что вы не искупили свою вину. Ваше нездоровье - это проявление вашей вины. Чем больше вы провинились в жизни, тем хуже вы себя будете чувствовать. Некоторые скажут, типа, "а я ничем вроде не провинился...". Человек расплачивается за всё, да же за то, что лично он не совершал, но пассивно участвовал. Вы вдыхаете отравленный выхлопом воздух и умираете от рака лёгких. В чём ваша личная вина? Вот когда вы проголодаете чисто все фазы, и неоднократно, то вы сами сможете ответить на такие сложные философские вопросы «виновности и невиновности».**

**Эта книга о голодании, об излечении, - это не рекламный проспект - это путеводитель по трудной и опасной дороге, которой нужно идти, чтобы выбраться из ада. А вы хотели бы, чтобы из ада были супер-скоростные лифты?**

**Вы, в полном смысле этого слова, должны испить всю «дистиллированную» чашу страданий во время голодания. Вполне возможно, что некоторые будут харкать кровью и шептать "мама"; и так и надо, и никаких облечений - и не ждите и не ищите. Ваше плохое самочувствие – это продукт вашей личной вины; и ваше поведение во время голодания есть показатель вашего чистосердечного раскаяния и желания искупить свою вину. Таким образом, во время голодания вы легко сможете узнать степень вашей личной вины. Облечение же наступит с первым глотком разбавленного сока**

свежевыжатого лимона. Если бы можно было бы легко въехать в рай, то в него бы давно уже въехали все те же самые люди на Мерседесах с музыкой, анекдотами и "цацками". В том-то и дело, в этот-то весь и смысл – в искуплении! Например, спелеологии, в деле лазанья по пещерам, есть такое понятие "шкуродёр". Это когда чтобы добраться или выбраться, надо сдирая собственную кожу, пальцами, выдохнув, протиснуться сквозь узкий-узкий ход. Тоже самое и в жизни. Все люди по жизни, как в предбаннике, они могут в нём развлекаться и злоупотреблять как угодно; у них свобода: они там могут считать себя кем угодно "избранными", неизбранными" - всё это детский лепет. Жизнь это пещера, - такой "вот "шкуродёр" на пути к выходу. В нашем Зазеркалье принято, что жизнь - "подарок", а смерть наказанье. Как раз обратное верно. Когда мы рождаемся, то мы отделяемся от матери-природы, и всю жизнь ищем к ней возврата, чтобы снова с неё слиться. Большинство теряются и пропадают на этом пути, немногие доходят. Потому что жизнь - это пещера таких вот "шкуродёров", через которые надо пробираться стиснув зубы, усиленно думая, сдирая кожу в кровь, цепляясь пальцами. Только выдержавшие возвращаются «домой».

Задача автора была написать общее руководство ДЛЯ ВСЕХ! А задача последователей подогнать это общее руководство для себя лично. Делают ли читатели глупости пробуя голодать? - Делают! И ещё какие! - Потребляют, например, варёный крахмал во время выхода из голодания, хотя и осторожно. Один писал: "У меня ещё сухари были из чёрного хлеба, так что беру маленькую корочку и сосу до полного растворения во рту". Другой, писал, что его финиками накормили на выходе из голодания и у него дёсна моментально

**распухли. Потому как, кто же ест твёрдую пищу после месяца голодания? Это всё примеры срывов, чего не бывает, если строго соблюдать соковый выход. Другое дело, что не у всех на цитрусовых соках получается гладкий выход. Кто голодал долго - больше 3-х недель, может быть ухудшение состояния, связанное, с ещё большим вымыванием токсинов из тканей в связи с переходом на кислые цитрусовые соки. Ухудшение состояния связано не с тем, что цитрусовые соки плохие, наоборот, - с тем, что они так эффективно работают по вымыванию токсинов, что после длительного голодания выход на них может резко ухудшить самочувствие из-за нарастания интоксикации вымываемыми токсинами. В этом случае самый лучший метод - это разбавленный водой сок чёрной редьки, которая является самым щелочным продуктом из всех возможных, который нейтрализует сильнейший ацидоз организма, характерный при голодании. Сок чёрной редьки - очень терпкий сок даже в разбавленном виде. Но вы водку раньше могли выпить? Тогда это тем более выпьете. Сначала пару минут заколдобит в желудке, но тут же за этим пойдёт сильное облегчение. Можно попробовать капнуть чуть-чуть сырого мёда в сок редьки, но чтобы не смазывать эффект лучше и этого не делать. Сахар, даже натуральный, он же не обладает очищающим свойством, равно как и арбуз, который упоминает автор письма. Тут тысячи могут быть нюансов в этом деле, поэтому надо выделить главное, а индивидуально уже вы сами должны варьировать. Здесь главное начать этим заниматься практически, и вы постепенно всё поймёте сами. По поводу "отправления к праотцам" весь столетний опыт голодания по всему миру показывает, что если вам до 35 лет, вы может голодать на воде не меньше месяца, и вы не можете забить почки токсинами. Но если вам за 40, то всё может быть.**

**Главный показатель - продукция мочи, пока вы писаете хорошо, голодать можно. Как только несмотря на адекватное потребление воды, мочеиспускание становится вялым, надо срочно выходить на свежесдавленных соках. Автору чтобы дожить до такого состояния уменьшения мочи, надо было в возрасте 45 лет отголодать месяц, а в 41 год он перенёс голодание гораздо легче и ещё и сдал американский врачебный экзамен USMLE 3 (10 часов тестов) на 16-17 день водного голодания! Но ни при каких обстоятельствах автор не рекомендует голодание больше одного месяца. К этому же пришёл и Арнольд Эрет, голодавший 48 дней. Потому что длительные голодания - больше месяца, истощают жизненную силу. До месяца можно не волноваться. А после 50 лет вы столько и не проголодаете, потому что жизненная сила уже не та. А результат голодания зависит от жизненной силы минус количество токсинов в организме. А по поводу "молитвы" во время голодания - это обязательно. Автор всегда, если так можно выразиться "молится", он просто не любит этого религиозного слова. Автор пытается как радиоприёмник войти в резонансную частоту с неким Началом, Сутью, от которой произошёл весь этот мир и другие миры тоже. В состоянии голодания - факт что приём "сути-волн" гораздо устойчивее и на "сути-волне" помех гораздо меньше. И этом отношении автор пытается достичь этого внутреннего резонанса сам - без каких либо привычных "брендов", типа различных религиозных конфессий, обычно монополюбно посредничающих в этом деле. Как это у автора получается, - судите сами.**

**Автор писал свою книгу для людей, которые смогут это сделать. Эта книга для тех, кто хочет выжить, выжить в широком смысле этого понятия. Эта книга -**

спасательный круг. Поэтому автор не продаёт эту книгу - нельзя брать деньги за свою руку помощи, никто не имеет права продавать «спасательный круг»; но и подсластить вам мёдом и "подкормить ваш мозг" автор не может, потому что это невозможно. И это не автором так придумано. Вы должны испить «дистиллированную» чашу до дна. Единственно, чем автор вас может обнадёжить, что вам не обязательно и не надо голодать 40 дней. Начните с небольших, совершенно безопасных, недельных голоданий: несколько дней-неделя вода - клизма - неделя свежавыжатых прозрачных фруктовых соков, а там вы сами поймёте процесс.

Не гонитесь за рекордами. Самая простая схема: неделя водного голодания, очистительная клизма на выходе, неделя на прозрачных безкрахмальных фруктовых соках, неделя сыроедения и баня - это самый лучший подарок, который вы можете сделать своему подизносившемуся организму.

Книжки, которые более всего автор ценит по вопросам питания, - это Арнольда Эрета [http://en.wikipedia.org/wiki/Arnold\\_Ehret](http://en.wikipedia.org/wiki/Arnold_Ehret) . Почему? Потому что он был практик, и голодал не как Шелтон - других, а голодал сам. Он и написал-то всего несколько брошюр а они - квинтэссенция. Не надо читать томов бестолковщины. Всегда достаточно прочесть критический абзац. Сейчас автор хочет вам рассказать о подозрительных обстоятельствах его смерти в возрасте 55 лет. Эрет был из Германии. В 1922 году он открыл небольшой санаторий в Alhambra, Калифорния и читал лекции в Калифорнии. Вот что сообщает Вики: "Всего лишь через две недели, после того как Эрет закончил книжку "[The Mucusless Diet Healing System](#)", 9 октября

1922 года между 23 часами и полдвенадцатого ночи после того как он закончил серию из четырёх лекций "[Health Thru Fasting](#)" (Здоровье через голодание" в зале отеля "Angeles Hotel" на 5-ой и Spring Street, на которую как минимум 100 человек не смогли купить билеты, Арнольд Эрет получил смелый удар по голове". - Дальше началось забалтывание, в результате чего в прессе официальная версия его смерти, что, дескать, он подскользнулся, упал и разможжил себе голову. А подскользнулся он, дескать, потому, что, дескать, у него были скользкие подошвы - да - скользкие подошвы - и голова вдребезги. Как вы понимаете, хотя бы по знаменитому фильму "Бриллиантовая рука", когда Семён Семёныч Горбунков подскользывается на арбузной корке и его ноги взлетают выше головы, то он отнюдь не размажживает себе череп о мостовую - и правильно: человек рефлекторно группируется в момент выведения из равновесия. Учтите, что Эрет был человеком заботящимся о своём здоровье, то есть у него не было с этим проблем; он вёл активную деятельность, и только что закончил свою главную книгу и находился в гастролях с лекциями по городам. Так что с рефлексамми у Эрета было всё в порядке. Можно допустить, что упав, он мог получить сотрясение мозга, на крайний случай ушиб мозга, но чтобы разможжить голову о мостовую - этого просто не может быть без посторонней помощи. Никто ничего не видел. Свидетелей нет. Эрета нашли за углом от отеля с разможжённым черепом. Говори всё что хочешь. Но криптоалиены знают свою игру чётко, поэтому они и выдали версию несчастного случая - "сам упал". То есть это случай говорит о том, что криптоалиенам эта область питания и здоровья очень важна. Вот посмотрите, что говорит Вики: "[Курс "Система оздоравливающей бесслизевой диеты"](#) -

**The Mucusless Diet Healing System** состоит из 25 лекций для его студентов - его самая бестселлерная книга. Он также разработал систему с помощью очищения кишечника с помощью трав "**Innerclean Herbal Laxative**" псиллий, сенна и другие травы, хотя в позднейших изданиях книги эта глава была изъята по распоряжению американского правительства на основании, дескать, "авторских прав". Позднее **Luther Burbank** в своём признании заслуг Эрета сказал: "**У меня нет никакого сомнения, что проф. Эрет нашёл фундаментальное открытие причин всех болезней**". Таким образом, - это наглядный пример, что можно заниматься всего лишь травами или ещё чем другим вообще не относящимся к политике, и вас убьют из-за угла, если это хоть как-то может способствовать просветлению гоев.

Таблетки очищающего кишечника травяного слабительного Эрета продаются в США: <http://www.prettylikeme.com/Arnold-Ehret-Innerclean-Herbal-Laxative-80-Tablets-p/rn-607291.htm> - Но я не устану вам напоминать против торговцев всем чем угодно - помогают только живые травы, в крайнем случае чай из этой травы, но в обработанных промышленным способом таблетках и пузырьках уже ничего не работает!

Письмо голодающего.

**"Уважаемый профессор Столешников! Обратиться к Вам меня вынуждает сложная ситуация, сложившаяся в время 30 дневной голодовки. Сегодня 30 день и я начинаю выходить из голодовки. Опыт голодания и выхода у меня есть. Короткие голодовки я практикую лет 30. Есть опыт 40 дневных голодовок. Это вторая длительная голодовка, которую я провожу по Вашей**



методике. В чём проблема? Примерно неделю назад начала ныть десна. Несильно. Я посчитал, что идет какой-то очистительный процесс. Позже процесс перешёл на скулу и начало ныть в диагонали от края десны до низа глаза той же стороны. Нытье было несильное и я почти не обращал внимания на него. Но затем начала образовываться опухоль в этой зоне. Я надеялся, что она прорвётся через десну, но она только увеличивалась. Образовался плотный шарик в окружении жидкости. Полоскания водой с содой полости рта ничего не давали. Температуры не было. Но я всё же решил обратиться к врачам. Хирурги посмотрели и отправили к стоматологам. Хирург-стоматолог, узнав, что голодаю длительный срок долго орал на меня, так как у него нет методики лечения абцесса (так он назвал это) без антибиотиков. Он только подрезал десну, выпустил жидкий гной, вставил трубку и рекомендовал быстро выходить из голодовки и обращаться к врачам, а лучше прямо во время выхода колоть антибиотики. А пока почаще промывать рот содовым раствором. По плану у меня и так был выход, но он затягивается очень на долго. Если можете, то подскажите, что можно делать в такой ситуации. Я начал пить разбавленные цитрусовые соки и сразу появилась температура. Пока 37,7. Обычно я борюсь с большой температурой обливание холодной водой. Как мне поступить в этой ситуации?"

Говорил автор, что если вы не лечите конкретную хроническую болезнь, то лучше не делать длительных голоданий, но короткие, дней 7-10-12? - Говорил! Когда человек **НЕ** голодает, то все его токсины, собранные за всю жизнь в его организме находятся в связанном состоянии в глубоко в тканях организма. Когда человек голодает на воде, то токсины у него уже находятся и в

крови; на пути к выделению из организма через печень-почки и лёгкие-кожу; а также находятся токсины и в тканях же, **но в уже отвязанном состоянии**, готовом к переходу в кровь. То есть при голодании токсины распределены не только в депо, но в трёх секторах организма!

**1). ТоксКровь - 2). ТоксОтвязанное состояние в тканях - 3). Токсины в депо.**

Если в организме человека много токсинов, то когда человек начинает выходить из голодания на свежевыжатых цитрусовых соках или ананасовом соке, то благодаря их высокой очищающей способности, они начинают вымывать в кровь большое количество **токсинов, которые находятся в тканях в уже освобождённом на протяжении голодания состоянии**. Вследствие этого, субъективное состояние голодающего может резко ухудшаться. Может даже быть температура. Если голодающий плохо это переносит, надо к цитрусовым сокам добавить, или вообще перейти на соки нецитрусовые, типа, яблочный, виноградный, из папайи, или, **наиболее доступный морковный сок**. На морковном соке не будет ухудшения самочувствия, но и такого очищения организма как на цитрусовых тоже не будет. Тут надо очень тонко чувствовать свой организм, какой нужен баланс! Это приходит с опытом. Это вам никакой консультант не скажет, кроме вашего самого организма! Цитрусовые соки кислые. В голодании организм сильно закислен. Сильное закисление и надо для очищения организма от токсинов. Поэтому на выходе на цитрусовых - дико кислый **PH** <http://en.wikipedia.org/wiki/PH>. Это хорошо для очищения, но если вы не переносите, то организм вам сигнализирует - уменьшь обороты! Не доводи

систему до зашкаливания! - **Уменьшь обороты!** И вы должны и обязаны уменьшить обороты добавлением морковного сока или полным переходом с цитрусовых соков на морковный. Морковный сок можно употреблять только свежавыжатый чистый или с добавлением свекольного свежавыжатого и свежавыжатого сельдерея - это наилучшая комбинация в одной кружке: морковный, свекольный, сельдерей.

О зубах во время голодания: у людей с зубами и дёснами может быть всё что угодно. Во время голодания дёсна становятся мягкие, и особенно, именно **на выходе из голодания могут воспалиться десневые карманы**, которые в привычно-загрязнённом состоянии организма не беспокоят. **Воспаления десневых карманов** могут возникать потому, что во время выхода из голодания организм стремится тотально очиститься от всякой грязи, и там где организм не может очиститься выведением токсинов почками, то, как в случае с десневыми карманами, организм стремится избавиться от грязи путём воспаления. И не ходите к стоматологам с проблемами зубов во время голодания и выхода. Все эти воспаления десневых карманов пройдут с очищением. Вы же на соках! Твёрдой пищи не едите. Поэтому вы дёсна не травмируете, которые уже отвыкли от твёрдой пищи за время длительного голодания! Так? - Так! И не таскайтесь по врачам с проблемами голодания - вы их в ставите в тупик!

**Врачи ни в России ни на Западе не имеют и понятия ни о голодании, ни даже о нормальном питании вообще! Этих предметов нигде в мире вообще в курсах медицинских институтах нет и даже не упоминается! Врач знает о питании человека не больше шофера!** Автор не слишком вас удивит, сообщив, что

**выпускник мединститута тем более ничего не слышал о лечебном голодании, и скорее всего ничего никогда и не услышит, и во всяком случае не заинтересуется. Это идиотизм, что везде советуется в случае проблем с питанием, дескать, "обратиться к врачу". Нигде в мире медицинские институты этому не учат и даже не касаются вопросов питания! Поэтому, когда вы вдруг получили проблему во время голодания или выхода, и с перепугу мчитесь к врачу; то врач "идёт винтом", потому что он совсем не знает ничего об этом; и начинает на вас орать, что вы осёл, кретин, который поддался на уговоры шарлатанов; и вот, что с вами, теперь, дескать, делать. Такие вот горе-голодатели и дискредитируют панацею от всех болезней, и эликсир молодости. То есть объективно эти горе-энтузиасты всё портят и работают против здоровья. По логике, выход тут один, - если ты дурак, то не голодай! Но как эту заповедь применить на практике? Короче: на выходе при ухудшении состояния - переход с цитрусовых на свежесжатый морковный сок! С гингивитами к стоматологам на выходе из длительных голоданий не ходить! Быть на свежесжатых соках, по мере выхода из голодания и исчезновения гингивитов, начинать есть мягкие фрукты. Автор вспоминает, один голодатель месяц голодал, а потом умники посоветовали ему, поскольку дело было в Греции, фиников сухих поесть; у них там в Греции финики - от всех болезней, как у евреев - куриный бульон; и тут же у него от сухих фиников начались проблемы во рту.**

**И ни в коем случае никаких антибиотиков и вообще ни лекарств ни синтетических витаминов во время голодания и выхода! категорически! В организме во время голодания такое "цунами очищения", что любая таблетка - это катастрофа в организме!**

**Вопрос читателя: "А что это вы упомянули за такую "Травяную диету по Столешникову?"**

**Ответ автор постарается сформулировать в кратчайшей форме.**

**"Травяное питание по Столешникову - это когда у вас стул тёмно-зелёный!". "Диета" тут неудачное слово, поскольку подразумевает нечто временное, а потом опять за своё. А так по возможности надо питаться всегда. Если у вас стул НЕ зелёный, тогда вы только на пути к правильному питанию по Столешникову. С чего стул зелёный? - От хлорофилла травы. Помните, автор много раз говорил, что хлорофилл - это практически одна и та же молекула с гемоглобином, так что поглощая зелёную траву, вы практически едите кровь.**

**Где взять столько травы? Источника травы три:**

**1) Сад, огород, магазин, рынок. Это обычные культивируемые зелёный лук, петрушка, укроп, щавель, кинза. Это всё искусственные культивируемые травы. Эту траву можно использовать просто её помыв.**

**2). Дикая местность: луг, поле, лес. Здесь трава может быть загрязнена сверху всем чем угодно, на поле какают и писают люди, коровы, собаки, а в лесу, наверно, и медведи. Однако дикая трава принципиально выше по своим питательным и лечебным качествам чем культивируемые насаждения. И это так разительно, что, например, эхинация дикая, похожая на ромашку <http://www.flickr.com/photos/60892345@N00/339333142/>, - суперцветок укрепляющий иммунитет номер один - №1. А эффект садовой декоративной эхинации [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Rudbeckia\\_purp](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Rudbeckia_purp)**

[urea.jpg](#) - никакой. То есть вы поняли - надо обязательно есть дикую траву но, из диких источников траву надо не только мыть, но и немного термически обрабатывать: парить, жарить, варить. Критерий такой:

Термически обработанная трава не должна потерять свой ярко зелёный цвет!

То есть это не больше пяти минут термической обработки для мягких частей травы.

Для жёстких стеблей, а в ход обязательно должны идти все части трав. Причём кто-то научил людей выбрасывать ботву свёклы, картошки, репы и т.д., а эта "ботва" (еврейское слово - Ботвинник и т.п.) на порядок выше по своим питательным качествам своих корнеплодов, то есть несравненно. Положите в суп ботву свёклы, репы, или картошки - попробуйте, вы потом всегда будет класть и делать щи из ботвы свёклы, репы, или картошки. А вы прикиньте ещё и финансово-сберегательную сторону это дела, хотя тут не в этом дело! Итак, для жёстких мелкопорезанных стеблей 15-20 мин термической обработки достаточно.

3). Третий источник - засушенные лекарственные растения продающиеся в аптеках в коробочках, а также самостоятельно собранные летом травы и засушенные на снежную зиму. Автор широко пользуется аптечным источником. Проблема с жёсткостью трав и стеблей, приобретаемой вследствие высыхания решается очень просто. Трава предварительно грубо измельчается руками, чтобы входила в кофемолку и в этой кофемолке измельчается в порошок. Этот порошок лекарственных трав я использую для делания травяных супов в качестве загустителя, а также можно заваривать как чай. Это фантастика. Сейчас же масса электроприборов,

на разных "мололках", даже в простой мясорубке можно молоть обычное сено. Вы пробовали лепёшки из молотого порошка сена? А вы попробуйте, тогда и поговорим. О хлебе забудете. Автора удивляет сколько временилюдей водили за нос с официальной "кулинарией". Автору кажется, что на самом деле, это слово - "кулинария" - имеет какой то внутренний гадкий смысл. Помните, с каким омерзением произносил это слово юморист Хазанов: "калинарный техникум"? От слова "кал"? Вот читатель пишет:

"Здравствуйте Профессор, почему то я вообще не удивился про докторов и еду, а мысли такие были у меня и были давно, у меня жена зоотехник она похоже про еду знает на порядок больше чем кто либо из врачей, естественно не про человеческую, но зная её работу я поражался раньше почему про человеческую еду никто ничего не знает и знать не хочет, она в курсе, что если животных кормить тем что едят люди они очень быстро подохнут. Единственное разумное объяснение этому - это то что кому то всё равно сколько гоев сдохнет едя дерьмо (точнее нужно чтобы сдохло как можно больше), в одной из самых первых игр компьютерных где уже звучали не пиу пиу а голоса главный герой постоянно мочит толпы человекоподобных животных приговаривая "eat shit and die", ну или что то вроде того, то бишь по-русски: "жри дерьмо и сдохни", - и я долго не мог понять к чему это он, - теперь всё ясно".

После того, как, автор стал пить много травяных чаёв, он просто не может уже пить обычный индийский, настолько он кажется более низкого качества, что организм индийский чай уже не воспринимает.

**Насчёт ядовитости трав. Из десятков тысяч различных наименований трав, ядовитые - можно пересчитать на пальцах, и номер один - табак, которым все и травятся, и который продаётся в нашем Зазеркалье везде.**

**Беспокойство по поводу ядовитости трав - лицемерие, ханжество и aliensкая игра. Информация по поводу ядовитых трав имеется всюду - один клик мыши на Википедии. Практически, если вы не разбираетесь в травах - не косите всё подряд на поле. Берите только то, что вы точно знаете. А если вы живёте в центре города, тогда только рынок и аптека. Это дорого, поэтому травосборные вылазки за город делать надо. За грибами же многие ездят. Почему бы не съездить на соби́рание трав!**

**Кроме того, что в зелёной траве содержится **хлорофилл-зелёный** - **брат гемоглобина** и миллионы органических веществ неидентифицированных биохимически, не надо забывать и чисто механическую сторону дела.**

**Кишечник любого человека - это склад залежалого гавна. То есть, если человек просто старается есть салаты и не есть много хлеба и мяса, и то в кишечнике до килограмма каловых завалов. Если же человек на диете среднестатистического среднего русского, а это варёный крахмал, то в кишечнике постоянно заваливается с десятков килограммов каловых камней, и их количество нарастает с лишним весом. Вот сколько килограммов каловых завалов в кишечнике этого ещё молодого**

**человека? <http://demotivation.ru/oq98273wrymdpic.html> - Уже где-то под два десятка килограммов. А у этого? <http://demotivation.ru/nuitf0aklwjopic.html>**

**Опыт постоянного очищения организма даёт автору право поставить вопрос о том, что варёный крахмал,**



**является в долгосрочном плане пищей опасной для человеческого здоровья - пищей четвёртого сорта.**

**Сахарный диабет же идёт от того, что организм исчерпывает возможности поджелудочной железы по утилизации варёного крахмала, который по своему химическому смыслу представляет собой обычный обойный клейстер, Вы же обои клеете муку разводите, не так ли? Продукты неполной переработки крахмала постепенно откладываются в организме и просаливаются кальциевыми солями - вот вам патогистология атеросклероза. Это даже не столько мясо, - мясо просто гниёт в кишечнике под воздействием микробов кишечника, - составляет главный элемент каловых камней в кишечнике, а именно варёный крахмал. Это очевидно компенсаторная реакция организма на чрезмерное потребление крахмала, - организм как бы говорит на входе в организм лишнему крахмалу: "отойди в сторону". Образование крахмальных каловых камней в кишечнике говорит о том, что защитный механизм организма не допускает большего поступления варёного крахмала в организм, поскольку это, видимо, уже будет связано с возможным повреждением крахмалом жизненно важных структур организма. Из всего твёрдого, что естся человеком, только трава и фрукты проходят через кишечник не залёживаясь в нём. Делайте выводы. Но вы посмотрите, что происходит в**

**Зазеркалье: <http://demotivation.ru/bbyxw50hy9lipic.html> и <http://demotivation.ru/skajf801y1k4pic.html> - солдат заставляют сидеть, очищать с картошки самое ценное в ней - кожуру.**

**В картошке самое ценное - да, да, это очистки!**

**- Биохимики исследовали, всё давно определено количественным и качественным анализом. В очистках картошки находится 98% всех биохимически полезных ингредиентов картошки. Именно в кожуре образуются почки, а внутри картошки - один крахмал; тоже самое строение и у зерна: в оболочке всё - внутри крахмал; поэтом "кожура" зёрен тоже для гоев специально удаляется - только промышленным способом. А затем картошку ещё и выварят в воде, чтобы и минеральных солей в ней не осталось, чтобы наверняка в ней ничего кроме чистого крахмала уже не было; таким образом, что без соли варёную картошку есть нельзя - она вкуса картона. Тогда как во всех отношениях было бы проще и автоматичней, сделать небольшую автоматическую установку для мытья картошки щётками. А затем сделать такую паровую камеру под давлением, типа большой пароварки, но так чтобы в неё просто можно было огромный контейнер с картошкой автоматически подать - 10-15 мин и полноценная картошка готова со всеми сохранёнными в ней веществами на весь полк солдат. И тогда и солить её ни к чему. Или вы настолько наивны думать, что никто, якобы, этого не знает, как как надо делать по уму? Понимают прекрасно, но не делают специально. [Images4/kartoshka.jpg](#)**

**Другой натуральный продукт, который нельзя чистить - это грибы. Во всех рецептах пишут по разному, но главное, что грибы надо замачивать несколько часов и даже варить, а после слить воду! Что там в грибах остётся после замачивания и тем более варки? Всё полезное из них вышло в воду и слилось в унитаз. И в них уже ничего не осталось, чтобы отличало грибы от простой бумаги. Понятно, что замочка грибов предлагается с целью их очистки от земли. Но их можно только чистить щёткой или продувать сжатым**

воздухом, если в промышленном варианте. Всё можно придумать по уму, если знать в чём биохимическая суть продукта. По этой же причине ничего нет и в маринованных грибах. Рассол вытянул из грибов в банке все полезные вещества. И уж лучше пить рассол из под грибов; потому что в маринованных грибах, как и во всём маринованном, ничего уже нет - пустышка.

Ещё кое-какие вопросы, поэтому повторимся: **если есть в мире панацея ото всего, так это водное голодание**. Потому что это не таблетка - это процесс, в результате которого вы становитесь другим человеком - личностью. Это процесс который можно сравнить с ремонтом сломавшегося радиоприёмника и настройкой его на нужную радиостанцию. Используя компьютерный термин, водное голодание возвращает организм к "исходнику", к исходному состоянию делает "RESET". У худых людей есть страхи, дескать, куда мне терять вес? Не бойтесь. Ваш организм имеет больше ума в каждой своей клетке, чем во всей вашей голове. Ваш организм сам знает сколько ему терять веса и за счёт каких тканей. Организм всегда и в первую очередь избавляется от вредных веществ и больных тканей. Организм столкнётся с необходимостью есть здоровые ткани только не меньше чем через два месяца голодания. Человек после 40 лет возрастом, вообще никогда при голодании не дойдёт до того момента, чтобы столкнуться с необходимостью утилизировать свои собственные здоровые ткани. И худые люди являются худыми чаще всего не по причине своей здоровья. Тем более что некоторые из худых едят ещё больше чем толстые. И причины худобы могут быть множественные: и характер питания, и генетика, и недостаточная усвояемость пищи в кишечнике или печени, и хронические латентные заболевания. И

процесс голодания у каждого индивидуальный, и обо всё этом написано: [Stoleshnikov.htm](http://Stoleshnikov.htm) И если возникают головокружения, то это ортостатическое головокружения и надо просто осторожно менять положения тела из лёжа в сидя, из сидя в стоя, и т.д.. И замечательного самочувствия, в отличие от Брегга, Столешников и не обещал, потому что современный человек - это мешок с промышленными отходами и с Синдромом Латентного ИммуноДефицита. Но 7-10 дней водного голодания может сделать каждый. И меньше можно, но это уже не лечебное голодание, а просто "разгрузка". Потому что только **за минимум 7 дней организм успевает поднять из тканей депонированные токсины и во время последующей недели на свежавыжатых соках вы эти токсины и выведете.** И дискутировать тут не о чем. Всё проверно лично автором десятки раз, не считая бесчисленное множество других исследователей.

Единственный момент - это возраст. Если автор ещё в 45 летнем возрасте, тяжело, но сделал 31 день водного голодания, то к 50 годам стала резко уменьшаться жизненная сила, таким образом, что после 50 лет автор уже больше 10 дней водного голодания уже сделать и не в силах. И вот уже не так даже "зашлакован" как раньше, а силы уже жизненной той нет! Поэтому если вы опомнитесь до 40 лет, у вас ещё есть время вылечить себя от очень серьёзных заболеваний, да и вообще очиститься, и тем самым обновиться. Рекомендуются автором в 35 лет, - контрольный возраст, - надо сделать первое 24 дневное голодание на воде. Профилактически очиститься, "на всякий пожарный" гораздо лучше, чем потом лечить серьёзные болезни.

**Напоследок, ещё раз основное расписание голодания: подчистить-разгрузить организм 7-10 дней; вылечить хроническое заболевание - 24-28 дней (лунный цикл); получить духовное "отКРОВЬение" и возвыситься духом - 40 дней, но это уже как говорится "смертельный номер"!**

**И ещё**

**Автор не может НЕ подчеркнуть каким огромным фактором в любых формулах исцеления является - ФАКТОР ВРЕМЕНИ!**

**Говорят, "надо съесть пуд соли", чтоб показать, что много времени нужно чтобы завоевать дружбу. Так и с исцелением, со здоровьем всегда так, - чтобы реверснуть злоприобретённые болезнетворные изменения в организме, - нужно время! Например, чтобы с помощью водного или сокового голодания полностью реверснуть болезненные изменения в организме 70 летнего, а в запущенных случаях и 50 летнего мужчины, нужно лет 5, но для этого уже нет ни времени ни жизненных сил! Особенно фактор времени играет определяющую роль в области лечения травами. Скажем, к примеру, чтобы вылечить некое неизлечимое хроническое заболевание; "неизлечимое", но на самом деле вылечить можно, но надо съесть, скажем, 25 кг чеснока. Вы же не можете съесть столько чеснока сразу! - Вот вам и фактор времени! - Можно вылечить! Но нужно время, нужна сила воли, нужен интеллект, а этого-то чаще всего и нет! То есть в ФОРМУЛЕ ИСЦЕЛЕНИЯ - "ФАКТОР ВРЕМЕНИ" стоит основным членом! И это надо учитывать без волюнтаризма!**

**Ещё письмо: "Здравствуйтесь. Отголодал по вашей системе 21 день и потом фрукты, соки свежавыжатые и**

овоши, результат минус 20 кг и просто супер-очищение, и конечно два дня в русской бане на выходе. В нашей компании я третий, который чистится по вашей схеме. Низкий поклон за информацию, всё реально работает, всё как описано. Правда плохо я себя на воде не чувствовал а вообще только легкость".

Как видите, лечебное водное голодание реально работает! Автору об этом пишут. Редко кто голодает, но кто голодает именно это и пишут, что всё работает: "всё реально работает все как описано, правда плохо я себя на воде не чувствовал а вообще только легкость".

- Так это и отлично! Что у читателя не было сильной интоксикации от вымывающихся в кровь перед выведением из тела токсинов. Это означает, что в теле человека почти нет токсинов. Это обычно у молодых! И чем моложе человек, тем он лучше чувствует себя на водном голодании! Нет много токсинов! Автор же начал голодание уже за 40 лет! Тогда ещё только приехал в Америку и ел всю эту дешёвую дрянь и чувствовал себя отвратно. И это ещё автор курил в своей жизни только 7 лет в институте и водку пил тоже только в институте по великим студенческим праздникам и скудным средствам, то есть по-русски считая вообще не пил. И с приезда в Америку, а это уже более 20 лет - вообще в рот не брал! То есть все внутренние токсины автора были от обычной жратвы и московского воздуха и американской низкокачественной еды, от которой автор просто подыхал; хотя это была обычная советская еда, та которую он всю жизнь ел в СССР, ну там белый хлеб, сосиски, колбаса, картошка, но только американские. Ну чего может придумать есть человек переезжая жить в другую страну? - Да все эмигранты в США едят тоже самое что и у себя на родине! Но в Америке это была уже

отрава от которой здоровье автора пошло сразу в разнос, плюс ещё дикий стресс. Так что автор просто поздравляет читателя с тем что его организм чистый. Автор ведь почему написал, что во время голодания чувствовать будешь или плохо или плохо так что дальше некуда? Потому что автора достали всякие нытики и хлюпики, жалующиеся на плохое самочувствие во время голодания. Поэтому автор так и написал, чтобы эта книга не выглядела как реклама; чтобы не выглядело как шикарная дорога, типа, отлично голодаешь как едешь в купе-люкс! На самом деле это индивидуально. Автор например просто подышал, и так до конца и не очистился, хотя голодает уже 20 лет и наголодал в сумме наверно год дней! Но автор читал в английской литературе, что есть люди которые голодают, скажем, всего 10 дней и пребывают в отличном самочувствии, и через 10 дней вообще как в рай попадают; и язык, как показатель очищения, весь очищается! А это значит, что эти люди очистились всего за 10 дней и надо выходить на лёгких соках и фруктах. Эта разность в самочувствии во время голодания зависит от возраста и степени внутренней интоксикации. Вы не можете сравнивать ощущения от голодания 25-летней девушки с фермы которая не пила и не курила, с ощущениям 45 летнего мужика, который пил, курил, сидел в тюрьме и туберкулёз у него! И с возрастом силы, делающие возможность голодания, резко утекают. Для исполнения водного, тем более длительного, - более 3 недель голодания, должна быть жизненная сила - **"Элан Виталь"**! А её после 40 лет у некоторых уже нет! Хотя в 45 лет автор ещё сделал 31 день голодания! Правда был кошмар и чуть не подох, но была сила вытерпеть. А после 50 лет **"элан виталь"** резко уменьшается с каждым годом.

Но к сожалению лечебное голодание не то чудесное средство, которое у вас в наличии всегда! Временной фактор ограничивает! Автор уже говорил **Формулу универсального излечения: "Излечение прямо пропорционально "Элан виталь" + длительности голодания в пределах до 30 дней; и обратно пропорционально степени интоксигированности организма"**. И после 50 лет автор делает водное голодание пару раз в год по неделе. Для **"мейтененса"**. А на больше недели жизненных сил уже нет! И даже чувствует себя во время голодания сейчас лучше, нежели когда первые разы голодал 20 лет назад! А продолжать голодать дольше недели **"элан виталь"** нет! Вывод автора! **Водное голодание - это чудодейственный метод как лечения неизлечимых медициной любых хронических заболеваний; так и вообще метод очищения организма от токсинов и "элексир юности"**. Но как лечебный метод он возможен только до где-то времени общего женско-мужского климакса, ну возьмём несколько раньше - в общем до 45 лет. А после - только кратковременное как **"элексир юности"**. После климакса человек уже не выдерживает длительное лечебное голодание каковым считается не меньше 21 дня, а лучше 28 дней - лунный месяц, в идеале совпадающий с астрономическим лунным месяцем! После 50 лет водное голодание возможно, но не длительное а следовательно не лечебное, а как общий **"мейntenенс"**. Вот автору уже за 60, и автор за этот год уже 3 раза голодал по 5-7 дней входил-выходил. Другое дело! И ясность мысли появляется проникновеннейшая! И автор уже 20 лет так! И вы извините автора за поповскую цитату, но ещё Христос говорил в **"ЕВ-Ангелии"** одного из четырёх апостолов, буквально цитата не помнится, но без мистики смысл такой, что - дорога в Рай, то есть к Высшим Лevelам



**Биологической Жизни, трудная и узкая, поэтому редко кто ей идёт. Потому что гораздо легче идти дорогой в "Ад", то есть к низшим левелам биологической жизни, потому что эта дорога лёгкая, клёвая, широченная и все и идут по этому широкому хайвею! Понимаете, с водным голоданием такая вещь; вернее с питанием; что в обычных условиях человек всегда ПЕРЕедает! ВСЕГДА! У него ещё пища, съеденная за последний приём; организм её ещё не успел обработать; а человек уже ест снова! Да ещё между ест "снэки" - перекусы, "кофе" и т.п. И этот избыток пищи постоянно накапливается, наслаивается друг на дружку, ну как черпица крыши! Поэтому в организме проблема - что делать с избытком пищи? Поэтому голодать надо! Иначе избыток пищи превращается в серьёзное бремя организма, которое со временем накапливается вызывая хронические болезни! Но если не надо лечить никакую неизлечимую медициной хроническую болезнь, то надо голодать помалу - от 4-х до 10 дней. До 4 суток - это не голодание, это просто "разрузка", и голодание до 10 дней не вызывает никаких крупных перестроек в организме. Так что это оптимум: до 10 дней вода - ещё неделя на фруктах и это не требует никаких героических усилий!**

**Ответ ещё на одно письмо. "Интересный клинический случай водного голодания пациента весом 140 кг!"**

**"Здравствуйте, профессор. Есть в нашем городе один гей, так вот у него в блоге я наткнулся на подтверждение вашей темы, что в американских аптеках продаётся всё что угодно, кроме лекарств. А чтобы купить лекарство, надо рецепт, который стоит у врача не менее 300 долл. <http://evgeniykoval.livejournal.com/206078.html> Тепе**

рь это не только на американских блогах, но также и на рашенских. Мой личный опыт голодания. Голодал по вам несколько раз по 10 дней. Первый раз было совсем хорошо, как вы и описывали, вонь изо рта, белый язык. Так как у меня вес 140 кг, то я думал, что там каловых камней килограммов на 20, но не получилось ничего вымыть кроме застарелых катышков, довольно ванючих. Последующие разы были с тошнотой, не знаю почему. Тошнота терпимая, но неприятно. Пил ведь только воду, простую или газированную. Пожалуйста, разьясните, отчего тошнит. Вот ещё эффекты, которые вы не упомянули в своих статьях, а я могу на личном опыте расписать: В нашем городе часто меняется погода, и у меня по причине ожирения и врождённой дистонии от этого болит голова и наступает мерзкое настроение, сонливость. Но! Несколько дней голодания, и голова не болит больше ни на что и никогда!!! Правда, бодрости особенной нет, но нет и реакции на погоду! Давление становится 120, то, чего не было у меня уже лет 15! Я перестал принимать препараты от гипертонии, которые мне назначил терапевт - вэлз, диротон, ариффон, которые назначают на всю жизнь. Понятно, как они действуют на почки и печень. Второе - это очистка дыхания. Часто бывает что-то вроде астматического припадка, трудно дышать, вроде как бронхи перекрыты, свистят, правда несильно, но всё равно неприятно. Вообще в Приморском крае мерзкий климат, влажность и очень много хроников по дыхательной системе. Голодание снимает и эту проблему! Пока голодаешь, никаких спазмов не бывает! Коленные суставы у жиряков - это всегда проблема. Они разрушаются а сильнее, чем у нормальных людей и часто заканчивается дорогущим протезированием. Мне бывает тяжело ходить, и я чувствую нагрузку на суставы, они пока не болят, мне ещё 44 года. Но стоит

хотя бы 7-10 дней поголодать, и всё, чувствуется лёгкость в суставах, хотя я сбросил не так уж и много. Надо хотя бы дней 20 голодовки. Почему так? Мой знакомый врач, ей уже лет 80, бодрая такая бабка, тощая, бегают по больным (что-то вроде семейного доктора), категорически против голодовок, говорит, что это вызывает цирроз печени. Что вы можете на это сказать? Я, конечно, понимаю, что как вы говорите, доктора - это продавцы услуг, а теперь ещё и лекарств, процедур, протезов и т.д. Но каково ваше мнение насчёт цирроза? " -

- Лекарства по рецепту стоят в Америке в реале гораздо дороже, потому что чтобы получить рецепт надо записаться к врачу, а визит к врачу стоит 1000 долларов - это просто войти! А если он ещё анализы назначит? В США хождения к врачам - это дешевле - чтобы тебя грабили грабители на большой дороге! Аппендикс - 60 тыщ как вам? Поэтому например пожилые советские евреи которые здесь имеют МЕДИКЭйд, то есть бесплатное медобслуживание, которого тут даже коренные американцы не имеют, они развлекаются тем что ходят по врачам бесплатно. Мало того что вы должны заплатить бешеные деньги за просто прописку рецепта, лекарства в США стоят намного дороже чем в других странах, что говорит о том, что цены на лекарства зависят не от, как говорил Маркс **затрат на производство**, а просто по максимуму берутся с потолка! Вот американская статья с диаграммами об этом! <http://investmentwatchblog.com/new-chart-shows-awful-prescription-drug-prices-in-us-compared-to-world/> - Как видите **Нексиум** стоит в Англии 42 доллара, а в США - 305! Это что? Разве в Америке его стоит произвести в 10 раз дороже? Вот карта сравнительной стоимости кое-каких лекарств в разных

странах: <http://cdns.yournewswire.com/wp-content/uploads/2015/09/drugschart.png>

Вот статья о том что США судит Канаду за то что Канада хочет понизить цену на "лекарство" - препарат - который стоит 700 долларов в год! <http://www.newsforage.com/2015/09/us-drug-company-sues-canada-for-trying.html> - К месту сказать, автор слышал в Интернете от родственников Фриске, что они платили за лекарство по 12 тыщ долларов за укол или за курс! - Неважно - Тут таких и цен-то нету! Дорого но не такие же! Фриске на Брайтоне просто кинули! Фриске не в Америке лечили а на Брайтоне, а это разные вещи!

Теперь по голоданию! Каловых камней в вас да - килограммов 20-30. Когда они выдут? Сказать трудно. Тошнит вас потому что гадость из организма - **эндотоксины** - выводятся всей поверхностью кожи из **Ж-К тракта**, включая желудок! Токсины выводятся изнутри организма и в рот, от чего во рту "как кошки насрали"; и в желудок от чего тошнота! Когда пьёшь воду, то смываешь гадость вниз по ЖКТ. Неприятно - да! Автор предупреждал что в запущенных случаях будет пытка, а не как писал Брегг - всё отлично и приятно и сплошное улучшение! В этом отличие автора от слащавых Бреггов, что автор не рекламировал продажу голодания а писал правду о голодании. Чем более вы запущены, тем хуже вы будете переносить водное голодание! Но даже на этом фоне, видите, 140-килограмм Овик отмечает - пропажу головных болей, кровяное давление нормализовалось, дыхание улучшилось, суставам стало легче. 44 года вам? - Да, автор рекомендует 3-недельное водное голодание, до 4 недель, и выходить только на соках! Причём вам лучше не на цитрусовых. Цитрусовые соки очень сильно

мобилизируют токсины из депо в конце голодания; ну то есть очень эффективны; но это проявляется тем, что людям по самочувствию становится хуже в начале сокопития! Тогда используйте яблочный, морковный сок, сельдерея, свёкольный - это из доступных в России. Главное, что только свежавыжатый сок на выходе из голодания! Иначе вы всё испортите! И даже не начинайте голодание, если у вас нет возможности свежих а НЕ магазинных соков. Вам надо сделать минимум 3 недельное голодание потому что после 45 лет ваша способность выдержать длительное голодание резко пойдёт на убыль, а вес-то у вас СВЕРХбольшой! Автор в 45 лет ещё смог выдержать 31 день голодания, но к 50 годам вынужден был перейти только на недельные! К климаксу уходит жизненная сила. Врачиха ваша говорит про цирроз печени, абы что сказать! Автор отмечал, что при водном голодании "чёрный стул"! И что этот чёрный стул обусловлен известной ещё Аристотелю "чёрной желчью". Чёрная желчь - она бывает! Это когда с желчью из организма выводятся жирорастворимые токсины- яды! Печень - (ЛИВЕР) важнейший орган выведения токсинов из организма при голодании! Почки выводят водорастворимые токсины, а печень жирорастворимые! Вот почему автор говорил как важно при голодании периодически хотя и не каждый день делать клизмы! Чтобы не допустить повторной реабсорбции чёрной желчи при длительном голодании! Как это происходит на практике - это неважно, ничего идеального не бывает, тем более в клизмах, но важно стараться. Чтобы вы знали, ни в каких медицинских институтах нигде в мире не учат голоданию и врачи ничего про это не знают, и чохом все против именно потому что они ничего про это не знают! Это надо

самому голодать чтобы про это знать! А врачиха ваша она сама по себе такой худой конституции по жизни и она этой проблемы не знает и знать не хочет. Так что она вам тут помочь ничем не может. Вот сделайте длительное голодание а потом уйдёте на короткие, которые вы обречены делать периодически уже пожизненно. Наиболее важно отметить основную заповедь автора, которую он старался донести. Что важно не только очистить организм, сделать так сказать Генеральную уборку в доме своего тела, но и потом не засорять его хламом. Вам важно вообще уйти на фрукто-овощную диету исключив из своей еды вообще всё мясо и все мучные и молочные продукты! Вот это на практике вам будет посложнее чем краткие голодания. И очень в повседневности важно находить качественные, свежие овощи и фрукты, траву, потому что мало очистить организм! Надо ещё и наполнить его качественным содержимым! А без зелёной травы и содержащегося в ней **зелёного Хлорофилла**, который есть чистая молекула **красного Гемоглобина**, в которой просто атом железа заменён на молекулу магния, у вас это не получится! А организм должен получать эту жизненно важную молекулу потому что эта молекула - переносчик кислорода! **Каннибалы получают её с кровью, а травоядные с зеленью!** Вы должны понимать что организм строит себя из того материала, который, так сказать, "подвезли на стройку". Вы прораб! Вы будете свой дом делать из дерьма? - То-то и оно! Но это то, что делают все! Они себе дачу из дерьма не будут строить, но строение своего собственного организма - строят из жуткой дряни! А потом спрашивают о здоровье?

Автор вам откроет секрет - жирные просто имеют другой паттерн распознавания пищи - жирные едят

**глазами; вот то что видят - то и едят! Они на самом деле не хотят; они просто видят, и то что они видят, они должны съесть. У жирных людей такой условный рефлекс вырабатывается, как у "собаки Павлова", на еду. Хотят съесть просто еду видя.**

**Для худых же еда просто не существует, они её не замечают пока действительно не приспичит, они так с рождения приучены! Худой еды не замечает - он смотрит внутрь себя, он глядит внутрь себя и видит что он не голодный; его внутренности не семафорят ему что он голодный - и он не ест; он занимается другими вещами; он не ищет еды пока ему организм изнутри не начнёт сигнализировать: "Алё, друг! Пора поесть!"**

**Жирные не так! Жирные что видят - должны съесть! Жирные заводятся от одного вида еды, они едят глазами! Прежде чем жирный съел еду - он её съел глазами! Поэтому чтобы вылечиться от жирноты надо стать **СЛЕПЫМ на еду!** Надо начать смотреть внутрь себя и спрашивать организм - ты голодный? Организм не может сказать жирному что он голодный, потому что организм никогда не врёт; и потому что при весе 140 кг жирный может жить на своём жире не менее 3 лет! Однако если жирный начёт жить на одной воде, то через 2 месяца он умрёт. Но не от голода, а от самоинтоксикации накопленными токсинами и ацидоза, то есть переокисления организма. Однако если давать организму противоядие против ацидоза и собственных токсинов и помогать почкам и печени выводить токсины; а это делается обильным потреблением любых свежавыжатых соков; то организм будет легко справляться с ацидозом и выведением токсинов! При этом почему только свежавыжатые соки? Потому что кишечник от соков не заводится, соки - это жидкость, и**

**таким образом нет одного из факторов возникновения аппетита - перестальтики кишечника нет! Поэтому волевые люди легко живут порядка 3 лет на одних соках и уходят в нормальный вес без тяжёлых водных голоданий! Вот автор вам открыл секрет как уйти в нормальный вес без экстрима водного голодания! На свежавыжатых соках! Но не покупных! Потому что в покупных соках самих соков максимум 30% а остальное - это вредные консерванты - сахар, антибиотики, и т.п., которые делают сок лишь "соком в кавычках" и превращают процесс выздоравливания в свою противоположность. Запомните, что СОК существует лишь в одном виде - это свежавыжатый сок, всё остальное в упаковке под тем же названием - это фейк!**

**И вот один читатель сообщил автору, что он, читатель, отголодал на воде 40 дней! Холмс следит за этой областью и не слышал, чтобы в последние десятилетия ктонибудь сподвигнулся на такой случай. В начале этой книги автор описал все подобные случаи описанные в прессе. Это наверно первый за последние десятилетия случай 40 дней голодания. Это конечно не рекордный случай. Арнольд Эрет 100 лет назад отголодал 48 дней. Бывают тоже исключительные случаи люди поневоле голодают и больше, но это чаще всего не попадает в прессу. И в этом нет "геройства", потому что в мире голодающим людям чаще всего просто нечего есть и они это делают неосознанно и на самом деле питаются какими-то случайными вещами. Сознательное голодание на воде - это совсем другое дело. И в этом деле 40 дней сознательного голодания это всегда "рекорд" даже если это не рекорд. За рекордами тут гоняться не надо, но это всегда личный подвиг и пример другим. Автор знает потому что сам максимально сделал только 31 день. Автор сравнил бы это с полётом в космос, это не**



рекорд но это подвиг! Нашему "герою" 27 лет, Зовут его Андрей Терехов, и он русский из Киева, то есть он родился в России, на Дальнем Востоке, но сейчас живёт в Киеве, то есть у нас до того как сюда вмешались США, всё между "кацапами и хохлами" было по-братски переплетено. На голодание, которое он сделал в мае-июне 2016, и он это правильно сделал, уехал в деревню в Полтаву! 40 дней на воде на воде - это конечно подвиг. Не зря Христос голодал именно это количество дней. Почему подвиг? Потому что как выражался Христос, "дьяволы приходили искушать его". Нашего героя тоже приходили искушать дьяволы и не обошлось без осложнений, но тем не менее он выжил - выжил! Именно так можно охарактеризовать положение тех кто осмелится отголодать 40 дней. Именно потому что "дьяволы придут искушать вас", а говоря без мистики - у вас будет "ехать крыша". И можно не выжить. Холмс максимальный срок отголодал 31 день и чуть не убил свои почки. Но Холмсу было уже 45 лет. В таком возрасте вы уже не можете голодать длительные сроки. Христу было всего 33 года и он тоже был молодой, а нашему герою всего 27. В этом возрасте ещё есть внутренняя "элан-витель" - **жизненная сила**, и автор ещё раз повторится, что **ФОРМУЛА успеха голодания - есть результат количества дней голодания и исходной жизненной силы, то есть возраста и исходного груза болезней.** В молодом возрасте до 35 лет не давит исходный груз болезней и ещё много жизненной силы, поэтому результаты голодания всегда лучше. И это такой хрупкий баланс который лучше держать на безопасной стороне. Во всяком случае человек который голодает за 28 лунных дней, должен находиться под наблюдением. Нет не врача! Врачи ничего не понимают в водном голодании поскольку они не изучают этого и сами не голодают. Наблюдать достаточно человеку,

который имеет опыт регулярных голоданий, лучше конечно чтобы и сам он был врачом. Но если нет то нет, а просто врачи не понимают ничего в водном голодании и к ним обращаться бесполезно и в случае водных голоданий даже вредно, потому что единственно что врачи могут делать - это отговаривать, потому что в этом они ничего не понимают. И вообще с врачами большой парадокс, потому что в жизни чаще всего больной ходит лечиться к врачам, которые сами имеют больше болезней чем пациент и не могут от них вылечиться. Итого, наш герой выжил после 40 дней голодания самостоятельно, причём разумеется находясь во враждебной атмосфере создаваемой им друзьями и родными. Тем более можно констатировать, что человек выдержал испытание ни смотря ни на что. Пожелаем ему всего хорошего, и автор имеет основания считать, что теперь читателю будет что называется "дадено" свыше, какая-то, так сказать, "морковка".

Интересный, хотя и опасный опыт над собой, и читатель собрался ещё продолжать. В 27 лет жизненных сил много, а автор после 60 лет испытывает с каждым недельным голоданием упадок сил, проявляющийся в том, что выход из всего лишь недельного голодания становится всё более длительным. Автор отголодал на воде в начале августа 2016 года неделю и ещё до сих пор через полтора месяца не оправился. Видимо **"элан виталь"** становится всё меньше. Заметили, что во французском выражении "элан виталь" слово **"ЭЛАН"** - "сила" - чистый иврит **ЭЛ-АН**, а виталь - это латынь "вита" - жизнь. Поэтому автор в результате постоянной практики более чем 20 летнего водного голодания должен констатировать, что длительное голодание как чрезвычайно эффективный метод излечения от хронических и неизлечимых

**медициной болезнью возможен только где-то до 50 лет, и возможность его проведения сходит на нет в 60 годам, как раз именно тогда когда хронические болезни начинают обрушиваться на человека! То есть тут очевидный парадокс! В молодости, когда жизненной силы много и болезней нет - голодай запросто! А к старости когда появляются болезни, уже нет жизненной силы чтобы делать продолжительные водные голодания и способность выдерживать водные голодания утрачивается вследствие истощения жизненной силы. Так что последний возраст когда человек ещё имеет жизненную силу и уже может быть больным и может вылечиться водным голоданием - это узкий промежуток где-то от 40 до 45 лет! Очень узкий промежуток. Поэтому автор рекомендует всем у кого есть сила воли провести длительное профилактическое недельное голодание в возрасте уже после 35 лет, а потом регулярно, типа минимум раз в год, "баловаться" недельными или меньше голоданиями уже до того пожилого возраста когда это уже станет в тягость. Ну вот как-то так. Хотя есть письмо от человека, который даёт некоторые нотки оптимизма в отношении падения сил для голодания к старости.**

## **Голодание на воде и сахарный диабет.**

**Коснёмся сахарного диабета 2-ого типа, появляющегося в пожилом возрасте. Происхождение его простое - клетки поджелудочной железы уже устали производить инсулин и истощились. Голодание на воде - №1 средство снизить сахар крови и дать клеткам поджелудочной железы отдохнуть и восстановиться. Гликоген в печени, который поддерживает уровень сахара в крови, истощается за 2 суток, после начала голодания. Значит через 48 часов после перехода на воду, ваш сахар**

снизится до нормы, в то время как ваш метаболизм перейдёт с использования глюкозы на расщепление жиров. Всё! За 2 суток ваш сахар пришёл в норму, и дальнейшее голодание нужно только для того чтобы дать отдохнуть клеткам поджелудочной железы производящим инсулин. Всё! Сахар в крови снижен естественным способом. Дальнейшее зависит от того как человек сможет более не передать. Если сахар крови имеет тенденцию к повышению, - не ешьте как раньше, если уже возможности организма не те. Беда в том, что люди хотят вести такой же образ жизни который они вели и раньше, и просто хотят волшебную таблетку, которая решила бы все их проблемы. Но волшебных таблеток нет. Надо менять свои привычки и больше не разламывать свой организм как это вы делали раньше, но не догадывались об этом.

**Постскрипtum в 2020 году: Жизненных сил (Элан Виталь) для голодания стало становиться всё меньше и последние 3 года автор перестал голодать. В результате? Усилились имеющиеся болезни, гипертония и повился сахарный диабет. Естественно, что автор не принимал и не принимает от этих болезней никаких таблеток или ещё чего медикаментозного. И автор почувствовал что ситуация становится неконтролируемой. А сил голодать месяцами и даже неделями уже не стало. Тогда автор ввёл режим голодания всего 1 сутки, чуть больше; каждый понедельник; то есть с воскресенья ночи и до вторника утра. Автор так и делает каждую неделю, и появилось ощущение приобретения контроля над ситуацией со здоровьем. Автор назвал это **"ШАББЕСНЫМ ГОЛОДАНИЕМ"**. В смысле, как бог 6 дней творил мир, на седьмой отдыхал. Так и вы действует по этой же методе, шесть дней едите - седьмой отдыхаете. Важно**

**таки поспать в ночь с понедельника на вторник, потому что иначе незачёт голодания. У автора проблемы со сном, засыпает часто только утром. Так вот важно поспать хотя бы 3 часа, но поспать. Потому что все чудесные изменения в организме происходят именно во время сна! А без сна это только небольшая разгрузка. Самочувствие у автора во время односуточного голодания даже лучше чем когда он ест, проблема только с засыпанием, потому что сон приходит бывает только к 9 утра. Но потом поспав до всего 12 утра - просыпаешься с позитивными ощущениями. Автор объясняет это так, что в процессе старения, жизненных сил становится всё меньше, и с какого-то момента их перестаёт хватать даже на переваривание и усвоение всей пищи которая по привычке ежедневно закидывается в организм. Регулярное голодание один день в неделю - "Шаббесное голодание" восстанавливает пошатнувшийся баланс. Присутствует ощущение того, что в юности организм растёт потому что ешь, а к старости такое чувство, что ты умираешь от того что ешь. То есть процессы еды, переваривания и усвоения принятой пищи настолько энергозатратные, что это постепенно истощает жизненные силы, и болезни начинают побеждать. Интересно отметить, что при голодании на такое короткое время - всего чуть больше суток, легче переносится если воду вообще не пить; ну во всяком случае если и пить, то мало.**

**Письмо читателя. "Испытал на себе Вашу методику голодания. Не всё так безнадежно (в смысле возраста), Доктор! Ваша Методика чудесна! Я имел огромный "букет" болячек и травм; более 15-и лет комплексно восстанавливал здоровье по книгам многих известных авторов. И никаких медикаментов! Восстановил! ...Имел многолетний опыт полного кратковременного**

воздержания от пищи, но более 2-х недель не решался. ...Внимательно изучив Вашу книгу (взял основные тезисы, распечатал на принтере и всегда держал под рукой), я решил рискнуть. В 65 (шестьдесят пять) лет я начал голодание, поставив цель - 28 дней (четыре недели). Результат превзошёл все мои ожидания! Во-первых, я перенёс эти 28 дней гораздо легче, чем 14 дней (по Брэггу и др. методикам) в возрасте 50-и лет. Постоянно был бодр, никакой ломки от токсинов. Во-вторых, выйдя на соках из голодания (плюс ещё 2 недели), я в присутствии болельщиков легко пробежал 400 метров! Мне аплодировали, но, к сожалению, мало кто из них в будущем стал моим единомышленником... Моё мнение (я не медик, а инженер-электронщик): Методика рабочая, Методика верная, Методика шикарная!!! И имеет резервы. Спасибо Вам огромное за неё!!!"

- Вот такие нотки оптимизма, который сам автор этой книги не испытывает и у которого с где-то 45 лет наблюдалось устойчивое снижение способности преносить голодание только на воде и сейчас на 7-ом десятке лет оптимизма и сил голодать больше недели нет. Может быть потому, что автор этой книги голодал очень часто? Так что личный опыт может несколько варьировать.

**Ещё из переписки с аспирантом который отголодал 40 дней.**

**"Холмс, доброго время суток. Пишу по поводу голодания, а точнее о мыслях – о голодании. Уже прошло пол года после моего выхода из голодания. Выйти полностью у меня не получилось, побывал в разных заведениях (больница и дурдом), однако сейчас хожу на**

работу. Работаю в банке аналитиком. В основном вся работа в MSExcel, делаю отчеты для руководителей, платят мало но на плохую жизнь хватает. Хожу в бассейн. Есть свое жилье, работа, вроде бы простая, обыкновенная, плохая гойская жизнь, но..... есть одно «НО!!!!». Суть моего внутреннего «ЕГО» заключается в том, что мне на этой планете мало что интересует, на это есть несколько причин. Причины в данном случае не главное. Главное то, что меня сейчас интересует на этой планете и ради чего готов жить. Так вот, меня интересует то, что со мной было вовремя моего выхода из голодания. Уже прошло полгода и почти каждый день меня посещают мысли о голодании. Если у меня завтра, к примеру, складутся так обстоятельства что смогу снова от голодать чуть более 40 дней, то Я немедленно начну голодать. Сейчас у меня нет такой возможности, что бы начать голодать более 30-40 дней. На просторах русского интернета пытался найти хоть что-то о от голодавших свыше хотя бы 30 дней. Малость разочаровался в том что много(до хера) всего написано, а самой сути нет. Парадокс, но её нет. На сайтах сыроедов пишут какие-то рецепты, таблицы питания калорий и прочую ересь. А форумов о голодании вообще мало, - вот единственный более менее нормальный - [golodanie.su](http://golodanie.su) . Форум очень и очень сильно модераторами форматируется. **Но меня забанили и мою ветку удалили, после того как написал 2 фамилии: Эрет и Столешников,** и еще написал что не верю тем голодающим которые при сорокодневном голодании на воде которые ходили на 35 день голодания в баню + ходили на работу, готовили еду, отправляли детей в садик и еще проведовали своих родных в больнице. Там мне писали что можно выходить на мясе, что в свою очередь написал, что можно выходить и на майонезе. Наверно из-за этого меня и удалили, -за мой

сарказм. Но не расстраиваюсь, просто много вопросов, а где брать ответы никак не пойму. Может это только у меня было, что на третий день после голодания умудрился поесть пару вишень и через пару минут их тут же выблевал. Так что то что выходит нужно только на соках уже самым спинным мозгом понял. Извини, что всё об одном и том же. Но иногда бывает так нагребает, так заряжаюсь энергией, что готов всё бросить и идти голодать. Поговорить на эту тему не с кем, в интернете хоть что-то найти приблизительное - нету ничего. Если отголодать какой-то критический срок на воде и выйти на соках то, возможно, произойдут какие-то процессы в башке которые называются прозрение или просветление. Извини за глупые вопросы, ты обовсем в книжке написал, а я как малое дитя об одном и том же)". - Ответ Холмса: - сдвиг по фазе но в положительную сторону! Посто мыслительная способность при голодании - она набирает скорость как товарный поезд. Это не сразу замечаешь. Думаешь я не хотел и не стремился ктому что ты стремишься? В точности хотел тоже самое! Но это дело оказалось настолько большим что я сделал только часть а на остальное не хватило **"ЭЛАН ВИТАЛЬ"** - жизненной силы. Давай по порядку на твои вопросы.

**Развёрнутый ответ автора:** - - - Не могу тебе советовать ещё раз отголодать больше 40 дней. Это опасное мероприятие. Те кто голодал СВЕРХ - как Эрет и Христос - больше не пытались никогда! Ну наверно они что то имели ввиду. Я лично самое большое голодал 31 день. Но гораздо был старше и Христа и Эрета - мне было 45 лет. Ты не внимательно изучаешь мою книгу. В ней сказано, что успех голодания выражается математической формулой главным членом уравнения которого является **"Элан ВИТАЛЬ"** - жизненная сила



организма данная нам с генетикой и зависящая от возраста. Элан Виталь - это как гелий в воздушном шарике который постепенно выходит. Ты ещё молодой - в тебе много Элан Виталь, ты ещё прилично моложе Христа. Тебе сколько? 27? В тебе много "элан виталь"! Ты может и ещё раз отголодаешь 45 дней через годик после летнего голодания. Только надо наесться хороших вещей до этого! Ну как можно залетать на 45 дней голодания когда в тебе всего 70 кил? Организм же когда жир кончается - начинает есть самого себя - мышцы, кончаются мышцы, начинает есть органы! Ну по убывающей, сначала печень, почки, не сердце и не мозг сначала. Ты молодой в тебе нет много токсинов и почки здоровые. Я то почему прекратил голодать на 31 день, потому что я был сильно зашлакованный и у меня начиналась АНУРИЯ, то есть моча перестала продуцироваться и я понял что я должен срочно распиться иначе кирдык. И я вышел только на свежесдавленном морковном соке, больше ничего не пошло, но я его давил каждые 2 часа круглые сутки в течении 2 недель и ночью тоже. Вот накручу литр - выпью, ничего - но через 2 часа начинается дикий жор изнутри и я просыпаюсь и мне надо снова давить морковный сок. Я его тогда столько выпил что я его больше видеть не могу! Но я же выкарабкался из начинающейся анурии! А другой бы погиб. Понимаешь.

Чем дальше ты голодаешь - тем больше таких осложнений из которых ты можешь выкарабкаться только обладая силой воли и такими как я медзнаниями. Я же врач. Поэтому я не могу тебе дать добро на длительное голодание но ты меня можешь послать подальше. Но я могу тебе подсказать один вариант как качественно улучшить голодания не впадая в идею сверх-длинного голодания, которую Эрет отверг, хотя как и ты сначала горел этой идеей. Это

**очень грамотная идея голодания, которую я лично уже не смог воплотить поскольку я когда голодал 31 день то это у меня была серия на 3 года я голодал с перерывом в 3 месяца постепенно уменьшая длительность голоданий, но в общей сложности за 3 года я наголодал больше 200 дней. Так вот слушай сюда! Идея такая что надо отголодать на воде ровно 28 дней но по лунному календарю! Дело в том что вся биологическая жизнь идёт по именно лунному календарю, - там менструации разные, 280 дней ребёнок в утробе матери - ровно 10 лунных месяцев! 9 месяцев беременность - это чушь - 10 - но лунных! Всё заживает в организме за 28 дней! Лунный месяц - Луна - Луна - это Космос. Мы ищем энергетическую и духовную связь с Космосом. Нам нужно синхронизировать водное голодание с лунным месяцем! То есть надо отвалить в деревню летом на колодезную воду. Срисовать с интернета лунный календарь на этот месяц и начать голодание с **НОВОЛУНИЯ** и 28 дней до **ПОЛНОЛУНИЯ**? - Понял? А затем выходишь на соках но цитрусовыми не увлекайся они слишком много вымывают токсинов из тканей, поэтому они на выходе этим дополнительным вымыванием токсинов усиливают интоксикацию. Выходи типа на морковном соке, то есть на тех соках где много природного сахара и крахмал есть. Ничего больше сказать немогу кроме того что идея эта здравая. Вот сделай и тогда расскажешь! Потому что нигде никто этого ещё не делал! - А я уже пас. Я щас 7 дней то уже еле-еле, сил нет, всё таки 7-ой десяток! Да чуть не забыл, чепуху с религиями не практикуй никакую. На себе понял достаточно просто произвольного разговора с Сутью Вещей как к товарищу на скамейке, ползать на коленях ни перед кем не надо, достаточно разговаривать при голодании каждый день как можно чаще. Говори вслух, высказывай свои мысли, сомнения, и главное**

**проси помощи! Не бойся, проси! Вслух что тебе надо, только не денег! Это душевный разговор на уровне души! Будешь голодать, выходи на улицу и говори с НЕБОМ с Сутью Вещей обращаясь к Небу и Космосу. По-человечески говори обычным языком. Суть Вещей с тебя сверхестественного ничего не спрашивает, она знает что ты просто человек. Главное просить! И дасться тебе, - это ещё Христос говорил, чтобы далось - надо просить! А просить лучше всего во время голодания. Я не сразу это допёр, но когда начал просить то сразу как-то улучшилось всё понимание. Но не надо думать что Суть Вещей будет тебе отвечать как Бог типа из облаков отчётливый или смутный голос. НЕТ! Так это не работает. Суть Вещей даёт тебе поддержку откровением - она в тебя вкладывает чувство и ощущение решения проблем. - Посёк идею?**

**Ещё по письму одного читателя, который отголодал 30 дней и у него во рту на выходе из голодания стали образовываться ХЕЙЛИТЫ, язвы, эррозии. Хейлит - в принципе это эррозии во рту. После голодания в рту могут быть многие неприятные вещи! Тем более 30 дней! Это серьёзный срок и могут быть всякие "бяки"! Потому что одним из каналов выведения токсинов из организма при водном голодании является ВЕСЬ Желудочно-Кишечный Тракт от рта и до ануса! Весь же рот даже видимо обложен! Так что эррозии во рту могут быть. Это может быть и по всему ЖКТ! Эти эррозии образуются от того что такая дрянь выделяется из организма в полость рта что даже слизистая отваливается! Тут ничего страшного - это процесс избавления организма от каких то серьёзных токсинов которые отходят ртом! Тут надо соблюдать гигиену ротовой полости. Полоскание скажем ромашкой , корой дуба! Ну и осторожное возобновление питания через**

**свежие соки и фрукты. Особенно может быть плохо при выходе на цитрусовых потому что идёт сильное вымывание токсинов из депо в кровь цитрусовыми соками и в крови идёт увеличение концентрации токсинов. В этом случае - сильного токсикоза на выходе на цитрусовых соках, надо переходить на более сахарные соки, типа виноград, яблоки, морковь и т.п.**

**И что напоследок ещё хочет подчеркнуть автор, что водное голодание - "ФАСТИНГ", по-английски, - это метод очищения и восстановления не только организма, но и психической части человека, ДУШИ! И в заключение автор хочет напомнить ещё раз главный принцип ИЗлечения! Не лечения, а ИЗлечения!**

**Что когда у вас болезнь, то еда в первую очередь питает именно эту болезнь! И что голодание на воде, является, как сейчас говорят - методом "ПЕРЕЗАГРУЗКИ" системы, организма! Можно ещё применить такое английское выражение как "TUNE UP", или "перенастройка" организма. Такое впечатление, что вот когда человек в обыденной жизни ест, то в его организме сваливаются в кучу и полезные и вредные вещества. Водное голодание очищает организм от вредных веществ и оставляет одни хорошие. Большая психологическая сложность лечебного голодания - это то что в старом возрасте, уже сил нет, а в молодом возрасте; а автор считает в данном случае молодыми всех до 50 лет; наоборот жизнь бурлит, хочется "ЭКШЕН", действовать! А для голодания надо полностью психологически отрешиться от всего остального кроме процесса голодания! А в молодом возрасте сразу начинает хотеться попробовать какой-**

**нибудь еды! Нет! Не то что есть хочется, при голодании есть не хочется, но приходит много дурацких абстрактных мыслей, типа, попробовать какую-нибудь экзотическую еду, сходить в ресторан - после голодания; такого порядка дурацкие мысли.**

## **Основная библиография только из личной библиотеки автора.**

- 1). Арнольд Эрет «Рациональное Голодание» и вторая брошюра «Безслизевая лечащая диета» выходили многочисленными изданиями.(Arnold Ehret “Rational fasting” and Arnold Ehret “Mucusless diet healing system”). – Отличнейшая книжечка. Мал золотник, да дорог. Особо ценная книга. У автора есть ещё Эрета брошюры "Так говорит желудок" и "Трагедия питания" (" Thus Speaks the Stomach" "The Tragedy of Nutrition", но основное у него в первых двух.**
- 2). Луиджи Корнаро «Искусство жить долго». Множественные издания. (“Luigi Cornaro “The Art of Living Long. Особо ценная книга.**
- 3). Книга доктора Дьюи «Беззавтраковый план и лечение голоданием» (E.H. Dewey. “The no-breakfast plan and the fasting cure” 1900). Редкая книга. Знаменует собой начало интереса к лечебному голоданию в Америке. В США можно купить ксерокопию. Особо ценная книга.**
- 4).«Терапевтическое голодание» (1949) американский автор Арнольд Де Вриз (Arnold De Vries. “Therapeutic Fasting” 1949.) Особо ценная книга.**

5). Линда Хаззард написала одну из самых лучших книг по лечебному голоданию, которая называется «Научное голодание» (Linda Burfield Hazzard “Scientific fasting»). – Очень хорошая старая книга большого практика – редкая в США можно купить ксерокопию. Особо ценная книга.

6). «Голодание - радикальная диета» врач Алан Котт (Alan Cott, M.D. “Fasting: The ultimate diet”. 1975) Применение голодания в психиатрической практике.

7). «Голодание для здоровья» (Bernarr McFadden “Fasting for health”. 1923). Неплохая книжечка по голоданию.

8) По голоданию у Шелтона основные книги - это «Наука и искусство голодания» (Herbert M. Shelton “The science and fine art of fasting); и (“Fasting for Renewal of Life”)- “Голодание для обновления жизни”. Обе довольно толстые книги по сравнению с обычными брошюрками, но я лучше прочту лишний раз брошюрку Арнольда Эрета, которая по внутреннему смыслу вообще вне конкуренции, чем буду читать всю эту “воду” которую льёт Шелтон.

9). «Комбинирование пищи - понятное для всех» (H.M. Shelton “Food combining made easy”). Особо ценная книга по питанию.

10) Брошюра Отто Бюхингера под названием «Всё, что вы хотели бы узнать о лечебном голодании» (Otto H.F. Buchinger, “Everything you want to know about fasting”. 1961. Удовлетворительная брошюрка.

11). Хиреворд Каррингтон «Голодание для здоровья и долголетия» (Hereward Carrington. “Fasting fo health and long life”. 1953) и толстого, на 700 страниц,

энциклопедического руководства по голоданию «Жизненная сила, лечебное голодание и питание» (Hereward Carrington “Vitality, fasting and nutrition”). Вторая - особо ценная книга.

12). Боб Хофман «Снижение веса и его контроль». Bob Hoffman. “Reducing and weight control” 1967. Очень хорошая книжка по комбинированию пищи во время питания. Очень толковая книжечка бывшего тренера олимпийской сборной США по тяжёлой атлетике и выдающегося культуриста Боба Хофмана, посвящённая снижению веса и в том числе водному голоданию. Его мнение о голодании на воде – «лучше способа нет». – Очень редкая книжечка. Особо ценная книга.

13). Норманн Уокер «Сырые растительные соки» - N.W. Walker “Raw Vegetable Juices”. Множественные издания. Классическая книжечка по соковому голоданию. Не знаю в каком качестве переводе, но по моему переведена на русский. Особо ценная книга.

14). «Лечение Рака» .Обобщение 50-ти случаев. Макс Герсон ( Max Gerson “A Cancer Therapy” Несколько изданий. Обобщение результатов лечения голоданием рака в неофициальной клинике Нью-Йорка. 40-50 е годы.

15). Морис Крок «Фрукты – пища и лекарство для человека». (Moris Krok “Fruit the Food and Medicine for man” 1961. Южная Африка. Энтузиаст из Южной Африки описывает свой опыт жизни только на фруктах. Переиздание 1984 год.

16). Джей Кордич в книге под названием «Соковая сила Сокового человека», (Jay Kordich “The Juiceman’s power

of juicing”), выпущенной в 1993. Опыт самолечения на чисто свежесоковой диете.

17). Карлсон Вейд «Натуральный путь к здоровью посредством контролируемого голодания» (Carlson Wade “The Natural Way to Health through Controlled Fasting”). Компиляция чужих книг.

18). Джудит Добржински «Голодание-путь к лучшей жизни» (Judith Dobrzynski “Fasting-a way to well-being” 1979). Обзор написанный журналистом.

19). Ю.С. Николаев и Е.И. Нилов «Голодание для здоровья». Москва 1972 год. Популярная брошюрка. В Четвёртом Управлении ходила распечатка докторской диссертации Николаева по лечебному голоданию.

20. Генри Линдлар «Практика Натурального лечения». 1931. Henry Lindlahr “The Practice of Natural Cure”. О разных методах натурального лечения по немножко, которые применялись в его клинике.

21). «Первая Ессена» Эдмонд Бордо Сзекели. (Edmond Bordeaux Scekely “The First Essene) International Biogenic Society. Весьма интересный опыт одного из самых известных практиков натуральной медицины 20-ого столетия, который практиковал в 40-70-е годы в Мексике. (Чтобы не подвергаться преследованию). Умер в 1979 году. До сих пор его жена продает его материалы, разбив их на мелкие брошюры от лица «Интернационального Биогенного «Общества», которое представляет только её. Всё права на наследие мужа зарегистрированы на неё, поэтому брошюры можно выписать только лично от жены, то есть от этого «общества», а живёт она в Канаде. Автор выписал в своё время все его брошюры и надо сказать, что несколько



из них, особенно биографический трёхтомник Сзекели – весьма интересны.

22). «Как быть в форме, здоровым и молодым на соковой диете» Пааво Айрола. 1971. (Paavo Airola “How to keep slim, healthy and young with Juice Fasting”) Пустяковая популярная брошюрка, каких в Америке много, написанная журналистом.

23). «Джон Тобе «Чудеса живых соков и сырая еда» (John Tobe. “The Miracles of Live Juices and Raw Foods” 1977. Изложение обычным человеком. Название более интригующе, чем содержание.

24). «Спиритуальное (духовное) питание и Радужная диета». Габриель Кузенс. 1986. (“Spiritual Nutrition and The Rainbow Diet”. Gabriel Cousens, M.D.) Написана врачом о философии здоровья. Затрагивает индийский и китайский взгляды.

25) «Сыроедение» А.Т. Ованесян. Тегеран. 1967 год. Классическая отличная книжечка по сыроедению. Второе издание на деньги автора. Именно с этой книжечки в начале 60-х годов через советских армян и Ереван мода на сыроедение проникла в СССР. Особо ценная книга.

26). «Нет неизлечимых болезней». Ричард Шульце. 1999. (30-дневное интенсивное очищение и дезинтоксикационная программа) (“There are no Incurable Diseases” Dr. Richard Schulze. Очень хорошая практическая книжечка, дезинтоксикационного, но не голодательного плана.

27). Важнейшей медицинской книгой по токсемии (шлакам) является классическая книга американского доктора Тилдена «Объяснённая токсемия» (John H.

**Tilden “Toxemia explained”. 1926). Данная работа - классический труд, объясняющий патофизиологию данного процесса. Ксерокопия. Особо ценная книга.**

**28). «Истинное искусство исцеления» американский доктор Трэлл Р.Т. 1880. (“The True healing Art”. R.T. Trall, M.D.) - Классика натуропатии. Ксерокопия.**

**29). «Питание и атлетическая подготовка» Дуглас Грэм. 1999. (Nutrition and Athletic Performance” Douglas N. Graham). Небольшая брошюрка считающая, что сыроедение – лучшее питание для спортсменов.**

**30). «Рейтинг различных диет». Теодор Берланд. 1977. Довольно толстое и добросовестное исследование.**

**31. «Рациональная диета». Отто Карк. 1923 год. Капитальное руководство. (“Rational Diet” Otto Carque). Отличное толстое руководство по продуктам питания. Можно достать только в ксерокопии.**

**32). Книга американского доктора медицины Джоэля Фурмана «Голодание и еда для здоровья» (Joel Fuhrman, M.D. “Fasting and eating for health”). Не представляет интереса. Медицинская схоластика и начётничество.**

**33). Бирчер-Беннер «Предохранение от неизлечимой болезни». 1978. (“The prevention of Incurable Disease” Dr. M. Bircher-Benner). Небольшая брошюрка с общими банальностями. Ничего интересного. У Бирчера-Беннера множество мелких книжечек. Все они на невысоком уровне, хотя, у него была своя «клиника».**

**34). «Мастер очиститель» Стэнли Бёрроуз. 1976. (“The Master Cleanser” Stanley Burroughs). Небольшая брошюрка, пропагандирующая собственный метод автора, – какое то время жить на лимонном соке в**

котором разведён порошок красного перца и немного мёда для вкуса. Кстати, действительно хорошая вещь. Автор данной книги, Проф. Столешников А.П. просто любит пить перцовый чай, заваривая сушёный красный перец. Особенно зимой – очень согревающий изнутри, лучше всякой водки с прекрасным очищающим свойством, и особенно в бане.

35). «Как продлить жизнь» С. Де Лэси Эванс. 1910 год. (“How to Prolong life” С. De Lacy Evans.) С подзаголовком: «Показывающая диеты и вещества наилучшие для продолжения человеческой жизни на земле). Хорошая книжка с историческими экскурсами без современной технологической демагогии.

36). «Авитаминозы» Уолтер Эдди и Гильберт Даллдорф. 1944. (“Avitaminosis” Walter H. Eddy, Ph.D. Gilbert Dalldorf, M.D.). Капитальный толстый научный труд.

37). «Принципы голодания». Леон Хаитов. 1996. (“Principles of fasting”) Leon Chaitow). Небольшая бесполезная брошюрка типа Пааво Айролы, каких много.

38). «Выживание в 21-ое столетие. Руководство для планетарных целителей» Виктор Кульвинкас. 1975. (“Survival into the 21st Century – Planetary healers manual” Очень популярная книга на волне эзотерики в США. Разбираются в основном пищевые вопросы выживания. Толстое и достаточно интересное руководство.

39). «Полное руководство по еде и питанию». Джей. И. Родейл. 1961. (“The Complete Book of Food and Nutrition” J. I. Rodale. Rodale Books. Капитальное руководство по продуктам питания одного из самых выдающихся

деятелей здорового образа в Америке в середине прошлого века.

40). «Моя собственная техника здорового питания» 1969. Джей. И. Родейл. (“My Own technique of Eating for health” J.I.Rodale).

41). «Натуральная Медицина» Система Томпсона. Свинборн Клаймер. (“The medicine of Nature”. The Thompsonian System. R. Swinburne Clymer, M.D.) Американский доктор и известный американский масон. 1905 год.

42). «Выздоровление Роджера от СПИДа» Как один человек поборол свою болезнь. Боб Оуэн. 1987. (“Rodger’s recovery from AIDS” Bob Owen). Рассказ о том, как два друга доктора вылечили голоданием одного из них от СПИДА.

43). «Натуральные сырые соки» Роланд Хорват. 1960. (“Natural Raw Juices” Vegetable and fruit. Roland Evin Horvath). Простейшая брошюра.

44). «Руководство для обычного человека по голоданию и потере веса». Филипп Парти. 1979. (“The Layman’s Guide to Fasting and Losing Weight”. Phillip Partee). Брошюра.

45). «Диета Гиппократа и лечебная программа» Анна Вигмор. 1983. (“The Hippocrates Diet and Health Programm”. Ann Wigmore). Это программа небольшого санатория Анны Вигмор, который проводил курсы витграссом (зелёным соком ростком пшеницы).

46). «История Натуральной Медицины. Основные учения докторов Дженнингса, Грэма, Трэнла и Тилдена» Хиреворд Каррингтон. Ксерокопия. (“The History of

**Natural Hygiene. The Basic Teachings of doctors Jennings, Graham, Trall and Tilden) Hereward Carrington). – Краткое изложение взглядов пионеров американской натуропатии.**

**47). «Мы хотим жить» Аюджунус Вондерпланиц. Современная американская книга обычного человека, который на постоянном сыроедении и интересен тем, что ест сырое мясо. Эта книга его, как он утверждает, показывает его личный превосходный опыт мясного сыроедения. Он просто покупает «органическое мясо», якобы, без гормонов, в спецмагазинах. ("We Want to Live". Aajonus Vonderplanitz (Псевдоним).**

**48). Классическая статья по физиологии «Влияние варки пищи на анализ крови человека». Павел Кушаков (Швейцария. 30-е годы) ("The Influence of Food Cooking on the Blood Formula of Man". Paul Kouchakoff, M.D.). Шейцарский физиолог ещё в 30-е годы в научных опытах доказал, что **ВАРКА ПИЩИ** снижает содержание белых кровяных клеток крови – то есть **СНИЖАЕТ ИММУНИТЕТ!** Но пресса не оповещает публику о таких научных открытиях по вполне понятным причинам.**

**Статья приводится полностью в книге Джона Тобе «Не вари!» ("John Tobe "NOCOOK BOOK" 1969). Огромной книге рецептов сыроедения. Особо ценная статья.**

**49). «Исцеляющий глас Святого Иоанна» Эссенская практика исцеления гностическим основателем христианства. Джонни Лаввиздом (Псевдоним). ("The Healing God Spell of Saint John" J. Lovewisdom). – “Это ксерокопия рукописи, написанной хиппи, который в 60-е годы ушёл жить на гору в Эквадоре. Чистая масонская эзотерика. Умер несколько лет назад в возрасте 81 года**

на той горе в Эквадоре. Известен этим своим опытом в натуральных кругах США.

50). «Медицина в Библии и Талмуде» Юлиус Пройс 1993. Классическая книга , написанная ещё сто лет назад. Переиздание. (“Biblical and Talmudic Medicine”. Julius Preuss). – Капитальное руководство.

51). То же название другой Автор – Фред Рознер. (“Medicine in Bible and Talmud” Fred Rosner. 1975). – Сборник выдержек из древних источников.

52). «Питание и здоровье» Сэра Роберта Маккарисона. 1936. – Это классическая строго научная книга английского физиолога, одна из основополагающих книг по обоснованию натуральной медицины. Переизданий по вполне понятным причинам не было. Маккарисон проводил опыты с крысами и чётко показал, что крысы, посаженные на обычную диету современного человека, через две недели на такой диете начинают пожирать друг друга. Поэтому результаты этих опытов и не публикуют. А если крысам ещё и водки налить... В контрольной группе на сыроедении крысы были как угодно долго здоровыми. (“Nutrition and Health” Sir Robert McCarrison and H.M. Sinclair). Особо ценная книга.

53). Маккарисона же «Исследования болезней дефицита». (“Studies in Deficiency Disease” Robert McCarrison. 1921) Более ранняя и тоже ценная работа Маккарисона.

54). «Две проблемы по здоровью. Запор и наша цивилизация» Джеймс Томсон. 1943. (“Two health Problems. Constipation and our Civilisation”. James C. Thomson). – В этой книге частный практик в Англии

**чётко связывает эти два понятия в причинно-следственную связь: цивилизация = хронический запор.**

**55). «Ферментное питание». Концепция пищевых ферментов. Раскрывая секреты правильного питания, жизненной силы и долголетия. Эдвард Хоуэлл. 1985. (“Enzyme Nutrition” The Food Enzyme concept. Dr. Edward Howell.). – Книга профессионального биохимика – основополагающая, классическая, базовая книга для натуральной медицины. Как и в других случаях подобных книг отпечатана в американском «Самиздате», но может быть найдена продающейся на Инете. Особо ценная книга.**

**56). «Сырая жизнь» Пола Нисона. Современный коммерческий обзор жизни на сыроедении. Халтура. (“The Raw Life” Paul Nison. 2000.**

**57). «Питание и Физическая дегенерация» Вестон А.Прайс. Доктор Стоматологии. – Фундаментальнейший труд. Основа основ натуральной медицины. Прайс-стоматолог. Он в 20-е и 30-е годы ездил по всему миру и исследовал зубы и здоровье местных жителей по всем отдалённым уголкам земного шара и влияние на их зубы и здоровье цивилизации. Книга представляет отчёт с фотографиями. Убедительнейшее доказательство катастрофически губительного действия цивильной пищи на зубы и здоровье местных жителей в самых различных уголках земного шара. (“Nutrition and Degeneration” Weston A.Price. 1945). - Особо ценная книга.**

**58). «Натуральная Гигиена» Кристально чистый путь жизни. Герберт Шелтон. (“Natural Hygiene”. The Pristine Way of Life. Herbert Shelton.) Толстая книга. Издана**

**American Natural Hygiene Society. Это Американское Общество Натуральной Гигиены. Оно имеет права на книги Шелтона и занимается их активной продажей, благо, что развивая науку Натуральной Гигиены, Шелтон написал несколько увесистых томов. Всё это правильно, и, безусловно, Герберт Шелтон один из крупнейших деятелей натуральной медицины 20-ого столетия, но чтобы быть основоположником, у него, как у руководителя подпольной клиники, не было ни научной базы, ни медицинского образования, а только интуиция, которая в общем была на абсолютно правильном пути.**

**59). Другой увесистый том Шелтона «Наука и искусство еды и питания». (“The Science and fine Art of Food and Nutrition” Herbert Shelton. 1996 Седьмое издание.**

**60). Очень хорошие популярные книжки писал Де Вриз. Из популярных – это лучшие книги. Другие можно не читать. «»Элексир жизни». Арнольд Де Вриз. (“The Elixir of Life” Arnold De Vries. 1958). – Сырая пища и современное питание.**

**61). «Фонтан Юности» 1948. (“Fountain of Youth” Arnold De Vries). Книга как продлить жизнь. Отличное изложение. Я бы рекомендовал все, перечисленные 4 книги, включая отличное «Терапевтическое голодание» де Вриза, к переводу на русский язык.**

**62). «Первобытный человек и его пища». (“Primitive Man and his Food” Arnold De Vries. Это популярное и отличное изложение содержания толстого научного тома Вестона Прайса «Питание и Физическая дегенерация».**

**63). «Плохое здоровье. Его причины и излечение. Отрицание официального метода лечения болезней».**



**Доктор медицины Тилден. В двух томах. Вообще последнее врачебное руководство по натуральной медицине, после чего натуральная медицина (натуропатия) в США перешла на нелегальное положение. ("Impaired health. Its cause and Cure. Repudiation of the Conventional Treatment of Disease" J. H. Tilden. 1921-1938. Vols I and II. ). В первом томе теория натуральной медицины. Во втором томе разбор отдельных болезней. Особо ценная книга.**

**64). «История преступлений против законов о качестве пищи» Харвей Вили. 1927. ("The History of a Crime against the Food Law". Harvey W. Wiley). – Преступлений в США. В 1927 году фальсифицирование пищевых продуктов ещё пока кое-кто считал преступлением, но в связи с тем, что после Первой Мировой законы, запрещающие фальсифицирование просто обошли и США перевели своё население на эрзац пищу, книга Вили оказалась не актуальной и власти позаботились, чтобы о ней забыли.**

**65). Отличный сборник статей по голоданию разных голодателей, выпущенный в американском Самиздате, и изданный Health Research. P.O.Box 850 Pomeroy, WA 99347. "The Fasting Story". Два выпуска. 1956.**

**66). «Русский народный лечебник» П.М Куреннов. Недавно переизданная в России книга старого автора; включает немного голодание.**

**67). "Беседы об омоложении посредством элиминации". ("John R. Christopher "Dr. Christopher talks on Rejuvenation through Elimination" 1976. - Брошюра весьма компетентного автора, занимавшегося в основном лечением травами. Другая его брошюра "Трёхдневная Программ, Безслизевая диета и травяные**

сочетания". 1969. ("Dr. Christopher's Three-day Cleansing Programm, Mucusless Diet and Herbal Combinations" - весьма ценный автор - этот доктор Кристофер. Он умер лет 30 назад.

68). "Руководство доктора Дженсена по лучшему уходу за кишечником". ("Dr. Bernard Jensen "Dr.Jensen's Guide to better Bowel Care" 1999). Американский Самиздат. Популярное неплохое пособие по уходу за своим кишечником.

69). "Пищевые ферменты. Недостающее звено к замечательному здоровью". 1987. ("Food Enzymes. Missing link to radiat health" Humbart Santillo). Хорошая вводная книга для обычного человека по живым ферментам.

70). "Удлинение жизни с помощью диеты. Как это сделал Метусала" 1941. (Который жил более 900 лет) ("The Prolongation of Life Through Diet. How Methusala did it". R.V. Pearson). - Обзор состояния проблемы на тот момент времени.

71). "Нейроэндокринные реакции на голод и потерю веса" Статья в "Журнале медицины Новой Англии. 19 июня 1997 Стр. 1803 ("Neuroendocrine Responses to Starvation and Weight Loss" Michael W. Schwartz, M.D. and Randy J. Seeely, Ph.D. June 19, 1997. The New England Journal of Medicine. Volume 336. Number 25).

72). "Тотальная Сыроеденческая Пропаганда" Джо Александер. - Я думаю лучший обзор по сыроедению, написанный не специалистом. Книга свежая 1990 год. ("Blatant Raw Foddist Propaganda". Joe Alexander").

73). "Алкоголь в Человеческом Теле". 1903. ("Alcohol on the Human Body". D.H.Mann, M.D.) - Врач разбирает

**вредоносное действие алкоголя на человеческий организм ещё в 1903 году.**

**74). "Религия, Диета и Здоровье Евреев". Джей. Ида Джиггетс (она чёрная). 1949 года книга. ("Religion, Diet and Health of Jews" J. Ida Jiggetts). - Особое внимание уделяется.**

**75). "Еврейские диетические законы. Их значение в настоящее время" 1966. ("The Jewish Dietary Law" Seymour Siegel. Samuel Dresner.).**

**Если обобщить, то для начинающего, по водному голоданию лучшие книжечки обоих Арнольдов: брошюры Эрета и Де Вриза "Терапевтическое голодание" и Линды Хаззард "Научное Голодание"; по соковому голоданию вне конкуренции классическая брошюра Нормана Уокера (Вокера) по сырым сокам; а по сыроедению "Тер- Ованесян" и "Тотальная Сыроеденческая Пропаганда" Джо Александера. А для введения в корень проблемы книжечку Сантилло: "Пищевые ферменты. Недостающее звено к замечательному здоровью". 1987. ("Food Enzymes. Missing link to radiat health" Humbart Santillo).**

**Проф. Столешников А.П. Март. 2007.**