



# Содержание



Предисловие .....	8
Методики и техники расслабления .....	10
Техника первая .....	10
Техника вторая — прогрессивная мышечная релаксация (по Якобсону) .....	12
Техника третья — вращение глазами .....	16
Техника четвертая — суфийские упражнения .....	17
Метод якорения .....	18
Рекомендации по проведению методики расслабления .....	23
Основные принципы здорового питания .....	25
Питание для здоровья .....	25
Под строгим запретом! .....	29
Под строгим запретом: соки! .....	30
Подготовка к сухому лечебному голоданию .....	33
Выбор продуктов .....	33
Обливание холодной водой .....	35
Оздоровительная ходьба .....	39
Программа проведения лечебного голодания .....	41
Календарь очищения .....	41
Очищение кишечника и печени .....	43
Очищение почек .....	53
Дополнительные методы оздоровления .....	55
Гирудотерапия: для чего она нужна .....	55
Применение пищевой соды .....	60
Методика проведения кофейных клизм .....	63
Суточное влажное лечебное голодание .....	68
Методика проведения .....	68
Теперь о клизмах .....	70



Выход из лечебного голодания .....	71
Почему эффективно еженедельное однодневное лечебное голодание .....	73
Эффект похудения .....	75
<b>Лечебное голодание при избыточной массе тела .....</b>	<b>76</b>
Маленькие хитрости — как «приручить» гормон голода .....	76
<b>Трехдневное влажное лечебное голодание .....</b>	<b>79</b>
Методика проведения .....	79
Оздоровительный эффект .....	82
Периодичность голодания .....	83
<b>Краткосрочное сухое лечебное голодание .....</b>	<b>84</b>
Методика проведения .....	84
Рекомендации по выходу из лечебного голодания .....	86
Выбор времени для лечебного голодания .....	86
<b>Длительное сухое лечебное голодание .....</b>	<b>89</b>
Методика проведения .....	89
Основные принципы оздоровления .....	92
Скрытые резервы организма .....	93
Тренировка кислородным голоданием и инфаркт .....	94
<b>Природные механизмы лечебного голодания .....</b>	<b>101</b>
Аутофагия .....	101
Апоптоз .....	103
Ацидоз .....	105
Аутолиз .....	111
<b>Ради чего стоит подумать о лечебном голодании .....</b>	<b>116</b>
Противовоспалительный эффект .....	116
Иммуностимулирующий эффект .....	119
Еще одно иммуностимулирующее действие лечебного голодания .....	121
Противоопухолевый эффект .....	123
Защита от неблагоприятных экологических факторов и онкозаболеваний .....	125
Профилактический эффект .....	127
Пост и иммунная система .....	131
Омоложение .....	132
<b>Энергоинформационное очищение .....</b>	<b>138</b>
<b>Сухое десятидневное лечебное голодание .....</b>	<b>144</b>
Преимущества этого метода оздоровления .....	144
Заболевания, при которых сухое лечебное голодание наиболее эффективно .....	150
Рекомендации по проведению длительного сухого лечебного голодания .....	152



Сухое десятидневное лечебное голодание: день за днем. . . . .	157
Выход из десятидневного сухого лечебного голодания. . . . .	179
Программа питания на выходе из лечебного голодания. . . . .	187
<b>Осложнения на выходе из лечебного голодания. . . . .</b>	<b>190</b>
Переедание в первые дни после лечебного голодания. . . . .	190
Отеки, задержка мочи. . . . .	191
Запор. . . . .	191
Метеоризм, вздутие кишечника. . . . .	192
Слабость, головокружение, обморочные состояния. . . . .	192
Обострение основного заболевания. . . . .	193
<b>Рекомендации по дальнейшему выходу из голодания. . . . .</b>	<b>197</b>
<b>Советы и рекомендации при онко-заболевании. . . . .</b>	<b>200</b>
Лечебное голодание не панацея от всех болезней. . . . .	200
Устранение последствий химиотерапии. . . . .	201
Противораковая диета доктора Ласкина. . . . .	204
Хрен: польза и способы применения. . . . .	214
Лечебное голодание при онкозаболеваниях. . . . .	217
Лечение пищевой содой при онкозаболеваниях. . . . .	220
<b>Заключение. . . . .</b>	<b>228</b>
<b>Список литературы. . . . .</b>	<b>230</b>

# Предисловие



Решение написать третью книгу было принято мной в основном по двум причинам. Многие сталкивались с тем, что самой большой проблемой при прохождении сухого лечебного голодания является бессонница. Если бы мои пациенты могли как следует выспаться при сухом лечебном голодании, то проведение всего комплекса процедур было бы более комфортным и многие проходили бы нужные сроки голодания для достижения хорошего лечебного эффекта.

В качестве примера я всегда предлагаю своим пациентам совершить вот такой исторический экскурс.

В 1938 году американские патологи Фей и Смит впервые в мировой практике предложили способ лечения злокачественных опухолей у людей с помощью искусственного сна, вызываемого холодом. Клинические испытания были проведены с участием 38 человек, страдавших распространенными злокачественными опухолями с метастазами, в том числе в мозг, у многих из них боли снимались лишь большими дозами морфия. Этим больным после принятия снотворного в обнаженном состоянии обкладывали пузырями со льдом и на протяжении пяти дней поддерживали пониженную температуру тела. Суммарно каждый больной находился во сне в среднем около 40 дней. В принципе, все участники клинических испытаний находились в состоянии искусственного сухого голодания.



Во время «спячки» у больных наблюдалась полная амнезия, при пробуждении они не чувствовали никаких неприятных ощущений, наоборот, уменьшались или совсем исчезали боли, вызываемые опухолью, улучшалось общее состояние. У больных отмечалась прибавка в весе, появлялся аппетит, а в тех случаях, когда мозг был поражен метастазами, отмечалось улучшение психической деятельности. Отмечалось также значительное, иногда до 50%, уменьшение опухолей, наблюдалась также задержка рецидивов, быстрота роста опухоли при рецидивах существенно уменьшалась. У двух женщин, страдавших раком молочной железы, и опухоли, и метастазы исчезли полностью.

Конечно, мы не сможем создать такие условия для искусственного сна, но в своей книге я постараюсь описать эффективные методики для борьбы с бессонницей. Я много читал различной литературы по лечебному голоданию, но нигде не нашел информацию, как бороться с бессонницей. В своей книге я хочу возместить этот пробел.

Любое голодание — это стресс. Любой стресс — это напряжение. Напряжение — это бессонница. Противостоять этому может только идеальное расслабление. Это первая причина написания моей книги. Вторая причина — хотелось бы описать свой опыт и все лучшее, что было собрано мной и моими пациентами за 30 лет работы. Указать причины неэффективности лечебного голодания и затронуть тему его негативных последствий — как избежать их и что нужно сделать, чтобы сухое голодание проходило наиболее комфортно.

# Лечебное голодание при избыточной массе тела



**В**ам все время требуется перекус, и вы не знаете, что с этим делать? Как же научиться подавлять аппетит естественным образом?

Прежде всего необходимо понимать, что количество поглощенной пищи организм контролирует при помощи двух гормонов — гормона голода грелина и гормона насыщения лептина. Соответственно, первый вызывает чувство голода, а второй — подавляет аппетит. И чем выше уровень грелина в организме, тем труднее противостоять тяге к пище, потому что против природы мы бессильны. Однако существуют маленькие хитрости, при помощи которых можно повлиять на физиологические процессы, участвующие в контроле чувства голода.

## МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ — КАК «ПРИРУЧИТЬ» ГОРМОН ГОЛОДА

Существуют факторы, которые запускают процесс выработки гормона голода грелина, что влечет за собой появление зверского аппетита, игнорировать который просто не-



возможно. Иногда вам хочется есть, несмотря на то что вы на самом деле и не голодны.

Итак, каким же образом гормон голода можно контролировать?

Ешьте продукты, которые мягко растягивают стенки желудка, — с высоким содержанием клетчатки, такие как фрукты, овощи, цельные зерна и семена. Блюда из перечисленных ингредиентов вызывают гормональную реакцию, благодаря которой появляется чувство сытости: уровень грелина снижается, а уровень лептина, соответственно, повышается.

Избегайте обработанных продуктов, которые содержат белую муку (макаронны, крекеры, печенье, торты, кексы и т. д.), поскольку они не растягивают стенки желудка, а уровень грелина во время их употребления остается неизменным.

Запаситесь кедровыми орешками. Они содержат пиноленовую кислоту — омега-3 жирную кислоту, которая стимулирует выработку холецистокинина — гормона, который вместе с лептином играет важную роль в подавлении аппетита.

Обратите внимание на продукты, богатые омега-3 жирными кислотами. Лосось, тунец, форель, кормовая капуста, семена чиа и льна, в которых содержание омега-3 достаточно высокое, помогают сбалансировать многие процессы в организме, в т. ч. подавляют воспаление мозговых тканей и способствуют лучшей связи лептина с клетками мозга.

Сбалансируйте пищеварительный процесс. Помните, что для надлежащего пищеварительного процесса необходим здоровый ЖКТ. Дисбаланс грелина и лептина часто связан с нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта. Продукты с пробиотиками, такие как квашеные овощи, помогают восстановить баланс бактерий, необходимых для нормального переваривания пищи, а продукты с высоким содержанием инулина (чеснок, репчатый лук, лук-порей) помогают увеличить количество полезных бактерий, которые составляют основу микрофлоры.





Пейте зеленый чай, этот напиток существенно влияет на потерю веса, избавляет организм от токсинов.

Старайтесь не злоупотреблять жирной пищей. Повышению уровня гормона голода грелина способствует рацион, в котором преобладают жиры. Более того, злоупотребление жирами приводит к снижению вкусовой чувствительности.

Ешьте меньше продуктов с фруктозой. Фруктоза препятствует выработке гормона насыщения лептина и способствует повышению уровня грелина. При таком раскладе риск потребления большого количества калорий значительно возрастает.

Позаботьтесь о здоровом, полноценном сне. Исследования показывают, что нехватка сна (менее 7 часов в сутки) влияет на повышение уровня гормона голода и снижение уровня гормона насыщения. Именно поэтому люди, которые постоянно недосыпают, склонны к перееданию.

Не забывайте о ходьбе. Регулярные пешие прогулки идут на пользу пищеварительной системе, а также помогают организму вырабатывать лептин.

Гормон стресса кортизол способствует появлению тяги к высокоуглеводной и жирной пище. Так что гуляйте на природе, слушайте релаксирующую музыку, учитесь расслабляться.

Обязательное условие — если уж решили провести влажное лечебное голодание, то делайте это регулярно и пейте талую воду.

В процессе самоочищения очень важен оптимистический настрой. Начиная голодать, верьте в успех, и вы достигнете удивительных результатов. Организм самостоятельно будет справляться с любыми заболеваниями, и когда регулярные голодания войдут у вас в привычку, вы вообще перестанете болеть.

# Краткосрочное сухое лечебное голодание



## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Обязательно проводить обливания холодной водой 3 раза в день, если не получается — 2 раза в день, утром и вечером (температура воды должна быть ниже 11 °С).

Перед проведением 1, 2, 3, 4, 5-суточного сухого лечебного голодания делать клизмы и принимать слабительное нельзя, так как не происходит всасывания токсинов из ЖКТ (вода в оздоровительных процедурах не используется).

Прежде чем проводить голодание, в течение 3–5 дней практикуется подкисление крови.

Чайную ложку лимонной кислоты или сок 3–4 лимонов растворить в 1 л воды, можно добавить 5–6 чайных ложек меда или сахара. Лучше всего для этой цели подходит талая вода, но можно обойтись и обыкновенной кипяченой. Можно также сварить компот из кураги с добавлением лимонной кислоты и меда.

В течение суток необходимо выпить не менее одного литра приготовленного напитка.

Можно и несколько больше, но не больше 2 л (допустимая суточная норма лимонной кислоты — 1 чайная ложка). Напиток должен быть комнатной температуры, так как подкисленная горячая или теплая жидкость пьется с трудом.



При таком подкислении вы не будете испытывать чувства голода с первого же дня лечебного голодания, так как при этом начнут беспрепятственно гидролизироваться запасы гликогена и в кровь будет поступать необходимая для питания организма глюкоза.

Начинать лечебное голодание нужно постепенно, по схеме. Если вы неплохо перенесли 1, 2, 3, 4-суточный голод, то можно голодать и пять суток. Для начала больше пяти суток в домашних условиях проводить оздоровительный курс не рекомендуется. Желательно, если вы проводите больше двух суток лечебного голодания, чтобы оно совпало с выходными. Лично я практиковал в домашних условиях курс до семи суток, но, конечно, начинал постепенно.

Самое главное для проведения сухого лечебного голодания — верить в скрытые резервы и в великую мудрость своего организма и ничего не бояться.

Во время проведения лечебного голодания возможны обострения некоторых заболеваний, этого бояться не нужно — любое естественное лечение идет через обострение, тем более курс голодания можно всегда прервать без ущерба для здоровья.

Ни при каких обстоятельствах нельзя продлевать заранее запланированный курс сухого лечебного голодания в процессе самого голодания, так как количество дней соответствует запрограммированному психологическому состоянию. Например, если вы настроились на двухсуточное лечебное голодание, то недопустимо переходить на трехсуточное даже при хорошем самочувствии. Наоборот, если вы плохо переносите голод, то всегда можно досрочно завершить курс, соблюдая правила строгого выхода из сухого лечебного голодания.

Впервые начинать сухое лечебное голодание допускается только с односуточного, постепенно переходя к процедурам в течение 2, 3, 4-х суток и лишь затем приступая к 5-суточному оздоровительному курсу.

В период проведения сухого лечебного голодания исключите прием медикаментов, не хватайтесь за обезболи-



вающие. Если боль непереносима, то вы можете досрочно завершить курс, соблюдая правила строгого выхода из сухого лечебного голодания.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫХОДУ ИЗ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ

Суточное лечебное голодание — период с 8 утра до 8 утра следующего дня. Во многих рекомендациях предлагается выходить из лечебного голодания вечером, но при сухом голодании оздоравливающие процессы в организме идут в ночное время (с 12 ночи до 5 утра).

По продолжительности выход должен быть в два раза дольше курса сухого лечебного голодания. Если продолжительность курса пять дней, то выход — десять дней.

Выход из сухого лечебного голодания должен быть грамотным и продуманным, потому что он гораздо важнее, чем сам процесс лечебного голодания.

К концу курса лечебного голодания появляется ощущение чистоты и легкости, поэтому «загружать» организм надо только чистыми, свежими высококачественными продуктами без патогенной микрофлоры. Подробное описание выхода из лечебного голодания вы найдете в главе «Выход из 10-дневного сухого лечебного голодания».

## ВЫБОР ВРЕМЕНИ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ

Мне часто задают вопросы, в какое время и в какие дни лучше голодать.

Каждое время года имеет свои плюсы и минусы. В мае очень эффективно проводить лечебное голодание для оздо-



ровления клеток печени, у меня многие пациенты в мае вылечили гепатит. В августе и сентябре — идеальный выход и быстрое качественное восстановление организма. В октябре и ноябре легче проходит сухое лечебное голодание. А вот в январе и марте сухое лечебное голодание переносится хуже. Но в принципе это не играет главенствующей роли. Главное — если есть серьезные проблемы, то чем раньше, тем лучше, независимо от времени.

Йоги рекомендуют проходить лечебное голодание в определенный день недели, в соответствии с датой рождения. Этот день почти всегда совпадает с удачным днем с точки зрения астрологии.

*Дата рождения/знаки зодиака/день для проведения  
лечебного голодания*

- 21 марта — 19 апреля/Овен/вторник
- 20 апреля — 20 мая/Телец/пятница
- 21 мая — 21 июня/Близнецы/среда
- 22 июня — 22 июля/Рак/понедельник
- 23 июля — 23 августа/Лев/воскресенье
- 24 августа — 22 сентября/Дева/среда
- 23 сентября — 23 октября/Весы/пятница
- 24 октября — 21 ноября/Скорпион/вторник
- 22 ноября — 21 декабря/Стрелец/четверг
- 22 декабря — 19 января/Козерог/суббота
- 20 января — 18 февраля/Водолей/суббота
- 19 февраля — 20 марта/Рыбы/четверг

Еще один важный для голодания момент — учет фазы Луны.

Сухое лечебное голодание желательно проводить постоянно два раза в месяц, на 11-й и 26-й лунные дни. Эти дни на Востоке называют Экадаши. Регулярное проведение сухого лечебного голодания в дни Экадаши дает замечательный физический, ментальный и духовный результат.



Почему нужно проводить лечебное голодание именно в эти дни? Человеческий организм на 80% состоит из воды, а головной мозг — на 95–98%. Доказано, что Земля и Луна всегда притягивают друг друга, но в определенные дни из-за большей близости это притяжение становится сильнее. В эти дни Луна ближе всего подходит к Земле и оказывает на воды планеты наиболее сильное гравитационное воздействие. Именно это притяжение вызывает приливы и отливы в морях и океанах. Также можно с уверенностью сказать, что подобные управляемые Луной приливы и отливы происходят и в биологических структурах.

Гравитационная сила Луны влияет и на жидкость в человеческом организме так же. Это приводит к нарушению гормонального равновесия, что, в свою очередь, является причиной возникновения многих патологий и психического дисбаланса. В дни Экадаши притяжение Луны, увеличенное гравитацией Солнца, сильнее, чем обычно. В эти дни Луна оказывает наиболее мощное воздействие на все жидкостные среды организма, что создает в грудной клетке и голове ощущение избыточного напряжения. Сохранение желудка пустым предотвращает появление избыточной жидкости, являющейся причиной телесного и ментального дисбаланса.

Таким образом, сухое голодание на Экадаши включает в себя воздержание от пищи и питья с целью создания вакуума в пищеварительном тракте для нейтрализации лунного притяжения и рекомендуется всем (даже детям старше 12 лет). Можно, конечно, и не учитывать все эти ритмы и голодать, скажем, по субботам, как советует Порфирий Иванов. Впрочем, суббота выбрана тоже не случайно.

Основа оздоровления заключается в том, чтобы создать для организма такие условия, в которых бы он за счет внутренних резервов активизировал работу органов и систем, запустив механизм самовосстановления. Все, что лишь временно стимулирует организм извне (гормоны, искусственные витамины, биостимуляторы и тому подобное), есть медицинское шарлатанство. Стремись к первому и бойся второго!