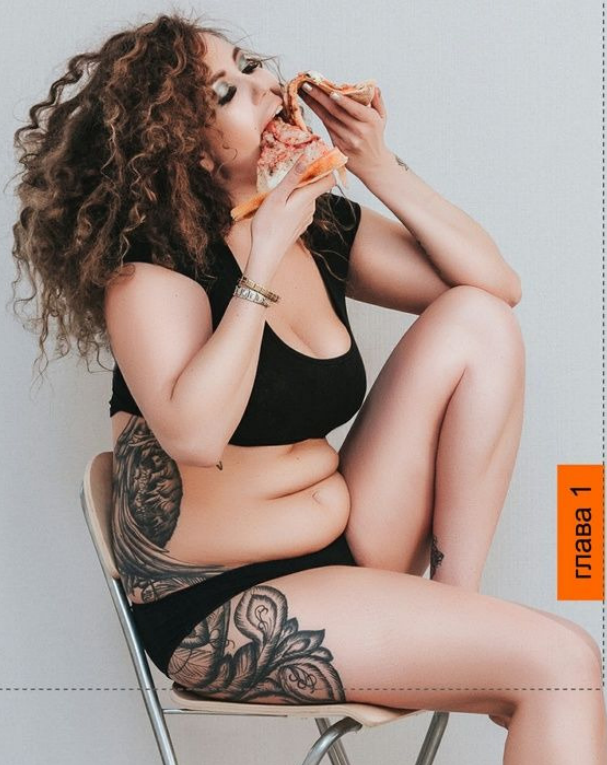


18+

Саша Версаль

# ГОЛОД

дневник моего опыта



глава 1

**Саша Версаль**  
**Голод. Дневник моего опыта**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24257686](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24257686)*

*ISBN 9785448524721*

**Аннотация**

Дневник «Голод» – это первая глава моей книги «21». Это вызов самой себе. Первый шаг на пути к изменениям: внутренним и внешним. Без мишуры. Без утрирования и преувеличений.

# Содержание

Вступление	5
Первый день	11
Второй день	16
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Голод

## Дневник моего опыта

### Саша Версаль

*Об авторе*

*Дизайнер обложки* Антон Харисов

© Саша Версаль, 2017

© Антон Харисов, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-2472-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добро пожаловать на страницы дневника моего опыта!

Меня зовут Саша Версаль. Я – тренер, фитнес-модель, участвовала в соревнованиях по бодибилдингу в категории фитнес-бикини на протяжении 2,5 лет.

Общий спортивный стаж – 8 лет.

Обучалась в школе Бена Вейдера по дисциплинам: «Основы рационального питания» и «Диетологическое сопровождение клиента».

Успешно помогаю девушкам получить фигуру мечты, на данный момент их уже более 2 тысяч.

# Вступление

*ЕСЛИ ВЫБРАНА СТРАТЕГИЯ ПОДДЕРЖКИ  
ОПРЕДЕЛЕННОГО КУРСА, НАДО ЕЕ  
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИ ЛЮБЫХ  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.  
«Принцип Абрамовича»*

Думаю, каждый из вас, когда пытался начать что-то новое, сталкивался с огромным неопределенным сопротивлением, которое буквально-таки не давало реализовать задуманное. И что удивительно – эта сила возникала независимо от масштабов запланированных новшеств и их сферы: будь то желание начать делать зарядку, чтение новой книги или открытие собственного дела. Так почему же так происходит и как с этим бороться?

Самое интересное, что такая проблема существует не только в психологии поведения, но и в ньютоновской физике: сила трения покоя – это сила, возникающая между телами при попытке начать движение одного из тел относительно другого. Сила трения покоя всегда равна по величине внешней силе и направлена в противоположную сторону. Сила трения покоя не может превышать некоторого максимального значения.

Другими словами, если тело находится в покое, чтобы привести его в действие, нужно приложить значительно

больше усилий, чем, например, ускорить уже движущийся предмет.

И действительно, если вам когда-то приходилось толкать машину, наверняка вы помните, что сперва это кажется практически нереальным, и первые несколько миллиметров требуют от вас невероятных усилий. Но потом, когда машина уже немного катится, перемещать ее все проще, и даже увеличивать скорость довольно легко.

Аналогично и в жизни. Если вы делаете зарядку или ходите в зал, то продолжать и даже немного увеличивать нагрузку не составляет особого труда. Но если параллельно вы еще решите и бегать по утрам, например, – найдется куча причин, почему вам не хочется/не стоит этого делать. Ну и, конечно же, лень будет играть не последнюю роль.

В чем проявляется это сопротивление изменениям?

Как следует из законов физики (а против нее не попрешь), эта сила сопротивления не может быть больше определенного предела. Т.е. это просто небольшая преграда, а не непробиваемая стена, которая не дает вам развиваться. И это самое главное, о чем нужно помнить: «Сила трения покоя не может превышать некоторого максимального значения». Т.е. все, что вам надо, – это просто преодолеть определенный порог.

Если перевести это на столь популярный сейчас язык психологов – вам нужно выйти из вашей «зоны комфорта», т.е.,

по сути, из положения покоя. В чем может выражаться это самое сопротивление?

Вот несколько примеров:

- я так устал сегодня, начну завтра;
- эта неделя оказалась просто сумасшедшая, перенесу-ка на следующую;
- начну с понедельника!
- я заслужил сегодня вечером отдых;
- один день не играет роли;
- не так уж это и важно;
- меня и так все устраивает.

Уверена, каждый из вас не один раз говорил сам себе подобные фразы.

А ведь это есть не что иное, как отговорка. Помните, что если сила сопротивления побеждает, значит, не так уж и сильно вы хотите что-то менять в своей жизни. Значит, вы не можете достичь того «максимального значения», которое необходимо для преодоления сопротивления. Возможно, вас действительно все устраивает?

Подходите к решению данной проблемы именно так.

Лично меня часто спрашивают – как ты успеваешь столько всего делать?

Я и сама иногда задумываюсь. Но, по сути, в этом нет ничего сложного, нужно просто начать хоть с чего-то. Любую, даже самую сложную задачу, можно решить, разделив ее на ряд простых действий.

Именно поэтому накануне я расписала свои цели на ближайшие 3 месяца. Обозначила путь и разбила его на отрезки.

Вероятно, вы слышали, что если повторять одно и то же действие в течение 21 дня, оно откладывается в подсознании, и мы начинаем делать его на автомате.

А знаете ли Вы, откуда взялась эта цифра 21 день?

Довольно интересный эксперимент был проведен Национальным управлением США по авиации и исследованию космического пространства.

Была создана группа из 20 человек. Каждому выдали очки с линзами, которые переворачивали изображение вверх дном и в течение 30 дней они должны были находиться в них, т.е. 24 часа в сутки. Через 20 – 25 дней, их мозг настолько привык видеть это в той проекции, которую задавали ему «чудо» линзы, что воспринимал мнимую реальность за действительность, т.е. мозг сам перевернул изображение.

Пик переворотов изображения пришелся на 21-ый день.

Данную группу из 20 человек разделили на две.

10 человек продолжали носить очки, второй группе предложили снять очки на один день. Им тоже понадобилось те же 20 – 25 дней, что бы привыкнуть к настоящей реальности обратно! Отсюда и бытует мнение, что привычку можно создать за 21 день!

Но есть одна неточность: астронавты носили очки 24 часа в сутки, т.е. постоянно.

Если подсчитать, то за вычетом сна, ушло более 300 часов

на воспитание этой привычки.

Поэтому, по мнению многих специалистов, в действительности на воспитание привычки требуется более трех месяцев.

Замечены следующие этапы выработки привычки:

0. Принял решение. Важный этап, но без подкрепления действием, ты пока на нулевом этапе выработки привычки.

1. Сделал хотя бы один раз (сдвинуться с места – самое главное).

2. Сделал два дня подряд (один день встать в любое время – не сложно, а вот два дня подряд требует усилий. Приняв душ, можно сказать себе, что с этого момента начал выработать привычку, но так ли это на самом деле, покажет следующий день).

3. Делал в течение недели (перебороть социальный фактор – делать что-то всю неделю, ВКЛЮЧАЯ выходные).

4. 21 день (время после которого новая привычка закрепится в сознании и станет полностью осознанной).

5. 40 дней (время, после которого привычка будет закреплена окончательно, пока не разработаешь обратную).

6. 90 дней (время 100% приобретения привычки).

НО! Стоит сбиться с курса и вернуться к старым привычкам, нужно столько же времени, чтобы их обратно привить. Например, если вы собрались бегать по утрам, побега-

ли 21 день, это вошло в привычку, и вы пробегали так еще пару недель, а потом оставили это дело, через 21 день привычки уже как не бывало.

Регулярность – очень важный критерий.

Если были пропуски, то приведённая выше иерархия этапов бесполезна – она работает только для активностей, которые не прерывались. Например, поднимался в 5 утра 4 дня подряд, а на 5-й не поднялся.

На какой вы стадии? На нулевой стадии выработки привычки вставать в 5 утра и на первой стадии избавления от этой привычки.

Если вы решили, воспитать в себе привычку, то сознательно отслеживайте свои действия на протяжении трех месяцев. Только по истечении этого срока, можно более менее расслабиться. Если вы прерветесь на некоторое время, то можете смело прибавлять его к сроку возвращения привычки. Приняв решение выработать привычку, прилагайте все усилия, чтобы следовать ей без исключения. Как бы вы себя ни чувствовали, какие бы ни были обстоятельства, раз вы приняли решение – действуйте, стойте на своем до конца!

# Первый день

Первый отрезок по выработке привычки, который я решила пройти за 21 день – это питание.

Более того, я выбрала наиболее простой (для себя) способ – голодание.

Мне легче всего начинать с очищения: это даёт настрой, режим, уменьшает желудок, и, что самое главное, наглядно показывает результат, то есть появляется дополнительная мотивация, вдохновение, движущая сила.

Теории у меня много. Впрочем, как и практики.

Тренерство, пять лет регулярных подготовок (как себя, так и подопечных) к соревнованиям по бодибилдингу, обучение в школе Бена Вейдера по дисциплинам «Диетологическое сопровождение клиента» и «Основы рационального питания», обмен опытом со спортсменами, участие в семинарах, конференциях и вебинарах – дали отличную почву для развития. Осталось «посадить».

Что такое лечебное голодание?

И как его проводить?

Начну с основоположников – Поль Брегг.

Поль Брегг был одним из активных пропагандистов применения голодания в оздоровительных целях. Не имея медицинского образования он, тем не менее, активно исполь-

зовал голодания для собственного оздоровления и распространял свою методику по всему миру.

Голодания по Бреггу – это голодание без ограничения приема воды. Более того, он рекомендуется обильное питье жидкости весь срок голодания.

Предпочтение отдается голоданиям продолжительностью 7- 10 дней, которые можно проводить самостоятельно. Но практику голодания он рекомендует начинать с освоения однодневных голоданий.

У меня есть опыт 1—3—7—40 дней.

Поэтому 21 – как нельзя кстати.

А вот личная методика автора, которая позволила прожить ему долгую и счастливую жизнь при отличных показателях здоровья до самой смерти.

1. однодневные голодания один раз в неделю;
2. голодания 7 дней 1 раз в квартал;
3. голодания 21 день 1 раз в год.

Что делать?

Накануне вечером выпить слабительного (касторового масла – 1 мл на 1 кг веса). Затем полностью прекратить прием любой пищи, без ограничения приема воды.

По мнению автора, лучшая вода – дистиллированная, которая позволяет лучшему выведению излишка солей из организма.

П. Брегг против использования клизм во время голодания

(как Марва Оганян), которые, по его мнению, препятствуют полноценному восстановлению толстого кишечника и являются неоправданной тратой энергии организма – «у кишечника имеются свои собственные санитарные и антисептические свойства».

Голодание по Полю Брэггу – это голодание в уединении, в таких условиях, чтобы можно было прилечь и отдохнуть, почувствовав слабость и недомогание, пока самочувствие не улучшится. При этом не смотреть телевизор, не слушать радио, расслабляться, прогонять лишние мысли, больше спать. Гулять на свежем воздухе и принимать солнечные ванны можно, если позволит физическое состояние.

Брэгг пишет, что во время голодания человек находится «на операционном столе природы», которая очищает «... от всего лишнего: от слизи, токсинов и других чужеродных веществ...», поэтому не следует пренебрегать постельным режимом, он поможет сохранить силы для детоксикации.

Интересно, что Брэгг выделял девять «докторов», которые есть в распоряжении каждого человека:

- солнечный свет
- свежий воздух
- чистая вода
- естественное питание
- голодание
- физические упражнения
- отдых
- хорошая осанка

– разум.

После голодания для похудения по Брэггу рекомендуется составлять рацион так, чтобы 50—60% составляли свежие фрукты, овощи, зелень, в том числе в виде салатов.

Овощи он советовал готовить с небольшим количеством воды непродолжительное время. Мясо (телятину, говядину, баранину, индейку, цыпленка) с удалением жирных частей, рыбу и морепродукты есть до 3 раз в неделю, яйца – не более 2—3 штук в неделю. Не принимать в пищу соленую сельдь и копченую рыбу из-за большого содержания в них соли.

Белки черпать, помимо бобовых, из семечек и орехов.

Хлеб подсушивать, чтобы уменьшить содержание крахмала.

Людам с сидячей работой Брэгг советовал потреблять в день не более двух кусочков хлеба, а желающим похудеть исключить хлеб из питания.

А вот людям, занятым на тяжелых работах на свежем воздухе, можно есть хлеб без особых ограничений.

Вообще, автор считал, что хлеб любого сорта следует применять в рационе с осторожностью.

Специалист по голоданию предлагал употреблять растительные масла без искусственных добавок и не подвергавшиеся термическому воздействию при изготовлении как кладезь полезных жирных кислот.

Первый день – это поистине самый сложный шаг в любом начинании.

Поэтому хочу пожелать себе выдержки, дисциплины, самоорганизованности, осознанности и контроля над ситуацией.

Поехали!

## Второй день

Когда я рассказываю кому-то, что проходила 40 дней лечебного голодания, люди делятся на два лагеря:

1. Не верю?!
2. А-фи-геть!!!

И все они, как зеваки; лишь бы спросить, поохать, поахать... я знаю, что 90% из них не решится даже на 3.

Но самое удивительное, что обладая этим опытом, мне все равно сложно!

Да что там, мне плохо, грустно, нет сил, нет никакой мотивации двигаться дальше.

Я терплю.

Отменила/перенесла все дела. Чтобы не больше одной важной – в день. 60% времени провожу в кровати, много сплю, но просыпаюсь рано, в 7—8. Все пытаюсь вспомнить последний, самый серьёзный свой путь-аскезу по еде. В какой момент стало благостно?

Когда мысли о еде покинули меня, и появилась энергия?  
В 7 дней? В 15? В 25?

Сложно сказать.

На самом деле, если представить состояние (физическое, психологическое) в виде графика, то это, безусловно, синусоида. За 3—4 днями «парения» и любви ко всему миру обязательно следовало опустошение и слабость. И если уж

говорить честно, я не дошла до отметки 40. Выход начала на 39 дне.

Так как голод появился в 35 и эти 96 часов борьбы с ним показались адом.

Расскажу о методике: я голодала по методике Марвы Оганян.

Что же представляет собой универсальная методика безлекарственного исцеления факторами природы по М.В.Оганян (условное голодание, соковая диета, соковое питание, диета на питательных коктейлях):

«В организме в желудочно-кишечном тракте может собираться до 10% от роста человека токсинов, шлаков, застойной желчи и паразитов. Например, у вас рост 1 метр 80 см. По сложившимся представлениям вес должен быть 80 кг, который получается из формулы  $180 \text{ см} - 100 = 80 \text{ кг}$ . В действительности, в вас ещё может содержаться до 10% от вашего роста токсинов и шлаков, т.е. 18 кг, и настоящий вес вашего организма без веса шлаков и паразитов вычисляется по формуле:  $180 \text{ см} - 100 = 80 \text{ кг}$  и минус 18кг (10%) = 62 кг. Это чистый вес человека с астеническим строением тела, очищенного от токсинов. У гиперстеников с этим ростом вес должен быть на 5% меньше, т.е. 71 кг. При варёномедении 10% токсинов от роста человека в организме может накопиться за один год, особенно если человек любит молочные продукты, являющимися питательной средой для всех паразитов.»

К голоданию необходимо подготовиться.

Что купить в аптеке:

1. Сульфат магния – белая горькая соль (для тех у кого любые проблемы с желудком, сульфат магния заменяется касторовым маслом).
2. Травы: мята, душица, мелиса, подорожник, мать и мачеха, чабрец, тысячелистник, ромашка, репешок, спорыш, полевой хвощ, шалфей, крапива, пустырник, цветы календулы, корень валерьяны – каждой по 50 грамм и смешать их все в одном пакете.
3. Кружка Эсмарха и газоотводная трубка индивидуально для каждого.

При гастрите пить только отвар мяты с медом без лимона, на 8й день условного голодания постепенно и осторожно вводить остальные травы и цитрусовые соки, можно включить картофельный в смеси с морковным, свёкольным или яблочным. Картофель выбирать не старый и не проросший, без глазков и зеленых областей, лучше светло-коричневый или красный, российский. При тошноте и рвоте промыть желудок. Выпить 3—4 больших стакана воды, добавляя в каждый стакан 0,5 ч л соды. Нажать пальцем на корень языка и вызвать рвоту.

При аллергии на все травы, лимон и мед пить отвар шиповника без меда и лимона, постепенно вводя остальные травы, лимон и мед. При аллергии и на шиповник пить только

воду три дня, затем отвар шиповника, постепенно вводя все остальное.

Что купить в магазине:

1. Ящик: грейпфрутов, апельсинов для соков, коробку лимонов и бл меда для отваров.
2. Морская соль и пищевая сода по 1 упаковке.
3. Воронку для удобного заполнения водой кружки Эсмарха.

Что сделать перед очистительными клизмами:

1. Сменить график сна! Просыпаться в 6 утра, засыпать в 21. Перед сном ТВ не смотреть, выйти погулять на час.
2. Вечером ориентировочно часов в 18—19:00 полностью растворить в стакане теплой воды (38 градусов) 50г сульфата магния с соком лимона и выпить (касторовое масло пополам с лимонным соком для тех у кого гастрит или язва – взрослым – 3 столовые ложки, детям – 1 столовую ложку, а у кого еще и острый панкреатит, то заварить траву сенны – 2 столовые ложки и 300 мл воды).
3. Взять грелку предварительно наполнив горячей водой. Лечь на правый бок без подушки! и подложить грелку под область печени на 1 час. При гепатите и камнях в желчных протоках без грелки!
4. В течении этого часа пить 3 стакана отвара из трав с медом и соком лимона.
5. По истечении этого часа ходить и до 21:00 (то есть

до сна) выпить еще 3 стакана отвара.

6. Когда захочется в туалет, тогда и идти (сульфат магния должен подействовать, как слабительное).

7. Для сильно зашлакованных и больших людей процедуру выполнять каждый вечер в течение 3 дней и сульфата магния нужно не 50, а 60—75 грамм.

Слабительное (сульфат магния, касторовое масло или трава сенны) пить 1 день (а для больших людей – три дня) в начале и 1 раз через неделю.

Очистительные клизмы начинаются на следующий день (или на 4 день для больших людей):

1. В 5—6—7 часов утра (как встанешь, но желательно в это время) в 2 литра теплой воды температурой 38 градусов добавляется 2 чайные ложки поваренной морской соли и 1 чайная ложка пищевой соды. Все это размешивается до растворения и наливается в кружку Эсмарха.

2. Встать в ванной в коленно-локтевую позу. Наконечник смазать растительным маслом или вазелином и ввести в прямую кишку приподняв таз.

3. После того, как 2 литра вошли, вынуть наконечник и сходить в туалет. Так нужно с утра сделать 3 клизмы подряд. Ходить и трясти в кишечнике 2 литра этой жидкости не нужно. Ввели и в туалет. Всего получится 3 раза по 2 литра жидкости, итого 6 литров жидкости.

4. Принять горячий душ 15—40 минут.

5. Полный курс утреннего промывания кишечника 21 день!

Первые две недели промывание кишечника нужно делать ежедневно.

Следующие две недели – через день. Следующие две недели – один раз в неделю.

Отвар:

1. Смешать все сушеные травы в один пакет (измельчить в блендере при необходимости).
2. Брать 4—6 столовых ложек готовой смеси трав (или только мяты при гастрите), заварить в 3 литрах воды при 60 градусах в термосе или эмалированной кастрюле на 1 час.
3. Процедить и отжать траву.
4. В каждый употребляемый стакан готового отвара добавлять 2—3 чайные ложки меда и сок четверти лимона. Мед не есть и не слизывать, а только растворять полностью!
5. Пить каждый час! Всего отвара нужно выпить минимум 3 литра в день в первую неделю, а со второй недели литр-полтора отвара и 2—3 литра свежевыжатого сока грейпфрута и апельсина.
6. Ничего не есть 21 день!!! только пить каждый час отвар и сок в объеме указанный выше.
7. Зубы полоскать морской солью. Налет с языка счищать зубной щеткой.

Соки:

1. Морковь, свекла, капуста.
2. Морковь, свекла, яблоко, можно грейпфрут.
3. Морковь, свекла, помидоры.

4. Апельсин и грейпфрут.
5. Яблоки семеренко, помидоры, огурцы, болгарский перец – можно добавить чуть чеснока, укроп, петрушку, сельдерей, капусту, морковь.
6. Арбузный сок.
7. Грейпфрут можно с медом и/или разбавить водой.
8. Яблоко и тыква или кабачок.
9. Капуста.

Картофель и морковь мыть жесткой губкой без картофелечистки. Все соки нужно процеживать через мелкое ситечко. Соки водой не разбавлять водой, кроме вишневого и виноградного.

Лучше начинать пить с цитрусовых соков, а с половины курса можно добавлять овощные соки и все остальные. Одни апельсиновые и грейпфрутовые соки пить с 8-го дня 11 дней.

Отвар пить весь курс.

При нормальном самочувствии можно употреблять тертый корень хрена с лимоном – 100 грамм корня хрена и сок трех лимонов + мед – и медом с первого дня условного голодания, не жуя, а проглатывая. После голодания продолжать употреблять 1—4 чайные ложки 1—4 раза в день до 45 дней.

На 10й день условного голодания начать закапывать в нос тертый клубень цикламена (купить любое горшечное растение в цветочном магазине), разбавленный водой 1 к 10. Купить горшечное растение в цветочном магазине и отделить клубень цикламена. После голодания продолжать закапывать 2—3 раза в день по паре капель в каждую ноздрю 4

—6 месяцев.

После голодания: нужно начинать есть очень осторожно – первые четыре дня – только мягкие или протертые свежие фрукты: яблоки, мандарины, апельсины, летом помидоры и огурцы, в сезон арбузы, дыни и т.п., причем продолжать питье отвара и питье соков фруктов и овощей. Кушать не более 100—150 г в один прием три раза в день: в 10, 14, 18 часов. В остальное время пить сок, отвар с соком лимона или кислых ягод и медом, травяной чай, каркаде, воду.

Через 4 дня вы можно добавить к фруктам свежие овощные салаты из протертых на терке овощей с добавлением помидоров, лука, чеснока и любой зелени: укропа, рукколы, лука-порея, салата-латука, свежей брюссельской капусты, свежего зеленого цикория, брокколи, репы, кольраби, базилика, зеленого лука, петрушки, кинзы, мяты, свежей ботвы моркови, свеклы, щавеля, шпината. Можно готовить салат только из зелени и лука. Заправлять салат только соком лимона или ягод без домашнего масла и домашней сметаны еще 10 дней (магазинные нельзя ни в коем случае!).

Через 10 дней можно добавлять один сырой яичный желток домашних кур ежедневно. В салаты тоже можно добавлять растительное масло только холодного отжима, несмешанное, чистое, нерафинированное (льняное, масло расторопши, тыквенное, кедровое, кунжутное, виноградной косточки, масло грецкого ореха и тп) – через 20—30 дней от начала их употребления. Морскую капусту (сухая ламина-

рия, не аптечная – в специализированных магазинах) размочить в воде 5 минут и употреблять отдельно, можно с льняным маслом и/или специями, лимонным соком, ничего другого добавлять не нужно. Пергу употреблять только в сотах. Мед в сотах и забрус употреблять в отдельный прием пищи. Зелёные коктейли будут очень полезны (см В. Бутенко).»

Я выполняла все рекомендации (кроме цикломена).

Сок позволяла себе с 17 дня 1 стакан в день (лимонный и грейпфрутовый).

Все 39 дней пила отвар с мёдом.

Кого интересует вес, отмечу, что ушло 11 кило (с 78 до 67 кг).

Выходила я тоже на соках, пюре и растительной пище.

В течении первых двух недель обратно вернулось 3.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.