

НАУЧНОЕ ГОЛОДАНИЕ СМОЛЯКОВА

С ЧЕГО НАЧАТЬ

18+

СЕРГЕЙ СМОЛЯКОВ

Сергей Смоляков

Научное голодание

«Автор»
2026

Смоляков С. В.

Научное голодание / С. В. Смоляков — «Автор», 2026

Как голодать без мучений и зачем вообще давать организму отдых от еды? Сергей Смоляков — автор методики научного голодания, через которую прошли сотни участников его марафонов, — простым языком рассказывает, что происходит с телом в каждый из десяти дней голодания на воде.В книге: семь главных данных о голоде, разбор мифов и ошибок, аутофагия, сахар и инсулин, печень, желудок, кишечник и желчный пузырь, основы питания после голодания и ответы на самые частые вопросы участников. Отдельная глава — кому голодать нельзя.Это введение в методику: полные пошаговые процедуры автор разбирает с участниками на марафоне. Книга носит ознакомительный характер и не заменяет консультацию врача. Ютуб Канал автора книги Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Смоляков С. В., 2026
© Автор, 2026

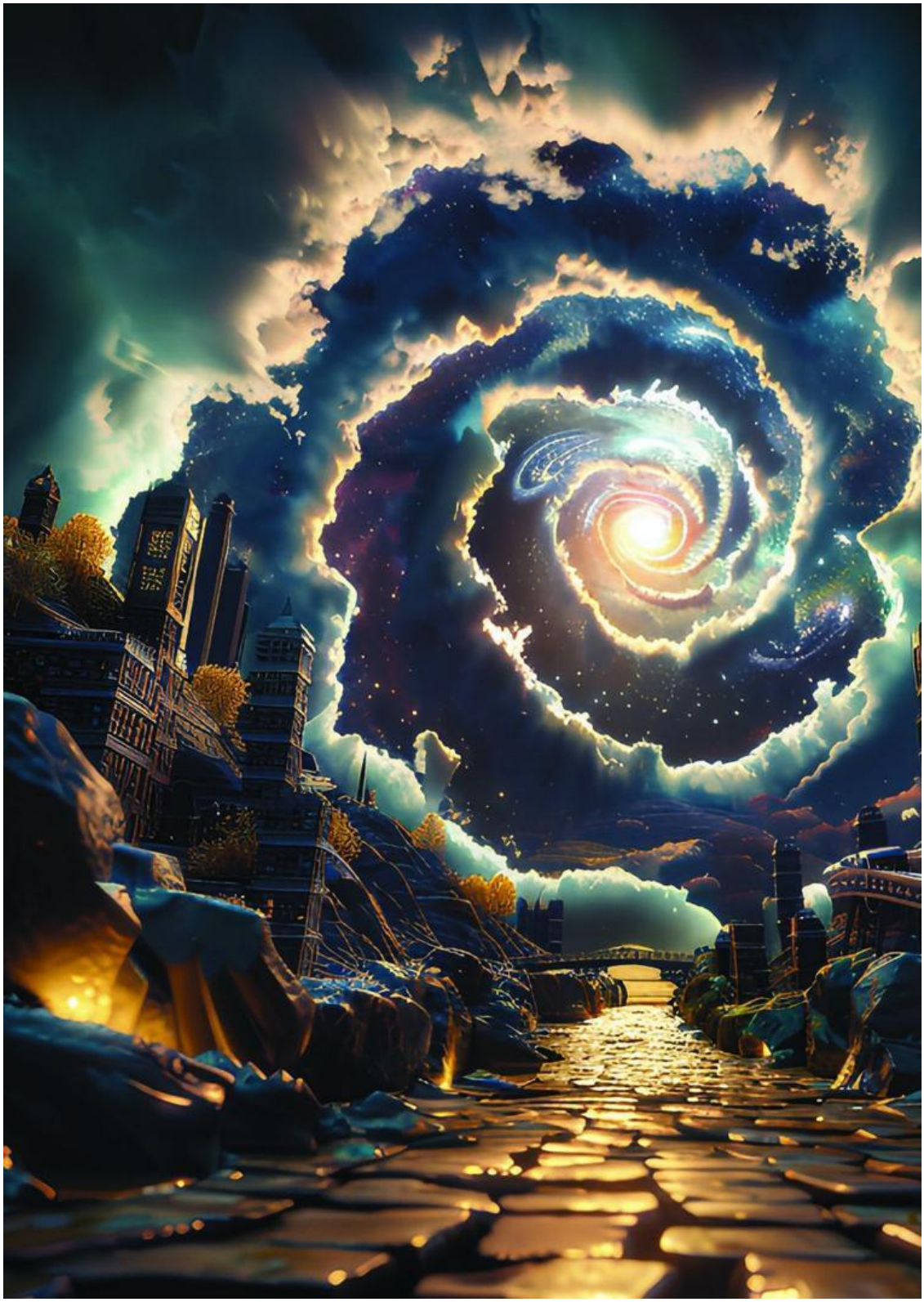
Содержание

От автора 5
Как я пришёл к голоданию 8
Часть 1. Семь главных данных о голоде 11
1. На голодании человек питается 12
2. Ломка. Почему на голоде бывает плохо 14
3. Что же такое голод 16
4. Сколько у нас запасов 18
5. Голодание — естественная способность 20
6. Длина пищевой паузы — это привычка 22
7. Любой человек может изменить свои привычки 24
Часть 2. Что происходит с телом на голодании 26
Часть 3. Основы методики 29
Два правила успешной голодовки 30
Что можно употреблять на голодании 32
Часть 4. Десять дней: что происходит день за днём 34
День 0. Подготовка организма 35
День 1. Вход в голодание 37
День 2. Организм адаптируется 39
День 3. Граница 41
День 4. Переход в режим лечебного голодания 43
День 5. Лечебное голодание 45
День 6. Осторожно с резкими движениями 47
День 7. Выходной от процедур 48
Дни 8–9. Голодание продолжается 49
День 10. Финиш 50
Выход из голодания 51
Часть 5. Ответы на частые вопросы 53
Часть 6. Голодание: подробнее о главном 56
Сколько можно голодать без вреда: 1, 3, 7 или 10 дней? 57
Голодание 24 часа и 3 дня — что происходит с организмом 61
Конец ознакомительного фрагмента. 63

Сергей Смоляков
Научное голодание

От автора

Здравия, друзья!



Эта небольшая книжка — введение в методику научного голодания. Почему научного? Да потому, что в нём используются знания по физиологии, анатомии и другим наукам о нашем организме. Я ищу, что происходит в теле, в клетках, в органах, когда человек перестаёт есть, — и строю голодание вокруг этого.

Здесь вы узнаете основные идеи методики и пройдёте день за днём по десятидневному отдыху от еды: что происходит с организмом, чего ждать, где обычно ошибаются. Полные пошаговые процедуры — дозировки, очищения, порядок выхода — я сознательно сюда не

включил. Их мы разбираем на марафоне, с живым инструктором, который видит, как идёт голодание именно у вас. Почему так — объясню в конце книги.

И сразу главное. Эта книга не заменяет врача. Если у вас есть хронические болезни, вы принимаете лекарства, беременны или кормите грудью — прочитайте раздел «Кому нельзя голодать» в конце книги прежде всего остального.

Как я пришёл к голоданию

Современные технологии голодания заблудились и не дают понимания того, что происходит в организме. Я понял это, когда решил попробовать голодать по материалам из интернета. Почитал статьи, книги, посмотрел ролики на ютубе — полнейший хаос. Информация из разных источников противоречила друг другу. Я подумал: ну ладно, начну голодать, по ходу разберусь. И начал.



Зачем я это делал? Открывать что-то новое я не собирался. У меня была проблема со здоровьем, и её надо было решить. Никакого решения, кроме операции, мне тогда не предлагали. А прогноз был очень негативный: даже при успешной операции оставалось 30% вероятности, что я погибну в течение 10 дней после неё. Другой вариант — не делать операцию, и тогда, по прогнозам, я погибну уже наверняка в течение 5–8 лет. Хорош выбор, не так ли?

Забегая вперёд: операцию я сделал. И выжил. Мой хирург сказал, что за свою 30-летнюю карьеру не видел, чтобы после ТАКОЙ операции восстанавливались так быстро.

Но я готовился к ней полгода. Изучал книги по физиологии и анатомии, перелопатил кучу информации. Сам голодал каждый месяц по 10 дней. И каждый месяц сопоставлял данные из своего образования с опытом людей, которые голодали и писали об этом.

Я обнаружил, что ошибки в книгах по голоданию повторяются от книги к книге. Как будто авторы списывали их друг у друга — а может, так и было, я не знаю.

И я устранял эти ошибки одну за другой. Чувство голода, запах изо рта, обложенный язык, слабость, ацидотический криз, отсутствие энергии, тяжёлый вход и выход — у меня и у тех, кто голодал со мной, всего этого становилось всё меньше. Ну и заодно уходила ещё сотня симптомов, которые принято считать «нормальными» во время голодания.

Я наблюдал за своим организмом на практике, проверял полученные данные, убирал ложные и скрупулёзно собирал правильные в чёткую, последовательную технологию того, КАК голодать, чтобы это было легко выполнимо для обычного человека.

Меня часто спрашивают, почему я так уверен в своей методике. Отвечу так. Когда человеку по-настоящему нужно что-то сделать — когда на кону его жизнь, — он делает то, что в обычной ситуации посчитал бы невозможным. Я называю это уровнем необходимости. У меня он был самый высокий: угроза жизни. Поэтому я не мог позволить себе голодать «как в интернете написали».

Каждый шаг методики проходил у меня два фильтра. Первый — теория: я искал, что происходит в организме, когда мы это делаем, и что происходит, когда не делаем. Анатомия, физиология, наука о клетках. Если шаг не объяснялся, я его выбрасывал. Второй фильтр — практика на себе. Голодал с этим шагом и без него, сравнивал. И бывало так, что всё логично, всё по науке, делаю — а в жизни не работает. Тогда тоже выбрасывал и начинал заново.

Поэтому у меня есть простой совет на будущее, где бы вы ни голодали. Попросите того, кто вас ведёт, обосновать любой шаг: зачем это делать и что при этом происходит в теле. Если объяснить не может — задумайтесь.

И отдам должное тем, кто был до меня. Поль Брэгг сделал большое дело: он привлёк внимание людей к голоданию. Но по его подходу голодать приходится через терпение и страдание, и многие на это просто не решаются. А я убеждён, что терпеть и мучиться на голоде не нужно.

В итоге я пришёл к нескольким ключевым данным о голоде. С них и начнём.

Часть 1. Семь главных данных о голоде

С этих данных начинается вся методика — без них остальное будет непонятно.

1. На голодании человек питается

Человек на голоде может чувствовать себя так же комфортно, как во время обычного питания. Почему? Потому что на голодании он питается! Только не через рот, а своими запасами: жиром, слабыми клетками и биологическим мусором, который накопился за время обычной жизни.



Учёные называют процесс, когда клетка переваривает собственные старые и повреждённые части, аутофагией. За открытие её механизмов японский учёный Ёсинори Осуми в 2016 году получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине. Голодание — один из самых сильных природных запускателей этого процесса.

А если человек питается, то с чего бы ему чувствовать себя плохо?

2. Ломка. Почему на голоде бывает плохо

На голодании человек чувствует себя плохо в первую очередь из-за отсутствия сахара и углеводов, а не из-за отсутствия еды как таковой!



Еда современного человека в основном состоит из углеводов. Человек привык к такому питанию, у него сформировалась зависимость. И когда он перестаёт есть, вместе с едой пропа-

дают и углеводы. Конечно, его начинает ломать — так же, как при резком переходе на безуглеводное питание.

Скажу из практики: люди, которые до голодания уже были на низкоуглеводном питании и привыкли «работать на жирах», на голоде почти не испытывают неудобств — ни вначале, ни в процессе.

3. Что же такое голод

Определений много, но, на мой взгляд, голод — это отсутствие поступления в организм снаружи еды, дающей калории. Калории — это единицы измерения энергии, заключённой в пище.



Вода, минералы и большинство витаминов калорий не дают. Поэтому методика не запрещает их во время голодания — подробнее об этом в разделе «Что можно употреблять».

4. Сколько у нас запасов

Есть старая формула, которую предложил французский врач Поль Брока ещё в XIX веке: оптимальный вес — это рост в сантиметрах минус 100. Формула грубая и не учитывает телосложение, возраст и мышцы, но как ориентир она показывает простую вещь: у большинства городских жителей запасов в теле больше, чем нужно.



Именно эти запасы организм и расходует на голодании. Отсюда видно, почему человеку с лишним весом обычно голодать легче, а очень худому — нужно начинать с меньшего количества дней и только после консультации.

5. Голодание — естественная способность

От природы нам даны способности: есть, ходить, дышать, жевать, размножаться. И также способность обходиться без еды какое-то время.



Мы ведь едим не всё время, пока живём. Мы кушаем, потом делаем перерыв, спим, гуляем, занимаемся делами — потом опять кушаем. Заметьте цикл: кушаем — другие дела —

кушаем! Ведь нет же такого: кушаем — кушаем — кушаем?! Так и умереть можно от переедания. Между едой у нас всегда есть перерыв. Вопрос только, какой он по времени.

6. Длина пищевой паузы — это привычка

Кто-то не ест один час, а кто-то — несколько суток. И в огромной степени это дело привычки.



Поверьте моему опыту: длину пищевой паузы определяет в первую очередь привычка. Не жизненная необходимость, не стремление выжить — привычка. Человек ест так часто, как его

приучили. Приучите человека есть реже — и, привыкнув, он перестанет чувствовать неудобство.

Посмотрите на историю. Раньше человек много работал, ходил, охотился и только потом ел. Если раз в сутки удавалось поесть — это было хорошо, а то и несколько дней без еды. Потом появилось земледелие, питание стало стабильным. Цивилизация развивалась, еды становилось больше, ели всё чаще, и еда становилась вкуснее — но сложнее по составу и усвоению. И вот у нас трёхразовое питание из первого, второго, третьего плюс десерт. А между ними перекусы.

Возможно, вы замечали: когда часто ешь, уже не хочется просто есть — хочется чего-нибудь вкусненького. Это организм подсказывает: остановись, мне столько не надо! Но мы его не слышим и изобретаем всё более вкусные изыски, чтобы запихнуть в него ещё немного еды.

7. Любой человек может изменить свои привычки

Что же нам делать? Для начала — понять, как устроено здоровое питание в природе. Большинство открытий в науке совершалось из наблюдений за природой. Упало яблоко на голову — закон тяготения открыт. Крыло самолёта скопировано с крыла птицы. Давайте и мы посмотрим, как в природе устроены паузы в еде.



Учёные давно изучают, как перерывы в питании влияют на продолжительность жизни животных. Например, в 2017 году немецкие исследователи из DZNE и Helmholtz Zentrum München опубликовали в журнале Nature Communications работу на 160 мышах. Одних кормили без ограничений, других — через день, до конца жизни. Мыши, которых кормили через день, жили в среднем 908 дней против 806 у тех, кто ел без ограничений, — примерно на 13% дольше. Чаще всего обе группы погибали от опухолей, но у мышей с перерывами в еде опухоли развивались медленнее. При этом сами авторы честно пишут, что большинство признаков старения у мышей не изменилось.

Люди не мыши, конечно. Но направление понятно: паузы в еде для организма — не враг.

Ещё один пример — из жизни. У моих родителей в деревне живёт кот. Каждую осень к зиме он отъедается так, что становится в два раза тяжелее: щёки мешают открываться глазам, пузо мешает ходить, он ходит вразвалку. Только ест и спит, как будто готовится к соревнованиям по сумо. Но приходит февраль, март — и кот уходит из дома на недели. Почти ничего не ест, охраняет границы территории, охотится и ухаживает за соседскими кошками. К маю он превращается в скелет, обтянутый шкурой. К лету приходит в норму, а осенью цикл повторяется. Набрать вес, голодать, сбросить вес. Каждый год.

И здоровье у него такое, что когда он однажды пришёл с серьёзной раной на животе, его кое-как обработали, забинтовали — и через неделю он был снова в строю. Вся голова в шрамах, части уха нет, хвост сломан на кончике. Спит на снегу и обходится без еды неделями.

Я вижу в этом простую мысль: показатель здоровья — это не худоба и не запасы жира. Это способность организма набрать вес и легко его сбросить. И наоборот: когда человек никак не может похудеть или никак не может поправиться — это повод разобраться, что не так.

Ладно, друзья. Не будем долго тянуть кота за хвост — пора к практической стороне. Что же происходит с телом, если время от времени практиковать 10-дневный отказ от еды?

Часть 2. Что происходит с телом на голодании

Сразу оговорюсь. Ниже — то, что я вижу в своей практике и что рассказывают люди, прошедшие голодание со мной. Это не обещание результата и не замена лечения. У каждого организма свой путь, а при любых болезнях решение о голодании принимается вместе с лечащим врачом.



Внутреннее питание и очищение. На голодании организм переходит на внутреннее питание и начинает расходовать то, что «болтается без дела» и мешает ему работать. То, что не усвоилось, выводится с водой — через кишечник, мочу, дыхание и кожу. Поэтому не пугайтесь, если во время голодания на коже появятся прыщи или изменится запах тела: так бывает, и обычно это проходит.

Обновление. Когда снаружи еда не поступает, включается тот самый механизм аутофагии: клетки разбирают и перерабатывают старые и повреждённые структуры. Я объясняю это людям просто: еды на всех не хватает, и в первую очередь в расход идёт слабое и ненужное.

Вес. В первые дни из-за отсутствия углеводов уходит лишняя вода — вместе с запасами гликогена. Потом начинает расходоваться жир. По наблюдениям на наших марафонах, в среднем уходит около килограмма в день, причём больше вначале и меньше к концу. У людей с большим весом бывает и по 2–3 кг в сутки, у худых — меньше.

Сахар и инсулин. Когда нет углеводов, выработка инсулина снижается, а печень начинает производить кетоновые тела из жировых запасов — это и есть переход на «внутреннее топливо». Людям с диабетом и тем, кто принимает сахароснижающие препараты, голодать можно только под контролем врача: дозировки лекарств в этот период нужно менять, и делать это должен врач.

Давление и сердце. Многие на голодании замечают, что давление снижается. Поэтому резкие подъёмы с кровати и рывки с тяжестями противопоказаны — может закружиться голова. Препараты от давления и сердечные лекарства самостоятельно не отменяйте: это решает только врач.

Пищеварение. Отдых от еды — это отдых и для желудка, и для кишечника. Многие люди с проблемами пищеварения после голодания отмечают, что стало легче. Но при гастрите, язве, камнях в желчном пузыре голодание проводится особенно аккуратно и только после обследования.

Воспаление и суставы. На 3–4 день голодания у многих стихает воспаление и уменьшаются боли в суставах. Я объясняю это так: в новых условиях организм перебрасывает ресурсы на то, что важнее для выживания, и воспалительные процессы уходят из приоритета.

Кожа и аллергия. Люди с псориазом, экземой, аллергиями нередко рассказывают об улучшениях уже в первый раз. Это их личный опыт, а не гарантия — но он встречается у нас часто.

Сон. На голодании организм работает в режиме экономии энергии и лучше слышит свои природные ритмы. Если начать прислушиваться к телу и ложиться спать тогда, когда оно просит, сон часто выравнивается.

Гормоны. Голодание затрагивает гормональную систему — и у мужчин, и у женщин. Если у вас есть гормональные проблемы или вы планируете беременность, обсудите голодание с врачом заранее.

Иммунитет и «контролируемый стресс». Мы живём слишком комфортно: всегда сыты, всегда в тепле, всё за нас делают. А организму, по моим наблюдениям, для того чтобы включить свои глубокие защитные силы, нужна встряска. Небольшой, разумный, контролируемый стресс. Учёные называют похожий принцип гормезисом: умеренная нагрузка заставляет клетки включать защитные и восстановительные механизмы. Голод — один из таких стрессов. К нему же я отношу закаливание холодом, баню и физическую нагрузку — не «десять тысяч шагов по часам», а когда сделал всё, что можешь, и ещё чуть-чуть сверху. Вы сидите в офисе, всё затекло — выйдите и сделайте приседания, сколько сможете, а потом ещё пять. Эти пять и есть стресс, на который организм отвечает. Главное слово здесь — разумный: не надо себя изводить, всё постепенно. А при болезнях сердца и сосудов с холодом, баней и большими нагрузками — только после консультации с врачом.

Опухоли и онкология. Сразу и чётко: голодание не лечит рак. При любом онкологическом диагнозе или подозрении на него — только врач-онколог и его лечение. Если хотите добавить к лечению что-то своё, обсудите это с ним.

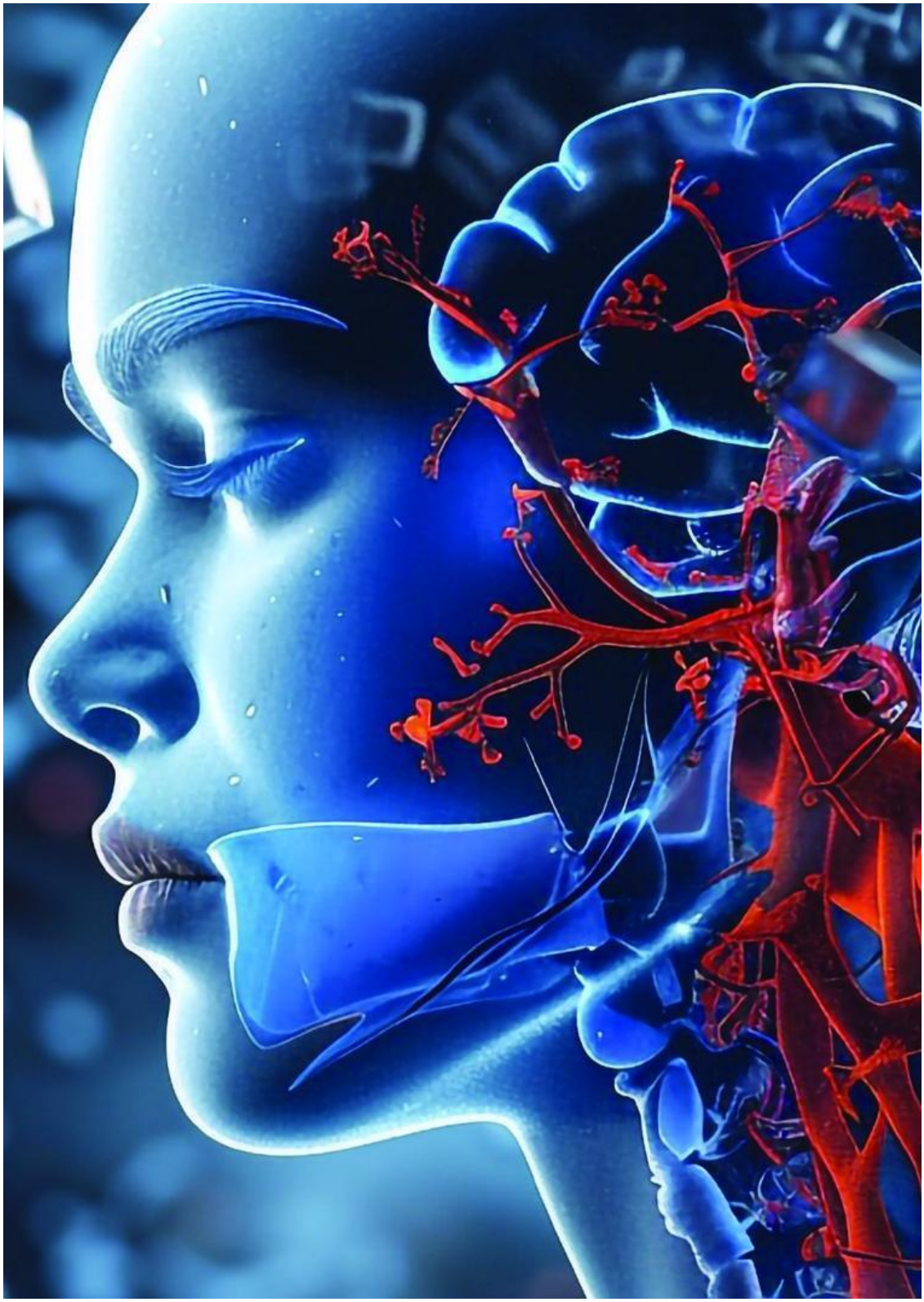
Ну что ж, давайте перейдём к самой процедуре голодания.

Часть 3. Основы методики

Два правила и короткий список того, что можно, — на этом держится всё голодание.

Два правила успешной голодовки

Правило первое. Лечебное голодание проводится только на воде. Голодание без воды лишает организм самого главного инструмента для выведения токсинов. Без воды голодание становится мучением, а наш главный принцип — голодание должно быть удовольствием и праздником для тела!



Правило второе. Голодание проводится не более 10 дней. Для голодания дольше нужны специальные условия и личное присутствие инструктора. Если хотите голодать 20 дней, лучше поголодайте 10, сделайте перерыв и спустя время поголодайте ещё 10. Пользы, по моему опыту, получите больше, чем если бы проголодали 20 дней подряд.

Что можно употреблять на голодании

Чистая вода. Основа всего голодания. Пить много.



Минералы. Когда мы пьём много воды, с мочой вымываются не только токсины, но и минералы. Их нужно восполнять: натрий (соль), калий, магний. Какие именно, в каком виде и

сколько — подбирается индивидуально; на марафоне это разбирает инструктор. При болезнях почек и сердца минералы, особенно калий, — только по назначению врача.

Природная минеральная вода, чёрный и травяные чаи, кофе — без молока и сахара.

Витамины. Калорий почти не дают, но учтите: жирорастворимые витамины A, D, E, K без жиров усваиваются плохо, а таблетки на пустой желудок у некоторых вызывают тошноту.

Мёд, сок, «чуть-чуть фруктов» — это уже еда. Идеальное голодание — это голодание на одной воде. Мёд мы даём очень редко и индивидуально.

Лекарства. Препараты, назначенные врачом, самостоятельно не отменяйте. Если вы на постоянных лекарствах, обсудите голодание с лечащим врачом до начала.

Курение методика не запрещает, но если есть возможность бросить — организм скажет спасибо.

Главный ориентир: что бы мы ни употребляли в течение дня, это не должно давать больше 100 килокалорий. Тогда мы не выпадаем из процесса.

После 5-го дня многие сами приходят к тому, что ничего, кроме воды, уже не хочется.

Способы облегчить голодание

Идеал для нас — голодание на одной воде, и опытные голодающие обычно к нему и приходят. Но если вы голодаете впервые, ослаблены или вам по-настоящему тяжело, есть способы облегчить голодание, которые при этом его не останавливают. Правило для всех одно: вместе за день — не больше тех самых 100 килокалорий, без сахара и без всего, что резко поднимает инсулин.

Кофе и чай. Бодрят, когда организм начинает экономить энергию и клонит в сон. Только без сахара. В кофе можно добавить совсем немного сливок — чайную ложку: жир почти не поднимает инсулин.

Ложка масла с утра. Иногда при первом голодании, особенно у ослабленного человека, сильно «колбасит» — и прежде всего в голове. Ложка натурального масла с утра может облегчить этот период. Учтите только, что столовая ложка масла — это уже около 100 килокалорий, весь дневной лимит. Поэтому это крайний вариант, а не ежедневная привычка.

Минералы и электролиты. Помогают при слабости и вялости. Подойдёт и натуральная соль — морская, гималайская, и природная минеральная вода. Если покупаете готовые электролиты в спортивном питании, читайте состав: там должны быть калий, магний, натрий — и не должно быть сахара и глюкозы. При болезнях почек и сердца — только по назначению врача.

Квашеный рассол. Треть или половина стакана капустного рассола, особенно в первые три дня, поддерживает кишечник. Можно рассол от квашеных, а не маринованных огурцов.

Чайный гриб. Немного, треть стакана, — и только хорошо выстоявшийся, кислый на вкус. Сладкий чайный гриб — это сахар, на голодании он не подходит.

Клетчатка. Наполняет желудок и кормит полезные бактерии кишечника. Ложка клетчатки, запитая водой, даёт ощущение сытости.

Сок лимона. Долька лимона или ложка сока в воду. Немного — это всё-таки фрукт. Если на голодании обострилась подагра, главное — пить больше воды и сразу связаться с врачом.

Подсластители и жвачка. Стевия или эритрит в чай и кофе, жвачка без сахара — почти без калорий, и для кого-то это заметно повышает комфорт.

Всё это не заменяет голодание и не делает его «правильнее» — просто помогает легче его перенести. По мере опыта многие сами обходятся без этого и голодают на одной воде.

Часть 4. Десять дней: что происходит день за днём

В полной версии методики каждый день расписан по шагам: взвешивание, отчёт, процедуры, время, дозировки. Здесь я расскажу, что в эти дни происходит с организмом и зачем нужны процедуры, — чтобы вы понимали логику. А сами процедуры мы делаем вместе на марафоне.

День 0. Подготовка организма

Это подготовка тела к нескольким дням без еды снаружи. Очень важный шаг, и я поздравляю вас с тем, что вы на него решились!



В первой половине дня — лёгкая растительная пища, салатики из свежих овощей. Во второй половине дня уже ничего не едим, только пьём воду. А вечером — очищение кишечника.

Зачем очищать кишечник перед голоданием? Иногда в первый день голодания люди сталкиваются со слабостью, дрожью в теле, головной болью, тошнотой. Это признаки интоксикации. Чем же мы отравились, если ничего не ели?

Дело в том, что для организма отказ от еды — стресс. И первое, что он пытается сделать, — удержать внутри всё, что было съедено раньше. В туалет не хочется, ничего не выходит. В отсутствие пищи тело пытается использовать то, что в обычном режиме выбросило бы. Отсюда и интоксикация. Поэтому накануне мы чистим кишечник — чтобы организм быстрее переключился на питание из запасов, а не из отходов.

В нашей методике для этого используется сульфат магния. Дозировка рассчитывается индивидуально, и при некоторых болезнях (почки, сердце, кишечник) он противопоказан — поэтому порядок приёма мы разбираем на марафоне, где инструктор учитывает ваше состояние.

Как правильно подготовиться и провести очищение — разбираем с инструктором на марафоне по научному голоданию.

День 1. Вход в голодание

Организм ещё не перешёл на внутреннее питание. Он доедает остатки — то, что застряло по разным закоулкам пищеварительного тракта.



С этого дня начинается **ежедневный отчёт**. Утром, после взвешивания, записываем в тетрадку: день голодания, вес, самочувствие, трудности, с которыми столкнулись вчера. И

победы тоже: достижение, понимание, озарение. Это нужно, чтобы видеть прогресс и понимать, насколько мы приблизились к цели.

Откуда берётся чувство голода? Голод — это сложная система сигналов: гормоны, привычка, работа желудка. Одна из составляющих, которую человек чувствует сильнее всего, — это сосущее неприятное чувство под ложечкой. По времени его включает привычка: мы привыкли есть примерно каждые 4 часа, и примерно каждые 4 часа желудок «напоминает» о себе.

В методике есть специальное дыхательное упражнение — своего рода массаж внутренних органов, который помогает снять это чувство без еды. Если всё сделано правильно, голод отступает почти сразу. Его мы ставим каждому участнику марафона лично: важно, как именно человек его выполняет.

Дыхательное упражнение против чувства голода — показываем и проверяем на марафоне.

День 2. Организм адаптируется

Тело продолжает привыкать к жизни без внешних источников питания. Сегодня в методике появляется новая процедура — тюбаж.



Зачем нужен тюбаж на голодании? Печень не перестаёт вырабатывать желчь даже во время голодания. А желчный пузырь отдаёт её в кишечник в ответ на еду. Нет еды — желчь

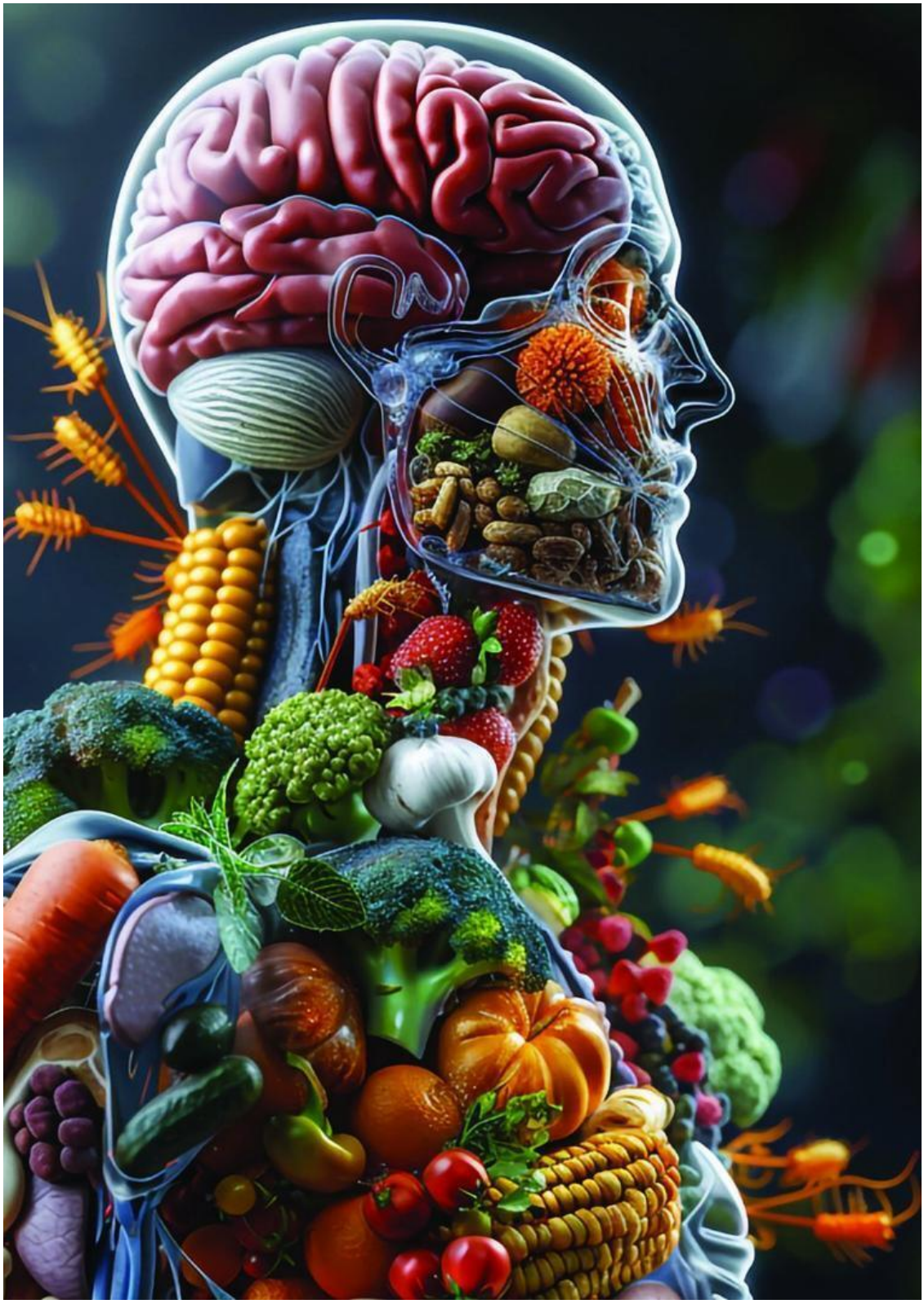
застаивается и концентрируется. Известно, что при длительных голоданиях и резком снижении веса риск образования камней в желчном пузыре повышается. Поэтому в нашей методике желчный пузырь регулярно опорожняют.

Тюбаж — процедура серьёзная. Если в желчном пузыре уже есть камни, её делают только после УЗИ и с пониманием их размеров, иначе камень может сдвинуться. Поэтому порядок, время и состав мы подбираем на марафоне.

Как и когда делать тюбаж, если есть камни или удалён желчный пузырь, — разбираем индивидуально на марафоне.

День 3. Граница

Это граница, когда тело переходит на внутреннее питание. Запасы гликогена в мышцах и печени заканчиваются. Организм завершает настройку на питание из внутренних ресурсов.



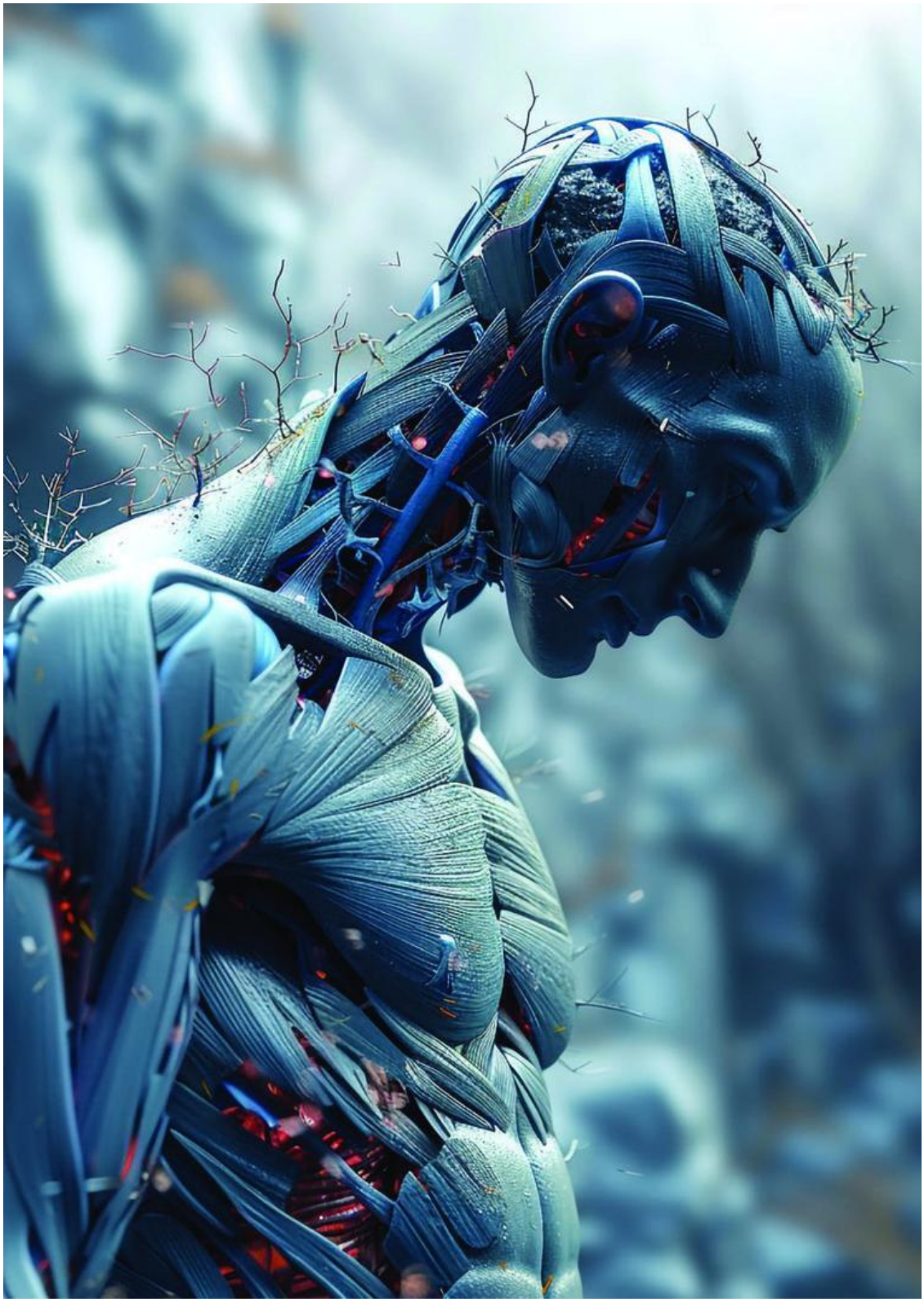
По ощущениям третий день часто самый трудный за все десять. Человек чувствует слабость, резкое снижение энергии, хочется лежать и не вставать с кровати. И вот тут — глав-

ное: ни в коем случае не лежать! Нужно заставлять себя двигаться весь день. Тогда переход на внутреннее питание завершается быстрее, и становится легче.

В методике на этом этапе процедура для желчного пузыря усложняется: его как бы «открывают» перед тюбажом, потому что на одни и те же стимулы без еды он перестаёт реагировать.

День 4. Переход в режим лечебного голодания

Сегодня организм уже должен перейти на питание из внутренних запасов. Здоровые клетки работают, а слабые, старые и повреждённые идут в переработку. В топку идут и жировые клетки, и биологический мусор из межклеточного пространства. С четвёртого дня и начинается тот самый оздоровительный эффект, ради которого мы всё это затеяли.



В это время голод почти не чувствуется: в организме полно «еды», и телу проще потреблять внутренние запасы, чем пережёвывать, перерабатывать и транспортировать еду снаружи.



Физическая активность. Чаще всего люди думают, что на голодании организм ничего не ест. Это не так! Полноценный переход на внутреннее питание происходит на 3–4 день, и чтобы он прошёл хорошо, нужно движение.

Самое ошибочное решение на голоде — лечь и лежать. Если мало двигаться, организм стремится перевести всё в спящий режим: появляется слабость, останавливается работа кишечника. А остановится пищеварение — будут проблемы на выходе.

Посмотрите на природу. Когда у волка долго нет еды, он двигается в два раза больше: ищет добычу, пробегает сотни километров. Сытый — лежит и спит. На голоде нам тоже нужно стремиться к активности.

Почувствовали слабость, упадок сил — вставайте и двигайтесь. Внутри вас есть энергия. Она не в еде, она в кладовых организма, и движение — это ключ к этим кладовым. Ориентир — не меньше двух часов движения в день: прогулки, работа по дому или в огороде, зарядка с утра. Самый минимум — полчаса быстрой ходьбы.

Если в организме и до голодания ничего не болело, а сейчас появилось головокружение, сердцебиение, сильная слабость, которая не проходит при движении, — это повод связаться с инструктором и врачом, а не терпеть.

День 5. Лечебное голодание

Организм полностью вышел в режим лечебного голодания. Сегодня достигнута первая цель по срокам.



Завершать голодание можно на трёх этапах: после 5, 7 или 10 дней.

— 5 дней подходят тем, кто голодает впервые. Этого достаточно, чтобы полноценно познакомиться с процессами и эффектом голодания.

— 7 дней дают хороший оздоровительный эффект и уверенность в своих силах.

— 10 дней — максимум того, что можно взять от голодания для своего тела.

С этого дня в методике меняется способ очищения кишечника. Примерно с 4-го дня организм уже слабо реагирует на прежние процедуры, а в туалет нам нужно ходить каждый день: организм питается каждый день — значит, и отходы выводит каждый день. При расщеплении жира образуются кетоны и другие продукты обмена, и застаиваться им в кишечнике незачем. Отсутствие стула на голоде — сигнал, что пищеварение «засыпает», а нам этого допускать нельзя.

Чем и как очищать кишечник после 4-го дня — показываем на марафоне.

День 6. Осторожно с резкими движениями

После пятого дня у многих немного снижается давление. Поэтому резкие старты противопоказаны: резко вскочить с кровати, побежать без разминки, поднять тяжесть — со всем этим будьте осторожны. Голова может закружиться. Всё делаем плавно, не спеша, и слушаем свой организм — он подскажет.



День 7. Выходной от процедур

Сегодня отдыхаем от процедур. Насладитесь моментом и слушайте свой организм. Много пьём воды, много гуляем и двигаемся.



Те, кто голодает 7 дней, завтра начинают выход.

Дни 8–9. Голодание продолжается

Организм уже научился жить на внутреннем питании. Идёт обычный ритм лечебного голодания: отчёт, вода, движение и процедуры по методике.



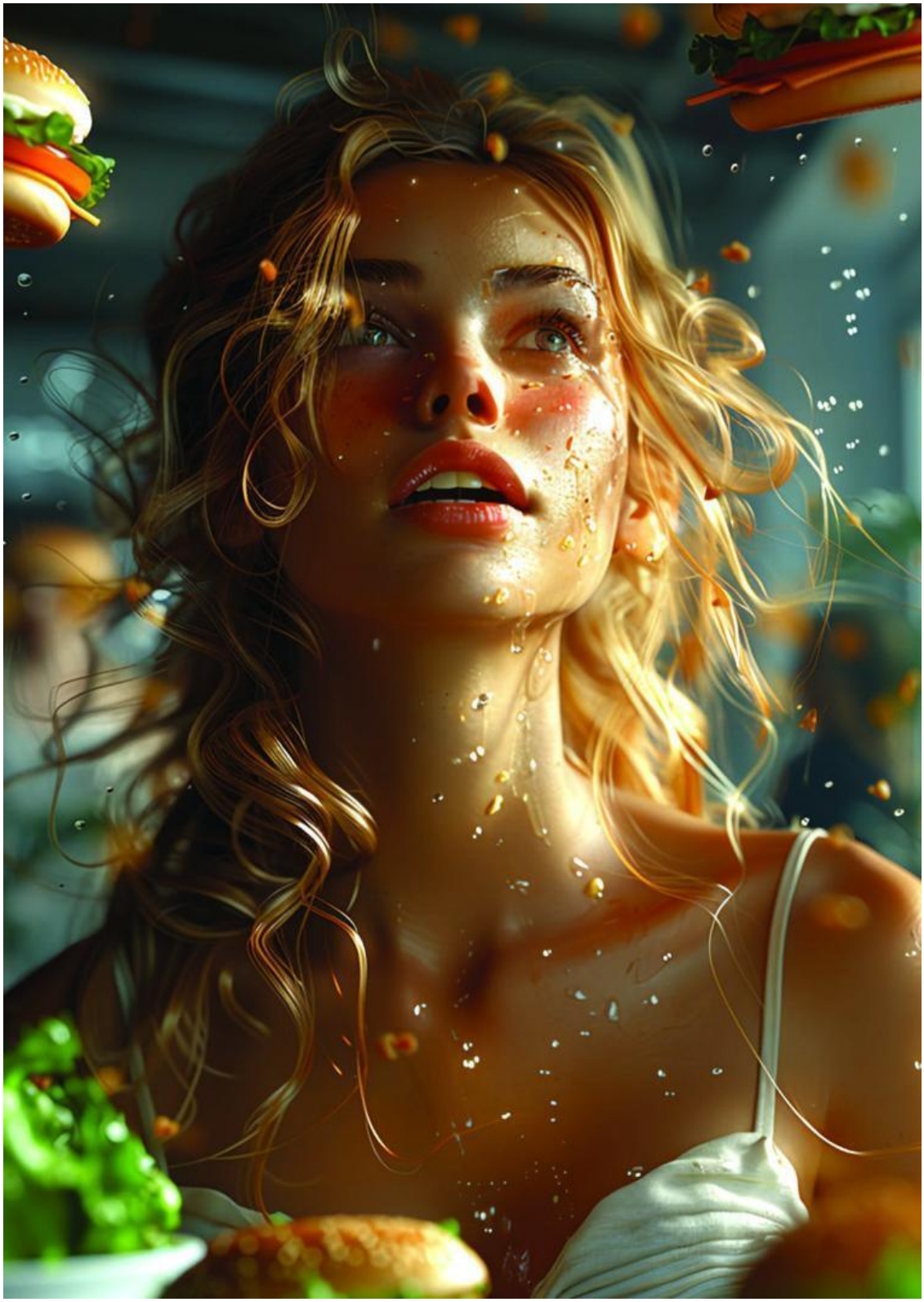
День 10. Финиш

Ваш организм научился самостоятельно действовать на голодании, поэтому мы перестаём вмешиваться в его деятельность. Сегодня отдых от процедур: вода, прогулки, движение.



Выход из голодания

Выход — самая важная и самая недооценённая часть голодания. Многие думают: проголодал — и молодец, теперь можно есть. А на самом деле ошибки на выходе могут перечеркнуть всё, ради чего вы голодали, и навредить желудку.



Несколько принципов, которые важны для всех.

Создайте праздник. На столе чисто, посуда красивая, следов готовки нет. Вы правда заслужили эту награду.

Ешьте внимательно. Обращайте внимание на цвет, вкус, запах, консистенцию, температуру — на всё, что можете ощутить.

Начинаем с жидкого и без сахара. Первым делом — свежевыжатые овощные соки. Томатный самый доступный, но подходят и другие свежие овощные. А вот фруктовые соки и яблоки на выходе — не лучшая идея: там многовато сахара.

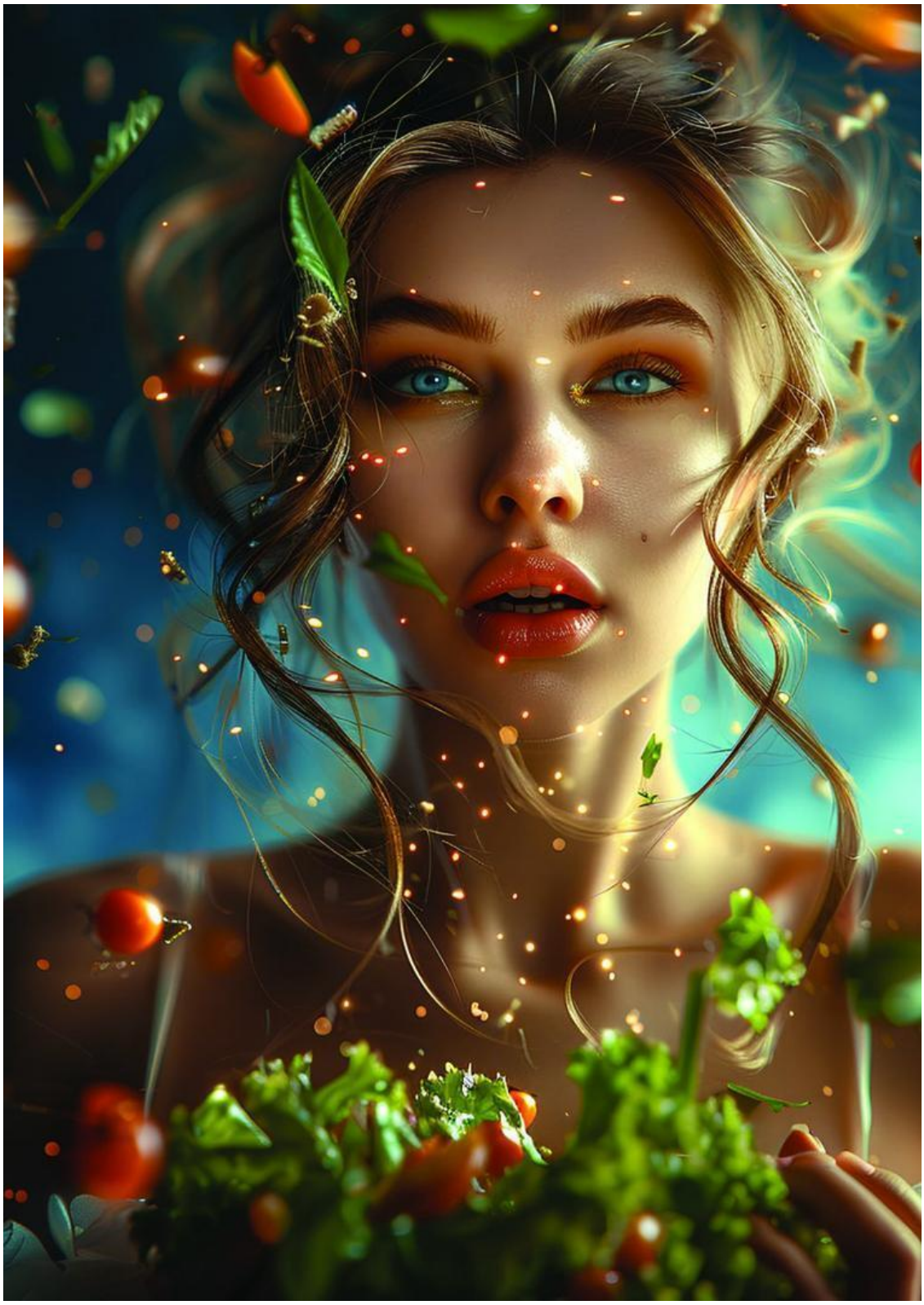
Не торопитесь. Не заполняйте желудок до отказа. Почувствовали сытость — остановитесь.

Подробный порядок выхода — что, когда, в каком объёме, как выходить после 5, 7 и 10 дней — мы разбираем на марафоне. Там же инструктор подскажет, если что-то пошло не так.

Пошаговый выход из голодания — с инструктором на марафоне.

Часть 5. Ответы на частые вопросы

Эти вопросы мне чаще всего задают в комментариях и в нашей группе по научному голоданию. Отвечаю так, как отвечаю людям лично.



С чего начать, если никогда не голодал? Не с 10 дней. Начните с одного дня: подготовка, вход, пауза, выход — ни один этап не пропускать, особенно выход. Через неделю повто-

рите. Потом переходите к трём дням. Организму нужно время, чтобы освоить новый навык. Если хочется сразу на 5–7 дней — лучше делать это первый раз в группе с инструктором.

Как часто можно голодать по 10 дней? Те, кто голодает со мной давно, проходят марафон регулярно, некоторые — каждый месяц. Но это люди с опытом. Новичку правильнее начать с коротких голоданий и наращивать постепенно. Частота подбирается индивидуально.

Сколько уходит веса? По нашим марафонам — в среднем около килограмма в день. Больше в начале, меньше к концу. При большом весе бывает и по 2–3 кг в сутки. В первые дни значительная часть — вода. Но ориентируйтесь не на весы, а на самочувствие.

Не «съест» ли организм мышцы? Сначала организм расходует гликоген, потом основным топливом становится жир. Белок тоже идёт в ход, но организм старается его беречь. Поэтому на голодании так важно двигаться: мышцы, которые работают, организм не списывает.

Правда, что на голодании замедляется обмен веществ? В первые дни голодания обмен, наоборот, обычно немного ускоряется — организм мобилизуется. Замедление обмена связано скорее с долгим систематическим недоеданием, чем с короткими голоданиями.

Что происходит с сахаром в крови? У здорового человека организм поддерживает уровень глюкозы за счёт внутренних резервов: сначала гликоген, потом печень производит глюкозу сама. По нашим наблюдениям, в первые дни сахар снижается, затем стабилизируется. Выработка инсулина падает уже на второй день. При диабете — только с врачом и контролем сахара.

Можно ли пить витамины? Витамины калорий почти не дают. Но жирорастворимые (A, D, E, K) без жиров усваиваются плохо, а таблетки на пустой желудок могут вызвать тошноту. А вот минералы — натрий, калий, магний — на голодании нужны.

Можно ли мёд, чай с мёдом, когда слабость? Мёд — это уже еда. Идеальное голодание — только вода. Мёд мы даём очень редко и индивидуально, по ситуации.

А чеснок, имбирь, полынь, куркума? Первые разы лучше без них. Сначала освойте само голодание. Добавки — это уже следующий шаг и индивидуальная история.

Можно ли продолжать принимать лекарства? Назначенные врачом препараты самостоятельно не отменяйте. Особенно это касается лекарств от давления, сердечных препаратов, сахароснижающих (метформин и другие), гормонов щитовидной железы. Перед голоданием обсудите с лечащим врачом, как принимать их в этот период.

Почему на голодании болит голова и тошнит? Чаще всего причины две: ломка от отсутствия углеводов и интоксикация, когда кишечник не очищен и организм «доедает» отходы. Ещё одна частая причина — нехватка минералов, когда человек пьёт много воды. Методика как раз построена так, чтобы эти состояния предотвращать. Если головная боль сильная и не проходит — свяжитесь с инструктором или врачом.

Откуда запах изо рта и от тела? На голодании продукты обмена выводятся в том числе через дыхание и кожу, отсюда и запах. Часть этих проблем уходит, когда все шаги методики соблюдаются правильно, — например, очищение кишечника и дыхательные упражнения. Обычно запах проходит по мере голодания.

Нет позывов в туалет — это нормально? Нет. Организм питается каждый день — значит, и выводить отходы должен каждый день. Если стула нет, пищеварение «засыпает», и это создаст проблемы на выходе. Поэтому в методике очищению кишечника уделяется столько внимания.

Можно ли голодать без желчного пузыря? Люди без желчного пузыря проходят голодание с нами, но схема у них отличается: часть процедур для желчного им не нужна, а часть меняется. Это как раз тот случай, когда первый раз лучше идти с инструктором.

Можно ли голодать с камнями в желчном пузыре? Люди с камнями голодают, но очень важно перед этим сделать УЗИ и знать, какие у вас камни и какого размера. От этого зависит, какие процедуры вам можно. Без этого — не начинайте.

Можно ли голодать при подагре? Мочевая кислота образуется в организме постоянно, проблема в том, что нарушен её вывод. На голодании уровень мочевой кислоты может временно повышаться, а это риск обострения. Поэтому при подагре — только после консультации ревматолога и под контролем.

Сухое голодание или на воде? Наше лечебное голодание проводится только на воде. Вода — главный инструмент для выведения продуктов обмена. Без неё голодание становится мучением, а риски растут.

Почему лучше голодать в группе, чем одному? Самостоятельное голодание чаще срывается не из-за физической тяжести, а из-за неизвестности: «со мной что-то не то?». В группе есть инструктор, с которым можно связаться сразу, и люди, которые проходят то же самое прямо сейчас. Это снимает главный страх.

А есть ограничения по возрасту? Детям и подросткам голодать по этой методике нельзя. Для людей в возрасте всё зависит не от цифры в паспорте, а от состояния здоровья и лекарств, которые человек принимает, — поэтому решение принимается вместе с врачом.

Можно ли голодать при низком весе? Ориентируйтесь на самочувствие и здоровье, а не только на вес. Но очень худым людям нужно начинать с меньшего количества дней — и при выраженном дефиците веса голодать нельзя совсем.

Можно ли водить машину на голодании? На голодании может снижаться давление и кружиться голова, особенно после 5-го дня и при резких движениях. Если чувствуете слабость или головокружение — за руль не садитесь.

Вылечит ли голодание мою болезнь? Это самый частый вопрос. Отвечу честно: я не обещаю, что голодание вылечит конкретную болезнь. Голодание — это способ дать организму отдых и запустить его собственные механизмы восстановления. Многие люди после него чувствуют себя лучше, и это их реальный опыт. Но при любой серьёзной болезни голодание — только дополнение к лечению и только после разговора с врачом.

Часть 6. Голодание: подробнее о главном

Здесь собраны ответы на вопросы, которые мне чаще всего задают о самом голодании.

Сколько можно голодать без вреда: 1, 3, 7 или 10 дней?

Этот вопрос мне задают чаще всего, и обычно в такой форме: «Сергей, сколько дней можно голодать, чтобы не навредить себе?» Причём спрашивают люди, которые ни разу в жизни не пропускали даже ужин. Им хочется сразу узнать предел, а лучше сразу до него и дойти. Давайте разберёмся по порядку, потому что здесь на самом деле два разных вопроса: как голодать и как голодать без вреда для здоровья.



Один–три дня: что может обычный человек

Начну с того, что я вижу в практике. Среднестатистический взрослый человек, у которого нет тяжёлых болезней и который не сидит на постоянных лекарствах, спокойно переносит один, два, три дня без еды. Мы просто забыли об этой способности. Она в нас встроена так же, как способность ходить или глотать: ребёнок рождается и сразу умеет дышать и смотреть, а потом учится ходить, и точно так же его тело с рождения умеет какое-то время обходиться без пищи.

Мы ведь и так всё время немножко голодаем. Поели, потом не едим два часа, три, полдня, потом снова едим. Фаза питания, фаза перерыва, фаза питания. Всё, что мы делаем на научном голодании, — это берём фазу перерыва и аккуратно её растягиваем.

Но хочу сразу предупредить. Если вы раньше этим не занимались, не надо лезть в пятидневные, недельные, а тем более двухнедельные голодания. Это высокий уровень. Как в любом деле, здесь работает принцип постепенности: никто не выходит на ринг против чемпиона, ни разу не надев перчатки.

Принцип постепенности: накопите десять «одиночных» дней

Я предлагаю новичкам очень простую лестницу. Первая ступенька — один день без еды раз в неделю. Выберите удобный день, скажем пятницу или субботу, и просто не ешьте. Понаблюдайте за собой: как вы себя чувствуете, что происходит с головой, с настроением, с аппетитом на следующий день.

Таких однодневных голоданий нужно накопить не меньше десяти. Лучше больше. По времени это примерно два-три месяца, если голодать раз в неделю. Растягивать на полгода я бы не стал, иначе опыт не складывается в навык. Когда у вас за плечами десять таких дней, вы уже понимаете процесс изнутри и можете честно ответить себе, подходит вам это или нет.

Почему я так настаиваю на этом решении «для себя»? Голодание прежде всего меняет что-то в голове. Польза приходит тогда, когда человек делает это по собственной воле, осознанно и понимая, что сейчас происходит в его организме. Если вас кто-то уговорил или вы голодаете «назло», тело это чувствует, и всё идёт тяжело.

Только после этого имеет смысл переходить к трём дням, а потом и к более длинным срокам.

Почему три дня — это ещё пауза, а не лечебное голодание

Здесь многие удивляются. Три дня человек ничего не ел, мучился, а я говорю, что это не голодание. Объясню.

Первые трое суток организм в основном доедает то, что у него уже есть: запасы гликогена в печени и мышцах и остатки пищи в кишечнике. А кишечник у нас длиной несколько метров, если мерить ото рта до самого выхода. Пока всё это пройдёт, вычистится и остановится, проходит минимум три дня. Да, человеку в эти дни может хотеться есть, могут быть неприятные ощущения, но глубокая перестройка на внутреннее питание ещё не случилась.

Поэтому три дня — это нормально, это гораздо лучше, чем ни одного дня. Хотите разгрузиться, попробовать себя, дать отдых пищеварению — пожалуйста. Но если у вас цель посерьёзнее, например заметно сбросить вес или дать организму возможность заняться застарелыми проблемами, трёх дней мало. Тот самый ценный процесс, о котором столько написано, по моим наблюдениям, разворачивается после третьего дня.

Пять, семь, десять: как выбрать срок

В первой части книги я уже говорил, что длинное голодание можно завершать после пяти, семи или десяти дней. Пять — хороший первый опыт для тех, кто освоил короткие паузы, десять — максимум, который я рекомендую проходить за один раз.

Сам я сейчас чаще всего голодаю семь дней, иногда десять, если есть настроение. Однажды записывал ролик как раз на седьмой день и, как мне говорили зрители, не выглядел ни уставшим, ни замученным. Просто мои рамки уже растянуты настолько, что неделя без еды для меня комфортное состояние. Но я к этому шёл годами.

А почему не больше десяти?

У среднего городского жителя запасов в теле очень много. Я живу в Москве и вижу это каждый день. По моему опыту, такой человек при должном контроле мог бы прожить без еды и десять, и двадцать дней. Но здесь ключевые слова — «при должном контроле». Голодание дольше десяти дней требует специальных условий и присутствия рядом опытного человека. Поэтому моё правило простое: хотите двадцать — сделайте два раза по десять с перерывом между ними. Пользы, по моим наблюдениям, будет больше, а риска меньше.

Вход и выход: сколько они должны длиться

Безопасность голодания определяется не только тем, сколько дней вы не едите. Огромную роль играет то, как вы в голодание зашли и как из него вышли.

Перед голоданием желудок должен освободиться. Если накануне вы съели кусок мяса или что-то тяжёлое, оно может задержаться в желудке надолго, а когда пищеварение начнёт «закрываться», эти остатки будут лежать и разлагаться. Это лишняя нагрузка на иммунную систему, а то и прямой вред. Поэтому перед голоданием мы едим лёгкую, свежую, необработанную пищу: овощи, салаты. Она проходит быстро, и к началу голодания желудок пустой.

Выход я считаю ещё важнее входа. Когда вы снова начинаете есть, пищеварительная система включается заново. А это ведь система не только для переваривания еды, это ещё и система избавления от всего лишнего. Работает она тогда, когда запущена. Поэтому именно на выходе организм особенно активно выводит то, что поднялось во время голодания. Моё старое правило для первых коротких голоданий звучит так: выход длится столько же, сколько само голодание, а если перестраховаться — даже дольше. Поголодали один день — выходите два дня, мягко и без тяжёлой еды.

Как именно входить в голодание и выходить из него после 3, 5, 7 и 10 дней — разбираем с инструктором на марафоне по научному голоданию.

Как понять, что вам рано увеличивать срок

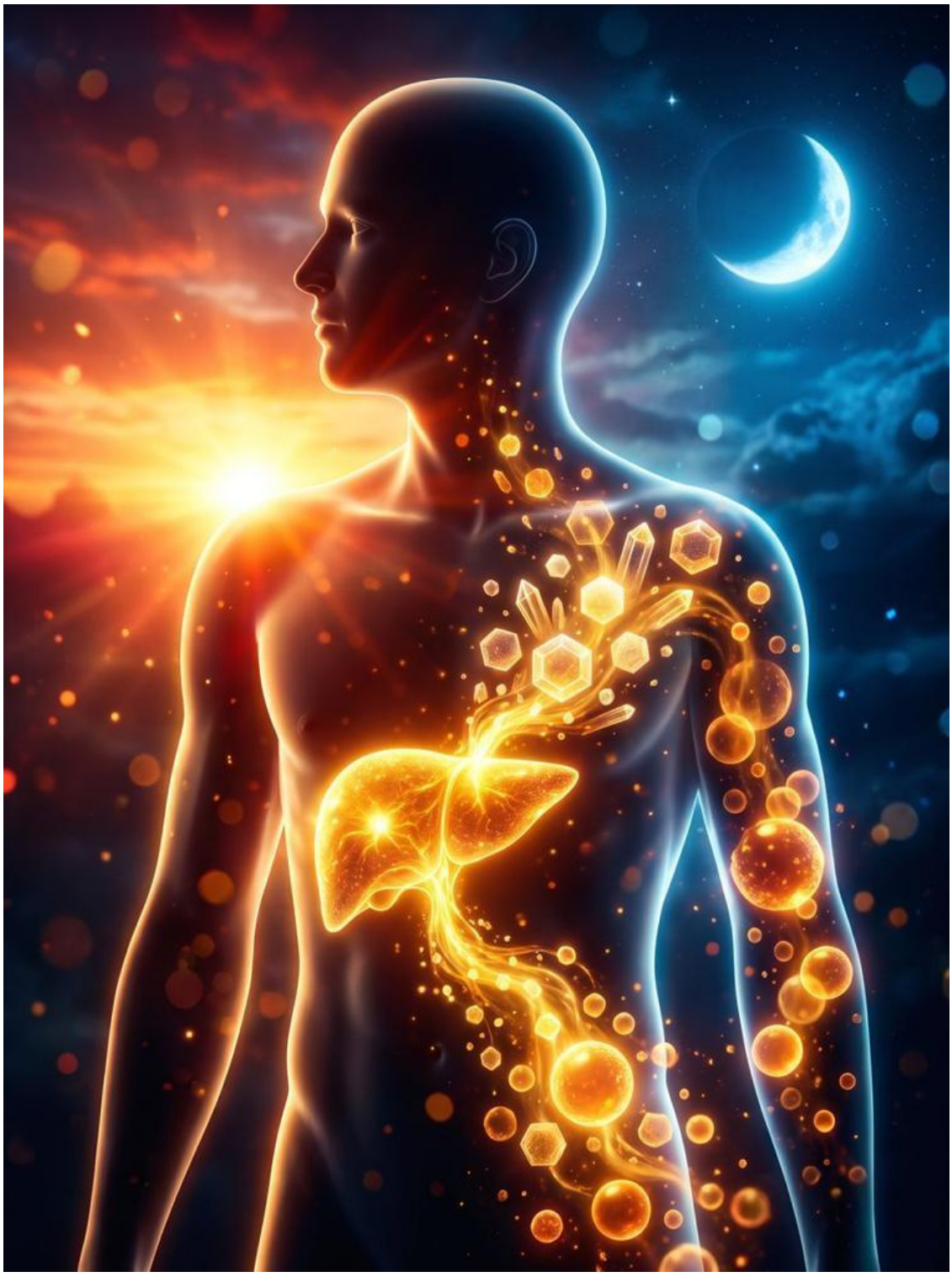
Есть простой ориентир. Если на одном дне голодания вы чувствуете себя разбитым, раздражённым, у вас болит голова, значит, что-то делается неправильно, и переходить к трём-пяти дням пока рано. Сначала разберитесь, что идёт не так: может быть, вы мало двигаетесь, мало пьёте, тяжело зашли или резко вышли. Голодание само по себе естественный процесс, и когда всё сделано правильно, оно не должно быть мучением. Если мучает, стискивать зубы не нужно: это сигнал остановиться и подумать.

Бывает и обратное: человек на третьем однодневном голодании говорит мне, что ему настолько легко, что хочется сразу на неделю. Я понимаю этот азарт, но всё равно советую не перепрыгивать через ступеньки.

Если у вас хронические болезни или вы принимаете лекарства по назначению врача, обсудите с ним любой срок голодания до того, как начнёте, — даже один день.

Голодание 24 часа и 3 дня — что происходит с организмом

Когда люди впервые не едят сутки, они ждут чего-то драматичного. На деле первые часы и дни — это очень понятная и логичная перестройка. Давайте пройдём её по шагам, чтобы вы знали, что чувствуете и почему.



Первые часы: организм тратит быстрое топливо

Сразу после последнего приёма пищи тело живёт на том, что вы съели. Глюкоза из еды поступает в кровь, часть идёт в работу, часть откладывается про запас в виде гликогена в печени и мышцах. Через несколько часов после еды организм начинает потихоньку брать этот запас. Это самое «быстрое» топливо, его немного, и тратится оно быстро.

Я люблю объяснять, как работают клетки, через образ двух потоков. Клетка живёт в двух режимах. Один — входящий поток: она забирает питательные вещества. Другой — исходящий: она избавляется от отходов, остатков переработки, всего лишнего. Эти два потока почти не работают одновременно, клетка либо принимает, либо отдаёт.

А теперь посмотрите на обычного ребёнка или взрослого. Утром завтрак, днём обед, между ними батончики и печенье, вечером ужин и ещё что-нибудь к чаю. Весь день — вход, вход, вход. Единственное время, когда клетка может переключиться на «выход», остаётся ночью, но ночью организму нужно отдыхать и восстанавливаться. Получается, что он почти всегда работает на приём. Даже сутки без еды дают ему редкую возможность заняться второй половиной своей работы.

Через сутки: гликоген на исходе

Примерно к концу первых суток без еды запасы гликогена в печени в основном израсходованы. У каждого это по-разному: зависит от того, что человек ел накануне, сколько двигался, сколько весит. Организм начинает всё больше опираться на жиры, а печень потихоньку запускает производство кетоновых тел — топлива, которое делается из жира.

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.