

**Сухое голодание** - это полное исключение потребления пищи и воды, как в виде питья, так и клизм и других водных процедур. Продолжительность такого голода редко превышает 3-4 суток.

При **сухом голодании** не происходит полного переключения организма на внутреннее питание, поэтому, чаще всего используется на начальном этапе обычного голодания.

**Сухое голодание** можно применять при первых симптомах простудных заболеваний, однако следует следить за общим самочувствием.

Не рекомендуется применять **сухое голодание** ослабленным больным, больным с почечной патологией, заболеваниях печени и на начальных периодах освоения практики голодания.

## **Сухое голодание**

(методическое пособие)

***Голодание - это единственный природный способ оздоровления всех живых существ.***

Методическое пособие по проведению сухого пятисуточного голодания составлено на основе коллективного опыта в Самооздоровительном Центре "РОСТКИ".

Сухое голодание иногда называют термином "абсолютное голодание". Сухое голодание продолжительностью до трёх суток широко известно как составляющая часть разгрузочно-диетической терапии (4\*). Можно с уверенностью сказать, что сухое пятисуточное голодание является дальнейшим направлением в развитии разгрузочно-диетической терапии будущего, но пока официально не апробировано.

О практической возможности сухого пятисуточного голодания впервые стало широко известно из публикаций Лавровой Валентины Павловны. (1\*), (2\*). На основе известной информации и новых результатов можно утверждать, что сухое пятисуточное голодание раскрывает новые колоссальные резервные возможности очистки организма и повышения иммунитета человека, данные ему самой ПРИРОДОЙ. Это естественный, универсальный и самый эффективный способ из всех существующих способов очищения, оздоровления и омоложения организмов всех живых существ.

При сухом голодании очищается кровь, желудочно-кишечный тракт и другие органы от инфекции и паразитов, регенерируются ткани всех органов, активизируется обмен веществ во всем организме, проходят аллергии, удаляются "шлаки", могут рассасываться опухоли, молодеет кожа, темнеют волосы и т.д. Очищение организма происходит на клеточном уровне. И весь оздоровительный процесс проводит Главный Терапевт - сама мудрая ПРИРОДА.

Прежде, чем самостоятельно начинать сухое голодание необходимо очень хорошо, всесторонне, сознательно к нему подготовиться и проводить его с осторожностью.

## **1. Особенность метода сухого голодания**

### **1.1. Сухое голодание проводится без еды и без воды.**

Нельзя: пить, мыть руки, умыться, чистить зубы, полоскать рот, попадать под дождь, допускать контакт с водой (необходимо пользоваться резиновыми перчатками).

### **1.2. Питание и водный режим в подготовительном периоде и промежутках между днями сухого голодания.**

#### **НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ:**

рафинированный сахар, сахаросодержащие продукты, сахарозаменители, соль, солесодержащие продукты, мясо (говядину, баранину, свинину), кофе, алкоголь, курение.

#### **МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ:**

рыбу, птицу, яйца, квашу, (8\*), любые молочные продукты, мёд, стевию, фрукты,

сухофрукты, ягоды, сырые и вареные овощи, грибы, орехи, морские водоросли, отруби, различные каши, намоченные зёрна злаковых и бобовых. Особенно полезны биогенные (живые) продукты питания - проросшие зерна разных культур, зеленые ростки пшеницы "Самовыживание" (6\*). При этом можно пить чистую профильтрованную воду, не содержащие сахар соки и напитки, чай из легких целебных трав, минеральную воду, умываться, принимать душ, ванну и т.д.

### **1.3. Показания и противопоказания при сухом голодании.**

Показания, и противопоказания, которые приводятся в этом разделе, не являются категорическими. У всех людей организмы имеют индивидуальные особенности, разный иммунитет и характер заболеваний тоже всегда бывает разный. Если для одного человека какая-либо болезнь может являться абсолютным противопоказанием для сухого голодания, то для другого это может быть относительным противопоказанием. Для каждого человека требуется осторожный, внимательный и индивидуальный подход к проблеме лечения заболеваний и оздоровления методом сухого голодания. Поэтому, приводимые в этом разделе показания и противопоказания следует считать условными. Общепринятые показания и противопоказания при разгрузочно-диетической терапии, включающей трехсуточное сухое голодание, изложены в информационном источнике (4\*).

#### **1.3.1. Показания:**

- нейроциркуляторная дистония по гипертоническому и смешанному типу и гипертоническая болезнь I и II стадии;

- начальные проявления атеросклероза и ишемическая болезнь сердца (за исключением состояния после перенесенного тяжелого инфаркта миокарда и атеросклеротического кардиосклероза с нарушениям сердечного ритма и проводимости, а также выраженной недостаточности кровообращения (II б и III степени));

- бронхиальная астма и обструктивные синдромы;

- саркоидоз легких I-II стадии;

- функциональные заболевания органов пищеварения (функциональное расстройство желудка, дискинезия желчевыводящих путей, синдром раздраженной толстой кишки);
- хронические гастриты и гастродуодениты;
- хронические некалькулезные холециститы и панкреатиты;
- хронические энтериты и колиты;
- деформирующие остеоартрозы, остеохондроз, ревматоидный артрит (за исключением случаев, протекающих с высокой активностью и кортикостероидной зависимостью);
- ожирение алиментарного диэнцефального и конституционного генеза;
- дизовариальное бесплодие;
- аденома предстательной железы;
- кожные аллергозы (хроническая крапивница, нейродермит, псориаз, экзема, медикаментозная или пищевая полиаллергия);
- трофические язвы;
- неврозы, депрессивные состояния, вялотекущая шизофрения;

- резистентность к лекарственной терапии.

**1.3.2. Заболевания, при которых сухое голодание следует проводить с осторожностью**, проявляя особую внимательность и индивидуальный подход:

нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу;

- желчекаменная болезнь (высокая литогенность желчи);

- мочекаменная болезнь (оксалатурия, фосфатурия, уратурия);

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;

- варикозное расширение вен;

- железодефицитная анемия;

- инфекционные и паразитарные болезни;

- ранний детский возраст (до 14 лет) и старческий (старше 70 лет);

- инсулинонезависимый сахарный диабет;

- подагра.

### **1.3.3. Противопоказания:**

- злокачественные новообразования и гемобласты;

- активный туберкулез легких и других органов;

- тиреотоксикоз и другие эндокринные заболевания;

- активный острый и хронический гепатит, а также цирроз печени;

- хроническая печеночная и почечная недостаточность любого генеза;

- гнойно-воспалительные заболевания органов дыхания и брюшной полости;

- выраженная активность (III степень) воспалительного процесса любой локализации;

- недостаточность кровообращения II б - III степени;

- стойкие нарушения сердечного ритма и проводимости;

- выраженный дефицит массы тела;

- тромбофлебиты и тромбозы;
- период беременности и лактации;
- инсулинозависимый сахарный диабет;
- нарушение свертываемости крови;
- неясный диагноз болезни.

## **2. Подготовительный период**

- За две недели до начала сухого голодания следует начинать выполнение рекомендаций, изложенных в п. 1.2.
- За одну неделю до начала сухого голодания рекомендуется полностью перейти на растительную пищу.
- В конце подготовительного периода надо последний раз поесть и в течение последнего часа пить воду, как можно больше, можно с лимоном или медом.
- Сухое голодание начинается после последнего глотка воды.

## **3. Схемы сухого голодания**

В схемах сухое голодание:

Под словом "голод" - понимается все, что указано в п.1.1;

Под словом "еда" - понимается все, что указано в п. 1.2;

"Период сухого голодания" - это дни голодания и последующие дни еды до следующего голодания;

"Общий период сухого голодания" - это все дни голодания и еды от начала голодания до начала выхода из голодания.

### **Схема 1. "Каскад щадящий"**

Схема 1 рекомендуется для людей неуверенных и выполняющих сухое голодание впервые.

Период 1: 1 сутки голод - 1 или 2 или 3 недели - еда.

Период 2: 2 суток голод - 1-2-3 недели - еда.

Период 3: 3 суток голод - 1-2-3 недели - еда.

Период 4: 4 суток голод - 1-2-3 недели - еда.

Период 5: 5 суток голод - выход из сухого голодания.



## Схема 2. "Каскад по Лавровой"

Период 1 (сутки через сутки): 1 сутки голод - 1 сутки еда. 1 сутки голод - 1 сутки еда и т.д. сколько угодно раз.

Период 2 (двое через двое): 2 суток голод - 2 суток еда. 2 суток голод - 2 суток еда...

Период 3 (трое через трое): 3 суток голод - 3 суток еда. 3 суток голод - 3 суток еда...

Период 4 (четверо через четверо): 4 суток голод - 4 суток еда. 4 суток голод - 4 суток еда...

Период 5 (пять через пять): 5 суток голод - 5 суток еда. 5 суток голод - 5 суток еда...

## Схема 3. "Каскад краткий"

1 сутки голод - 2 суток еда.

2 суток голод - 3 суток еда.

3 суток голод - 4 суток еда.

4 суток голод - 5 суток еда.

5 суток голод - выход из сухого голодания.

#### **Схема 4. "Каскад сокращенный"**

Схема 4 рекомендуется для подготовленных, но после очень длительного перерыва.

3 суток голод - 5...10 суток еда. 5 суток голод - выход из сухого голодания.

#### **Схема 5. "Пятерка"**

Схема 5 предназначена для хорошо подготовленных.

5 суток голод - выход из сухого голодания.

#### **Схема 6. "Каскад осторожный"**

Это каскад по схеме 1, но с прибавлением периода голода не по суткам, а по 12 часов (при наличии сложных проблем по здоровью).

Возможны и другие схемы сухого голодания

### **4. Восстановительный период (5 дней)**

4.1. При кратком (24-х или 36-и часовом) сухом голодании специальной подготовки к голоданию не требуется и строгий выход из сухого голодания необязателен. Однако первая еда после сухого голодания должна быть умеренной.

4.2. Обязательные правила проведения сухого голодания, от которых нельзя отступать:

#### **Правило 1**

Выход из длительного сухого голодания. (Длительным сухим голоданием считается голодание продолжительностью двое и более суток).

После сухого голодания организм становится чистым, поэтому загружать его надо только чистыми, свежими высококачественными продуктами без патогенной

микрофлоры.

Выход из сухого голодания должен быть строгим потому, что выход из сухого голодания гораздо важнее, чем сам процесс сухого голодания.

Если начало сухого голодания произошло, например, в 18 часов (когда последний раз напился воды), то и выход из сухого голодания должен произойти тоже в 18 часов (раньше даже на 5 минут - нельзя).

В 18-00 можно почистить зубы и напиться прохладной (специально охлажденной) чистой, кипяченой водой - столько, сколько хочется, можно с лимоном. Пить следует небольшими дозами с перерывами в течение двух часов. Нельзя пить ни теплую, ни горячую, ни минеральную, ни сырую родниковую, ни какую другую воду. В очень редких случаях бывает, что первые глотки воды могут вызывать тошноту. Тогда, каждый глоток воды необходимо удерживать во рту, перемешивая его со слюной, и затем сглатывать через 20 - 30 секунд. Питье воды можно совместить с мытьем в душе. После душа хорошо облиться холодной водой, а потом принять теплую (горячую нельзя) ванну с настоями трав (не более 8 минут). Одновременно с мытьем надо продолжать пить воду до 20 часов.

В 20 часов надо есть животный белок в виде кисломолочного продукта: жирную простоквашу, сколько хочется, небольшими порциями. (Простоквашу надо приготовить из молока в упаковке для не долгого хранения). В простоквашу можно добавить жирную сметану. Можно: свежий творог собственного приготовления с кипяченым молоком. При этом необходимо следить за тем, чтобы не было ощущения тяжести в желудке. Нельзя: "Наринэ" и кисломолочные продукты с сомнительной фитофлорой (йогурты, кефиры неизвестного происхождения). В кисломолочном продукте должны содержаться только одни чистые молочнокислые бактерии без дрожжей и грибков.

В 22 часа надо есть теплый белковый бульон (сколько хочется), рыбный или куриный, без овощей, хорошо проваренный, без соли и без хлеба. Бульон можно варить со специями (но специи не есть).

После сухого голодания следует начинать еду небольшими порциями. Этот растянутый по времени выход из сухого голодания связан с необходимостью постепенной подачи нагрузки на поджелудочную железу, которая бездействовала во время голодания и теперь должна быть осторожно введена в работу.

## **Правило 2 на первые двое суток.**

Первые двое суток после окончания сухого голодания надо обязательно пить только чистую кипяченую воду и, есть, в основном, только свежую, белковую пищу животного происхождения: жирную простоквашу, творог, сметану, сыр, рыбный и куриный бульоны, вареную рыбу и курицу, яйца и т.д. На второй день с утра можно съесть кусочек хлеба (лучше не дрожжевого), а вечером - кашу или вареные овощи.

В течение 2-х суток нельзя употреблять сырую пищу: сырое молоко, сырые овощи и фрукты, а также сырые продукты растительного происхождения.

Если вы съели что-то не то, и вас поташнивает, или вы ощущаете металлический вкус во рту, или отрыжка тухлым яйцом, или появились отеки, то надо срочно выпить стакан, два или три простокваши и снова перейти на животный белок.

Правило 2 обязательно для всех, включая вегетарианцев. Это не противоречит вегетарианскому питанию. Это необходимо потому, что после окончания сухого голодания организм для синтеза белков и новых клеток остро нуждается в "строительном материале", которым является животный белок.

Нарушение правила 2 может привести к отрицательным последствиям!

Начиная с третьего дня можно понемногу употреблять еду, указанную в п. 1.2., а также хорошо усваиваемые соединения кальция, например, хорошо проваренные головы и кости рыб, гидроксилпатит кальция (до еды) и др., а также продукты жизнедеятельности пчел: мёд, апимины. Пища должна быть разнообразной и хорошо насыщенной витаминами и микро-макроэлементами. В течение первых пяти дней

после начала выхода из сухого голодания используйте только свежие и чистые высококачественные продукты. Нельзя употреблять: соль и солесодержащие продукты, сахар и сахаросодержащие продукты. В этот период остерегайтесь инфекции, патогенной микрофлоры, нитратов и т.п.

### **Правило 3**

В течение общего периода сухого голодания, особенно в дни голода, необходимо проветривать помещение, часто делать физические упражнения, совершать прогулки на свежем воздухе, выполнять дыхательные упражнения. Организму необходима легкая периодическая физическая нагрузка и кислород.

### **Правило 4**

Ни при каких обстоятельствах нельзя удлинять заранее запланированный срок сухого голодания в процессе самого голодания, так как он соответствует запрограммированному психологическому состоянию. Например, если вы настроились на двухсуточное голодание, то недопустимо переходить на трехсуточное голодание, даже при очень хорошем самочувствии. Наоборот, если вы плохо переносите голод, то всегда можно досрочно выйти из него, соблюдая правила строгого выхода из сухого голодания.

### **Правило 5**

Впервые начинать сухое голодание допускается только с односуточного голодания, постепенно переходя к 2-х, 3-х, 4-х и 5-и суточному голоданию в соответствии с каскадными схемами сухого голодания.

### **Правило 6**

В период сухого голодания нельзя употреблять никаких медикаментов, не снимайте боль, терпите. Если боль непереносима, то вы можете досрочно выйти из сухого голодания, соблюдая правила строгого выхода.

## Правило 7

Перед голоданием, в процессе голодания и после сухого голодания никакие клизмы не нужны, так как всасывание токсинов из ЖКТ отсутствует по причине отсутствия воды.

## 5. Комментарии

### 5.1. Об ацидотическом кризе.

При сухом голодании в организм человека не поступает ни пища, ни вода, т.е. полностью прекращается поступление энергии извне. Организм вынужден добывать энергию и воду эндогенно, т.е. внутри себя. Поэтому, в организме начинают происходить совсем другие, необычные химические реакции, т.е. изменяются метаболические процессы. При этом погибают старые и больные клетки, а остаются только сильные и здоровые, которые будут давать сильное и здоровое потомство. Очень важный момент сухого голодания - это ацидотический криз, который наступает после перехода на эндогенное питание. Не пугайтесь плохого самочувствия в этот период, для начинающих он обычно наступает на 3-и сутки. (Но для некоторых людей период перехода на эндогенное питание в течение 5-и суточного сухого голодания может проходить без выраженного ацидотического криза). Ацидотический криз наступает тогда, когда концентрация кетоновых тел (продуктов неполного распада триглицеридов или жиров) в организме нарастает, а способ утилизации их не найден. В этот период проявляется плохое самочувствие, ощущаются типичные признаки интоксикации (тошнота, головокружение, нехватка воздуха, слабость). Однако, как только начинается утилизация кетоновых тел, концентрация их перестает нарастать и, поскольку кетоновые тела являются высокоэнергетичными компонентами, на них, как на топливе, начинается синтез новых аминокислот, что может приводить к регенерации тканей. Процесс регенерации может происходить с сильными болями, и к этому следует быть готовым. На начальных этапах сухого голодания ацидотический криз может произойти на 5-е сутки, в дальнейшем - на 4-е, 3-и или даже на 2-е сутки после начала сухого голодания. Чем раньше наступает ацидотический криз, чем быстрее он проходит, тем больше времени остается для обновления организма. Например, если ацидотический криз наступит на 2-е сутки, то

на регенерацию останется 3-е суток.

**5.2. Самостоятельное сухое голодание** - дело очень серьезное. Каждый несет ответственность за себя сам.

**5.3. Условия получения положительных результатов:**

САМОЕ ГЛАВНОЕ - это активная настройка своего сознания на самооздоровление (лучше с выполнением лечебных медитаций, которые должны содержать образы оздоровительных изменений, происходящих в проблемном органе и во всём организме). (7\*);

- вера в пользу сухого голодания;

- здоровый образ жизни;

- уверенность в существовании огромных резервных возможностей своего собственного организма;

- строгое соблюдение методики сухого голодания;

- доброжелательное отношение ко ВСЕМ и хорошее настроение;

- упорный труд по совершенствованию своего сознания, потому что только более высокий уровень сознания в состоянии создавать и удерживать более высокий уровень состояния физического тела!

**5.3. Полезные сведения для проведения сухого голодания.**

Сухое голодание переносится гораздо легче, чем голодание с водой и соками. Первое сухое голодание (самое трудное) должно быть каскадным, например, по схеме 1. При каскадном сухом голодании организм постепенно привыкает к отсутствию пищи и воды и приучается также постепенно изменять химические реакции для осуществления другого обмена веществ. Организм запоминает эти изменения, поэтому сухое голодание во второй раз можно проводить по схеме 5. В третий раз и в последующем сухом голодании по схеме 5 проходит ещё легче.

Полезно составить календарный план-график общего периода сухого голодания с учетом дней недели. Выход из сухого голодания лучше запланировать на выходные дни.

Полезно составить заранее меню для еды в промежутках между днями голодания.

Необходимо заранее заготовить простоквашу, бульоны и другие продукты с учетом возможного досрочного выхода из сухого голодания.

Полезно записывать результаты и все свои ощущения при проведении сухого голодания в дневник: количество и состояние мочи, артериальное давление, пульс, температуру, изменение веса, стул и т.д. Очистка организма происходит не только в период сухого голодания, но и после. Поэтому, мочу следует продолжать собирать в течение нескольких суток после выхода из сухого голодания. Хранить каждую суточную порцию следует до 2-х суток, чтобы наблюдать осадки.

Установите дружеские связи для консультаций с людьми, имеющими опыт сухого голодания, особенно с врачами - сторонниками сухого голодания.

При проведении сухого голодания ни на кого не обижайтесь, проявляйте доброту ко всем, не раздражайтесь, ни с кем не спорьте, никого не ругайте, не допускайте отрицательных эмоций, уклоняйтесь от негатива. (Не подходите к покойнику ближе 5 метров)



Если вы начали каскадное пятисуточное голодание и стали плохо себя чувствовать (в процессе ацидотического криза), то нельзя окончательно останавливаться на третьих или четвертых сутках. Надо несколько дней отдохнуть, набраться сил и снова продолжить сухое голодание, чтобы обязательно довести его до пяти суток.

Набор большого количества дней сухого голодания ничего существенного не означает. Например, 5 односуточных сухих голоданий и одно 5-и суточное сухое голодание - это не одно и то же.

При проведении сухого голодания надо экономить силы организма и не растрчивать свою энергию зря.

Количество дней еды между днями голодания можно увеличивать по своему усмотрению для того, чтобы набрать вес для последующего периода голодания.

Полезно 24-х или 36-и часовое сухое голодание проводить еженедельно, например, по понедельникам, а 5-и суточное - 1 или 2 раза в год. По некоторым сведениям голодание лучше проводить в период убывания луны (при затемненной луне).

При проблемах с печенью, необходимо проводить чистку печени до сухого голодания и после.

Необходимо заранее, перед началом сухого голодания четко запрограммировать в своем сознании время выхода из сухого голодания, например, в 18-00.

Не обольщайтесь приятным ощущением легкости и здоровья после проведения сухого голодания. Если Вы не собираетесь изменять свой образ жизни и повышать свой духовный уровень, то ваш организм через некоторое время может вернуться в

прежнее состояние.

После проведения сухого голодания целесообразно провести антионкологическую диету (8\*).

У всех людей процесс сухого голодания проходит по-разному.

## **ДУМАЙТЕ!**

### **6. Информация**

(1\*). Лаврова Валентина Павловна. "Ключи к тайнам жизни", книга 1, часть 2, стр. 177, Москва, 1999 г.

(2\*). Лаврова Валентина Павловна. "Каскадное голодание", газета "Целитель плюс" № 19, С-Петербург, 2001 г.

(3\*) Лаврова Валентина Павловна. "Ключи к тайнам жизни", книга 4, часть 7, стр. 262, Москва, 1998 г.

(4\*). "Лечебное голодание при внутренних болезнях", методическое пособие, серия "Мир медицины", издательство "Лань", С-Петербург, 1999 г., ISBN5-8114-0098-5.

Авторы:

Кокосов Алексей Николаевич, заслуженный деятель науки, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отделения терапии ГНЦ пульмонологии МЗ РФ, С-Петербург.

Луфт Валерий Матвеевич, доктор медицинских наук, профессор Военно-медицинской академии, С-Петербург.

Ткаченко Евгений Иванович, доктор медицинских наук, профессор, начальник кафедры гастроэнтерологии Военно-медицинской академии, главный гастроэнтеролог С-Петербурга.

Хорошилов Игорь Евгеньевич, кандидат медицинских наук, Военно-медицинская академия, С-Петербург.

(5\*). Пархоменко Татьяна Васильевна, кандидат биологических наук. Лекции по самооздоровлению: "Сухое голодание", "Антионкологическая диета", "О крови", "О вреде рафинированного сахара", "О здоровом образе жизни", "О духовном развитии", С-Петербург.

(6\*). В Самооздоровительном Центре "РОСТКИ" можно приобрести:

лечебные продукты питания;

для сыроедения - пшеницу для проращивания по программе "Самовыживание" коротких ростков до 5 мм или длинных зеленых ростков до 120 мм. Пшеница особого сорта предназначена специально для сыроедения и в магазинах не продается;

дополнительную информацию о сухом голодании, антионкологической диете, кваше, и здоровом образе жизни.

(7\*). Хван Юрий Енович. "Как мысль превратить в чудо-лекарство". Школа мастера Норбекова и Сам Чон До, С-Петербург, "прайм-Еврознак", 2001 г.

(8\*). "Антионкологическая диета", (методическое пособие). Самооздоровительный Центр "РОСТКИ".

Составитель -  
Югов Евгений Васильевич,  
Самооздоровительный Центр "РОСТКИ",  
редакция 10.10.2005.

**Добавить материал в закладки** {однакнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;](#)  
[#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -](#)  
[#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;&](#)  
[#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;](#)  
[#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;](#)  
[#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;&](#)  
[#1080;](#)