Автор: admin
02.12.2013 18:55 -

Стоит ли голодать?

Мнения о пользе или вреде голодания рознятся. Поэтому для начала хочу сказать, что голодание бывает нескольких видов.

Лечебное голодание. Оно проводится под наблюдением врача и, прежде всего, для очищения организма от шлаков. Но для очистки организма существуют не менее эффективные, но более гуманные методы.
Все-таки врачи используют длительное голодание (до 30 дней) при высоких степенях ожирения. Но проводится оно только под постоянным контролем специалистов.
Короткое голодание (1-3 дня) способствует выздоровлению после хирургических операций, желудочно-кишечных и респираторных инфекций.

Голодание для похудения. Это - издевательство над организмом и совершенно бесполезно, поскольку такое голодание приводит организм к стрессу и нарушению обмена веществ. При таком голодании организм питается за счет запасов клеток/жира, и при выходе из голодания человек очень быстро набирает еще больший вес, чем был раньше. Также при голодании обостряются болезни, которые в обычном состоянии практически почти не заметны.

Следуя из всего описанного выше, расхождение во мнении о пользе или вреде голодания исходит именно из цели этого голодания. Поэтому нужно понимать, для чего стоит прибегать к такому жестокому методу. Например, **однодневное голодание** - это хорошая разгрузка желудочно-кишечного тракта. И в этом однозначно есть свой плюс! Но, решившись на **длительное голодание** без медицинского контроля, стоит помнить и знать, чем это может быть чревато. Это - однозначное обострение хронических заболеваний, таких как гайморит, тонзиллит и прочие; почечная и желчная колики, не исключается обострение желче- и мочекаменной болезней.

При длительных сроках голодания и неправильно подобранном индивидуальном питьевом режиме могут начаться судороги икроножных, пальцевых и жевательных мышц, вызванные обезвоженностью. Могут возникнуть обмороки при резком изменении положения, например, когда вы встаете с постели. Если уже имеется нарушение сердечного ритма, то голодание категорически противопоказано, также как и при сахарном диабете. Это, конечно, не весь набор болезней, которые может спровоцировать голодание. Известны также случаи сильнейшего отравления после

очищения голоданием от обычных продуктов питания, безвредных для окружающих.

Пусть этот метод - колоссальное очищение организма, но, как уже было сказано, голодовка - не единственный способ. Голодание до сих пор не является признанным методом в официальной медицине. При голодании не происходит полноценного сгорания жировых запасов, окисление жиров идет по неполному пути. При этом образуются многочисленные промежуточные продукты неполного окисления жиров. Они изменяют внутреннюю среду организма, вызывают нарушение в жизнедеятельности клеток. При длительном голодании начинается распад белков организма с появлением токсических продуктов обмена. Поэтому следует помнить, что **длительное голодание скорее приведет к больничной койке, чем к стройной фигуре.**

Все еще думаете, что голодание идет на пользу? Конечно, это личное дело каждого. Тогда не забывайте, что **выходить из голодания нужно постепенно - ни в коем случае не набрасывайтесь на еду, чего вам, конечно, захочется.**
Существует несколько блюд, с которых следует начать выводить себя из голодания, и с их же помощью возвратиться к привычному питанию. Можно начать с
овсяного киселя.
Это по консистенции почти каша, его можно есть ложкой. Залейте 1-м литром воды 200 грамм овсяных хлопьев, и поставьте настояться от 1 до 3 дней. Потом процедите, добавьте сахара по вкусу или меда, можно немного сухофруктов. И НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Еще можно сделать **березовый квас**: в березовый сок добавьте изюм и поставьте на 2-4 дня в темное, прохладное место. Березовый сок лучше брать натуральный, а не консервированный. Пейте его перед приемом пищи. Из более существенных продуктов можно приготовить гречку, но сырую, залитую кефиром не более 1 % жирности - дайте настояться гречке не менее 1 часа.

Но все-таки не забывайте о вреде голодания. Будьте здоровы.

Автор - **Евгения Шаргаева**
Источник