Автор: admin
06.03.2013 10:40 -

Голодать или не голодать?

Кто из нас не хотел бы быть здоровым, сильным, красивым до самой старости? Кто не мечтал о вечной молодости? Вопросы риторические. А многие ли из нас пытались осуществить свои мечты? Вы скажете: «Конечно, мы регулярно посещаем салоны красоты, сидим, время от времени, на модных диетах и… каждую зиму исправно закупаемся в аптеках таблетками и всевозможными средствами от насморка».

Что же происходит затем? Проходят года, и человек увядает. Сначала медленно и не заметно, а затем все быстрее и быстрее, пока не превращается к шестидесяти годам в сморщенного старика или старушку, согнутого радикулитом и тщетно обивающего пороги врачебных кабинетов.

Конечно же, вы слышали о многих на первый взгляд волшебных методах исцеления. Один из них – лечебное голодание. Книг и различных статей по этому поводу написано немало. Было бы излишне повторять или пересказывать их. Цель данной статьи другая. Прежде чем начинать что-либо, надо задать себе хотя бы два вопроса: «Действительно ли мне это нужно?» и «По силам ли мне это?»

Действенность голодания неоспорима и доказана на многих примерах. Но существует и много случаев, когда результат получался полностью противоположным ожидаемому. В чем же дело?

Даже однодневное голодание – серьезное испытание для неподготовленного организма. Нельзя взять и отказаться от еды на один день, а на следующий снова вернуться к старому рациону. Голодание – это не таблетка, которую выпил и порядок. Голодание лишь небольшая часть огромной системы под названием здоровый образ жизни.

Наш организм – совершенен. Наша задача – только научиться удовлетворять все его потребности. Их не так уж и много. Всего три: движение, воздух и пища. Если, например, правильно питаться, но вести малоподвижный образ жизни, толку будет мало. Голодание также бессмысленно без правильного питания. При голодании организм очищается. Но чем чище он становится, тем легче загрязняется. Аналогично некурящий

человек страдает больше от сигаретного дыма, чем курящий. Если вы не готовы отказаться на всю жизнь от обильных обедов, от быстрых перекусов чем попало на ходу, от посиделок под вино или водочку, то не стоит и пробовать голодать. Я испытал это на себе.

В течение года я устраивал однодневное голодание каждую неделю. Но, к сожалению, здоровье мое вместо того, чтобы укрепляться, наоборот начало стремительно ухудшаться. «Голодание вредно», – сделал вывод я. Но это невозможно. Голодание практикуется с древнейших времен. Тогда я стал искать причину в своих действиях и нашел ее. Неосознанно, я боялся дня без еды. Поэтому я старался съесть как можно больше перед голоданием. Это была моя первая ошибка. Вторая – заключалась в том, что после 24 часов без еды я, пренебрегая всеми правилами, съедал сразу большое количество пищи, хотя и состояла она из овощей и фруктов. В довершение всего, иногда я все же поддавался вкусным соблазнам жизни, покупая конфеты и сдобные булочки.

Что же получалось? Сначала я очищал организм, затем резко нагружал его (вспомните, что бывает, если сразу без подготовки сделать много тяжелых физических упражнений), а под конец загрязнял консервантами и вкусовыми добавками. В итоге получился эффект расшатывания (так огородники, чтобы выдернуть сорняк с длинным корнем, сначала расшатывают его). В итоге – вред вместо пользы. А что бы могло случиться, если б я практиковал, так сказать, экстремальные 7- или 10-дневные голодания? К счастью, я вовремя понял свои ошибки.

Многие женщины хотят похудеть. Они самоотверженно испытывают на себе все диеты, даже не задумываясь о последствиях. Вдруг им на глаза попадается статья о голодании. «Это то, что надо», – думают они. И действительно результат поразителен. Всего за день полного отказа от еды можно сбросить до пяти килограмм веса. «Что ж, помучились и хватит», – решают они. Но, увы, через два дня потерянные килограммы возвращаются с лихвой. Это еще раз доказывает бесполезность такого голодания.

Примеров можно привести еще множество. Но вывод можно сделать уже сейчас: голодание не должно становиться самоцелью. Это слишком опасный способ испытывать свою силу воли. Если вы решили голодать, то сначала вам нужно полностью изменить привычки, всю жизнь. Надо либо сделать уверенный шаг к здоровью, либо оставаться на месте. Если переходящий дорогу будет метаться вперед-назад, не решаясь идти и не желая стоять, то его обязательно задавят.

Желаю здоровья и счастья.

Автор - **Игорь Март**
Источник