

**Ниже приводится дневник девушки Мариши, которая излечилась от лейкемии с помощью лечебного голодания. И хотя мы не призываем всех следовать ее примеру, ее опыт может быть полезен людям, страдающим этим заболеванием.**

"Незнающие пусть научатся, а знающие вспомнят ещё раз." (Античный афоризм)...

"Природа так обо всем позаботилась, что повсюду ты находишь, чему учиться." (Леонардо да Винчи)...

Человек сам хозяин своей судьбы, У него всегда есть выбор ... Человек может пойти или одним путем, или другим, но это всегда его выбор. Каждый день, каждый час, каждую минуту человек делает выбор. Маленький или большой. Значительный или не очень. Приятный или нет. Сознательно или подсознательно. Под давлением обстоятельств или свободно. И даже делать выбор или нет - это тоже выбор. Человек делает его, потому что он так хочет, считает наиболее выгодной такую позицию в данный момент. А значит, только он ответственен за все происходящее с ним в жизни. Выбор сделанный вчера дает результат сегодня. Сделанный сегодня даст результат завтра. В данном конкретном случае речь у нас идет о здоровье и здоровом образе жизни. У нас есть два пути: путь первый - знания о работе организма, о его потребностях и возможность жить в красивом, молодом и ,что самое приятное, здоровом, чистом теле. Есть и второй путь-полный игнор к потребностям своего организма, чревоугодие, замусоривание собственной среды организма и, как следствие, врач, диагноз, аптека, больницы, инвалидность или смерть.

Для чего я делала такое большое вступление? Еще 6 лет назад я была такой же, как и большинство из нас, жила по стереотипам, слушала врачей... и совершенно не выполняла того, что они говорят))))))

Это сейчас я веду здоровый образ жизни, ни один человек в этом мире не сможет меня убедить что фаст – фуд, газированные напитки, алкоголь или табак будут полезны моему организму или что их приятно употреблять. Ну, давайте по порядку

6 лет назад...

Мне было 15 лет, я страдала от нарушения обмена веществ, вследствие переезда с Кавказа на полуостров Таймыр и плохой акклиматизации. При своем маленьком росте - 158 см я весила тогда 75 кг, я страдала гастритом (Гастрит - воспаление слизистой (внутренней) оболочки стенки желудка.) панкреатитом (Панкреатит - это воспаление поджелудочной железы.) 4 сотрясения мозга(страшные головные боли), 28 переломов (боли в суставах) кроме того я выкуривала пачку сигарет в день( и это в 15 то лет ужас!!!!) и позволяла себе вольности с такой дрянью как пиво (Это при моем то весе и здоровье). Если вы думаете, что меня волновало, что я горстями пью таблетки (причем такие которые помогали одному органу тут же вредили нескольким другим) чувствую себя отвратительно, выгляжу не лучше, и сама себя начинаю постепенно ненавидеть, то вы ошибаетесь. Плевать я тогда хотела на себя, на свое мнение и на мнение обо мне всех окружающих. Прошло еще два года я начала работать на производстве с краской и результат несоблюдения техники безопасности вместе с сигаретами не заставил себя долго ждать... Диагноз плеврит

(Плеврит - воспаление листков плевры. заболевание, осложняющее разнообразные процессы в легких, грудной стенке, диафрагме. Мокрота, кашель затрудненное дыхание) Вы думаете что я внезапно поумнела и взялась лечится ...ага называется сейчас только шнурки поглажу)))) Просто к моей горстке таблеток прибавилась еще одна. Мама была тревогу, водила меня по разным врачам, пыталась заставить всеми мыслимыми и немыслимыми способами вести здоровый образ жизни, мне было все равно. Я сама себя жалела, несмотря на то что, по сути, сама была виновата в своих болезнях. Прошло еще три месяца бесполезных хождений по врачам и в моем

организме( до сих пор удивляюсь как он у меня бедненький все это пережил) не осталось ни одного органа который бы не пострадал от моего, будем говорить честно, пофигизма. И вот здесь переломный момент моей жизни...

При очередном обследовании диагноз лейкемия. Рак крови, преобладание белых телец в крови. Я, как ни странно в этот момент поправилась еще на 10 кг буквально за месяц. Я начала лысеть в 18 лет и, будем говорить честно, стареть. У меня болело абсолютно все, и единственное чего я хотела, чтобы это все закончилось. Но не так как вы подумали, я не хотела умирать, я хотела выздороветь, но не прилагать к этому никаких усилий. Я прошла химиотерапию, лучевую терапию, гормоны, а также общеукрепляющие средства. Врачи вроде как пытались продлить мою жизнь, но ни одна из перечисленных методик не могла меня излечить, я бы сказала, что эти методы могли бы, скорее всего, продлить мои муки. Вот в этот момент моей жизни у меня случился еще и нервный срыв. Был в тот момент врач фамилия его Воронцов (сейчас он, к сожалению, не работает) который посмотрел на меня и честно сказал о том, что традиционная медицина спасти меня не сможет, как это не прискорбно. Единственное что меня может спасти это какой - нибудь нетрадиционный способ лечения. Дал мне в руки книгу Поля Брэгга « Чудо голодания», сказав на прощание, чтобы я почитала, что хуже уже все равно не будет...

Я пришла домой. Села, сначала долго плакала, жалела себя в очередной раз, вроде как же так, жить мне такой многострадальной и несчастной осталось всего один годок, умру во цвете лет. Все-таки странное существо человек... ему говорят жить тебе осталось год, а он, вместо того чтобы начинать действовать сидит и жалеет себя. Потом пришла другая стадия, я поняла, что хочу жить, причем не просто существовать, а жить здоровой полноценной жизнью в тот момент я была готова обмазаться грязью, закрутиться в бублик и бегать задом наперед кругами, если только это поможет мне излечиться. И вот тогда я взяла в руки книгу и начала читать. Я «проглотила» эту книгу буквально за ночь. Самое большое впечатление на меня произвел вот этот отрывок «Наиболее ярким положительным применением голодания отличился П. Брэгг. Он умер в декабре 1976 года в возрасте 95 лет. Патологоанатом констатировал, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого человека были в превосходном состоянии. Брэгг был прав, когда говорил о себе: «Мое тело не имеет возраста».

«У меня пятидесятилетний практический и научный опыт применения рационального голодания, а также других естественных средств (питания, движения и так далее), который позволил мне восстановить слабое от рождения здоровье.

Я родился на плантации в глубине штата Вирджиния, где занимались разведением табака и свиней. С момента рождения у меня было слабое сердце. Даже в современных больницах такие дети требуют очень внимательного ухода. В течение первых четырнадцати месяцев шла постоянная борьба за мою жизнь. Я страдал сильными сердцебиениями. В восемь лет меня свалила ревматическая лихорадка, и я в течение одиннадцати дней находился между жизнью и смертью. Слабое сердце не позволяло мне бегать и играть со своими здоровыми сверстниками. Вскоре стали развиваться другие болезни: синусит, астма, бронхит, а затем и туберкулез»...» возможно благодаря этому отрывку на следующее утро я поняла, что я буду голодать, закаляться, не буду курить, а про алкоголь я вообще молчу, и самое главное больше в моей жизни не будет ни одной больницы, ни одной таблетки.

С того дня началась моя подготовка к голоданию. Вячеслав Борисович свел меня с натуропатами, я очень много разговаривала с ними, я искала в Интернете и библиотеках всю возможную информацию о голодании. Я прочитала и хорошие и плохие отзывы о методе лечения голоданием и только тогда, когда я была уверена в том, что у меня достаточно информации чтобы достойно встретить и, самое главное, преодолеть трудности которые встретятся у меня на пути во время голодания я начала голодать.

Ну, вот предысторию я вам рассказала ребята. Теперь хотелось бы посмотреть, чем я болела на начало голодания, и как меня лечили врачи.

1. Начнем с самого главного. Лейкоз (лейкемия, белокровие) - опухолевое заболевание кроветворной ткани с поражением костного мозга и вытеснением нормальных ростков кроветворения, увеличением лимфатических узлов и селезенки, изменениями в картине крови. Применяли химиотерапию, лучевую терапию, гормоны, тотальное облучение организма в низких дозах, а также общеукрепляющие средства. Прогноз врачей: жить осталось год может два.

2. Гастрит - воспаление слизистой (внутренней) оболочки стенки желудка. Лечение гастрита. Первые 1-2 дня болезни воздержание от приема пищи, разрешается только питье, затем используют щадящее питание (теплые, нежирные, протертые блюда);

разнообразные лекарства: адсорбирующие токсины, обволакивающие стенки желудка, обезболивающие, улучшающие пищеварение в больном желудке, снижающие кислотность, чтобы избавиться от инфекции антибиотики. Прогноз врачей: хроническое заболевание

3. Панкреатит - это воспаление поджелудочной железы. Связано с нарушением жирового обмена. Основным проявлением панкреатита являются опоясывающие боли, связанные с поражением всей поджелудочной железы.

Лечение панкреатита

Первые 3 дня голод при остром панкреатите. При болях принимала но-шпу, баралгин; октреотид 100 мкг 3 раза подкожно первые 5 дней при отсутствии октреотида – внутривенно вводится ранитидин 150 мг каждые 8 ч; дробное питание с ограничением животного жира; креон 1–2 капсулы или панцитрат 1–2 капсулы 3 раза в сутки

Прогноз врачей: без должной диеты перейдет в хроническое заболевание.

4. Ожирение

В основе ожирения лежит нарушение обмена веществ, когда процессы образования жира из питательных веществ преобладают над процессами его распада. Ожирение (тучность) вызывало расстройство деятельности организма: затруднялась работа сердца, нарушалось кровообращение, появлялась одышка, быстрая утомляемость, снизилась устойчивость к инфекциям.

Лечение ожирения Нелекарственные методы: рациональное низкокалорийное питание и повышение физической нагрузки.

Лекарственные методы: назначение препаратов, подавляющих аппетит и уменьшающих усвоение питательных веществ в организме, а также препараты, нормализующие гормональный фон.

Прогноз врачей: Либо хирургическое вмешательство требуется, либо обмен веществ станет на свое место после родов.

5. Плеврит - воспаление листков плевры, заболевание, осложняющее разнообразные процессы в легких, грудной стенке, диафрагме.

В клинической картине ведущей является боль. Боли имеют колющий или режущий характер, отчетливо усиливаются при кашле и глубоком вдохе. Тошнота, икота, рвота, мокрота.

## Лечение плеврита

антибиотики широкого спектра действия (амоксиклав, амоксициллин, цефтриаксон, гентамицин). Соблюдать постельный режим и диету с ограничением жидкости, соли и углеводов, но богатую белками и витаминами. Активная дыхательная гимнастика, массаж, применение ультразвука и электрофорез с хлористым кальцием по 10 - 15 процедур.

Требуется хирургическое вмешательство, после операции бросить курить (операции не было)

6. Сильные головные боли, связанные с перенесенными сотрясениями мозга. Рекомендованы прогулки на свежем воздухе, соблюдение диеты, из лекарств ноотропил 3 раза в день по одной капсуле и кавинтон по одной таблетке два раза в день. Плюс мануальная терапия. Прогноз врачей: хроническое заболевание

7. Боли в суставах из за переломов, рекомендации физкультура (чем никогда до голодания не занималась) и кальций (Выпила этого кальция два ведра, а переломы все равно были постоянными)

Прогноз врачей: Кости укрепятся года через три.

8. Отиты (скапливающийся гной около барабанной перепонки воспаление среднего уха) и как следствие почти полная потеря слуха одним ухом. Лечилась три раза в год по две недели стационарно, затем назначили операцию, но сделать так и не сделали. Дело в том, что операция возможна только в случае если ушко полностью здорово (в плане не гноится) в течение полугода, а у меня такого никогда не было. Прогноз врачей: после операции слух восстановится, отиты будут продолжаться, если в ухо будет попадать вода, т. е хроническое заболевание

9. И на закуску депрессия и нервный срыв. Прогноз врачей: требуется консультация психиатра (к которому я так и не пошла.)

Я предполагала проголодать столько сколько смогу. К тому моменту я уже знала, что малые сроки мне не помогут, но, а большие я не была уверена, что смогу выдержать, именно поэтому я, и не ставила себе какой то определенный срок. Я решила голодать по Николаеву, хотя у него стоит противопоказание голодать при лейкемии и любых раковых заболеваниях. Я решила, что я не буду отказываться от работы, потому что Поль Брэгг этого не рекомендует. Вообще думала действовать методом проб и ошибок

Итак, на начало голодания целая куча заболеваний (перечень смотри выше)

Рост – 158 см

Вес – 86 кг

ОТ – 95см

ОБ и ОГ – 120см

Злость на всех и вся и сильное желание жить.

Знаменательный день 23 марта 2005 среда

С вечера выпила магнезию (50 гр. порошкообразной магнезии на 100 мл воды) по Николаеву. Утром произошло очищение кишечника, кал был сухой как песок, да и

вообще общее состояние организма было не очень (еще бы с таким то букетом заболеваний). Первый день есть очень хотелось, но больше мозгами, чем желудком, у меня был тот самый голод, после которого обычно люди срываются с этого метода лечения, еще его волчий называют, хотя я чувствовала себя очень больной. Я была зла и раздражена. Целый день мерзла. Сделала вечером клизму, как сейчас помню свою первую клизму. Извините за столь пикантную подробность, организм был настолько замусорен, что я ее туда, а она оттуда, вообще пыталась я ее поставить три часа. Все-таки поставила и что оттуда пошло я уже описывать не буду))). Спать легла в первый день рано. Я вообще в первые дни очень много спала.

Второй день прошел тоже более менее нормально, единственное хотелось есть, но к моему большому изумлению, меньше чем в первый день, в животе все время шла какая - то работа, так интересно, там все время что-то урчало, создавалось впечатление, что там строители и бригадир отдает им приказы))). А вот подсознание коварно гнало на кухню со всякими уговорами поесть. Но я эти уговоры заглушала водичкой горяченькой или наоборот холодненькой талой, сном, чтением. В первые пять дней я не выходила на улицу. Самочувствие было не то чтобы гулять.

Третий день я уже есть не хотела, опять долго спала, появился привкус ацетона во рту, слегка обложило язык. Третий день в общем я провела благополучно. Но ночь третьего дня для меня была мукой, у меня обострились все мои заболевания, а их, как вы видели из списка наверху, было немало. Меня рвало, тошнило, начался, извините понос, кашель с мокротой, поднялась температура, и начало ломить все тело. Было больно так, что я плакала, а родные пыталась поддержать, но все равно не могли смотреть на мои мучения. Боль все усиливалась, теперь они все вместе уговаривали на лекарства и уколы. Но все-таки я это все выдержала, так и не проглотив ни одной пилюли. На утро четвертого дня я проснулась как выжатый лимон, но сильные боли уже прошли, оставались лишь маленькие отголоски. У меня была слабость и головокружение. Но, тем не менее, я делала чистки, и по-прежнему пила воду.

Я за 4 дня потеряла 6 кг. Для меня, честно говоря, до сих пор остается загадкой как я вообще пережила эти 4 дня. Наверное, правду говорят, что было бы желание, а уж способ всегда найдется

На пятый день я как путняя Маша встала, сделала зарядочку, хотя у меня и была слабость. Разлила по маленьким бутылочкам воду и пошла гулять. Гуляла долго с постоянными передышками, ощущение было такое, что еще чуть-чуть, и я свалюсь в обморок. Несколько раз даже думала, а не бросить ли мне все это бесперспективное занятие и не начать ли мне опять закидывать в себя все подряд. Но я эти мысли поборола. Пришла домой и поняла, что нужно найти себе занятия на время голодания. Кстати на пятый день я написала письмо всем своим болячкам, между прочим, очень интересный способ настроить себя на хороший лад. Текст примерно такой:

Дорогие мои. Я жила с вами слишком долго. Я вас холила, лелеяла и берегла, но в ответ получала только разочарование. С вами я всегда чувствовала себя неудовлетворенной собой и жизнью. Вы постоянно чего-то меня в жизни лишали. Моя жизнь была подчинена только вам. Я устала от вас и теперь говорю вам хватит. Я хочу и могу начать новую жизнь. Жизнь полную радости и света, жизнь без ограничений... и в этой жизни не найдется места для вас. Я приняла решение расстаться с вами раз и навсегда. Я долго думала во время бессонных ночей и пришла к выводу, что мы ну не подходим друг другу. Не возражайте мои милые и не нужно сцен. Найдите себе другую и будьте счастливы. Прощай навсегда дорогие мои болячки.

После этого я ходила в ванную прогрелась, затем почистилась и легла спать. Сон был глубокий хороший.

Утром шестого дня я встала, сделала все необходимые процедуры. Во время клизмы из меня стали выходить бели, а марганцовка вытасила наружу желчь. Бабушка на кухне

пекла блины, брат ходил надо мной подшучивал, невестка не сильно от него отставала)))))) предлагала повесить мою фотографию на холодильник, чтобы я каждый раз, подходя к холодильнику, смотрела на себя, и аппетит отбивался, хотя я есть не хотела. Вообще у меня было ощущение что я вообще не знаю, что такое еда и какой у нее вкус, в общем настрой был боевой. Потом я пришла к выводу, что мне надо найти комплекс упражнений, которые подходят именно мне. Потому как лежать я не собиралась во время голодания. Я нашла комплекс упражнений Бодифлекс. Попробовала, мне понравилось, упражнения были не напряженными, но довольно хорошо насыщали организм кислородом, и что самое приятное избавили от озноба. Я во время голода постоянно мерзла и одевалась как капуста, пытаюсь согреться. Затем сходила в ванную, оделась и пошла на прогулку. С шестого дня я очень много гуляла, проходила в день не меньше 6 км. И хотя у меня была слабость, я все равно не сдавалась. Пришла в тот день очень поздно, уставшая, слабая, но очень довольная. Я кстати в шестой день выхлебала больше 5 литров воды, сохли зубы, противный запах ацетона и противная слюна во рту сильно раздражали, но я когда начинала голодать знала что будут трудности, поэтому не собиралась сдаваться и отдавать организм в руки врагам, своим собственным болячкам. Клизму делать не хотелось, поэтому я выпила магнезию на свой страх и риск и с нетерпением ждала результата. Результат не заставил себя долго ждать. Каловые камни вместе с белями и застоявшейся желчью и было этим результатом. После чистки, решив что все прошло благополучно (наивная чукотская девочка), я пошла спать. Голод меня не мучил, болячки тоже и я решила, что все самое страшное я уже пережила. Как же я тогда ошибалась. Посреди ночи я проснулась от страшных болей то, что было на третий день теперь казалось детской игрой. Меня разрывали на части боли во всех органах и единственное о чем я горячо молилась это чтобы не умереть. О том чтобы прервать голод или выпить лекарства даже речь не шла. Я терпела... Боль продолжалась несколько часов, под утро вроде все успокоилось и я забылась глубоким спокойным сном.

Проснулась я только через двое суток. 7-8-й день я благополучно проспала, так сказать впала в анабиоз. Мои родные уже переполошились и думали что у меня летаргический сон, но, за что им большое человеческое спасибо, не беспокоили меня. На утро 9-го дня, когда я проснулась у меня был огромный прилив сил и ощущение что я всемогуща. Я сделала зарядку сходила на прогулку, позанималась по программе Бодифлекс, но мне этого показалось мало. У меня был диск с программой, по которой занимается Синди Кроуфорд, я решила попробовать сделать еще и ее. Вот начиная с 9-го дня я и стала заниматься с повышенной физической нагрузкой. Из чисток я делала промывание марганцовкой, клизмой и магнезией, кстати, хотелось бы объяснить почему. Клизма конечно дело хорошее, но пока очищение ею дойдет до толстых отделов кишечника можно было состарится, столько внутри было грязи, поэтому я решила действовать с двух сторон. Клизма чистила тонкий отдел, магнезия действовала сверху и вычищала всю грязь из толстого отдела кишечника. Выпивала в день около 6 литров воды. В общем то, начиная с десятого дня по 30-й все шло благополучно. Дни продолжались по распорядку подъем, зарядка, чистка, душ, прогулка, потом приход домой, какие то дела по дому, затем опять зарядка, чистка душ и потом сон. Во время чисток постоянно выходила какая то гадость. Чего только не было. И каловые камни, и бели, и застоявшаяся желчь и даже запекшаяся кровь и какие то непонятные куски, очень похожие на плоть. При чистки марганцовкой выходили излишки желудочного сока, желчи и даже не поверите волосы. Создавалось впечатление, что я себя вылизывала как кошка))) Да я забыла сказать я же когда начала голодать еще курила. Курить я бросила на 12 день, без всяких мук организм сам отверг это противное занятие. Из симптомов, что со мной происходили да особо никаких новых кроме уже вышеописанных. Слабости не было, была заторможенность, вообще это странное ощущение прилив сил физически и эмоциональная заторможенность. Ходила как зомби. Так все благополучно продолжалось вплоть до 30-го дня.

А с 30-го дня началось самое интересное. Пропала эмоциональная заторможенность, началось наоборот возбуждение. У меня началась бессонница. Я спала по 2 часа в сутки но, тем не менее, чувствовала себя отдохнувшей. Я начала писать стихи, появились способности к рисованию.

Жаль, что так и не появилось голоса, я всегда хотела петь)))) В физическом плане у меня пропали головные боли, обострилось зрение и нюх (я могла унюхать, что готовили на первом этаже и не передержали ли они соус, хотя сама живу на пятом), и полностью восстановился слух. Я вдруг перестала мерзнуть но, тем не менее, когда мерила температуру она выше чем 35.6 не поднималась. Полностью очистились легкие, я забыла, что такое постоянный кашель и мокрота. Силы все прибавлялись, даже той зарядки, что я делала мне было мало, поэтому я плюс к ним добавила еще дополнительное качание пресса, кикбоксинг и танцы хип – хоп. С чистками все тоже обстояло неплохо, перестали появляться бели, запекавшаяся кровь и куски плоти, я отказалась от чистки марганцовкой. Но язык ребята и то, что творилось во рту это же был просто ужас, летящий на крыльях ночи. Язык был белый с желтым и какими-то черными пятнышками, противная слюна такая тягучая все еще не проходила, зубы сохли и трескались. Когда один зуб раскрошился я поняла, что с этим надо что-то делать и нашла информацию что можно их мазать вазелином, начала их мазать вазелином. Потом у меня стала еще больше жажда я в день выпивала до 10 литров воды. Все это со мной происходило с 30 – го по 45-й день. А знаете, что еще интересно, что в эмоциональном плане нервы были железные. Если раньше какие-то вещи раздражали, то сейчас ничего не могло вывести из себя, но в то же время постоянно было такое обидное чувство, что никто не обращает внимания на мои героические усилия. В это момент особенно сильно проявлялось чувство всемогущества, эйфории и я даже в какой то момент боялась впасть в самолюбование.

На 45-й день голодания я хотела выйти, но не потому что хотелось, а потому что прочитала что вроде как нельзя дольше 45-ти дней голодать, когда я посмотрела на язык я вдруг обнаружила что он стал потихоньку отчищать. Вы знаете вообще во время голода очень интересно наблюдать за своим организмом. Я решила повременить и посмотреть, что будет дальше. С 45-го по 52-й день язык у меня отчистился окончательно, зубы перестали трескаться, а наоборот покрылись какой-то непонятной слизью, но это была не противная слизь которую хочется отчистить, создавалось впечатление, что это новая эмаль, хотя я до сих пор не знаю, что это было такое. Проблем со здоровьем не было никаких. Ни боли, ни дискомфорта. Носилась как сайгак и летала как бабочка. Во время чисток не обнаруживалось ничего, никакой грязи, во время приема магнезии и клизмы выходила исключительно вода, моча была светлая. Я перестала делать чистки, не видела в них больше смысла. Я чувствовала себя как новорожденный ребенок. На 52-й день я подумала, что неплохо бы сходить по врачам и сделать обследования. Пришла к врачу, мне выписали направления на мед. осмотр направления на анализы. Анализы я сделала на следующий день, а с врачами решила повременить до конца голода. Это был 53-й день голодания. Ну, о врачах я расскажу чуть позже. А сейчас мне хотелось бы вам рассказать какая штука начала происходить с 53-го дня по 60-й день. Тогда я никак не могла понять, что происходит, а сейчас могу сказать с уверенностью, что начал происходить обратный процесс перехода с внутреннего питания на внешнее. Меня опять начало морозить, полностью пропала бессонница, появилась слабость, начались головокружения, разболелась голова, пропала постоянная жажда. Конечно это все произошло не сразу, за несколько дней, именно в таком вот порядке как я начала описывать с 53-го по 58-й день. На 58-й день проснулся аппетит, но не полноценный когда чувствуешь что либо сейчас поешь, либо умрешь с голодухи, а так маленькие отголоски. Чувствуешь аппетит, но понимаешь что можно его обуздать. На 59-й день голод стал сильнее себя проявлять, но я терпела. По хорошему можно было уже на 59-й день прерывать голод, но я, с каким то азартом, хотела чтобы срок моего голода был какой – то круглой цифрой. А вот на 60-й день голодания голод проявил себя со всей силой, на которую был только способен. Я потеряла сознание от голода. Даже, скорее всего не от голода это не совсем верно, а скорее от аппетита который не удается обуздать. Естественно, что уже не стоял вопрос выходить или нет. Вечером на 60-й день я вышла из голода на морковном свежавыжатом соке, с мякотью разбавленном с водой не 50-50, а на 3\4. Ребята, какой же вкусный был этот сок ммммм! Я до сих пор вспоминаю этот сок как манну небесную. В тот момент мне казалось, что лучше, чем этот сок не может быть ничего на этом свете. Ну да ладно, а то я сейчас еще час буду им восхищаться.

Выпив сок, сходя в ванную, я рухнула спать, я ощущала такую усталость, как будто целый день в поле пахала. Я уснула.

Теперь мне предстояло самое сложное – выход. В голодании сам голод это самое легкое ведь подавить свой аппетит, когда не ешь гораздо проще, чем обуздать свой аппетит, когда надо есть. Выходила по Николаеву. В первые семь дней выпивала исключительно сок, разбавленный с водой. Сначала на 3\4, потом 50\50, затем на 1\4, и уже на 7-й день неразбавленный и не больше 500 гр. за день. 500 гр. вполне хватало, хотя и было ощущение, что если мне сейчас дадут слона, то я его слопаю вместе с костями, но, сделав один глоток, насыщалась, даже тяжесть в желудке появлялась, как будто переела. Стула не было вообще, хотя организм подавал признаки жизни, было слышно как там идет работа. Никаких неприятных последствий физического характера не было, ни метеоризма, ни тошноты ничего такого. Единственное что была постоянная сонливость и слабость. Так что первые семь дней я пережила вполне благополучно. Неприятности начались с 8-го дня, когда я начала есть фрукты тертые. Во – первых многие из фруктов, которые я любила раньше вызывали тошноту или острую неприязнь к этим продуктам, меня воротило даже от запаха. А во – вторых, появился вот же воистину животный аппетит, который невозможно обуздать к тем продуктам которые нравились. Я ела, но не насыщалась, точнее не могла удовлетворить вкусовые ощущения. Т.е желудок был полон, а удовлетворения не было. Но зато начала проходить слабость и сонливость, потихоньку восстанавливался прежний ритм жизни, который я вела во время голода, опять физ. нагрузки вошли прочно в мою жизнь. Хотя когда я занималась ими я часто отдыхала, потому что прилив сил наступал скачкообразным образом. Быстро начинался и так же быстро проходил. Но я отвлеклась. Каждые семь дней я добавляла в рацион новый вид продуктов или новый способ их употребления. Так на 15 день я фрукты стала есть в цельном виде и стала добавлять в рацион овощи, на 21 смело добавила молочные продукты стала пить кефир, потом супы, каши, орехи и дальше все полностью по диете Николаева. От его восстановительной диеты я старалась не отходить ни на шаг. Но все-таки не все было гладко, аппетит был непомерным вплоть до 30-го дня и не всегда удавалось его обуздать. На 27 день, когда мама сварила овощной бульон для меня, я позорно проиграла борьбу со своим подсознанием и вкусовыми ощущениями. Я села и слопала полтора литра этого бульона, итог не заставил себя долго ждать. Резкая боль в желудке, потемнение в глазах и вот Маришка уже в туалете с трехлитровой банкой разведенной марганцовкой воды делает промывание желудка. В тот момент у меня было ощущение, что я лопну. Но все обошлось. На следующий день не было никаких последствий, слава богу, не пришлось возвращаться на шаг назад. Стул был нормальный, в туалет я ходила как младенец. На 30 день аппетит пришел в норму. Уже не надо было его постоянно утихомиривать. Ну а дальше уже все пошло как по маслу. Мясо я не ела в период восстановления, на все вредные продукты смотрела с отвращением и вообще не понимала, как можно есть такую дрянь, например как чипсы, хотя сама буквально 4 месяца назад с аппетитом их жевала. Восстановительная диета продолжалась 2 месяца, а потом перешла просто в такой образ жизни. Я и сейчас питаюсь фруктами, овощами, мясо ем очень редко примерно раз в два месяца, то же самое касается рыбы и яиц. И все исключительно в отварном виде. В день съедаю не больше 500 гр. всех продуктов не считая жидкости. Голодаю я до сих пор 1день раз в неделю, 3 дня раз в две недели, семь дней раз в месяц, 10 дней раз в два месяца, и 40 дней раз в полгода, если получается, то когда голодаю 40 дней иду на больший срок. А иногда бывает и срываюсь с голода. Я опять отвлеклась. Теперь как я и обещала, расскажу вам клиническую картину на конец голодания. Сначала вес: на конец голода был 47 кг, за время голодания скинула 39 кг. На конец восстановительной диеты вес поднялся до 54 кг. Восстановился нарушенный обмен веществ. Теперь расскажу результаты обследования и реакцию врачей:

Лейкемия полностью прошла, не осталось ни одного признака того, что жить мне осталось год или два. Реакция врачей: они говорили, что это невозможно, когда у меня кровь брали на анализы не могли набрать ее в шприц кровь свертывалась как только капля попадала на кожу. Количество лейкоцитов пришло в норму, защитная функция увеличилась.



Гастрит здорова. Реакция врача: надо исследовать этот феномен

Панкреатит здорова. Реакция такая же

То же самое и с ожирением

Головные боли здорова. Реакции не последовало, невропатолог посчитал, что свежий воздух сделал свое дело. Я не стала его разубеждать, возможно, он был прав

Кости укрепились, с того времени у меня не было ни одного перелома и даже ушиба

Отиты прошли, слух полностью восстановился

Плеврит прошел, легкие до сих пор как у младенца нет даже намека на отдышку, мокроту или что-нибудь подобное

Депрессия и нервный срыв ребяты об этом можно даже не говорить. Какой может быть нервный срыв после такого испытания своих возможностей.

А, кроме того, как я уже говорила, обострились нюх и зрение. Со зрением особо проблем не было, так чуть-чуть упало, но после голода восстановилось до единицы. Короче здоровый, красивый и чистый организм.

А напоследок несколько выводов, что больше всего мешает во время голодания:

Во – первых я поняла, что наш организм очень радуется голоданию, но вот наше подсознание это наш враг. Нам с детства внушали, что человек не может жить без еды, что он погибнет, если не будет питаться. Я вот, сколько себя помню всегда, когда я заболела до того состояния, что не могла подняться с постели я не хотела есть но, тем не менее, заставляла себя, съесть чего-нибудь. Я так думаю, что так делает большинство из нас. Поэтому первый вывод, что надо бороться со своим подсознанием и нашла, кстати, интересный способ. У нашего подсознания есть такое свойство, что запретный плод всегда сладок. Каждый раз, когда мое подсознание говорило мне что хочется есть, я сознательно ему отвечала, что мне не хочется есть, но надо, и я не знаю, как себя заставить. Я в этот момент как бы раздваивалась на сознание и подсознание. Что самое интересное, чем больше я сознательно уговаривала себя поесть, тем сильнее мое подсознание этому сопротивлялось. Для чего я это описываю? Может кто-нибудь воспользуется этой методикой, потому что, хотя на четвертый день аппетит пропадает, это не значит, что он исчезает совсем - нет-нет, да и появляются мысли бросить голодание.

Второй вывод, который я сделала это то, что появляется чувство неуверенности и страха. Почему-то когда начинаешь голодать, окружающие думают, что ты вдруг решила покончить жизнь самоубийством, но предварительно заставить себя помучится. Вот отсюда и возникает ощущение, что ты и правда спятила, или что окружающие вдруг решат запихнуть тебя в психушку. Мне повезло, мои родные восприняли мое голодание без всяких нравоучений, но это, скорее всего из – за того, что они тоже понимали, что хуже, чем есть уже не будет. А вот все остальные либо крутили пальцем у виска, либо начинали рассказывать о людях которые умерли от истощения, совершенно при этом, не делая разницы между лечебным голоданием и вынужденным. Поэтому тут есть два способа борьбы с этим явлением – либо объяснять всем и каждому что такое голодание, как плохо когда у тебя грязь в организме, рассказывать о вреде курения, алкоголя и ожирения на внутренние органы (этот путь избрала я и благодаря этому пути я в своем городке как врач)))))) либо просто никому не говорить о том, что голодаешь кроме самых близких, их обязательно нужно поставить в известность и доступно объяснить суть метода потому как мы боимся только того, чего не понимаем. Если не объяснять тогда близкие люди могут превратиться из союзников во врагов.

И третий и самый главный ваш враг на пути к голоданию это недостаток мотивации. Если вы сами не найдете достойную мотивацию для голода, я имею ввиду для длительного голода, завершеного, вы его ребята начнете, но не завершите. Поэтому прежде чем идти на длительные голодовки ответьте себе на вопрос для чего? Что вы хотите этим добиться? И насколько вам это действительно нужно? Ведь срывается не тот, кто плохо держится, а тот, кто держится за что попало. Голод действительно хорошая вещь, но требует достаточно много усилий.

Ну, вот и конец истории простой девочки Маришки. Не судите строго, описала свой первый опыт как умела.

дневник и комментарии размещены на форуме - <http://golodanieda.forum24.ru/>

электронный адрес - [skazka21871@rambler.ru](mailto:skazka21871@rambler.ru) /Публикуется с согласия автора./