

Голодание лечебное. Чудеса голодания. Лечебное голодание в домашних условиях

Здесь общая информация о том, что такое голодание (лечебное), для чего оно необходимо и как его придерживаться. Кроме этого, вы узнаете, как правильно подготовиться к такой процедуре, можно ли осуществлять ее в домашних условиях и как следует выходить из этого состояния.

Что такое голодание?

Лечебное голодание – это очень мощная духовная практика, пришедшая к нам из глубины веков. Нет ни одной религии, где бы не использовался полный отказ от еды с целью самоочищения.

Голодание дает людям силу и здоровье. Ведь это врожденный инстинкт, который дарован нам природой. Добровольный отказ от приема пищи приводит человека к удивительным изменениям в его организме.

Голодание (лечебное) хорошо помогает при заболеваниях сердца, позвоночника, аллергиях, бронхиальной астме, кожных болезнях и недугах суставов, при язве двенадцатиперстной кишки или желудка, ожирении, доброкачественных опухолях, начальных стадиях диабета и проч. Следует также отметить, что полное прекращение приема еды заметно улучшает психическое здоровье человека.

Для чего необходимо?

Впервые услышав о лечебном голодании, люди очень часто задумываются над тем, для чего при нынешнем развитии медицины и науки необходим отказ от еды? Причин у современного человека для использования такого метода лечения очень много. Мы очень много едим, мало двигаемся, используем продукты, которые насыщены пестицидами, консервантами и различными добавками, пьем некачественную воду, дышим загрязненным воздухом и страдаем от стрессов. Все эти факторы регулярно снижают качество нашей жизни и ухудшают здоровье.

Проблемы человечества

Лечение голоданием позволяет сделать то, на что современная медицина неспособна. Кстати, именно регулярный прием таблеток еще больше ухудшает состояние и так нездорового человека. Поверив во всеисильность медицины, современные люди стали полностью перекладывать заботу о своем организме на многочисленных докторов. В итоге складывается парадоксальная ситуация: мы пьем, курим, едим и мало двигаемся, а затем идем к врачу и пытаемся решить свои проблемы при помощи дорогих пилюль. Разумеется, ничего хорошего из этого никогда не получается. Ведь лекарство – это всего

лишь химическое вещество, которое ничего в нашем организме сделать не может. А вот голодание (лечебное), напротив, без материальных затрат может довольно эффективно

Что можно есть?

Лечебное голодание в домашних условиях особенно популярно у тех, кто отказался от услуг современной медицины и решил взять свое здоровье в собственные руки.

Что можно есть во время такого очищения? Этот странный вопрос очень часто задают многие люди, впервые начинающие голодать. На самом деле человеку довольно сложно привыкнуть к мысли, что его организм может длительный срок обходиться без еды.

Главным правилом голодания выступает полное отсутствие пищи, а в некоторых видах голодания и воды. При этом категорически запрещается употреблять соки, кофе, чай, сосательные конфеты и тем более использовать жевательную резинку. Только при полном отсутствии еды человек сможет перейти на внутреннее питание. Израсходовав собственные жиры, организм будет обеспечивать себя всем необходимым. Если же сохранить хоть малейшее поступление пищи, то этого перехода не произойдет, и человек станет страдать от истощения.

Можно ли принимать таблетки?

Применение лекарственных препаратов во время полного отказа от еды строго регламентировано. Тем, кто постоянно использует таблетки при недугах сердца и средства, снижающие давление, а также гормоны, инсулин и проч., следует обязательно обратиться к доктору, который может отправить пациента в Центр лечебного голодания, где он будет находиться под строгим наблюдением высококвалифицированных специалистов.

Можно ли пить воду?

При сухом голодании нет и полный отказ от контакта с водой.

Возвращаясь к вопросу о том, что можно есть во время голодания, следует отметить, что в период такого поста разрешается пить только родниковую, талую, кипяченую, дистиллированную или колодезную воду. Причем она должна быть чистой. Количество жидкости, которую можно употреблять в это время, строго индивидуально. Для тех, кто впервые начинает голодать, лучше пить больше воды. Ведь это поможет избежать интоксикации и легче перенести весь процесс.

Голодание на дому

Сегодня существует очень много медицинских учреждений, которые специализируются на такой методике. К сожалению, далеко не каждый имеет возможность обратиться в такой центр. Именно поэтому лечебное голодание в домашних условиях или под присмотром человека, имеющего опыт голодания, имеет огромную популярность.

Чтобы самостоятельно отказаться от потребления пищи, не нужно быть специалистом в данной области. Ведь для этого необходимо лишь наличие здравого смысла и ваше огромное желание. А перед тем как использовать данную методику, следует обязательно ознакомиться с некоторыми принципами голодания. Рассмотрим их более подробно:

Четыре правила голодания

Любая клиника лечебного голодания придерживается строгих правил ввода человека в этот процесс и его выхода. Таких же принципов должен придерживаться и тот, кто решил заняться самолечением в домашних условиях.

Во-первых, следует ознакомиться с самой сутью представленного метода. Для этого можно приобрести книги таких известных авторов, как Г. Шелтон, П. Брег и Ю. Николаев. Лечебное голодание для них является не просто физическим очищением от шлаков и жиров, а духовной практикой, которая заметно осветляет ум.

Помимо этого, вы можете узнать, как отказываются от еды другие люди или посмотреть мой 9-ти дневный опыт голодания на YouTube.

Во-вторых, при голодании на дому не следует отказываться от еды на длительный срок. На первоначальном этапе рекомендуется использовать такую методику на протяжении 1-3 дней.

Голодание сроком 7-10 суток разрешается проводить после проведения нескольких более коротких отказов от еды. Голодание сроком от 14 до 21 дней рекомендуется использовать только после успешного завершения нескольких предыдущих методик, а также при отсутствии противопоказаний. При этом желательно, чтобы пациент был под строгим наблюдением специалиста или опытного голодающего.

В-третьих, следует обязательно соблюдать осторожность. Несмотря на то что голодание представляет собой вполне безопасный метод оздоровления и лечения, при его использовании все же возможны некоторые осложнения. Если в процессе такой процедуры у вас возникли непредвиденные ситуации, то голодание следует прекратить.