



ГЕРБЕРТ  
ШЕЛТОН

ГОЛОДАНИЕ  
СПАСЕТ  
ВАШУ ЖИЗНЬ

Здесь не обсуждаются теории —  
здесь излагаются факты!

Герберт Шелтон

**Голодание спасет вашу жизнь**

«Попурри»

1978

**Шелтон Г. М.**

Голодание спасет вашу жизнь / Г. М. Шелтон — «Попурри»,  
1978

Ваше тело наделено удивительной способностью к восстановлению! Расхожий стереотип заключается в том, что без пищи мы не можем заряжаться энергией и укреплять иммунитет. И пока будет существовать это заблуждение, тысячи людей будут болеть и умирать. С древних времен человечество практикует воздержание от пищи для восстановления здоровья, как физического, так и морального. В последнее время во всем цивилизованном мире неуклонно растет интерес к сенсационным результатам, достигаемым благодаря системе голодания. Эта книга расскажет вам всё о системе голодания и поможет найти безопасный путь к отличному здоровью.

© Шелтон Г. М., 1978

© Попурри, 1978

# Содержание

Примечание	6
Посвящение	7
Вступительное слово	8
Введение	11
Предисловие ко второму изданию	13
Предисловие к первому изданию	15
Глава 1	17
Глава 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Герберт Макгольфин Шелтон**

## **Голодание спасет вашу жизнь**

© Вступительное слово. 2009 National Health Association

© Введение. 1991 American Natural Hygiene Society, Inc.

© Основной текст. 1978 American Natural Hygiene Society, Inc.

© Перевод. Издание. Оформление. ООО «Попурри», 2015

## Примечание

Национальная ассоциация здоровья<sup>1</sup> является преемницей созданного в 1948 году Американского общества натуральной гигиены. Ее деятельность базируется на концепциях, многие из которых были сформулированы еще в XIX веке: преимущественное употребление растительной диеты, необходимость избегать ненужных лекарств и хирургических операций, признание способности человеческого тела к самоисцелению и роли, которую голодание может сыграть в восстановлении здоровья.

Начало этому движению положила небольшая группа врачей, которые использовали вышеуказанные нетрадиционные концепции в своей работе и заметили, что у пациентов, следующих их советам, показатели здоровья были выше, чем у тех, кто этого не делал. Дальнейшие исследования привели этих врачей, включая Герберта Макгольфина Шелтона, к созданию фундаментальной концепции: здоровье является результатом здорового образа жизни.

Национальная ассоциация здоровья привержена своей цели знакомить людей с неподвластными времени принципами и сообщать самую точную и современную информацию о здоровом образе жизни. В то время, когда миллионы людей испытывают ненужные страдания вследствие приверженности вредному для здоровья образу жизни, эта организация предлагает столь необходимую им надежду.

В данной книге концепция голодания представлена как системный подход к заботе о здоровье, действенность которого испытали на себе тысячи людей, проводивших под наблюдением Герберта Шелтона голодания с целью избавления от множества различных проблем со здоровьем.

Представленная здесь информация не предназначена для использования в качестве замены медицинскому лечению или каким-либо советам. Более того, поскольку организм каждого человека реагирует на голодание по-своему, всем желающим настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом и находиться под медицинским наблюдением в течение всего периода голодания, даже кратковременного, и последующего выхода из него.

Данная публикация объясняется намерением Национальной ассоциации здоровья познакомить читателей с этой работой Герберта Шелтона. Теории и доктрины доктора Шелтона отражают его собственные взгляды и необязательно соответствуют взглядам Национальной ассоциации здоровья.

---

<sup>1</sup> В 1998 году Американское общество натуральной гигиены стало называться Национальной ассоциацией здоровья, чтобы лучше выразить суть оздоровительной миссии организации, деятельностью которой основана на непоколебимой уверенности в том, что здоровье является результатом здорового образа жизни.

## **Посвящение**

Данная книга посвящается миллионам страдальцев, которые всю свою жизнь проводят в отчаянных поисках здоровья и не знают, где и как его найти. Твердое убеждение автора, сформированное в результате многолетнего практического опыта применения голодания для решения проблем со здоровьем, заключается в том, что голодание и соблюдение принципов гигиены в повседневной жизни обязательно приведут к могучему здоровью.

## Вступительное слово

Доктор Герберт Макголфин Шелтон родился 6 октября 1895 года на небольшой ферме близ городка Уайли в округе Коллин, недалеко от Далласа, столицы штата Техас. В 1890 году население округа составляло 500 человек, а сегодня перевалило за 25 тысяч. «Я родился в грозу, и, возможно, поэтому грозы не переставали греметь над моей головой в течение всей жизни», – как-то сказал мне доктор Шелтон.

Академическое образование доктора Шелтона было связано с его интересом к идеям первых гигиенистов. Этот интерес возник у него очень рано, когда подростком (в 1911 году) он прочитал брошюру доктора Расселла Тролла «Искусство подлинного исцеления» («True Healing Art»), основанную на материалах лекции, с которой Тролл выступил в Смитсоновском институте в 1862 году. По словам доктора Шелтона, его постоянными спутниками в те годы были работы Расселла Тролла, Сильвестра Грэма, Исаака Дженнингса, Роберта Уолтера и других. Знакомство с безупречно согласованными логичными принципами гигиены разожгло в нем пламя энтузиазма. Шелтон с нетерпением ждал того дня, когда тоже сможет использовать эти бесценные знания для заботы о людях.

В 1920 году он окончил Международный колледж безлекарственной терапии, основанный знаменитым популяризатором физической культуры Бернаром Макфадденом, и получил степень доктора физиотерапии. Преуспевающий бизнесмен Бернар Макфадден владел издательской компанией, в которую входила редакция газеты The New York Evening Graphic. После окончания колледжа доктор Шелтон стал в этой газете ведущим колонки на тему оздоровления. Свои первые шаги в издательском мире он сделал, написав несколько книг, но лишь в качестве литературного раба. Писательские навыки Шелтона были уже хорошо развиты и известны.

В 1922 году он окончил Американскую школу натуропатии, основателем и президентом которой был прославленный доктор Бенедикт Ласт. Впоследствии Шелтон работал в этой школе преподавателем.

За свою жизнь он написал почти сорок книг, посвященных всевозможным аспектам здоровья. После завершения образования он работал редактором журнала How to Live и преподавателем курса «принципы диетологии и натуропатии» в Американской школе натуропатии. Позднее Шелтон стал редактором и издателем ежемесячного журнала Dr. Shelton's Hygienic Review, посвященного популяризации гигиенического учения и выявлению заблуждений, опасностей и ошибок традиционной медицинской системы. Данное издание объединило врачей из разных стран, проявлявших интерес к принципам и практическим методам гигиенической помощи. В этот период к его просветительской деятельности присоединились многие выдающиеся гигиенисты, в том числе доктора Кристофер Джан-Курсио, Уильям Эссер, Джеральд Бенеш и Вирджиния Ветрано. Сегодня преподаванием и практикой гигиены занимаются многие. Все эти люди многим обязаны наследию доктора Шелтона, даже если не признают или пытаются скрыть факт использования основных принципов, собранных им воедино и изложенных в логической последовательности. Данный факт свидетельствует о колоссальном влиянии его трудов. Через несколько лет после смерти Шелтона была учреждена Международная ассоциация врачей-гигиенистов с намерением объединить в мощную организацию специалистов-практиков, получивших надлежащее образование и добросовестно применяющих разработанные им принципы.

С тех пор как в начале XX века доктор Шелтон начал работать в этой области, ценность значительной части собранных им знаний и актуальность сделанных им заявлений снова и снова подтверждаются результатами научных исследований. В наши дни многие доктрины гигиенического учения все чаще пропагандируются средствами массовой информации.



Я впервые столкнулся с письменными работами доктора Шелтона в 1949 году, когда вышел в свет один из чрезвычайно важных его трудов – «Основные принципы натуральной гигиены» («The Basic Principles of Natural Hygiene»). Какое неопишемое облегчение я испытал, когда мои ложные представления о здоровье уступили место ясному пониманию принципов заботы о нем, которые были мягкими, позитивными и позволяли человеку самостоятельно контролировать свое состояние. В то время я усердно штудировал все книги на тему здоровья, какие только мог отыскать, – и медицинские, и немедицинские. Трудный процесс получения медицинского образования тянулся уже четвертый год, и я чувствовал себя крайне неуютно в атмосфере окружавшего меня терапевтического кошмара.

Вскоре после моего вполне заслуженного просветления начали выходить в свет интересные книги, обнажавшие трещины в незыблемом здании медицинской науки. В 1952 году вышло первое издание энциклопедии Мейлера «Побочные эффекты лекарственных средств» («Side Effects of Drugs»), за которым в 1959 году последовала работа доктора Роберта Мозера «Болезни прогресса в медицине» («Diseases of Medical Progress»). В те времена любые изменения в сфере здравоохранения казались поистине революционными! Ведь даже сегодня, согласно данным Journal of the American Medical Association за декабрь 2006 года, ятрогенные факторы занимают третье место в списке главных причин смертности в Соединенных Штатах после заболеваний сердца и рака.

Одна из главных работ Шелтона, «Человеческая жизнь. Ее законы и философия», была написана, когда ему было чуть больше тридцати. Эта книга, экземпляр которой он подарил мне во время моего первого визита к нему, представляет собой монументальный труд ученого и эрудита. Ее заключительная глава оказала на меня исключительно глубокое воздействие.

Представляя читателю данную книгу, я считаю важным и уместным подчеркнуть, что голодание не является терапией. У термина «терапия» есть четкое определение: «лечение внутренних болезней без хирургического вмешательства лекарственными средствами». Те, кто смешивает понятия «голодание» и «терапия», совершают концептуальную ошибку самого фундаментального характера. Голодание – это всего лишь период воздержания от пищи, являющийся неотъемлемой частью жизни. Чтобы это понять, достаточно вспомнить, что голоданием занимаются животные, причем некоторые в течение довольно продолжительного времени. Прекращение питания можно рассматривать как один из видов отдыха. Такой отдых от потребления пищи не имеет ничего общего с лечением. Суть не в том, что голодание делает с телом, а в том, чем занимается тело во время отдыха от еды. Здоровье и болезнь – это аспекты одного и того же биологического континуума, и голодание способствует повышению эффективности процессов самоисцеления, устраняя препятствия на пути к выздоровлению.

Живое тело само себя строит, защищает и ремонтирует. Все усилия и внимание гигиены направлены на облегчение этих процессов и повышение их результативности. Любое производимое действие управляется телом, а не каким-то посторонним веществом или влиянием. Голодание как таковое не имеет никакого отношения к лечению болезни. Это не лекарство и не метод лечения. Отдых от пищи просто предоставляет телу возможность более эффективно осуществлять его оздоровительные функции. Часто одним из первых симптомов болезни становится потеря аппетита. Так почему бы нам не отнестись с уважением к тому, что пытается сообщить наше тело?

Одним из уникальных качеств доктора Шелтона была его способность в любом споре или серьезной дискуссии использовать так называемую бритву Оккама. Этот методологический принцип, автором которого считают Аристотеля (384–322 гг. до н. э.), приобрел всемирную известность благодаря Уильяму Оккаму (1285–1347) – монаху-францисканцу, который изучал и преподавал теологию в Оксфордском университете. Данный принцип, известный также как закон экономии, гласит: «Не стоит преумножать сущности сверх необходимости». Его применение в медицине подразумевает, что если поставлен диагноз, то врач должен постараться

найти наименьшее количество возможных причин, самые простые из которых окажутся виновниками всех симптомов. Контраргументом к бритве Оккама в медицине является так называемый афоризм Хикама – простое безапелляционное заявление: «У пациентов может быть столько болезней, сколько им угодно». Бритва Оккама была уникальным когнитивным контекстом, в котором Шелтон производил оценку философии здоровья и демонстрировал безукоризненную точность в анализе аргументов в лучших традициях Аристотеля.

Помимо прочего, доктор Шелтон проявлял интерес к политике, склоняясь к социалистическим взглядам, которые в США никогда не были доминирующими. Он даже собирался выдвинуть свою кандидатуру на президентских выборах 1956 года. С его слов мне известно, что в своих поездках по стране Шелтон тратил значительную часть времени на произнесение убедительных речей на тему гигиены. Достаточно прочитать материалы журнала *Dr. Shelton's Hygienic Review*, чтобы ясно увидеть философские корни его политических убеждений.

Следуя примеру гигантов медицинской реформы XIX века, таких как доктор Исаак Дженнингс, Расселл Тролл и Роберт Уолтер, Шелтон вводил в обиход множество терминов, чтобы подчеркнуть значимость биологических взаимоотношений между организмом и окружающей средой – материалами, агентами и влияниями, от которых зависят здоровье и жизнь человека. Один из таких терминов, «ортопатия», был создан Дженнингсом из греческих слов *ортос* (правильный, направленный вверх) и *патос* (болезнь, страдание), чтобы показать, что болезнь является правильным состоянием организма в существующих условиях. Другой важный термин – «биогония» – был составлен из слов *биос* (жизнь) и *агония* (борьба), чтобы показать, что болезнь олицетворяет борьбу за существование, за выздоровление и является чрезвычайно энергоемким процессом.

Герберт Шелтон покинул этот мир, но его труды продолжают жить. Они сохранены для будущих студентов, ученых, историков и исследователей, которые будут их штудировать и анализировать. С тех пор как я учился в Лондонском университете, не проходит и дня, чтобы я не вспоминал о том, как велик мой интеллектуальный долг перед доктором Шелтоном. Мне всегда будет не хватать его пронизательного ума и неистощимого чувства юмора.

В заключение мне хотелось бы привести одно из любимых стихотворений Герберта Шелтона, написанное Чарльзом Маккеем:

Ты говоришь, нет у тебя врагов?  
Тебе, мой друг, увы, похвастать нечем.  
Ты, видно, был от драки далеко,  
Покой себе тем самым обеспечив.  
Кому и честь и правда дорога,  
Тот непременно наживет врага.  
Но если ты спокойно слушал ложь  
И подлеца не призывал к ответу,  
То всем вокруг казался ты хорош,  
Однако трусом был отпетым.

*Алек Бертон, магистр естественных наук, доктор остеопатии, доктор хиропрактики, директор оздоровительного центра Arcadia, Сидней*

## Введение

Как ни парадоксально это звучит, но голодание может спасти вашу жизнь.

Для тех, кто обеспокоен серьезным ухудшением здоровья или необходимостью пройти курс медицинского лечения, сопряженный со значительным риском побочных эффектов, более безопасной и эффективной альтернативой может оказаться голодание, проведенное под наблюдением квалифицированного и опытного врача. Дело в том, что традиционный медицинский подход к лечению *симптомов* болезни с помощью лекарственных и хирургических средств не устраняет ее *причины*. В отличие от него, терапевтическое голодание с последующим переходом на здоровый образ жизни *действительно* устраняет причины болезни и *может* значительно ускорить процесс исцеления.

О программах голодания на соках, голодания для похудения, о соблюдении религиозных постов и прочих системах ограничения питания написано много книг, но никто из их авторов не рассматривает голодание с точки зрения физиологии. Данная книга описывает голодание как чисто физиологический процесс. Его суть состоит в воздержании от всех продуктов и напитков, кроме чистой воды, в то время, когда резервов питательных элементов достаточно для поддержания функций и структуры важных жизненных органов. Лишь такое голодание способно максимизировать целительный потенциал тела.

В присущей ему вдохновляющей манере, опираясь на свой беспрецедентный опыт проведения более 40 тысяч голоданий, доктор Шелтон рассматривает основные аспекты этого метода оздоровления. Он объясняет, почему голодание часто приводит к результатам, которые многим показались бы невозможными, и досконально анализирует неправильные представления о голодании, распространенные среди непосвященных. Однако важнее всего то, что Герберт Шелтон описывает голодание не как отдельный метод, а как часть всеобъемлющей системы заботы о здоровье, которую он называет натуральной гигиеной.

Корни разработанных доктором Шелтоном принципов голодания и натуральной гигиены легко обнаружить в работах группы прогрессивных врачей XIX века, таких как Исаак Дженнингс, Харриот Остин, Сюзанна Уэй Доддс, Расселл Тэкер Трэйл и Джон Тилден. Они первыми признали, что *здоровье – это результат здорового образа жизни*, слагаемыми которого являются чистая окружающая среда и солнечный свет; натуральная вегетарианская диета (преимущественно фрукты, овощи, орехи, семена и цельные злаки); продуктивная деятельность (достаточное количество физических упражнений и отдыха); эмоциональная уравновешенность и уважение к себе. Эти идеи возникали в давние времена как результат осмысления наблюдений за законами природы, но теперь они открываются вновь и получают научное подтверждение в посвященных вопросам питания, экологии, физиологии и психологии работах постоянно растущего количества современных реформаторов здоровья.

Эта книга *не* является практическим руководством по самостоятельному проведению голоданий. Читателям необходимо иметь в виду, что руководить данной процедурой и наблюдать за ее ходом должен квалифицированный врач, владеющий методикой терапевтического голодания.

В 1978 году доктор Шелтон участвовал в основании Международной ассоциации профессиональных натуральных гигиенистов, которая устанавливает стандарты проведения терапевтических голоданий, предоставляет необходимую документацию и инициирует проведение исследований этого чрезвычайно полезного процесса. Членство в данной организации является открытым для лицензированных врачей первичной медико-санитарной помощи (терапевтов, остеопатов, хиропрактиков и натуропатов). Члены Международной ассоциации профессиональных натуральных гигиенистов могут проходить подготовку и получать лицензию на использование терапевтического голодания.

Кроме того, доктор Шелтон принимал участие в создании Американского общества натуральной гигиены – организации, занимающейся обучением людей принципам натурального образа жизни. С момента своего зарождения в 1948 году общество значительно разрослось, и сейчас в его рядах состоят представители многих стран мира.

Читателям необходимо запомнить, что голодание не является панацеей от всех ваших недугов. Его следует использовать как *часть* здорового образа жизни, а не *вместо* него. Для того чтобы сохранить и закрепить благоприятные результаты голодания, после его завершения обязательно нужно вести здоровый образ жизни.

***Рональд Кридланд, доктор медицины, вице-президент Международной ассоциации профессиональных натуральных гигиенистов***

## Предисловие ко второму изданию

Немало воды, часто очень грязной, утекло с тех пор, как вышло из печати первое издание данной книги «Голодание спасет вашу жизнь». Появилось множество газетных и журнальных статей, а также ряд книг о голодании, представляющих такое разнообразие противоречащих друг другу взглядов и мнений, что читающая публика безнадежно запуталась. В подавляющем большинстве этих противоречивых материалов обсуждается обоснованность использования голодания как средства снижения веса. Значительная часть работ посвящена опасностям голодания, как правило воображаемым. Во многих подчеркивается необходимость проводить каждое голодание длительностью более трех дней под медицинским наблюдением, предпочтительно в больнице. В некоторых книгах и статьях читателям предлагаются «такие же хорошие» или еще лучшие замены голоданию. Кроме того, существует множество разногласий по поводу правильного проведения голодания. Но пока эксперты увлечены яростными спорами, что делать бедному читателю?

Один экспериментатор внес в ситуацию еще большую сумятицу, несколько раз повторив в одной короткой статье фразу «терапевтическое использование истощения». Некоторые ученые мужи используют термины «голодание» и «истощение» как синонимы, полностью игнорируя тот факт, что, когда человек проводит голодание, его организм не истощается. Если же человек доводит свой организм до истощения, то это не имеет ничего общего с голоданием. Безответственное использование терминов «голодание» и «истощение» в одном и том же значении подразумевает, что оба процесса совершенно идентичны. Если это делается не для того, чтобы сформировать предвзятое отношение к голоданию, то это явный признак полной неразберихи в уме автора.

Фразы «нежелательные побочные эффекты» и «отрицательные реакции» появляются в работах научных экспериментаторов так часто, что у читателя легко может сложиться впечатление, будто речь идет о лекарственных препаратах. Когда человек начинает голодать, воздерживается от употребления чая, кофе, спиртного, газированных напитков, приправ, специй, горчицы, пищевых добавок и прочих раздражающих и стимулирующих веществ, которые он привык поглощать во время еды и между приемами пищи, прекращает регулярно глотать аспирин и другие лекарства, он испытывает головную боль, головокружение, слабость, дрожь, боль в животе, спине и суставах. С ним может случиться обморок. Могут возникнуть тошнота и рвота. Эти симптомы абстинентного синдрома являются не «побочными эффектами» голодания, а результатом привычки регулярно отравлять свой организм курением, кофе, десертом популярных желудочных пилюль и т. п., доказательством чего служит тот факт, что при продолжении голодания все они исчезают без следа.

Другая причина подобных симптомов заключается в том, что экспериментаторы советуют голодающим удовлетворять потребность в жидкости (воде) с помощью чая, кофе, газированных напитков, пива, вина, эля, протертых супов, бульонов. Они пичкают людей лекарствами, подавляющими неприятные ощущения, и даже позволяют им продолжать курить и принимать другие медицинские препараты.

Между «отравленным» и «неотравленным» вариантами голодания существует громадная разница. Правильно оценить результаты голодания ученые мужи смогут лишь после того, как проведут надлежащую проверку «неотравленного» голодания. Если очень тучная женщина будет голодать более трехсот дней и все это время удовлетворять потребности в жидкости чаем и кофе, которые содержат негативно влияющий на сердце кофеин, а потом винить в нарушении сердечной деятельности голодание, это будет противоречить здравому смыслу. Если щедро пичкать голодающего синтетическими витаминами и минералами, это тоже может стать причиной полного краха эксперимента.

Кроме того, слишком большое значение придается опасности недостатка белков, что усиливает страх перед голоданием. Взятые с потолка предостережения о последствиях нехватки белков пугают очень многих. На самом деле голодание стандартной продолжительности не представляет никакой опасности с точки зрения развития белковой недостаточности. Это может произойти во время голодания продолжительностью 200–300 дней, но самую большую опасность при таких исключительно долгих голоданиях представляют яды, принимаемые в качестве напитков или лекарств.

Трудно в полной мере оценить физиологический ущерб, причиняемый многократными обследованиями и анализами, обязательными при проведении голодания в больничных условиях. Угнетающее воздействие ежедневного подсчета пульса, измерения кровяного давления, кардиологического обследования, анализов крови и мочи, измерения температуры и других процедур, влияющих на психологическое состояние пациента, весьма значительно. Для получения самых лучших результатов голодающему необходима спокойная, тихая, приятная обстановка. Ему нужно предоставить возможность расслабиться и избавиться от негативных впечатлений. Слишком назойливая опека и навязчивая мысль о неизбежности смерти выводят человека из состояния равновесия.

Помимо всего этого, предпринимаются настойчивые попытки возродить старую практику постановки клизм.

Сторонники данной практики предупреждают о серьезных осложнениях, которые могут возникнуть в результате аутоинтоксикации, вызванной реабсорбцией вредных веществ из толстой кишки. Это свидетельствует о том, что человек, выступающий с подобными заявлениями, никогда не наблюдал за голоданием, которое проводилось без клизм, иначе он знал бы, насколько безосновательны его предупреждения, поскольку кишечник голодающего опорожняется всегда, когда в этом возникает необходимость.

И наконец, некоторые специалисты утверждают, что кормление фруктами или фруктовыми и овощными соками позволяет получить такие же результаты, как голодание, или даже принести еще больше пользы. Они называют чрезмерное употребление фруктов или соков голоданием на фруктах или на соках, хотя, как показывают факты, это больше похоже на злоупотребление фруктами или соками. Например, человеку, сидящему на виноградной диете, настоятельно советуют съедать как можно больше винограда. В случае применения диеты на морковном соке рекомендуется пить его в огромных количествах. Автор лечения соком пырея с жаром высказывает убежденность в том, что «голодание на соке пырея» приносит больше пользы, чем воздержание от любой пищи, которое упорно именуют голоданием на воде.

Но бесспорными чемпионами по части неправильного употребления слов являются врачи, которые придумали фразу «терапевтическое использование истощения». Слово «истощение» означает потерю жизненных ресурсов тела, лишённого ряда необходимых для жизни условий, таких как тепло, вода, пища. Процесс потери жизненных ресурсов приводит к смерти, поэтому вряд ли может использоваться в качестве терапевтического средства.

Разумеется, у соковых диет есть свое законное место в арсенале гигиениста. Однако мы допустили бы серьезную ошибку, если бы отказались от полного голодания и связали бы все надежды с исключительным употреблением соков. Голодание – это биологический процесс, неотъемлемая часть жизни в этом мире.

*Герберт Шелтон, Сан-Антонио, Техас, июнь 1978 года*

## Предисловие к первому изданию

Лишь немногие занятия, свойственные человечеству на протяжении всей его истории, воспринимаются современной высококалорийной цивилизацией столь превратно, как голодание. Общественное мнение часто извращает ту важную роль, которую оно может играть и играет. Кроме того, преувеличенные и беспочвенные страхи, основанные не на истине, а на предрассудках, научной дезинформации или полном отсутствии какой бы то ни было информации, нередко искажают роль голодания.

Цель этой книги, основанной на материалах моих исследований, экспериментов и наблюдений, накопленных за сорок пять с лишним лет проведения голоданий, заключается в том, чтобы наглядно показать истинную роль голодания в восстановлении и сохранении здоровья, в избавлении от боли, похудении, контроле над весом и увеличении продолжительности жизни.

Нам предстоит подробно рассмотреть эту роль голодания, но не как *лекарства*, поскольку само по себе оно не *лечит*, а как средства, позволяющего телу задействовать собственные ресурсы, чтобы осуществить исцеление или сбросить лишние килограммы со скоростью, недоступной никакому другому методу.

Одна из основных целей данной книги состоит в том, чтобы ответить на многочисленные вопросы о голодании, поток которых начал захлестывать авторов, пишущих статьи о проблемах с весом для газет и журналов. После того как переизбыток и избыточный вес вошли в число главных проблем со здоровьем в Соединенных Штатах и некоторых европейских странах, поиск информации о том, как безопасно сбросить лишние килограммы, стал постоянным занятием множества людей.

В то же время возрождение интереса к методам улучшения состояния тела и разума привлекает пристальное внимание к теориям и открытиям гигиенистов, которые предлагаются на протяжении полутора столетий.

Нет ничего удивительного в том, что медицинское сообщество ведет непримиримую войну с этими теориями. Многие прорывы последних десятилетий совершались только после ожесточенной борьбы с укоренившимися мнениями медиков.

Прогресс в области формирования правильных привычек питания и образа жизни достигается чрезвычайно медленно. Тем не менее голодание применяется с незапамятных времен – не только в сфере заботы о здоровье, но и в религиозных обрядах.

В последние годы значительный вклад в развитие этих теорий внесли такие исследователи, как Генри Таннер, Сильвестр Грэм, Роберт Уолтер, Джон Тилден и Джордж Вегер. Список можно продолжать очень долго. Все эти опытные и знающие специалисты – ученые, исследователи, экспериментаторы XIX и XX веков – посвятили себя изучению и практическому применению основных правил гигиенического образа жизни, особую роль в котором они отводили голоданию.

Необходимо уяснить тот факт, что для получения самых лучших результатов неразумно придавать слишком большое значение нашему мышлению. Тело – сложный организм, в котором все части взаимосвязаны. Следовательно, хорошее здоровье следует рассматривать как единое целое, охватывающее и включающее в себя все аспекты нашей сущности – физический, ментальный и эмоциональный. Тема, которую мы здесь рассматриваем, выходит за рамки отдельных проблем и касается всего человека в целом.

Эти общие соображения составляют суть нашего подхода к хорошей жизни. Только специалист по голоданию способен указать верное направление человеку, учитывая его конкретные проблемы со здоровьем, специфические потребности и цели. Наша задача – помочь обычному читателю составить общее представление, получить базовую техническую информацию

и обрести надежду на улучшение жизни, самочувствия человека и увеличение продолжительности жизни.

Поскольку в современной Америке переедание стало одной из самых серьезных физиологических и психологических проблем, я акцентирую внимание на этом аспекте в первых главах данной книги. Снижение веса – это лишь часть общей картины. Для сохранения нормального веса и физического состояния многим из нас требуется полное обновление привычек питания и труда, осознание острой потребности в отдыхе и релаксации.

Никто не испытывает потребности набрать лишний вес или навлечь на себя серьезную болезнь, вызванную совокупностью разрушительных жизненных привычек, поэтому я не просто познакомлю вас с гигиеническими концепциями питания, физических упражнений, отдыха, правильных привычек и повседневных занятий. Я расскажу вам о совершенно новом образе жизни.

*Герберт Шелтон*



## Глава 1

### Голодание и вы

Голодание – это нечто большее, чем простое воздержание от пищи. Это одновременно наука и искусство. Оно играет важную роль в обеспечении общего благополучия и оказывает существенное воздействие на психологические и эмоциональные аспекты нашей жизни.

В данной книге мы используем термин «голодание» в значении полного отказа от любой пищи в течение определенного периода времени.

В религиозных обрядах голодание практикуется в форме поста, то есть воздержания от некоторых продуктов питания в определенные дни. Но это скорее частичное воздержание, чем полное. Я знаю людей, которые «голодают» в Великий пост, но за это время их вес не уменьшается, а увеличивается, потому что запрещенные к употреблению блюда они заменяют теми, которые способствуют набору дополнительных килограммов.

Те, кто думает, что между голоданием и истощением можно поставить знак равенства, в корне неправы. В процессе воздержания от пищи нас интересуют в основном два периода: собственно голодания и истощения.

Когда мы познакомимся с феноменом воздержания, разница между фазами голодания и истощения станет очевидной. Однако с самого начала важно понять, что стадия голодания продолжается до тех пор, пока тело поддерживает себя за счет внутренних резервов. Истощение начинается тогда, когда воздержание длится дольше того времени, за которое эти накопленные резервы будут использованы полностью или уменьшатся до опасно низкого уровня.

Путаницу в представлениях о голодании усиливает неправильное использование терминов. В первую очередь тут следует отметить неправомерное употребление слова «истощение» применительно к голоданию не только в разговорной речи, но и в некоторых научных статьях. Истощение приближает человека к смерти и никоим образом не способствует укреплению здоровья. Правильно проводимое голодание улучшает физическое состояние и часто помогает восстановить здоровье. Воздержание от пищи в течение продолжительного периода времени действительно приносит пользу, поскольку опытный специалист, который контролирует процедуру, всегда может определить момент приближения второй фазы отказа от пищи и прекратить голодание.

Я уже говорил, что голодание является важной частью нового образа жизни, с которым вы познакомитесь в этой книге. Вот почему оно используется не только для снижения веса, но и для сохранения и восстановления хорошего здоровья.

Больное или раненое животное находит укромное место, чтобы укрыться от непогоды, провести некоторое время в тишине и покое, не опасаясь, что кто-то его потревожит. Там оно отдыхает и голодает. Например, в случае повреждения конечности оно может залечь в таком уединенном месте и вскоре выздороветь без помощи лекарств, гипсовых повязок и хирургических вмешательств.

В мире животных голодание является чрезвычайно важным фактором существования. Они голодают не только тогда, когда больны или ранены, но и во время зимней или летней спячки (в тропическом климате).

Некоторые животные голодают в сезон спаривания и в период вскармливания детенышей. Многие птицы голодают, когда высиживают яйца. Некоторые виды пауков ничего не едят в первые шесть месяцев после рождения. Дикие звери часто отказываются от еды, когда попадают в неволю, а домашние питомцы (собаки и кошки) могут не есть несколько дней, когда попадают в новую обстановку. Кроме того, животным приходится выдерживать длительные

голодания в периоды засух, сильных снегопадов или морозов и выживать без какой-либо пищи в течение долгого времени.

С древних времен люди используют голодание в религиозных обрядах, для выработки силы воли, по политическим причинам и как средство восстановления здоровья. Убежденность в том, что нам необходимо питаться, чтобы поддерживать силы, укоренилась лишь в последние века. Голландский врач Феликс Освальд, переехавший в Америку, отмечал: «Способ лечения голодом используют не только братья наши меньшие. Каждый из нас знает, что боль, лихорадка, желудочные расстройства и даже психические заболевания снижают аппетит и лишь неразумные няни-кормилицы упорно пытаются в таких ситуациях действовать вопреки законам природы».

История голодания исчисляется тысячелетиями. Мы читаем о нем в Библии и у Гомера. Оно применялось в уходе за больными в храмах Египта, Греции и всего Средиземноморья. Сведения об использовании голодания при острых заболеваниях уходят в глубину веков.

Арабские врачи прописывали его в ту пору, когда Европа была погружена во мрак Средневековья. Сто пятьдесят лет назад неаполитанские врачи применяли для лечения лихорадки голодание, длительность которого иногда достигала сорока дней.

Ваш покорный слуга занимается проведением голоданий с лета 1920 года. За прошедшие с той поры четыре с половиной десятка лет я провел тысячи голоданий продолжительностью от нескольких дней до трех месяцев как с целью снижения веса, так и для того, чтобы помочь телу восстановиться и улучшить свое состояние.

Позвольте рассказать об одном конкретном случае, который представляет интерес с точки зрения успешности достигнутых результатов.

Мистеру А. Б. было семьдесят лет, и большую часть жизни его одолевали болезни. Тринадцать лет он страдал бронхиальной астмой, и за это время его пять раз госпитализировали. Еще дольше он страдал от проблем с синусами. В течение шести лет этот человек был совершенно глух на левое ухо, страдал от увеличения предстательной железы и уже несколько лет был импотентом. Он носил очки, был совершенно лысым и демонстрировал полный комплект «второстепенных симптомов», указывающих на плохое состояние его организма, хотя на эти признаки начальной стадии болезни обычно никто не обращает внимания.

Несмотря на то что А. Б. много лет лечили обычными методами, он не ощущал никаких заметных улучшений. Так же как другим его собратям по несчастью, ему становилось все хуже и хуже. Всем известно, что обычное лечение астмы носит преимущественно паллиативный характер и со временем состояние пациента, как правило, ухудшается. Так же хорошо известно, что традиционные лечебные приемы не приносят страдающему синуситом ничего кроме сомнительного временного облегчения. Вряд ли необходимо упоминать о том, что при глухоте и увеличении предстательной железы никакой существенной помощи не оказывается. Все эти патологические состояния принято считать неизлечимыми.

Покинув больничную койку в Чикаго, где А. Б. в пятый раз проходил курс лечения от астмы, он отправился напрямик в аэропорт и улетел на юг, чтобы добраться до места, где, как он слышал, чрезвычайно успешно оказывали помощь людям, страдающим данным заболеванием. Он все еще дышал с присвистом и не был уверен в том, что сумеет выдержать путешествие, но все же решил попытаться. По его собственным словам, он достаточно настрадался и убедился в неспособности обычных методов лечения вернуть ему здоровье. Подобно многим тысячам других астматиков, он предоставил обычным планам лечения все возможности избавиться от страданий, но они потерпели неудачу.

Когда А. Б. прибыл в оздоровительное учреждение на юго-западе страны, его согласились принять, но предупредили, что отныне и впредь ему придется отказаться от всех лекарств, которые он использовал для облегчения страданий. «Но что мне делать, если у меня начнется приступ астмы?» – поинтересовался он.

«Сжать зубы и перетерпеть, – услышал А. Б. в ответ. – Вы не сможете поправиться, если будете продолжать принимать лекарства».

Его уложили в постель, наказали не вставать и не брать в рот ничего, кроме воды, пока ему не скажут, что можно возобновить прием пищи. А. Б. подумал, что выдержать такой режим будет труднее, чем болезнь. Сможет ли он обходиться без пищи? А. Б. был ослаблен многолетними страданиями и долгими периодами отсутствия достаточного количества кислорода. Но А. Б. заверили в том, что за ним будут тщательно наблюдать и ничего плохого не произойдет.

С немалым беспокойством он приступил к освоению совершенно нового и на удивление приятного опыта. Голодание не всегда доставляет удовольствие, но может вызывать очень интересные и даже весьма приятные ощущения. Свобода и легкость, которые человек испытывает в период воздержания от пищи, часто предоставляют ему возможность обнаружить новые глубины смысла жизни, о которых он раньше даже не задумывался.

Около четырех часов утра в первую ночь голодания у мистера А. Б. начался сильнейший приступ астмы. Он не мог дышать лежа в постели, поэтому сел на край кровати и нажал на кнопку вызова помощи. Пришел врач, который осмотрел его и сказал: «Скоро вам станет легче. Потребуется примерно двадцать четыре часа, чтобы избавиться от симптомов астмы. После этого вы станете чувствовать себя вполне комфортно».

Когда врач ушел, А. Б. снова стал задыхаться. «Куда я попал? – спросил он мужчину, занимавшего соседнюю койку. – Они ничего не делают, чтобы снять приступ». А. Б. продолжал отчаянно хватать ртом воздух еще несколько минут, а затем наступило облегчение и он уснул.

Когда утром пришел врач, А. Б. чувствовал себя настолько хорошо, что был готов простить невниманье, проявленное к нему ночью. В последующие дни он ощущал неопишемую радость от того, что ему дышалось так же легко, как в раннем детстве, и не чувствовал никаких проявлений астмы. За все время пребывания в оздоровительном учреждении у него не было больше ни одного приступа. Из его синусов продолжала выделяться слизь, поэтому голодание было продолжено. Примерно через шесть дней без пищи он смог мочиться так же свободно, как в детстве. Предстательная железа уменьшилась у него почти до нормального размера.

Он продолжал голодать, наблюдая за тем, как очищаются его синусы и ослабевают симптомы астмы. Теперь дыхание доставляло ему удовольствие, а состояние груди стало источником подлинного наслаждения. На двадцать пятый день голодания он спросил врача, не пора ли ему прекратить данную процедуру. А. Б. сказали, что это было бы преждевременно, что он еще не полностью выздоровел и что разумнее было бы продолжить. «Вы не в тюрьме, – сказал врач. – Вас нельзя заставить голодать против вашей воли. Но, как специалист, я бы посоветовал вам еще на некоторое время воздержаться от пищи».

А. Б. внял совету врача и продолжил голодать. Ему всегда будет казаться чудом то, что на тридцать шестой день воздержания от пищи он избавился от глухоты. У А. Б. стал такой хороший слух, что он с легкостью мог слышать слабое тиканье маленьких часов, когда держал их на расстоянии вытянутой руки от уха. Не менее важным был тот факт, что восстановление слуха оказалось постоянным. Голодание продолжалось сорок два дня, после чего ему предложили возобновить прием пищи.

Но А. Б. ждал еще один сюрприз. Уже после возвращения домой, через несколько недель после завершения голодания, он обнаружил, что перестал быть импотентом. Поскольку восстановление потенции у мужчин и избавление от фригидности у женщин не так уж редко становятся результатами голодания, для руководителя оздоровительного учреждения в этом не было ничего удивительного.

Это не анекдотический случай, а достоверная история выздоровления мужчины, который действительно испытывал перечисленные мною страдания, прошел описанный курс голодания и добился представленной здесь клинической картины выздоровления. В этой истории нет ничего необычного, за исключением разнообразия недугов, причинявших ему страдания,

и того, что восстановление слуха у человека происходит далеко не всегда. Это следует считать, скорее, случайным результатом голодания. Дело в том, что глухота, как и потеря зрения, может быть вызвана различными патологическими состояниями органов, и не все они поддаются излечению. По той же причине голодание лишь в единичных случаях приводит к избавлению от слепоты, хотя восстановление хорошего зрения при аномалиях рефракции вовсе не редкость.

Поверить, что во время голоданий правильной продолжительности, проводимых в самых благоприятных условиях, происходят поразительные выздоровления, могут лишь те, кто имел возможность наблюдать за ними собственными глазами. Когда истории о таких выздоровлениях слышат обычные люди и даже врачи, они обычно считают их слишком фантастическими, чтобы воспринимать всерьез. Тем не менее ничего невероятного в таких результатах голодания нет. Если мы немного над этим поразмыслим, то не сможем не прийти к заключению о том, что голодание является самым естественным и разумным из всех известных способов помощи больному телу.

Более ста сорока лет приверженцы натуральной гигиены применяют голодание как средство оздоровления, предоставляющее телу возможность быстро восстановиться после болезни. Они накопили исключительно ценный клинический опыт в данной области. Эти знания породили непоколебимую убежденность в том, что голодание является конструктивной силой, которую надлежит регулярно использовать и развивать как важную часть современного образа жизни.

Конечно, метод голодания критикуют многие. Они, как правило, очень мало знают о голодании и методиках его проведения. Как остроумно подметил британский диетолог Андреа Рабальяти<sup>2</sup>, «большинство популярных критических статей о голодании написаны людьми, которые за всю свою жизнь не пропустили ни одного приема пищи».

Голодание как средство активизации жизненных сил можно с одинаковым успехом использовать для поддержания или восстановления хорошего здоровья, набора веса или похудения. Этот фактор больше не должен ускользать от внимания тех, кто заботится о своем здоровье и благополучии – ментальном и физическом.

---

<sup>2</sup> Андреа Карло Франсиско Рабальяти (1843–1930) – магистр гуманитарных наук, доктор медицины, член Королевской коллегии хирургов Англии, автор книг по диетологии. – *Прим. перев.*

## Глава 2

### Как исчезают килограммы

Возможность делать большие деньги на «комфортных» диетах для похудения, коррекции фигуры и прочих аналогичных программах породила одну из самых прибыльных отраслей индустрии нашего века. В этой сфере каждый считает себя экспертом. Едва успевшие привлечь к себе внимание модные диеты уступают место следующему быстродействующему чуду. Сегодня нам предлагают диету на основе мороженого. На следующей неделе призывают переходить на бананы. Вскоре приходит очередь белковой диеты – ничего, кроме сочных бифштексов! Ешьте больше, чтобы *похудеть*!

Избыточный вес становится все более острой проблемой не только для взрослых мужчин и женщин, но и для детей. Это объясняется несколькими фактами, но в целом можно сказать, что увеличение веса стало результатом изобилия продуктов в сочетании с ростом доходов американцев. Кроме того, изменились условия труда, связанные с сокращением рабочего дня и рабочей недели, появлением современных транспортных средств и множества трудосберегающих приспособлений, которые снимают с плеч мужчин и женщин значительную часть физической нагрузки. С одной стороны, сокращение физической нагрузки уменьшает нашу потребность в пище, а с другой – рост производства продуктов питания, искусственное улучшение их вкусовых качеств и рост доходов способствуют увеличению потребления пищи.

Гигиенисты реально смотрят на вещи. Невозможно оспорить тот факт, что самым быстрым, надежным и безопасным способом снижения веса является голодание, а самым эффективным способом удержания веса на нормальном уровне – отказ вернуться к вредным привычкам питания.

Удручающе медленный метод снижения веса посредством «соблюдения диеты» редко бывает очень успешным по той причине, что он требует жесткого самоконтроля в течение столь длительного времени, что обычный человек не в силах этого выдержать. Довольно часто исходом подобных программ становится то, что после короткого периода, за который сбрасывается несколько килограммов, человек, страдающий ожирением, возвращается к перееданию и снова набирает весь сброшенный вес, а также несколько дополнительных килограммов. Лишь изредка встречаются люди с избыточным весом, способные соблюдать ограничительную диету в течение продолжительного времени.

Прежде всего, как я заявляю на многих своих лекциях и буду постоянно напоминать читателям этой книги, не пытайтесь голодать самостоятельно, без помощи эксперта в области проведения голоданий. Хотя как способ оздоровления и снижения веса голодание совершенно безопасно, оно воздействует на весь сложный человеческий организм и потому должно проходить под постоянным наблюдением и руководством квалифицированного специалиста, который знает, чего можно ожидать или на какие тревожные признаки следует обращать внимание в ходе голодания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.