

Очищение сознания во время голодания

Очищение сознания, как и очищение организма, лучше всего идет тогда, когда мы прекращаем его загрязнять. В данном случае очень полезно отказаться от любой вербальной и логической информации: ничего не читать, не смотреть ТВ, не листать соцсети, не слушать радио, окружающих людей и так далее. В идеале лучше всего провести эти дни на природе, на свежем воздухе. Такая практика информационного голодания очень эффективно дополняет отказ от пищи, позволяя качественно очиститься на всех уровнях.

Именно очистительные процессы в сознании делают голодание такой сложной практикой для большинства людей. Когда человек сталкивается лицом к лицу со своими негативными мыслями, какими-то внутренними страхами, в том числе естественным страхом смерти, обостряющимся на фоне отсутствия еды, — он готов пойти на что угодно, только бы это прекратить. Поэтому продержаться длительное время без пищи бывает трудно. Собственно голодание может вам наглядно показать, каков у вас не только уровень энергии, но и уровень сознания.

Жидкое питание

По сравнению с голоданием жидкое питание является более легкой и доступной практикой очищения, поскольку в ней разрешаются к употреблению в неограниченном количестве все жидкие продукты, об-

ладающие питательной ценностью. К ним относятся соки, чаи, настои трав, раствор меда, молочко из злаков и орехов.

Что происходит с организмом при жидком питании? Как и при голодании, он не тратит силы на переваривание твердой пищи. Жидкости усваиваются уже в желудке, питательные вещества сразу поступают в кровь, и таким образом тело регулярно обеспечивается и определенным питанием, и некоторым количеством энергии. Кишечник при этом полностью останавливается, получая возможность отдохнуть, поскольку имеющаяся энергия не тратится на пищеварение, а направляется на усиление процессов очищения.

Это действительно помогает запустить те же очистительные процессы в кишечнике, что и при голодании. Причем иногда эти процессы идут более интенсивно, поскольку ряд жидкостей, как, например, сок зелени, лимона, свеклы и других продуктов, обладают ярко выраженным очищающим действием и помогают усилить этот процесс.

Более того, жидкое питание психологически дается человеку намного проще. Учитывая то, что большинство современных людей не могут позволить себе голодание именно по психологическим причинам — из-за низкого уровня энергии, — жидкое питание может стать для них гораздо более подходящей практикой.

Важно употреблять именно жидкие продукты, не содержащие совершенно никаких твердых частиц, даже очень мелких. Дело в том, что эти частицы способны запустить процесс переваривания в кишечнике, и тог-

да очистительные процессы в нем остановятся. Как вы помните, кишечник работает либо в режиме питания, либо в режиме очищения. И раз уж мы преследуем цель запустить именно процессы очищения, наша задача — не допустить в желудочно-кишечный тракт ни единой твердой частицы. Поэтому все жидкости рекомендуется процеживать через очень мелкое ситечко.

По этой причине к жидкому питанию не могут относиться всевозможные фруктовые и овощные коктейли, смузи, пюре, жидкие сыроедческие каши и другие блюда, приготовленные измельчением в блендере. По большому счету, из всех продуктов, из которых они готовятся, можно выделить только сок, если это фрукты или овощи, или растительное молочко, если речь идет об орехах или проростках злаков.

Молоко животных тоже имеет жидкую консистенцию и, строго говоря, имеет все основания относиться к жидкому питанию. Однако не стоит забывать о том, что все животные продукты в целом и молоко в частности оказывают на организм главным образом загрязняющее действие из-за содержания животного белка. Поэтому употребление молока само по себе противоречит идее очищения организма и, откровенно говоря, плохо вписывается в рамки жидкого питания как очистительной практики. Хотя для людей, которым слишком тяжело провести даже одни сутки на соках из-за недостатка энергии, это может быть спасительным вариантом.

Даже на жидком питании, когда, в отличие от голода, человек имеет возможность получать питательные вещества, у него могут возникать проблемы с само-

чувствием из-за недостатка энергии. В этом плане настоящим спасением может стать мед — пожалуй, самый энергетически насыщенный продукт натурального происхождения. Единственное, что здесь нужно понимать, мед — это твердая пища, поэтому его важно употреблять не в чистом виде, а растворять в воде и пить. Ведь если вместо этого вы просто съедите ложку меда, организм, ощутив в себе кусочек пищи, вспомнит о том, что он, вообще-то, очень проголодался, и включает режим пищеварения. И это будет окончанием очистительной практики, после которого ни голодать, ни питаться соками уже не получится.

В отличие от свежавыжатых соков, раствор меда, а также травяные настои и чаи могут быть горячими, то есть питать человека еще и тепловой энергией, что также помогает улучшить самочувствие во время очистительной практики. При этом важно помнить, что биологически активные вещества, которые содержатся в травах, чае и меде, очень чувствительны к высокой температуре, поэтому такие напитки лучше всего готовить на основе горячей воды, но не кипятка. В идеале не выше 40–45 °С.

Как и голодание, практику жидкого питания необходимо начинать с коротких однодневных курсов, то есть шесть дней в неделю питаемся как обычно, а седьмой день проводим на жидкой пище. Подавляющему большинству моих пациентов, которым по тем или иным причинам не подходит голодание, я даю именно такую рекомендацию и уже через несколько недель часто слышу о том, что люди начинают чувствовать себя намного лучше. Это очень хороший признак,

говорящий о том, что тело постепенно очищается от шлаков, а у человека прибавляется энергии.

Безусловно, интенсивные процессы очищения запускаются далеко не сразу, и, возможно, в первые пару недель в таком режиме вы вообще не заметите каких бы то ни было изменений. Но как только такая еженедельная передышка в работе кишечника станет нормой для организма, он начнет использовать ее как возможность для более интенсивного очищения.

Стоит ли в таком случае увеличивать продолжительность практики? Здесь универсального ответа, на мой взгляд, не существует, и в каждом конкретном случае нужно действовать по ситуации. Если человеку легко дается один день в неделю на жидком питании, оно ему нравится, он чувствует прилив сил и готов продолжать, — конечно, можно попробовать продлить практику. До двух-трех дней или до недели — это следует определять, исходя из самочувствия и реакций организма.

Не стоит забывать лишь о том, что в любом случае курс жидкого питания должен быть ограниченным во времени и не переходить в постоянную норму. Почему? По одной простой причине: это питание не может быть полноценным для человека, особенно если его организм еще не до конца очистился.

Таким образом, чтобы определить свою норму в продолжительности курсов жидкого питания, нужно просто попробовать, понаблюдать за тем, насколько легко вам это дается, и практиковать в том режиме, который

вам комфортен: один день каждую неделю или три дня каждые две недели — на ваше усмотрение.

Поскольку мы рассматриваем жидкое питание как очистительную практику на основе ограничения в питании, в зависимости от своего самочувствия и цели вы можете сделать ее более строгой за счет сокращения объема выпиваемой жидкости или же, наоборот, более свободной, то есть не ограничивать себя в ее количестве.

Что касается входа и выхода из практики жидкого питания, то здесь работают те же принципы, что и при голодании. Если речь идет о краткосрочном жидком питании — на 1–3 дня, — то никаких специальных мер не требуется. Если же речь идет о более длительном курсе — более 1 недели, — то за несколько дней рекомендуется перейти на более легкую пищу и перед началом практики очистить кишечник с помощью слабительного, чтобы исключить вероятность бродильно-гнилостных процессов в кишечнике. Прием слабительного можно повторить и перед окончанием курса, чтобы при возвращении к обычному рациону кишечник был более или менее чистым и лучше работал.

Дневник здоровья

Дневник практики жидкого питания _____

Меню 2–3 дней до начала практики

Завтрак: _____

Второй завтрак: _____

Обед: _____

Полдник: _____

Ужин: _____

Дата _____ Время последнего приема пищи _____

Дата выхода из голодания _____

Рацион питания

Отметки о самочувствии в течение практики

Глава 3. Используем очистительные практики

План физической активности

Вид деятельности	Продолжительность	Регулярность

Отметки о самочувствии в конце практики

Меню на выходе из практики

Завтрак: _____

Второй завтрак: _____

Обед: _____

Полдник: _____

Ужин: _____

Отметки о работе кишечника после завершения

День	Частота стула	Время прохождения пищи по кишечнику