

Чем Пифагор заменил вступительный экзамен? Голодание ради здоровья

Очень давно, примерно в 450 году до нашей эры, один из самых известных философов и математиков Древней Греции Пифагор создал свою школу. Главной целью ее существования было освобождение души человеческой путём нравственного и физического очищения. Тот, кого Геродот назвал «величайшим эллинским мудрецом», требовал от своих учеников в обязательном порядке прохождения сорокадневного испытания голодом.

Предполагал ли мудрый Пифагор, что в XX веке **метод голодания** «откроют» заново? Прорицательница предсказала отцу Пифагора, что сын прославит древнегреческий мир благодаря новым открытиям и превзойдет в этом всех остальных мудрецов. Наверное, метод голодания, ведущий к физической, а за ней и духовной очистке, был не последним в этом списке.

Поль

Брэгг

известный американский физиотерапевт конца прошлого века, в течение 50 лет следовал системе очистительного голодания сам и успешно лечил своих пациентов (читайте его книги «Чудо голодания», «Правда о воде и соли» и другие).

Как ни соблазниться и не испытать способ, позволяющий очистить затуманенный токсинами мозг? В бесконечной спешке дней мы редко задумываемся о том, из чего в действительности состоит наша пища. Кто откажется попробовать получить долгожданное душевное равновесие посреди все нарастающего хаоса вокруг. Выход прост, как и все гениальное, — голодание.

Пока мы захлебываемся, утопая во все новых технологиях, и судорожно ищем способ восстановить силы в отравленной нами же среде, животные инстинктивно голодают и... выздоравливают. **Суточное голодание на очищенной воде** (2-3 литра) один раз в неделю с добавлением меда и сока лимона лучше проводить в комфортных условиях, ограничив общение. Первый раз это будет похоже на подвиг в собственных глазах! Но уже через несколько недель захочется (!) большего. Не верите? Попробуйте.

Чтобы не засорять свой организм в течение рабочей недели, стоит свести до минимума употребление неприродной пищи, в таком изобилии предоставляемой нам промышленностью. Что может быть лучше фруктового салата на завтрак? Он поспорит с

любым количеством крепкого кофе, действующего на сердце, «как кнут на лошадь»! Разве уступит ароматная и сочная рыба, испеченная в фольге без соли изощренному блюду, после которого нужно «принимать меры»?

А сколько энергии дает натуральная пища! Не зря говорят: «Пищу создал Бог, а кухню — дьявол». Тяжелую белковую пищу (яйца, мясо) можно и через день употреблять. Легко! А в основном перейти на овощи и фрукты всех видов приготовления (кроме жареных блюд). Особое предпочтение — свежим овощам и фруктам, богатым «живой» энергией. Но увеличивать процент сырой пищи нужно постепенно и, главное, регулярно.

Лиха беда началом! Зато в конце недели — свежесть, легкость и хорошее настроение. И «почему-то» больше сил. Перспектива долгосрочной очистки на очищенной воде такова (по схеме, предложенной П.Брэггом): 3 раза в месяц голодать по 24 часа в сутки, один раз в месяц голодать 3 суток, а один раз в квартал голодать по 10 дней.

Перед трехдневным голоданием один-два месяца стоит задержаться на суточных очистках. Организм сам подскажет, когда будет готов к трехдневному испытанию. Перед переходом к десятидневному голоданию нужен еще больший промежуток времени. Ведь наш организм не любит рывков. Важно не забывать о полноценной натуральной еде в перерывах между голоданиями. Подробности о природном методе очистки можно найти в рекомендациях Поля Брэгга.

Под занавес автор статьи готов признаться, что за два года практики голодания он сам и члены его семьи подошли вплотную к десятидневному голоданию. Конечно, были и отступления от системы очистки (так сказать, «шаг вперед, два назад»). Что ж, человек слаб, а соблазны вокруг велики! Но явные преимущества нового образа жизни были слишком значительными, чтобы бросать начатое. Ясно одно: инертность и лень всегда будут в оппозиции, но за этим методом (как это часто бывает, пришедшим к нам из прошлого) — будущее.

Автор - **Елена Альвик**

[Источник](#)