Автор: admin
10.12.2013 13:31 -

Что такое разгрузочный день?

Тем, кто занят физической работой, статью можно и не читать. А вот тем, кто тяжелее компьютерной мышки ничего в руках целый день не держал, возможно, будет полезно узнать, что один-два дня без пищи называются разгрузочными днями. То есть это не голодание. Голодание начинается где-то после пяти дней без пищи.

Из школьного курса биологии известно, что пища проходит через кишечник примерно в течение двух дней. Так что если мы один день не станем принимать пищу, то это не означает, что в кишечнике её нет и организму питаться нечем. Пища в кишечнике есть, и организм её просто будет доедать. Ну будет её чуть-чуть поменьше, но она будет. Именно поэтому однодневное воздержание от пищи и не является голоданием.

Итак, начинаем. Накануне разгрузочного дня вместо ужина пьём стакан-другой кефира (без хлеба). На следующий день всё идёт как обычно, только без пищи. Но с повышенным потреблением жидкости: минералки, чая (без сахара). Лучше воздержаться от всяких «кол» и прочей шелухи цивилизации. Вода, чай и всё!

А если захочется есть? Да так, что невтерпёж? Как захочется, так говорим себе: «Всё в порядке, сегодня разгрузка», и пьём жидкость. А для того чтобы эти слова подействовали, вспомним своё детство. Что мама, папа, бабушка говорили: «Надо хорошо есть, иначе не вырастешь». То есть нас постоянно настраивали на еду. А когда мы подросли, нам стали объяснять, что питаться надо регулярно, иначе будут проблемы с желудком. И пищу надо принимать три раза в день, а лучше четыре-пять. Другими словами, нам **внушали страх** по поводу отсутствия еды. Иными словами, нас не голод мучает, а страх!

То, что мы принимаем за голод, всего лишь **страх перед голодом**. Значит, всё дело в психологии. В настрое. И надо, всего-то-навсего, поменять настрой. Надо заранее настроиться на то, что, если проведём денёк без пищи, с нами не произойдёт ничего плохого.

Итак, прежде чем устраивать разгрузочный день, надо на него настроиться, морально подготовиться. Это очень важно. Можно готовиться даже несколько дней. Например,

запланировать его за неделю вперёд. Выбрать такой день, в который не будет больших психических нагрузок. На самом деле именно правильный, спокойный психологический настрой ведёт к успеху.

В свой разгрузочный день я стою на кухне, жарю кабачки, пересыпаю их чесночком. А как аппетитно они шипят на сковородке! А я их не ем и никаких приступов голода не испытываю. Всё дело в настрое. Могу и суп готовить и даже попробовать, всё равно это меня не выбьет из психологического равновесия. Но начинающим «разгрузочникам» я так делать не рекомендую. Значит, пищу следует приготовить заранее, чтоб в разгрузочный день приходить на кухню только для разогрева еды.

А что будет после разгрузочного дня? Первым делом встанем на весы, естественно, в то же время и в обычном порядке. И, о чудо, килограмма как не бывало! А теперь о еде после разгрузки. Едим как обычно! Не добавляя, иначе незачем было голову морочить. На это тоже надо заранее настроиться.

А какое ощущение лёгкости и хорошего настроения! Прямо прилив сил.

Вы заметили, что о самой разгрузке я написал немного, а о психологической подготовке – почти вся статья. Так и есть. Причина в том, что наш «цивилизованный» образ жизни всё время нас запугивал. Родители, школа, врачи, СМИ – все они нас пугали голодом. И мы стали бояться. А если перестать бояться голода, то жизнь сразу станет спокойней. Ну не поел, и ничего страшного. Нет страха – нет болезней.

Попутно о вреде есть «всухомятку». Да, вредно, если еду толком не разжёвывать. А если её есть по-йоговски, т.е. **жевать до тех пор, пока она не станет жидкой**, и только после этого глотать, то можно и всухомятку питаться, и желудок при этом останется здоровым. Правда, времени затрачивается на такую, правильную, еду заметно больше. Ну тут уж надо выбирать, что важнее.

Вот и всё, приятной разгрузки!

Автор - **Вячеслав Чермных**
Источник