

## Голод не тётка. Голодание — псевдонаучная методика или целительная практика?

Лечебное голодание — спорная практика из области альтернативной медицины. Заключается в полном отказе от пищи, а иногда и от воды тоже. До сих пор нет единого мнения: то ли голодание оказывает на наш организм целительный чудо-эффект, то ли является угрозой для здоровья и нервной системы.

Метод голодания основывается на теории о том, что в человеческом организме скапливаются шлаки и токсины, отравляя его, поэтому периодически нужно «чистить» свой организм и выводить из него все вредные вещества. На самом деле термин «шлаки» сам по себе является псевдонаучным — то есть не имеет под собой аргументированной научной базы.

Голодание условно можно разделить на следующие виды:

- «Влажное» голодание, при котором человек полностью отказывается от пищи, но при этом потребляет воду в неограниченных количествах.
- «Сухое» голодание предполагает отказ как от пищи, так и от воды. Такой тип голодания сложно переносится организмом, а потому не предполагает длительного течения. Как правило применяется «сухое» голодание продолжительностью 1-2 суток. Более продолжительный отказ от воды приводит к обезвоживанию и опасен для жизни.
- При комбинированном голодании чередуются «влажный» и «сухой» варианты.

Виды голодания также разнятся между собой по продолжительности: выделяют продолжительное, кратковременное и интервальное голодание.

Сторонники голодания считают, что примерно на третьи сутки голодания изменяется характер секреции желудочно-кишечного тракта. Вместо соляной кислоты в просвет желудка попадают ненасыщенные жирные кислоты, что подавляет аппетит. В кишечник из желчного пузыря выходят желчь, песок и мелкие камни. Полезная микрофлора толстого кишечника начинает активно синтезировать нужные организму витамины и аминокислоты.



Цель голодания — достигнуть так называемого ацидотического криза, который считается переломной гранью, после которой организм переключается на собственные источники питания и резервы, запускается процесс распада жиров. Считается, что именно с этого момента голодание становится лечебным: обмен веществ приходит в норму, очищается и обновляется кровь, активированные иммунные клетки атакуют хронические очаги инфекции.

При «влажном» голодании криз наступает на 3-5 день. Процесс самоочищения обозначают термином «аутофагия» — это когда организм саморегулируется, избавляя себя от ненужных, нездоровых, клеток. Сторонники голодания отмечают прилив энергии, улучшение работы головного мозга и некое «просветление ума», даже вдохновение.

В лечебном голодании важны подготовительный и восстановительный периоды. То есть сперва нужно

подготовить организм к вхождению в «голод», а потом правильно вывести его из стрессового состояния после полного отказа от пищи.

Существует перечень заболеваний, при которых голодание категорически противопоказано, вот часть из них: злокачественные опухоли, туберкулёз, заболевания системы кровообращения, сахарный диабет, сердечная недостаточность, гепатит, цирроз печени, почечная недостаточность, ярко выраженный дефицит массы тела.

Между тем процесс саморегуляции клеток запускается и без голодания: достаточно вовремя не пообедать и проголодаться, и организм начинает саморегуляцию клеток.

С точки зрения сжигания жировых запасов и похудения голодание — тоже сомнительная практика. Для организма нет разницы, каким образом создан энергодефицит, поэтому голодание и простое ограничение калорий одинаковы с точки зрения природы похудательных процессов. Только сбалансированная

диета поможет сберечь нервы, а голодание, в свой черёд, может спровоцировать эмоциональный стресс, депрессию и психоз. Кроме того, длительный отказ от пищи опасен тем, что человек не сможет правильно выйти из процесса голодания и начнёт сразу же потреблять высококалорийную пищу.



Не рекомендуется заниматься самолечением — лучше проходить курс голодания в стационарных учреждениях под наблюдением специалистов. Известны случаи смерти во время голодания: из-за скрытого сахарного диабета, внезапной остановки сердца или неспособности организма усваивать пищу после голодания. Опасно голодание также возможными нарушениями в работе со стороны ЖКТ, печени, головного мозга. Также голодание может ослабить иммунитет.



Нет сомнения в одном — ограничение потребления пищи хорошо сказывается на функционировании органов пищеварения, которым нужен периодический отдых. Однако голодание — слишком радикальный метод и несёт в себе много рисков.

### ***Ранее на SmartBabr:***

[Популярная диетология: от Аткинса и веганства до кето- и палеопитания](#)

[Практическая нутрициология. Продукты питания, которые нельзя сочетать](#)

Автор: Алиса Беглова © SmartBabr НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР 👁 5922 21.09.2020, 19:12  
📍 1

URL: <https://babr24.com/?IDE=273495> Bytes: 5272 / 4586 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Алиса Беглова**,  
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**  
текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

Прислать свою новость

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)