**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала: Лечебное голодание.**

Павленко Ирина– обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Лечебное голодание – простой, но эффективный способ очищения организма путем полного отказа от продуктов питания, а иногда и воды, в течение определенного промежутка времени. В зависимости от того, какую схему вы выберите, будет зависеть количество времени вашего «лечения». Оно может проходить от 1 дня до 9 недель. Любые из способов имеют различные особенности. Например, в одном из них допускается употребление не только воды, но и разные чаи и натуральные соки, а в другом методе и вовсе придётся отказаться от любого вида питья.

Главная задача лечебного голодания– организация отдыха для желудочно-кишечного тракта с последующим запуском самоочищения. В процессе принимают участие все внутренние органы и системы, помаленьку обновляясь.

Во время подобной специфичной диеты с лечебным наклоном, человеку нужно держаться здорового образа жизни, к примеру, отречься от курения или же спиртного, а еще придерживаться правильного питания.

Исцеление при помощи недолгого или же длительного голодания активно исследуется различными специалистами. В зависимости от сроков проведения терапии, в организме имеются различные преобразования:

1-2 дня. Начинается этап пищевого возбуждения и апоптоза. Организм всеми силами старается отыскать источники энергии, поглощая все кругом. Случается расщепление не только жировой, но и соединительной, мышечной ткани. Из кишечного тракта выходят все вредные и ненужные препараты.

3-4 дня. Нарастание ацидоза. Ткани расщепляются с двойной мощью. Запускается процесс аутолиза – случается ликвидация болезнетворных микробов, раковых клеток, свободных радикалов, а еще выходит застоявшаяся жидкость. На предоставленном рубеже идет по стопам быть максимально аккуратным, например, вероятен гомотоксикоз, допускающий увеличение в крови концентрации вредных продуктов распада. На предоставленном временном промежутке принципиально важно работать мягко, не шокируя организм, так как есть возможность попасть в клинику (это касается людей, которые не желают не только от еду, но воду).

7-10 дней. Начинается этап привыкания, когда организм всецело перестраивается и уже неплохо откликается на недоступность еды. На предоставленном рубеже завершается сухой голод или сухое голодание. При неплохом самочувствии допускается продолжение водного голодания. Запускаются механизмы внутриклеточного омоложения.

14-21 день. Как раз на данной стадии почти все последователи голодания отмечают освобождение от опасных болезней и висцерального жира, собственно , что на нынешний день не содержит научного обоснования.

Нельзя начинать голодание без верной подготовки к процессу. В случае если пренебречь данным этапом, возможно встретиться с нешуточными проблемами, касаемо организма, а это значит, что позитивных итогов в лечебном голодании не будет вовсе.

В чем заключается «вход» в диету, и как компетентно начать? Все довольно элементарно:

- Помаленьку ликвидируем из меню все вредные продукты питания: вкусная, газированная вода, полуфабрикаты, спиртное, фастфуд и т.д.

- Отказываемся от копченостей, жирного, сладкого и мучного – переходим на правильное питание.

-Забываем о жарке мяса.

- За 7 дней до голодания ликвидируем из рациона яйца, молочные продукты, а еще рыбу и говядину.

-Увеличиваем численность употребляемой воды.

Чем полезны разные виды лечебного голодания? Если следовать всем рекомендациям и правилам выбранной методики, можно достичь невероятных результатов:

* Восстановление работы желудочно-кишечного тракта: самоочищение, устранение вредоносных продуктов обмена, обновление микрофлоры.
* Омоложение кожи. Омертвевшие клеточки заменяются свежими, высококачественными.
* Действенное исцеление воспалений желчного пузыря и поджелудочной железы.
* Увеличение значения тестостерона.
* Похудение с гарантированным итогом.
* Профилактика и исцеление гастрита (при недолгом целебном голодании).
* Увеличение работоспособности, совершенствование зрения и четкость мыслей.
* Уничтожение отеков по всему туловищу.
* Понижение физиологической зависимости от наркотических препаратов, спиртного и курения.
* Укрепление силы воли.
* Возникновение чувства легкости во всем теле.

Лечебное голодание – это настоящая встряска для организма, несущая не только пользу, но и возможный вред:

* Обострение различных болезней, которые не были обнаружены при обследовании, или же появились в итоге голодания.
* Чувство стресса, моральной и физиологической подавленности при отказе от еды.
* Понижение уровня жизни (временное) – трудиться во время голодания непросто.
* Расщепление не только жировой, но и нужной соединительной, мышечной тканей.
* При нарушении правил – 100% летальный исход или же диабетический кетоацидоз.

Лечебное голодание требует только правильного подхода и может привести к серьезным последствиям. В случае, если вы не сомневаетесь в собственных силах и дисциплинированы, то можно смело отказываться от пищи в рамках одной из предложенных способов.

**Список литературы:**

1.Брэгг П.С. Чудо голодания. -М.:Лабиринт Пресс,2007.-192с  
2.Войтович Г.А. Исцели самого себя (о лечебном голодании в вопросах и ответах). Минск: «Беларусь»,2005.-190с.  
3. Конышев Виктор Голодание с научной точки зрения // ФИС, №11, 2008, с.1-5