

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего  
образования «Уральский государственный  
университет физической культуры»  
Челябинский колледж физической культуры  
«УралГУФК»»

Индивидуальный проект  
«Лечебное голодание»

выполнил: студент 12 ФК группы  
Александрова Дарья Сергеевна  
Проверил: преподаватель

# Лечебное ГОЛОДАНИЕ



Лечебное голодание — метод альтернативной медицины[1]  
(1) Альтернативная медицина[1] (нетрадиционная медицина, парамедицина) — собирательное название методов, которые предлагаются для лечения или предотвращения болезней, но не подкреплены научными доказательствами их эффективности и безопасности.

закрывающийся в добровольном отказе от пищи, а иногда и воды, с последующим облегчённым (диетическим) питанием в течение определённого периода.

# Виды «лечебного голодания»

- **1. «сухое» голодание «абсолютное голодание»** — воздержание от приема и пищи, и воды. Также называют «сухим» голоданием. Обычно применяется непродолжительно, не больше двух суток голодания такого вида, потому что более продолжительное сухое голодание приводит к обезвоживанию и может вызвать летальный исход.



**2. полное голодание** — воздержание от приема пищи с неограниченным употреблением воды. Чаще называют «водным» голоданием. Считается целесообразным достижение «кетоацидотического криза», (1) **Диабетический кетоацидоз** — вариант метаболического ацидоза, связанный с нарушением углеводного обмена, возникшего вследствие дефицита инсулина: который у большинства пациентов при полном («влажном») голодании наблюдается на 5-7-е сутки

**3. комбинированное голодание** — одновременное применение «сухого» и «водного» вариантов. В течение первых 1-3 суток (по индивидуальной переносимости) пациентам предлагается воздерживаться от приёма пищи и воды; начиная со 2-4-х суток приём воды возобновляют. Такая последовательность позволяет достичь более быстрого наступления «кетоацидотического криза», что сокращает сроки лечения больных.

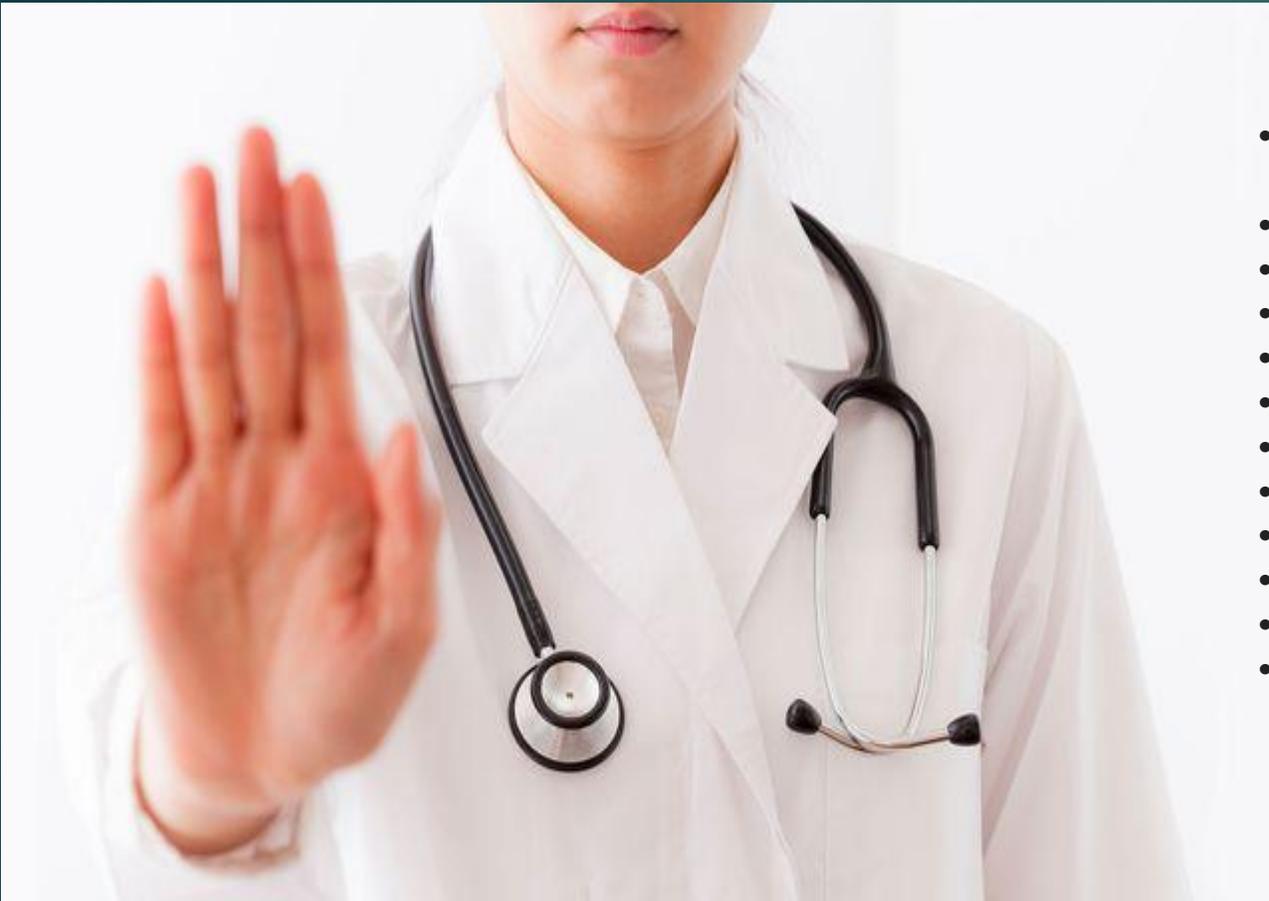
# «Область применения»

Лечебное голодание - это в первую очередь лечебная методика, которая позволяет восстанавливать здоровье при многих хронических заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы
- пищеварительной системы
- дыхательной системы
- мочеполовой системы
- эндокринной системы
- нервной системы
- опорно-двигательного аппарата
- кожи



# Противопоказания



- Ишемическая болезнь сердца с нарушениями ритма и сердечной недостаточностью выше II А стадии.
- Выраженная гипотония.
- Желчекаменная болезнь.
- Мочекаменная болезнь.
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Хроническая венозная недостаточность.
- Сахарный диабет II типа.
- Подагра.
- Лихорадящие состояния.
- Беременность и период лактации.
- Детский и старческий возраст больных.
- Другие хронические заболевания

## Последствия голодания для организма человека.

Мнение большинства специалистов говорит о том, что длительный голод - это всегда стресс для организма. Даже при лечебном голодании, как правило, не используются сроки более 21 дня, так как после этого времени риск для здоровья голодающего резко возрастает.

Чувство голода свидетельствует о том, что запасы гликогена (основного источника «быстрой» энергии) подошли к концу и требуется немедленная зарядка. Если этого не происходит, то довольно скоро наступает так называемый голодный кризис. В это время запускаются механизмы поиска и утилизации всего, что без вреда для основных жизнеобеспечивающих центров можно было бы «переплавить» в килокалории. Начинается генеральная уборка организма. В это время выводится избыток натрия, приводящего к избыточному давлению, нормализуется уровень холестерина в крови, улучшаются обменные процессы. Резкое освобождение от внутреннего мусора может привести к сильному отравлению. Почки и печень просто не будут успевать выводить токсины.



В течение первых дней у голодающего бледная кожа, запах ацетона изо рта, белый обложенный язык, слабость и нездоровый блеск глаз. Всё это на фоне головных болей и ощущения полной разбитости. Следующая ступень - постепенная адаптация к голоду и переход организма на самосъедение, наступает через 2-4 дня. Слабость остаётся, но чувство голода практически исчезает. К 4-7-му дню наступает так называемая суперкомпенсация, когда организм полностью переходит на использование лишь внутренних резервов. Наступает строгая экономия в расходе энергии, поэтому значительно замедляются обменные процессы. Даже пить не хочется, поскольку при окислении жира высвобождается значительное количество воды.

Если жировых отложений у человека много, то процесс голодовки идет легче, так как в первую очередь расходуется именно жир, участвующий в обмене, и пока жировые отложения есть, они будут расходоваться и поддерживать более-менее нормальное состояние организма. Но когда жира уже не будет, то в первую очередь страдают различные системы обмена в организме: тот же жировой, углеводный - нарушаются все виды обмена и в организме скапливаются недоокисленные продукты, продукты, которые в нормальном состоянии должны расщепляться. Плохо работает печень, почки, скапливаются шлаки, соли, формируются яды, и это в свою очередь влияет на центральную нервную систему, на кору головного мозга.



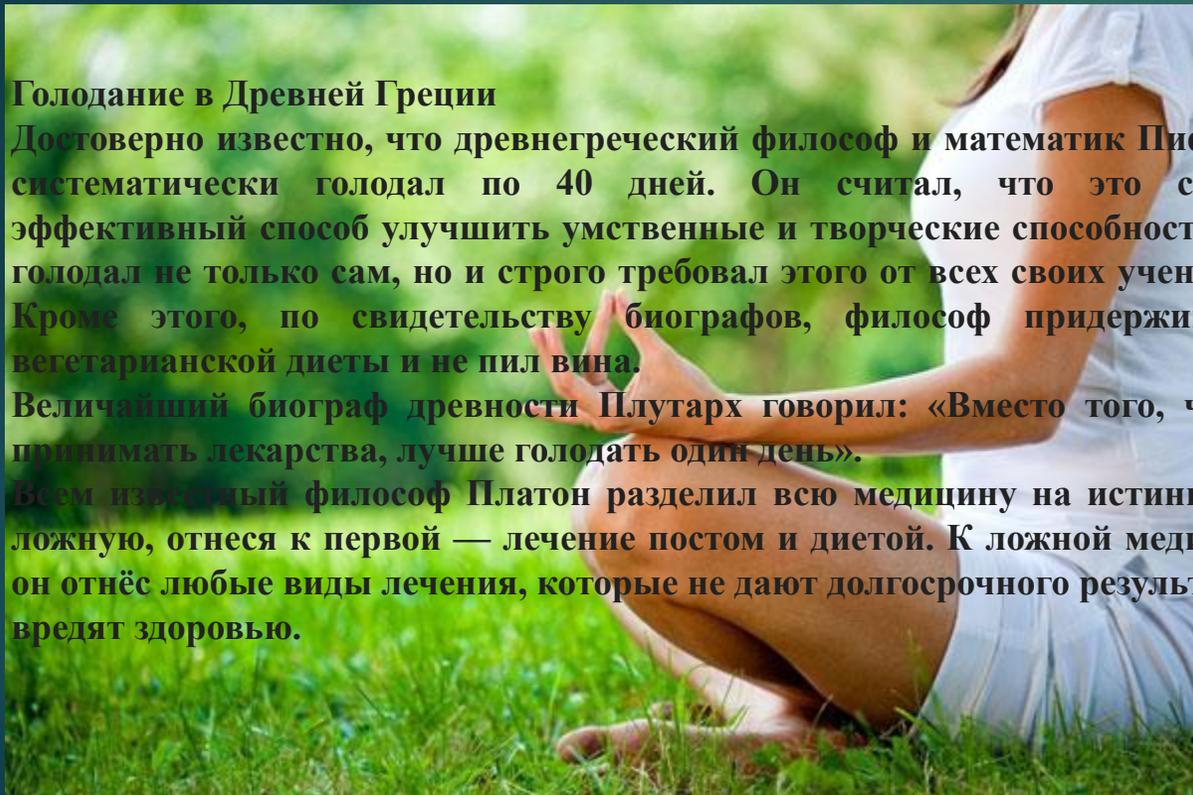
# История. Как зародилось лечебное голодание

## Голодание в Древней Греции

Достоверно известно, что древнегреческий философ и математик Пифагор систематически голодал по 40 дней. Он считал, что это самый эффективный способ улучшить умственные и творческие способности. Он голодал не только сам, но и строго требовал этого от всех своих учеников. Кроме этого, по свидетельству биографов, философ придерживался вегетарианской диеты и не пил вина.

Величайший биограф древности Плутарх говорил: «Вместо того, чтобы принимать лекарства, лучше голодать один день».

Всемирно известный философ Платон разделил всю медицину на истинную и ложную, отнеся к первой — лечение постом и диетой. К ложной медицине он отнёс любые виды лечения, которые не дают долгосрочного результата и вредят здоровью.



## Средние века

Из периода Средневековья, по известным причинам, до нас дошло не так много сообщений о медицине и лечебном голодании. Но мы познакомимся с одной очень показательной историей о Людвиге Корнаро, венецианском аристократе. Он вел привычный для своего круга образ жизни — неумеренно ел и пил. К 40 годам его организм не выдержал такого ритма, и он оказался прикован к кровати. На его спасение были отправлены лучшие врачи Италии, но их методы лечения не приносили никакой пользы. Однако, нашёлся врач, который рекомендовал инновационный в то время метод лечения — периодическое строгое воздержание от пищи. И, о, чудо! В течение года такого лечения, он полностью избавился от своих болезней. В последующие годы, накопив большой опыт применения лечебного голодания, Корнаро в возрасте 83 лет, написал «Трактат об умеренной жизни». Он стал самым большим долгожителем в то время и дожил до 100 лет.

# « Итервальное голодание»



Интервальное голодание - довольно новый, но уже ставший популярным тип питания. Основное внимание при этом направлено не на продукты питания, а на время (интервалы) приема пищи.

При интервальном голодании чередуются периоды голодания (например, 16-24 часа) с периодами приема пищи. Важно, что голодание всегда длится дольше, чем период приема пищи. Во время голодания можно пить воду, кофе и чай (без молока и сахара).

Есть несколько вариантов интервального голодания:

## 16-8

При этом варианте период без еды составляет 16 часов подряд каждый день, остальные 8 часов необходимо придерживаться обычного режима. Если вы начнете голодать в 8 часов вечера, вы можете снова поесть в полдень. Таким образом, вы легко сможете пообедать с коллегами или семьей. Ужин тоже может проходить в обычном режиме. Количество приемов пищи можно разделить на 2 или 3.

## Интересные факты о голодании



1. Без еды человек проживет 40 дней.

Научные исследования показали, что взрослый человек, которые не испытывает сильных физических нагрузок, вполне продержится без еды около 40 дней.

2. Самая голодная страна – Южный Судан

Примерно 70 процентов граждан этой страны знают, что такое нехватка еды. На втором месте в этом печальном рейтинге расположилась Кения (51 процент), а на третьем Нигерия (47 процентов).



Голодание – это самый опасный из всех методов похудения. Известная диета Майи Плисецкой «не жрать» — это в действительности далеко не самый лучший способ для того, чтобы избавиться от ненавистных килограммов. На деле голодание крайне опасно для нашего организма. Когда отсутствует еда, в организме быстро и резко происходит снижение глюкозы в крови, а значит, уменьшается и количество инсулина, который ответственен за сжигание жировых отложение в клетках.

## 5-2

Те, кто придерживается такого типа питания, стремятся к нормальному потреблению калорий в соответствии с потребностями в течение 5 дней недели. В оставшиеся 2 дня действует строгое ограничение по калорийности. Речь идет не о полном отказе от еды, а о потреблении меньшего количества калорий. Рекомендуемая норма: 600 ккал/день для мужчин и 500 ккал/день для женщин. 2 дня с ограничением калорий не должны идти один за другим



# Какой вариант выбрать?

Каждый из них работает немного по-своему. При варианте 16/8 ощущение сытости после одного приема пищи уменьшает чувство голода до следующего. В результате в целом вы съедите меньше.

В любом случае, если вы хотите использовать какую либо диету или изменить свое питание, вам необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

# ВВЕДЕНИЕ

- ▶ АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ ПРОБОВАТЬ «ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ»