

СОДЕРЖАНИЕ

Примечание	3
Посвящение	4
Вступительное слово	5
Введение	12
Предисловие ко второму изданию	15
Предисловие к первому изданию	20
1. Голодание и вы	23
2. Как исчезают килограммы	32
3. Как жить без еды	40
4. Голод против аппетита	50
5. Четыре причины для проведения голоданий	57
6. Голодание помогает набрать силу	66
7. Может ли голодание убить?	72
8. Лечит ли голодание?	77
9. Голодание: где и когда?	84
10. Чего ждать во время голодания	93
11. Девять главных шагов	100
12. Как выходить из голодания	111
13. Способствует ли голодание поддержанию хорошего здоровья?	119
14. Омоложение с помощью голодания	126
15. Голодание для увеличения веса	138
16. Стоит ли проводить голодания с детьми?	144
Голодание поможет вам стать здоровыми	152
17. Голодание при острых заболеваниях	153
18. Голодание при хронических болезнях	160
19. Обычная простуда	166
20. Рассеянный склероз	171

21. Астма	178
22. Артрит: два года или двадцать восемь?	185
23. Пептическая язва	197
24. Мигрень	210
25. Сенная лихорадка	214
26. Высокое кровяное давление	218
27. Голодание и сердце	223
28. Колит	234
29. Псориаз и экзема	248
30. Увеличение предстательной железы	254
31. Гонорея	262
32. Дрожательный паралич	267
33. Нефрит	275
34. Желчные камни	280
35. Опухоли молочных желез	286
36. Стерильность у женщин	292
37. Голодание во время беременности	295
Заключительное слово	300
Об авторе	301

Примечание

Национальная ассоциация здоровья* является преемницей созданного в 1948 году Американского общества натуральной гигиены. Ее деятельность базируется на концепциях, многие из которых были сформулированы еще в XIX веке: преимущественное употребление растительной диеты, необходимость избегать ненужных лекарств и хирургических операций, признание способности человеческого тела к самоисцелению и роли, которую голодание может сыграть в восстановлении здоровья.

Начало этому движению положила небольшая группа врачей, которые использовали вышеуказанные нетрадиционные концепции в своей работе и заметили, что у пациентов, следующих их советам, показатели здоровья были выше, чем у тех, кто этого не делал. Дальнейшие исследования привели этих врачей, включая Герберта Макголфина Шелтона, к созданию фундаментальной концепции: здоровье является результатом здорового образа жизни.

Национальная ассоциация здоровья привержена своей цели знакомить людей с неподвластными времени принципами и сообщать самую точную и современную информацию о здоровом образе жизни. В то время, когда миллионы

* В 1998 году Американское общество натуральной гигиены стало называться Национальной ассоциацией здоровья, чтобы лучше выразить суть оздоровительной миссии организации, деятельность которой основана на непоколебимой уверенности в том, что *здоровье является результатом здорового образа жизни.*

людей испытывают ненужные страдания вследствие приверженности вредному для здоровья образу жизни, эта организация предлагает столь необходимую им надежду.

В данной книге концепция голодания представлена как системный подход к заботе о здоровье, действенность которого испытали на себе тысячи людей, проводивших под наблюдением Герберта Шелтона голодания с целью избавления от множества различных проблем со здоровьем.

Представленная здесь информация не предназначена для использования в качестве замены медицинскому лечению или каким-либо советам. Более того, поскольку организм каждого человека реагирует на голодание по-своему, всем желающим настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом и находиться под медицинским наблюдением в течение всего периода голодания, даже кратковременного, и последующего выхода из него.

Данная публикация объясняется намерением Национальной ассоциации здоровья познакомить читателей с этой работой Герберта Шелтона. Теории и доктрины доктора Шелтона отражают его собственные взгляды и необязательно соответствуют взглядам Национальной ассоциации здоровья.

Посвящение

Данная книга посвящается миллионам страдальцев, которые всю свою жизнь проводят в отчаянных поисках здоровья и не знают, где и как его найти. Твердое убеждение автора, сформированное в результате многолетнего практического опыта применения голодания для решения проблем со здоровьем, заключается в том, что голодание и соблюдение принципов гигиены в повседневной жизни обязательно приведут к могучему здоровью.

Вступительное слово

Доктор Герберт Макголфин Шелтон родился 6 октября 1895 года на небольшой ферме близ городка Уайли в округе Коллин, недалеко от Далласа, столицы штата Техас. В 1890 году население округа составляло 500 человек, а сегодня перевалило за 25 тысяч. «Я родился в грозу, и, возможно, поэтому грозы не переставали греметь над моей головой в течение всей жизни», — как-то сказал мне доктор Шелтон.

Академическое образование доктора Шелтона было связано с его интересом к идеям первых гигиенистов. Этот интерес возник у него очень рано, когда подростком (в 1911 году) он прочитал брошюру доктора Расселла Тролла «Искусство подлинного исцеления» («True Healing Art»), основанную на материалах лекции, с которой Тролл выступил в Смитсоновском институте в 1862 году. По словам доктора Шелтона, его постоянными спутниками в те годы были работы Расселла Тролла, Сильвестра Грэма, Исаака Дженнингса, Роберта Уолтера и других. Знакомство с безупречно согласованными логичными принципами гигиены разожгло в нем пламя энтузиазма. Шелтон с нетерпением ждал того дня, когда тоже сможет использовать эти бесценные знания для заботы о людях.

В 1920 году он окончил Международный колледж безлекарственной терапии, основанный знаменитым популяризатором физической культуры Бернаром Макфадденом, и получил степень доктора физиотерапии. Преуспевающий бизнесмен Бернар Макфадден владел издательской компанией,

в которую входила редакция газеты The New York Evening Graphic. После окончания колледжа доктор Шелтон стал в этой газете ведущим колонки на тему оздоровления. Свои первые шаги в издательском мире он сделал, написав несколько книг, но лишь в качестве литературного раба. Писательские навыки Шелтона были уже хорошо развиты и известны.

В 1922 году он окончил Американскую школу натуропатии, основателем и президентом которой был прославленный доктор Бенедикт Ласт. Впоследствии Шелтон работал в этой школе преподавателем.

За свою жизнь он написал почти сорок книг, посвященных всевозможным аспектам здоровья. После завершения образования он работал редактором журнала How to Live и преподавателем курса «принципы диетологии и натуропатии» в Американской школе натуропатии. Позднее Шелтон стал редактором и издателем ежемесячного журнала Dr. Shelton's Hygienic Review, посвященного популяризации гигиенического учения и выявлению заблуждений, опасностей и ошибок традиционной медицинской системы. Данное издание объединило врачей из разных стран, проявлявших интерес к принципам и практическим методам гигиенической помощи. В этот период к его просветительской деятельности присоединились многие выдающиеся гигиенисты, в том числе доктора Кристофер Джан-Курсио, Уильям Эссер, Джеральд Бенеш и Вирджиния Ветрано. Сегодня преподаванием и практикой гигиены занимаются многие. Все эти люди многим обязаны наследию доктора Шелтона, даже если не признают или пытаются скрыть факт использования основных принципов, собранных им воедино и изложенных в логической последовательности. Данный факт свидетельствует о колоссальном влиянии его трудов. Через несколько

лет после смерти Шелтона была учреждена Международная ассоциация врачей-гигиенистов с намерением объединить в мощную организацию специалистов-практиков, получивших надлежащее образование и добросовестно применяющих разработанные им принципы.

С тех пор как в начале XX века доктор Шелтон начал работать в этой области, ценность значительной части собранных им знаний и актуальность сделанных им заявлений снова и снова подтверждаются результатами научных исследований. В наши дни многие доктрины гигиенического учения все чаще пропагандируются средствами массовой информации.

Я впервые столкнулся с письменными работами доктора Шелтона в 1949 году, когда вышел в свет один из чрезвычайно важных его трудов — «Основные принципы натуральной гигиены» («The Basic Principles of Natural Hygiene»). Какое неопишное облегчение я испытал, когда мои ложные представления о здоровье уступили место ясному пониманию принципов заботы о нем, которые были мягкими, позитивными и позволяли человеку самостоятельно контролировать свое состояние. В то время я усердно штудировал все книги на тему здоровья, какие только мог отыскать, — и медицинские, и немедицинские. Трудный процесс получения медицинского образования тянулся уже четвертый год, и я чувствовал себя крайне неуютно в атмосфере окружавшего меня терапевтического кошмара.

Вскоре после моего вполне заслуженного просветления начали выходить в свет интересные книги, обнажавшие трещины в незыблемом здании медицинской науки. В 1952 году вышло первое издание энциклопедии Мейлера «Побочные эффекты лекарственных средств» («Side Effects of Drugs»),

за которым в 1959 году последовала работа доктора Роберта Мозера «Болезни прогресса в медицине» («Diseases of Medical Progress»). В те времена любые изменения в сфере здравоохранения казались поистине революционными! Ведь даже сегодня, согласно данным Journal of the American Medical Association за декабрь 2006 года, ятрогенные факторы занимают третье место в списке главных причин смертности в Соединенных Штатах после заболеваний сердца и рака.

Одна из главных работ Шелтона, «Человеческая жизнь. Ее законы и философия», была написана, когда ему было чуть больше тридцати. Эта книга, экземпляр которой он подарил мне во время моего первого визита к нему, представляет собой монументальный труд ученого и эрудита. Ее заключительная глава оказала на меня исключительно глубокое воздействие.

Представляя читателю данную книгу, я считаю важным и уместным подчеркнуть, что голодание не является терапией. У термина «терапия» есть четкое определение: «лечение внутренних болезней без хирургического вмешательства лекарственными средствами». Те, кто смешивает понятия «голодание» и «терапия», совершают концептуальную ошибку самого фундаментального характера. Голодание — это всего лишь период воздержания от пищи, являющийся неотъемлемой частью жизни. Чтобы это понять, достаточно вспомнить, что голоданием занимаются животные, причем некоторые в течение довольно продолжительного времени. Прекращение питания можно рассматривать как один из видов отдыха. Такой отдых от потребления пищи не имеет ничего общего с лечением. Суть не в том, что голодание делает с телом, а в том, чем занимается тело во время отдыха от еды. Здоровье и болезнь — это аспекты одного и того же

биологического континуума, и голодание способствует повышению эффективности процессов самоисцеления, устраняя препятствия на пути к выздоровлению.

Живое тело само себя строит, защищает и ремонтирует. Все усилия и внимание гигиены направлены на облегчение этих процессов и повышение их результативности. Любое производимое действие управляется телом, а не каким-то посторонним веществом или влиянием. Голодание как таковое не имеет никакого отношения к лечению болезни. Это не лекарство и не метод лечения. Отдых от пищи просто предоставляет телу возможность более эффективно осуществлять его оздоровительные функции. Часто одним из первых симптомов болезни становится потеря аппетита. Так почему бы нам не отнестись с уважением к тому, что пытается сообщить наше тело?

Одним из уникальных качеств доктора Шелтона была его способность в любом споре или серьезной дискуссии использовать так называемую бритву Оккама. Этот методологический принцип, автором которого считают Аристотеля (384—322 гг. до н. э.), приобрел всемирную известность благодаря Уильяму Оккаму (1285—1347) — монаху-францисканцу, который изучал и преподавал теологию в Оксфордском университете. Данный принцип, известный также как закон экономии, гласит: «Не стоит преумножать сущности сверх необходимости». Его применение в медицине подразумевает, что если поставлен диагноз, то врач должен постараться найти наименьшее количество возможных причин, самые простые из которых окажутся виновниками всех симптомов. Контраргументом к бритве Оккама в медицине является так называемый афоризм Хикама — простое безапелляционное заявление: «У пациентов может быть столько болезней, сколько им угодно». Бритва Оккама была уникаль-

ным когнитивным контекстом, в котором Шелтон производил оценку философии здоровья и демонстрировал безукоризненную точность в анализе аргументов в лучших традициях Аристотеля.

Помимо прочего, доктор Шелтон проявлял интерес к политике, склоняясь к социалистическим взглядам, которые в США никогда не были доминирующими. Он даже собирался выдвинуть свою кандидатуру на президентских выборах 1956 года. С его слов мне известно, что в своих поездках по стране Шелтон тратил значительную часть времени на произнесение убедительных речей на тему гигиены. Достаточно прочитать материалы журнала *Dr. Shelton's Hygienic Review*, чтобы ясно увидеть философские корни его политических убеждений.

Следуя примеру гигантов медицинской реформы XIX века, таких как доктора Исаак Дженнингс, Расселл Тролл и Роберт Уолтер, Шелтон вводил в обиход множество терминов, чтобы подчеркнуть значимость биологических взаимоотношений между организмом и окружающей средой — материалами, агентами и влияниями, от которых зависят здоровье и жизнь человека. Один из таких терминов, «ортопатия», был создан Дженнингсом из греческих слов *ортос* (правильный, направленный вверх) и *патос* (болезнь, страдание), чтобы показать, что болезнь является правильным состоянием организма в существующих условиях. Другой важный термин — «биогония» — был составлен из слов *биос* (жизнь) и *агония* (борьба), чтобы показать, что болезнь олицетворяет борьбу за существование, за выздоровление и является чрезвычайно энергоемким процессом.

Герберт Шелтон покинул этот мир, но его труды продолжают жить. Они сохранены для будущих студентов, ученых, историков и исследователей, которые будут их штудировать