

В 2016 году японский биолог Есинори Осуми получил Нобелевскую премию по медицине, доказав, что клетки человеческого организма способны самостоятельно очищаться при краткосрочном голодании



*Отказавшись от еды на неделю-, писател-ь Бен Маркус испытал на себе все прелести водного голодани-я – раздражительно-сть, бессонниц-у, головные боли, – но вылечил артрит и скинул восемь килограммов.*

## **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

Положение лежа – залог успеха

В 2016 году японский биолог Есинори Осуми получил Нобелевскую премию по медицине, доказав, что клетки человеческого организма способны самостоятельно очищаться при краткосрочном голодании

В первое утро в оздоровительном центре TrueNorth, единственной клинике водного голодания, одобренной американским медицинским сообществом, ко мне с визитом явился доктор Майкл Клейпер. Высокий, стройный, седовласый: ему или 75 лет и он невероятно хорошо сохранился, или 30 и он рано поседел. А может, дело в том, что он виртуоз вод-ного голодания? Как бы то ни было, в этой клинике я встречаю только пышущих здоровьем красавцев -медиков с совершенными телами и сияющей кожей: живые доказательства того, что водная диета все-таки работает. Поэтому, когда Клейпер, улыбаясь, заходит в мою палату, я начинаю верить, что можно остановить глобальное потепление, войны, старение и все, что раньше казалось неизбежным злом. Вернусь домой лопочущим грудничком – и поглядим, захочет ли жена со мной нянчиться.

Водное голодание – это не соковое голодание и не голодание на воде с медом, лимоном и красным перцем; все детокс-диеты предполагают потребление калорий, и, каким бы оздоровительным ни было их действие, настоящим голоданием это не назовешь. Доктор Клейпер и его коллеги утверждают, что их курс – не просто радикальное средство для потери веса и решения проблем с пищеварением, а некая панацея, которая в конечном счете приведет к полному оздоровлению человеческого вида. Без еды организм начнет избавляться от шлаков, очищаться и восстанавливаться. Противники этого подхода вроде моей жены считают голодание изощренной формой мазохизма, превращающей человека в убогого дистрофика, который тонюсеньким голоском молит о помощи.

*Доктор Клейпер объясняет правила поведения в клинике. Во-первых, нельзя покидать территорию: можно заблудиться и куда-нибудь с голоду свалиться. «Видите ли, без еды человек теряет ориентацию в пространстве. Так что лучше пребывать в горизонтальном положении всю неделю. В вашей палате много отличных фильмов, посмотрите что-нибудь». Во-вторых, никакой зубной пасты, увлажняющих лосьонов и кремов. В-третьих, нельзя принимать душ. «Потому что вы, скорее всего, поскользнетесь и разобьете себе голову».*

Доктор Клейпер проверяет мое давление: 125 на 80. «Сойдет для вашего возраста». А мне – 50. Слушает грудную клетку и заявляет, что мое сердце тоже в полном порядке. Затем он берет у меня кровь. Когда доктор уходит, я отправляюсь во двор – посижу на солнышке в ожидании, когда голод схватит меня за горло. Вокруг бродят те, кто проходит клинический курс здорового питания, но своих товарищей по несчастью я узнаю издали. Водноголодающие держатся за стены клиники, опустив глаза в пол, и очень медленно взбираются по лестницам.

Тут нет бассейнов (хотя кто-то называет TrueNorth спа-центром нового поколения), и обстановка больше напоминает научно-исследовательский центр. Каждый день в актовом зале проводят лекции по правильному питанию, семинары по составлению диет, а палаты забиты DVD с документалками про ЗОЖ. В местном кинотеатре показывают блокбастеры из мира детокса. Сегодня премьера – жуткий фильм под названием «Ловушка удовольствий». Речь в нем о том, зачем мы едим, едим и еще едим и почему это вредно для здоровья. Соль, сахар и жиры в сочетании с химическими добавками одурманивают нас не хуже кокаина. В результате облапошенный мозг выбрасывает в организм убийственные дозы дофамина, к которому мы привыкаем. А потом требуем его еще и еще, тем самым убивая себя. Конец фильма.

Вечером того же дня я запираюсь в палате, делаю смузи из дистиллированной воды и включаю кулинарное шоу. Корн-доги, маффины, карамелизированные пеканы, молекулярный мандарин. До чего же я люблю объедаться! Специально летаю в Испанию, чтобы поглощать чуррос, паэлью и «Агуа де Валенсия». Но лучше выбросить все это из головы хотя бы на время. А если получится – на всю неделю.



~~Бен Маркус решил испытать на себе, что будет, если пить только воду в течение недели.~~



~~Он решил проверить, что произойдет, если пить только воду в течение недели.~~



~~Бен Маркус решил испытать на себе, что будет, если пить только воду в течение недели.~~



Источник [что, все, от, себе, еды, бен, маркус, испытал, неделю, отказавшись, поделитесь](#)