

**Источник:** [Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской](#)

Ольга Рождественская

00:00:18 — Здравствуйте, дорогие радиослушатели! Меня зовут Ольга Рождественская, я врач-эндокринолог-диетолог, кандидат медицинских наук, соведущая программы «Молодость и долголетие». Сегодня поговорим о теме «Как голодать правильно». И позвольте представить мне моего гостя, моего хорошего друга Александра Андреевича Барвинского, главный врач

00:00:43 — медицинского центра «Спа Голод», врач-терапевт, врач-физиотерапевт, специалист по разгрузочно-диетической терапии, что впоследствии мы будем называть РДТ, обратите внимание, как звучит «РДТ», эксперт в области дозированного лечебного голодания, сооснователь и врач-консультант сервиса по доставке правильного и лечебного питания IQ-Food.

00:01:10 — Действующий мультиспортсмен, трёхкратный айронмен, семнадцатикратный халф-айронмен, чемпион России по крeатлону 22, лыжебег, зимнее плавание, призёр соревнований по зимнему плаванию в ледяной воде в дистанциях до трёхсот. А мне говорил, кстати, до тысячи.

Александр Андреевич Барвинский

00:01:29 — Никогда такого не говорил. Тысячать нужно серьёзно подготовиться.

Ольга Рождественская

00:01:34 — Парашютист-спортсмен, пилот-драйвер, совладелец воздушного вейк-клуба «Массвейк», магазина экстремальных подарочных сертификатов «Мосфлай» и всё это мой хороший друг Александр Барвинский. Саша, ты знаешь, очень много вопросов и интересов входят вокруг темы голодания, нужно, не нужно, а что даёт, например, это история только про похудение или это нечто большее?

00:02:02 — Вообще, можешь нам рассказать, как ты пришёл к этому, то есть с чего всё началось, как основалась ваша клиника? Я, потому что знаю, восхищена, так сказать, этим анамнезом, да, историческим, я хотела бы, чтобы ты рассказал нашим радиослушателям, с чего вообще всё началось, как вот ты после мединститута стал самым известным доктором, который сопровождает лечебное голодание.

Александр Андреевич Барвинский

00:02:29 — Как много вопросов, как много текста. Ну, началось с того, что я родился в 1988 году, и пошло-поехало. Ну, как я оказался в сфере голодания, и почему я стал врачом, специалистом, который занимается голоданием? Ну, дело в том, что санаторий SPA «Голод», в котором я сейчас

00:02:55 — нахожусь в должности главного врача, это санаторий, в котором Потом я тонул, когда мне было пять лет, в купели сауны, и какие-то голодающие пациентки меня просто вот так достали и сказали, мол, мальчик, ты что тут тонешь? Вот. А тонул я там не просто так, естественно, этот

санаторий, в котором моя мама работала терапевтом, а потом главным врачом, а потом, когда правила игры в нашем государстве начали меняться, она уже стала там, в общем, владельцем санаторий.

00:03:29 — Этот санаторий принадлежит нашей семье, это наше наследственное в общем-то дело. Если быть точным, и голодающих пациентов, и голодания я наблюдал с самого детства, и когда я решил учиться на врача, пойти в медицинский вуз, я еще до конца на самом деле не понимал, что я свяжу свою сферу именно медицинских

00:03:53 — интересов непосредственно с голоданием, но потом это произошло, и это было, в общем, неизбежно по многим причинам, но в частности, занимаясь спортом, а я не занимался спортом с самого детства, и вот эти все регалии — это то, что начало происходить где-то там с 2009, в 2010 году я пробежал свой первый марафон, и вот это все пошло-поехало, триатлон, дайвинг, зимнее плавание.

00:04:21 — И это все на самом деле имеет абсолютно прямую связь с моей профессиональной деятельностью, с голоданием, потому что что спорт, что голодание — это определенная форма гармезиса, это определенная форма достижения пользы для себя посредством каких-то стрессовых воздействий.

Ольга Рождественская

00:04:40 — Хочу внести корректировку относительно гармезиса. Что такое гармезис? Это кратковременный стресс, современная медицина уже четко знает, что мы сейчас лечим кратковременным стрессом. Ну, допустим, бывает психологический стресс, вот если нам сейчас надо будет на каком-нибудь японском языке выучить стишок, для нас это будет стресс? Ещё какой? Ну, это, заметьте, друзья, профилактика Альцгеймера.

00:05:05 — Так вот, голодание — это пищевой гарнизус, пищевой кратковременный стресс, который открывает ворота во много различных перспектив относительно не только здоровья, красоты и молодости, но ещё и огромные, я вижу, Александр Андреевич тоже видит, перспективы относительно психологического здоровья, которые для нас сейчас не менее важны.

Александр Андреевич Барвинский

00:05:35 — Ну, абсолютно верно, естественно, с помощью голодания в нашем теле запускается целый каскад механизмов адаптации к голоду, и так устроено природой, что благодаря этим механизмам адаптации мы можем получать лечебный эффект. Да, первичная задача нашего тела, когда мы начинаем голодать, это адаптироваться и стать эффективным голодальщиком, не умереть от голода.

00:05:59 — Но на самом деле этих механизмов эволюционных у нас настолько много, мы настолько неплохо, я даже скажу, хорошо адаптированы к голоду, что мы можем давать достаточно большие дозировки голода. Вот если сравнивать лечебное голодание как методику лечения заболевания, оздоровления и, например, бег, ведь бег тоже может быть оздоравливающим, но если смотреть с точки зрения эволюции к бегу и вообще к прямохождению,

00:06:28 — мы не так уж давно приспособлены относительно исторической эпохи, несколько сотен тысяч лет, а к голоду мы эволюционно приспособлялись в течение, в общем-то, миллионов

и даже, наверное, миллиардов лет, потому что отсутствие пищи или питательных веществ, что для одноклеточных организмов, что для многоклеточных организмов, что для наших уже приматов, высших организмов — это все очень знакомый процесс, который преследовал нас в течение всей истории.

00:07:01 — И механизмов очень много, они очень интересные, некоторые из этих механизмов очень изящные, просто настолько продуманные и классные. И они запускаются, и да, благодаря ним мы получаем не только возможность снижать вес, сжигать жировую массу, но и лечить большой спектр заболеваний. И в том числе, связанных с нашей центральной нервной системой, мозгом.

00:07:23 — И голодание, как наука, начиналось не с терапии, не с гастроэнтерологии или диетологии. Голодание начиналось с психиатрии.

Ольга Рождественская

00:07:33 — Я могу, кстати, объяснить, дело в том, что сейчас очень много исследований относительно положительного действия кетонов на нашу психику, на нервную систему, так как кетоны обладают мощным омолаживающим и противовоспалительным действием.

Александр Андреевич Барвинский

00:07:55 — Сразу же, чтобы далеко не забегать, чтобы зрителям было понятно. Кетоны — это продукт метаболизма жиров, то есть во время голодания мы начнем жить на жирах наших, и когда жиры сжигаются, образуются кетоновые тела. Проще, сжигаются, но не происходит сжигания, мы используем жиры как источник энергии, и продуктом их становятся кетоновые тела. Это как машина сжигает бензин, образуется выхлопной газ. Вот так мы сжигаем жиры, и образуются кетоновые тела.

00:08:23 — И наш организм, как вот машина выводит выхлопной газ. Так мы из себя выводим кетонные тела.

Ольга Рождественская

00:08:29 — То есть в обычной жизни мы существуем, наша энергия за счет углеводов, АТФ мы с углеводов получаем, когда мы отменяем питание, то есть мы убираем еду, и получается, что организм переходит на внутреннее сжигание энергии. И вот эти вот кетоны, они нам дают не то, что энергию, они нам дают бешеную вообще энергию, обостряется ум, зрение.

00:08:55 — Почему это даже использовали, кето-диеты сейчас очень популярны, модны, и, кстати, у меня есть патент метаболического рациона, в котором тоже я умело использую кетоны для красоты и молодости. Так вот, наиболее изученный кетон, вообще кетоны бывают ацетон, ацетат и бета-гидроксимасляная кислота, и вот эта бета-гидроксимасляная кислота, которая при голодании, которая при кето-диетах,

00:09:21 — которая образовывается, она обладает очень крутым омолаживающим антидепрессивным действием, и мы всё делаем именно для того, чтобы перейти и получить

максимально вот это бета-гидроксимасляной кислоты, бета-гидроксибутират он правильное называется.

Александр Андреевич Барвинский

00:09:38 — Да, бета-гидроксибутират, наш мозг может работать и соображать, используя бета-гидроксибутират как источник энергии, и, судя по всему, значительная часть лечебных эффектов как раз за счёт входа в в состоянии кетоацидоз, другое дело, что не всё так вот прямо радужно. То есть, конечно же, неподготовленный человек, попадая в состояние кризиса, он может испытывать слабость, ломоту, подташнивание,

00:10:04 — но это всё корректируется и тренируется.

Ольга Рождественская

00:10:07 — И как это называется? Вот как раз здесь-то у нас все и слетают, что мои пациенты, что ваши, первый день пробуют либо кето-диету, либо голодание, у всех начинает болеть голова, кружится, не могут встать с кровати. Это называется все кетоадаптация, кетогрипп?

Александр Андреевич Барвинский

00:10:23 — Ну нет, ну в первый день-то это еще не начинается. Во второй, да? Ну вот такое состояние, пиковое состояние кетоацидоза при голодании под названием ацидотический криз, который, ну, в общем, там, считается... Неприятненько. Да, это где-то седьмой день голода, вот именно ацидотический криз. Я думаю, что просто протекание этих процессов при кетоновой диете и выраженность вот этого состояния, оно отличается.

00:10:52 — Возможно, да, во время голодания, естественно, мы чувствуем состояние кетоацидоза уже с третьего дня, всю чувствуем, то есть там может слабость нарастать, но при выполнении очистительных процедур, при выполнении вообще методики, по которой проводится голодание, это всё контролируется полностью.

00:11:11 — И вот этот криз, который может быть к седьмому, восьмому, девятому дня, а может его человек и не чувствовать, Тоже очень индивидуальная штука, которую можно, ну в каких-то случаях, да, нужно перетерпеть, но чаще всего это сглаживается.

Ольга Рождественская

00:11:24 — Секретики будем рассказывать или это наша врачебная тайна как сглазить?

Александр Андреевич Барвинский

00:11:28 — Да, это не имеет смысла, потому что я бы вот не рекомендовал голодать самостоятельно, ну точно, больше трёх дней, вот точно, точно, а так, если хочется испытывать там голодание самостоятельно, ну пожалуйста, разгрузочные дни раз в неделю.

Ольга Рождественская

00:11:44 — А сколько вы? Один раз в неделю рекомендуется?

Александр Андреевич Барвинский

00:11:46 — Раз в неделю, с завтрака по завтрак, да, как вариант. Если хорошо даётся, так, пожалуйста, 36 часов плюс.

Ольга Рождественская

00:11:53 — То есть так же, как суточную мочу собирать, да, с завтрака до завтрака.

Александр Андреевич Барвинский

00:11:55 — Ну, да, это один из вариантов. Второй вариант — это просто проснуться и весь день провести на водичке. Да, есть противопоказания, их немного. Ну, например, сахарный диабет первого типа, да, то есть, если вы на инсулине, не знаю, да, это как бы нужно... Это уже только со мной можно вопросик порешать. Да, это нужно с эндокринологом решать вопросы. Какие-то серьёзные заболевания желудочно-кишечного тракта из серии болезней крона, неспецифического язвенного колита. Тут тоже, ну, либо это невозможно, либо нужен очень индивидуализированный подход.

00:12:24 — Ну, как правило, это, в общем, серьёзные какие-то заболевания и то, ну, разгрузочные. В стадии обострения именно. В стадии обострения.

Ольга Рождественская

00:12:30 — Заболевания не просто хронические, а которые имеют стадию обострения, потому что, ну, так, хронических очень много. Мало кто из нас суперздоровый и остается там с возрастом.

Александр Андреевич Барвинский

00:12:39 — В 95% случаев, в 99% разгрузочный день будет восприниматься легко, а если вдруг что-то идёт не так, вы поедите первую порцию какой-нибудь там лёгкой каши и разгрузочный день сразу же закончится. То есть там рисков достаточно мало, но надо прислушиваться к своему самочувствию, для большинства это очень хороший подвластный инструмент, который можно самостоятельно применить.

00:13:05 — И раз в неделю, пожалуйста, привьёте себе такую привычку, получите от неё много бенефитов. А дальше уже можно с нами и на трёхдневное голодание, на семидневное, на сколько угодно. Скажите, пожалуйста, а в чём преимущество голодания.

Ольга Рождественская

00:13:19 — В клинике от самостоятельного, потому что люди сейчас послушают нас и будут думать, «О, да я сам дома, да у меня тысячу раз получались вот эти разгрузочные дни на воде, что там».

Александр Андреевич Барвинский

00:13:29 — Проблем нет. Ну вот об этом я и говорю. Я не просто так не рекомендую это делать, не потому что у меня какой-то там невероятный коммерческий интерес, да. Дело в том, что ошибок можно наделать много. Голодание — это серьёзный инструмент, да. Как мы понимаем, голод — это как огонь, да, ему можно согреться, ему можно обогреть тепло, жильё, приготовить себе пищу, а можно сгореть, да. С голодом то же самое, очень серьёзный инструмент.

00:13:56 — Ошибок можно наделать много, эти ошибки могут казаться вообще незначительными и ни на что не влияющими, А в конечном итоге, в лучшем случае, пациент, человек скажет «Ой, это голода не ужасно, я тут голодал, а потом у меня там, не знаю, желудок болел». Ошибок можно наделать.

Ольга Рождественская

00:14:14 — Ну, например, мерцательная аритмия. Когда ты голодаешь, ты много пьёшь воды, у тебя повышается диурез и теряются жизненно важные электролиты. И что получается, у тебя нарушается ритм. Сначала тахикардия, какие-то экстрасистолы учащаются, И дальше это всё может перерасти в мерцательной аритмии, то есть мерцательной аритмией — это ишемическая болезнь сердца. То есть если есть предпосылки, и там возраст ассоциированный, то вот, например, как вариант то, что мне сейчас в голову пришло.

00:14:44 — Ещё что может быть?

Александр Андреевич Барвинский

00:14:45 — Ну, не совсем так. На самом деле сама по себе мерцательная аритмия относится к противопоказаниям, к проведению РДТ, то есть при мерцательной аритмии мы чаще отказываем, хотя мы знаем очень много пациентов, которые самостоятельно на свой страх и риск проводят РДТ. И, в общем, получают, судя по всему, от этого пользу. Основной риск не связан с электролитными нарушениями, потому что, во-первых, никто не мешает использовать регидрон,

00:15:10 — никто не мешает это как-то контролировать.

Ольга Рождественская

00:15:12 — Вот пошли секреттики, друзья. Обратите внимание, я специально вывожу со всех сторон.

Александр Андреевич Барвинский

00:15:16 — И никто не мешает, в том числе и ЭКГ контролировать. Опять же, когда мы в клинике, у нас аппарат ЭКГ под рукой, мы можем контролировать, можем контролировать ритмы, если есть какая-то склонность к нарушениям ритма, у нас лаборатория под рукой, у нас много инструментов, которые могут обеспечить безопасность. Но электролитное нарушение на голоде, в общем, происходит тоже, если человек очень много ходит в сауну, слишком много себя передозировает какими-то тепловыми нагрузками.

00:15:48 — Мы ни разу не видели, чтобы на голоде у человека с нормальным ритмом началась мерцательная аритмия. Другое дело, основной риск у людей, у которых есть смертельная аритмия, постоянная форма, что все-таки изменяется реология крови и какие-то определенные сгущения и тромботические истории становятся более вероятны.

00:16:11 — И это опасно, поэтому, конечно же, смертельная аритмия не проводится.

Ольга Рождественская

00:16:17 — Сейчас еще задам вопрос. Вы можете конкретно сказать, чем опасно голодать дома и то, что вы можете избежать у себя в стационаре, потому что я раньше была вашей, ну не раньше, сейчас являюсь мы друг друга, так сказать, лечим, даем советы, но у Александра в клинике я лежала, голодала, кстати, больше всего мне запомнились клизмы.

00:16:41 — Они были прекрасны, они просто волшебны, гидроколонтерапия, правильно это называется?

Спикер ?

00:16:46 — Ну да, да, очистительная клизма.

Ольга Рождественская

00:16:48 — То есть это мне всё я оценила, вот скажите, пожалуйста, В чём преимущество конкретно, я вот настаиваю на то, что....

Александр Андреевич Барвинский

00:16:54 — Хорошо, поехали по пунктам. Значит, первое, да, это врачебный контроль, то есть это обеспечение определённой безопасности, это исключение противопоказаний, там подбор нормальных дозировок голода, да, это рекомендации, как его проводить, то есть это правила игры. Это первое. Да, это первое.

Ольга Рождественская

00:17:15 — Сейчас мы прервёмся на рекламную паузу, не пропадайте.

Спикер 1

00:17:19 — В России ежедневно появляются около 80 тысяч новостей. Как разобраться в этом потоке новостей? Что на самом деле смотрят люди? Где самые интересные новости от разных СМИ? Медиаметрикс — лучший и самый удобный агрегатор новостей. Кроме того, это жилой рейтинг в реальном времени, в зависимости от того, какую именно новость пользователи социальных сетей сейчас смотрят и комментируют.

00:17:48 — Здесь можно посмотреть самые популярные новости за день, неделю, месяц, по разным городам, странам и тематикам. Наберите в поиске «Медиаметрикс» и оставьте у себя

на компьютере вкладку, чтобы она всегда была под рукой. «Медиаметрикс». Свежие котировки новостей. Всегда под рукой.

Ольга Рождественская

00:18:07 — Итак, продолжим, что отличает, то есть в чём преимущество голодания в стационаре от голодания дома? Ну, а что, вроде так всё просто, не ешь и пей только воду. Вот первое, то, что вы сказали, под наблюдением врачей, друзья, это действительно очень важно, у Александра в клинике, прежде чем вас госпитализировать, вы проходите в первый день полное обследование.

Александр Андреевич Барвинский

00:18:32 — Тот или иной набор обследований в зависимости от сроков голодания, которое действительно позволяет обеспечить безопасность самого голода и назначаемых параллельно процедур, потому что там и сауны, и массажи, и грязевое обертывание, и всё, что угодно. И, конечно же, если есть какие-то гинекологические проблемы, если есть узлы в щитовидной железе, те или иные процедуры ограничиваются, делаются мягче или вообще убираются. Но главное, что мы делаем, это мы учим человека правильно голодать.

00:19:00 — Мы не просто проведём и всё, и до свидания, мы оставим знания, потому что во время курса мы проводим лекции. Ну не просто лекции, это фактически тренинги, беседы по самому голоданию, по выходу из голода, обучение правильному выходу из голода, обучение поведению и вообще образу жизни после голодания и вообще в обычной жизни. Обучение вообще вопросам правильного питания. Это читают интересные эксперты.

00:19:26 — У нас, фактически каждый день разные эксперты проводят вот такие тренинги, семинары для наших пациентов. То есть мы обучаем, вы сформируете культуру подхода вот этому безопасному медицинскому голоданию. Значит, дальше, что дома еще нельзя обеспечить? Ну, в общем-то, набор окружения, вот, давайте, вот еще важный

00:19:52 — момент, голодание — это определенная форма работы над собой, и когда вы оказываетесь в окружении таких же голодающих, которые голодают со своими похожими или другими, непохожими на ваши цели, но всё равно тоже голодают, это очень мотивирует, это очень поддерживает, это очень сильно облегчает процесс голодания. Смена обстановки, условия в санатории, где никто вокруг не ест.

00:20:17 — Вам не нужно по ходу на массаж пройти две кафешки, три ресторана. Всё в голодательной обстановке, при этом такая домашняя уютная обстановка. Процедуры, важный, правильный, адекватный подбор процедур, которые вас не передозируют ими, да, вы от них не ушатаетесь и при этом будете получать от них пользу.

00:20:39 — Ну и выход из голода, которым мы обучаем и которым мы готовим, если нужно, да, и можем вам там даже доставить домой под ключ выход из голода, это один из наших проектов IQ Food, у нас кухня, профессиональная кухня по приготовлению правильного питания с доставкой на дом по Москве, и рационы по калорийности, но начиналось всё именно с того, что мы начали для наших пациентов под ключ готовить рационы выхода из голода, потому что выход из голода — это часть вот этого лечебного

00:21:08 — голодания, это правильный запуск желудочно-кишечного тракта и выведение себя из режима голодания правильной диетой.

Ольга Рождественская

00:21:15 — 80% секрета таится именно в выходе из голода и пролонгации результата, которые вы достигли на голодании, потому что, если вы поголодали и дальше начали обычный рацион свой, ну, считайте, что всё напрасно. Здесь очень важно, то есть есть определённые метаболические хитрости, за счёт которых мы, так сказать, делаем метаболическую гибкость.

00:21:43 — И вы знаете, я просила задать вопросы в Телеграме у меня, Очень много вопросов, и как раз люди интересуются, а как активировать метаболизм, как похудеть, можно ли поголодать и дальше уже продолжать похудение, то есть, в принципе....

Александр Андреевич Барвинский

00:22:02 — Конечно, голодание является хорошей, очень мощной стартовой площадкой к этому процессу. Естественно, есть пациенты, которым голодание настолько хорошо подходит, что они могут фактически похудеть чисто голоданием, но есть оговорки, да, там, то есть с помощью голодания делают такие периоды атак, да, когда там снижают, но после голода стабилизируют вес, удерживают его.

00:22:28 — Естественно, нужно придерживаться определенных рекомендаций после голодания. Но голодание — одно из преимуществ методики разгрузочной диетической терапии, ради которой к нам приезжают люди с лишним весом. Со всей России, заметьте. Со всей России, а раньше со всего мира вообще-то, раньше. Вот, но сейчас СНГ и Россия. Значит, главное преимущество, что голод позволяет в короткие сроки очень сильно повлиять на пищевое поведение, на пищевые привычки.

00:22:55 — И вот здесь нужно понимать важнейшую вещь. Голод — это такая перезагрузка для мозга, а выход из голода — это фактически состояние, когда мы проводим себе ауто-психотерапию, вот сам выход из голода сам по себе является такой психотерапией, и она чрезвычайно эффективна как раз после голода. А что значит психотерапия выходом из голода? Выход из голода — это очень аскетичная штука, это маленькие порции, это очень простое питание, овсяная льняная каша на воде.

00:23:25 — И вы скажете, ну что, мне дальше всё питаться льняной кашей на воде? Нет. Но вот такой аскетичный период очень простого питания, он дальше изменяет ваши вкусовые пристрастия, делает их лучше, делает их проще, вы получаете удовольствие от гораздо более простой, ну и как на выходе оказывается более полезной, менее калорийной пищи, вам нужно меньше соли, меньше провокаторов аппетита, и этом перезагружается.

00:23:52 — Ради этого люди приезжают, и человек, который раньше не мог представить, что он там придет в магазин и не купит вот этот торт, а если он его купит, то он его съест за один вечер, вдруг обнаруживает, что казалось бы его можно оказывается вдруг и не покупать, а если вдруг что-то кто-то купил и принёс, это можно есть целую неделю.

Ольга Рождественская

00:24:11 — Это правда, изменяется пищевое поведение в лучшую сторону. А вы знаете, что наше пищевое поведение — это 90% успеха красоты и молодости, мы с генетикой боремся именно за счёт изменения нашего рациона в более разнообразной, низкоуглеводной, и, в общем-то, голодание — это очень мотивирующее история на пути к правильному здоровому образу жизни.

00:24:41 — Саша, ты знаешь, у меня такой вопрос здоровский пришел в Телеграм. Как не замедлить метаболизм, ну как раз голодом, да?

Александр Андреевич Барвинский

00:24:50 — Сейчас отличный вопрос, да. Естественно, смотрите. Ну, во-первых, речь про замедление метаболизма, ну прям глобальную, которую мы можем себе обеспечить в жизни, это либо там хронически недоедать и сидеть на какой-нибудь хронической диете, и метаболизм просто адаптационно будет под это подгоняться и дальше его очень сложно оттуда вывести, ну или терять мышцы, что, как правило, происходит параллельно. Во время голодания, во-первых, голодание — это строго ограниченный период, голодание не должно быть хроническим.

00:25:21 — У нас острое голодание, то есть вы неделю голодаете, неделю выходите из голода. Естественно, во время голодания ваш метаболизм будет подстраиваться под этот голод, естественно, если мы в обычной жизни тратим 1500 калорий, то во время голода это будет сокращаться, сокращаться, сокращаться, и это нормально, это вообще природой заложено, благодаря этому лечебные механизмы отчасти и работают.

00:25:43 — Но дальше выход из голода, он и служит таким вот плавным инструментом разгона метаболизма обратно. Мы во время голодания и во время выхода из голода поддерживаем физическую активность, мы двигаемся, наши мышцы находятся постоянно в тонусе, мы их поддерживаем, И организм, естественно, выходит обратно на все свои стандартные показатели, если это всё делать правильно. Если вы будете лежать вот так, лёжа в кровати и голодать, естественно, получится полная хреновина.

00:26:14 — А так, как мы рассказываем и делаем, всё будет офигенно. При этом во время голодания повышается уровень гормона роста. Третий день голода — это повышение уровня гормона роста в 4 раза, в 7–8, в 10–15 раз. Это не значит, что мы во время голода можем накачать мышцы. Ну вообще гормон рост, он позволяет увеличивать мышечную массу, снижать жировую массу.

00:26:37 — Да, мощный наборник. Да, плюс для кожи он оказывает полезное действие, регенерирующие такие свойства повышать. Но глобально во время голода организм это делает не для того, чтобы мы как-то кожу обновили, а чтобы защитить мышцы. Но мы должны организму помочь, мы просто должны их держать в тонусе и давать организму сигнал, что нам мышцы нужны, а жиры как бы пусть сжигаются, потому что эволюционно они для этого и предназначены.

00:27:00 — Соответственно, мышцы у вас останутся в сохранности, если вы будете правильно голодать, метаболизм разгонится во время выхода из голода обратно, да, и опять же с помощью того, что вы будете себя поддерживать. В общем, ну как бы никаких рисков здесь нет. Другое дело, что если это делать неправильно или слишком часто, ну или хронически, вот любая хроническая какая-то голодная диета, вот это то, что может действительно замедлить метаболизм и разогнать его после этого может быть очень-очень сложно.

00:27:29 — Если мы говорим про РДТ, здесь совершенно другие правила.

Ольга Рождественская

00:27:32 — Вот ещё один интересный вопрос. Сухое голодание, вы за или против, или всё-таки нужно.

Александр Андреевич Барвинский

00:27:38 — Правильнее изучить? Ну, это не изученная штука, это такой полуэксперимент. Смотрите, РДТ — это официальная медицинская методика. Кто угодно может сказать, я против РДТ, да пожалуйста, сколько угодно. Есть утверждённая методика разгрузочной диетической терапии. Минздравом в своё время СССР, сейчас Минздравом РФ. Есть несколько разных вариаций методики РДТ, которые утверждены, на основании которых делается наука голодания. Вот. Всё. Точка. Но оно всё именно с применением классического голодания на воде.

00:28:07 — На тему сухого голодания исследований мало, и по сути это ну вот вы как бы идёте на эксперимент над собой. Ну окей.

Ольга Рождественская

00:28:16 — Нормальные люди на дрозофилах проводят. Вот.

Александр Андреевич Барвинский

00:28:19 — На самом деле это же тоже, ну это всё гармезис, да, можно получить от этого пользу. Проблема сухого голодания в том, что дозировки его, которые вам дадут пользу и не начнут давать вред гораздо сложнее подобрать.

Ольга Рождественская

00:28:31 — Так еще один интересный вопрос добрый день у меня страх только от одного слова голодания как его перебороть и читая литературу по теме есть опыт общения с людьми кто сидит на голодании, но от одной только мысли уже плохо.

Александр Андреевич Барвинский

00:28:47 — Господи ну сколько это я раз слышал голодать это это прям не мое я люблю есть во первых все любят есть раскрою вам секрет, все любят есть, все любят тепло, и я тоже люблю есть, и я тоже люблю находиться в тепле, но почему-то я голодаю и плаваю в проруби, да, в общем, все дело в том, что, ну, во-первых, как вам не бояться, ну, во-первых, поймите, вы ни от кого не отличаетесь, да, у вас все механизмы, все механизмы есть, мне тоже там и холодно, и

00:29:17 — голодно, да, и когда я прихожу к проруби, да, если уж вот про это пошло, да, я говорю, Блин! Какая нафиг прорубь! Ну, а я просто беру, игнорирую это, заставляю себя это сделать, и я понимаю, что когда я делаю это всё правильно, я получаю удовольствие, кайф и оздоровление, да, и я это чувствую. Значит, вам нужно, ну, во-первых, вы можете приехать совершенно спокойно

к нам в санаторий, послушать лекцию абсолютно бесплатно, да, там, в воскресенье по голоданию, посмотреть на голодающих пациентов.

00:29:44 — В общем, у нас сейчас появилась новая программа однодневного голодания, то есть это когда вы, это офигенная просто история, это вы вот поработали днём, сходили на работу, и вы вечером едете не домой, ну или там не в тренажерный зал, а вы едете в споголод, у вас программа именно ночевки в споголоде, ну то есть вы приехали в 4 часа, в 4–5, прошли там небольшую консультацию, прошли процедуры,

00:30:11 — легли спать на голодный желудок, на утро вы проснулись, и у вас уже вот разгрузочный день, завтрак и позавтрак, Так, если вы накануне завтракали, а если не завтракали, так еще больше. Вы под контролем медицинского персонала, и вот вы утром просыпаетесь, проходите душ шарко, и вам дается сумка IQ Food на весь последующий день правильного питания или еще там питание имитирующего голодания, ну в зависимости от цели. Там много у нас вариантов. То есть у вас еще на следующий день либо гипокалорийное, либо правильное питание.

00:30:37 — Все, вот вы уже умеете делать однодневное голодание. И это мы можем продать абонементом, и вы можете вот просто в течение месяца так раз в неделю к нам приезжать. Всё, у вас сформируется уже эта привычка, и дальше вам в общем не будет, вы будете проходить это однодневное голодание в окружении людей, которые там пятый день голодают, четвертый день. Вот у меня сейчас два человека, которые на тест этой программы заехали.

00:31:01 — Мне кажется, это очень круто будет работать, и вот для тех, кто боится, это вот решение готово.

Ольга Рождественская

00:31:07 — А мне кажется, вообще голодание нужно не к терапии, не только к терапии приравнять, а к виду спорта. Вот когда я голодаю, у меня такое впечатление, что вот как спорт, да, сначала тяжелой, и, кстати, я очень люблю тоже поесть, и мне очень холодно, но поскольку, скажем так, мы друзья, и, соответственно, мы голодаем и моржуем, да, то есть у нас полным ходом гармезиас уже много лет.

00:31:34 — Так вот, голодать можно научиться, и как бы вы даже пятьдесят раз будьте голодать там по неделе, и на пятьдесят первый всё равно вы, когда будет подходить это время голоданием, вы всё равно будете бояться, ну такой будет какой-то лёгкий дискомфорт.

Александр Андреевич Барвинский

00:31:49 — Да, не, ну естественно, но на самом деле способность голодать, она тренируется точно так же, как способность плавать в ледяной воде, бегать, прыгать и там что угодно. Тренируется, но тренируется даже быстрее.

Ольга Рождественская

00:32:05 — Да, но вы полностью не уберёте ни страхи, ни мысли об этом, не просто так, как кревоугодие, да, смертный грех, в общем-то.

Александр Андреевич Барвинский

00:32:13 — Лень, может быть, какое-то чувство, что как-то не хочется, лучше поесть. Это, наверное, сложно убрать полностью. Но страх, конечно, убирается, когда знаешь процесс изнутри. Вот я прыгаю с парашютом, я не испытываю никакого страха. Когда что-то новое, нужно прыгнуть, какую-то штуку выполнить, может, я волнуюсь, но страха нет. Страх — это как раз не совсем хорошо.

00:32:40 — То есть вот сейчас страх есть, да? Ну, ты когда идёшь в прорубь, ну что, ты сейчас боишься, что ли? Да. И мне нравится этот страх.

Ольга Рождественская

00:32:47 — То есть я иду испытать вот это вот. Ой, как мне сейчас будет холодно. Ой, как мне страшно.

Александр Андреевич Барвинский

00:32:52 — Ну, ты скорее испытываешь дискомфорт всё-таки. Ну, наверное. Дискомфорт. Потому что да, это дискомфортно. Да, я подхожу к проруби и говорю, блин, холодно. Но это не страх, это, ну, понятное чувство дискомфорта.

Ольга Рождественская

00:33:04 — Саш, ты меня научил перебарывать вот этот страх. Да, у меня этот дискомфорт, но он более приятный. То есть, что ты делаешь, конкретно твои наработки, это перебарывать людям страх и прививать полезные такие оздоравливающие привычки. Так, еще вопрос. Добрый день, подскажите, пожалуйста, я на кето-питании, можно ли мне практиковать голод? То есть, человек, если к вам уже в кетозе придет,

00:33:32 — еще круче, да?

Александр Андреевич Барвинский

00:33:33 — Ну, а почему нет? То есть, он уже спортсменом готовым придет? Можно. Там небольшие вопросы по выходу из голода, потому что всё-таки во время голодания там останавливается работа желудка, кишечного тракта, поджелудочный, а кето-питание — это всё-таки жировая нагрузка, и нам не совсем очевидно выведение из состояния голода с большим количеством жиров, то есть мы всё-таки выводим не в кето.

Ольга Рождественская

00:33:58 — Но мы же с вами вместе, объединившись, можем это организовать?

Александр Андреевич Барвинский

00:34:02 — Конечно, можем. Можем организовать запрос такой, у нас иногда проскакивает. Уже несколько лет. Нужно уже наконец-то собраться и всё это сделать. Ничего тут как бы космического нет.

Ольга Рождественская

00:34:16 — Потому что есть такие пациенты. Так, ещё классный вопрос. Я делаю инъекции один раз в неделю для снижения аппетита и похудения. Можно ли мне голодать? Давайте я отвечу. Дело в том, что вот эти инъекции инкретиновых гормонов, Они, бывает, действуют в течение суток, кто ежедневно колет. Кто колет, делает инъекции раз в неделю, препарат действует неделю.

00:34:40 — Вот в течение недели вам нельзя на голодание, соответственно когда заканчивается действовать препарат, ну плюс там 2–3 дня после окончания действия, то есть примерно через 10 дней после последней инъекции вы уже смело можете записываться в клинику и идти на голодание, но ни в коем случае нельзя совмещать, потому что большинство этих препаратов зарегистрировано как сахароснижающие для лечения сахарного диабета второго типа.

00:35:11 — Поэтому, мои рекомендации, через 10 дней после последней инъекции действительно вы можете, но при этом убедившись, допустим, измерить глюкозу, инсулин, чтобы не было этих вот скачков, перепадов метаболических, потому что они тоже доставляют дискомфорт. Вот тоже ещё вопрос, мы успеваем, да, успеваем, больше одного дня голода полуобморочное состояние, но вот как раз

00:35:36 — таки в клинике у вас эта история не будет от слова совсем.

Александр Андреевич Барвинский

00:35:41 — Ну, смотрите, в этих полуобморочных состояниях, как правило, 90% в психосоматике, если замерить в этом полуобморочном состоянии уровень глюкозы, он там окажется не просто на нижней границе, он просто посередине нормы. Я видел сто раз эти истории. Очень часто это просто человек себя накручивает психосоматически. Да, во время голодания есть такая особенность — замедление сосудистой реакции.

00:36:09 — И если в обычной жизни вы лежали, встали, да побежали, то во время голодания из-за вот этой медленной работы нашей нервной системы, замедления определенных управляющих волокон, мы более плавные такие, то есть организм блокирует какие-то резкие переходы, и к этому нужно приспособиться, нужно плавно себя разгонять, то есть да,

00:36:33 — вы не можете лежать, встать да побежать, но посидеть, встать, пройти, ускорить шаг, и если ваша физподготовка позволяет даже перейти к бегу, но все гораздо плавнее, прислушиваясь к себе и не пугаясь этого, я вот голодал в пустыне 10 дней в рамках передачи о возможностях человеческого тела, я телеканал «Россия-2» снимал, я уже был специалистом, ну и не мастером спорта по голоданию, но уже таким продвинутым, это был 2013 год.

00:37:00 — Ну что, мне на девятый день в этой пустыне, чтобы проснуться и встать, и начать ходить, нужно было минимум полчаса, то есть до этого я бы просто упал, мне нужно было посидеть, что-то раскачаться, при этом я мог в этот день бегать, я мог подтягиваться на турнике и что угодно, но мне нужен был плавный разгон, который я прекрасно понимал и это не доставляло мне никакой паники, я просто делал то, что нужно очень плавно.

Ольга Рождественская

00:37:27 — Уже прям поголодать что-то захотелось. Так еще вопрос классный, сколько раз можно голодать в год? Ну я так понимаю там по неделе, там по 10 дней, то есть глобально.

Александр Андреевич Барвинский

00:37:40 — Если мы говорим про голод как метод поддержания здоровья, профилактики заболевания, антиэйдж, ну или там коррекция веса, то это полноценные такие сроки типа 7–10, ну не больше, если нет каких-то конкретных заболеваний, больше не нужно голодать по срокам, ну 1, ну если очень хочется 2 раза в год. Трёхдневные голодания — это штука, которую можно применять очень часто, то есть раз в 2 месяца реально

00:38:06 — вы не передозируете себя, это клёвый инструмент, если вам это понравится, это прям, ну можно очень сильно себя поддерживать очень хорошим, таком бодрым всё время состоянием трёхдневными голоданиями. Ну и раз в неделю разгрузочный день на воде, то есть это уже такая интервальная история, это прекрасно тоже можно объединять. Вот такая схема.

Ольга Рождественская

00:38:28 — Ой, как быстро время летит. Уже конец эфира нашего. Александр, давайте подведем итоги. Во-первых, голодать не страшно, а полезно и нужно, и мы рекомендуем, если вы боитесь, приходите к нам, мы расскажем как. У Александра свой стационар, и я тоже там лежу.

Спикер 1

00:38:46 — Санаторий. Санаторий. Санаторий.

Ольга Рождественская

00:38:48 — Да, и я тоже там бываю на госпитализации на таких же правах, как и все пациенты. Веду себя скромно. Относительно. Так. Что еще? Вроде все мы обсудили.

Александр Андреевич Барвинский

00:39:06 — А еще я хочу сказать, вот прям я воспользуюсь, мне это, ну как бы реклама не реклама, но мы сейчас сотрудничаем с компанией «Родник», и у нас сейчас голодание проводится на воде пролом. На самом деле, от всей души хочу сказать, что это реально самая классная вода для голодания, потому что там РН 8,8, и вот это наше недавнее открытие, от которого я на самом деле пребываю в определенном восторге.

00:39:35 — Просто хочу об этом сказать, потому что вода, на которой ты голодаешь, играет определенную роль.

Ольга Рождественская

00:39:42 — Но это отдельный надо выпуск про воду.

Александр Андреевич Барвинский

00:39:45 — Ну, это... Согласна? Там специалистов по воде достаточно много, действительно очень хорошие там, европейские вода.

Ольга Рождественская

00:39:52 — И у меня на сегодня запросов по воде тоже очень много. Так вот, Саш, может, ты нам расскажешь, как тебе удастся всегда быть таким молодым, озорным, активным, я не знаю виды спорта, которыми ты не владеешь, и везде занимаешь призовые места. Вот как ты поддерживаешь молодость, здоровье и долголетие? Можешь поделиться? Есть же у тебя секреты?

Александр Андреевич Барвинский

00:40:17 — Так все секреты, они на виду. Голодал я впервые в 2010 году.

Ольга Рождественская

00:40:24 — То есть это, получается, 20?

Александр Андреевич Барвинский

00:40:26 — Ну не 20, а 14 лет назад, и я голодал.

Ольга Рождественская

00:40:30 — Это первый раз?

Александр Андреевич Барвинский

00:40:30 — Первый раз, да. Первый раз в 2010 году со своими друзьями, однокурсниками из университета. Это был уже последний курс университета, или я уже заканчивал, да. Вот, и вот мы там семь дней голодали, и с тех пор я голодаю раз в год, иногда чаще, т.е. трехдневные чаще. У нас было, у нас, я собираю очень клевые такие тусовки голодательные. Это правда, я рекомендую. И самое крутое, это было в ковид, в самый такой локдаун, мы собрались, закрылись и голодали.

00:41:02 — Там такой классной компании, 20 человек, там были и актеры известные, да, ну, мои друзья, и там мои друзья из университета, и вообще...

Ольга Рождественская

00:41:12 — То есть голод, дорогие друзья, объединяет, и главное, главное, чтобы всегда получать от всего удовольствия и радость, и жить в эйфории такой вот, как делает Александр.

Александр Андреевич Барвинский

00:41:26 — Да, но не нужно ни на чем ограничиваться, то есть Чем больше у вас разносторонних навыков, тем больше нейронных связей. И тем вы умнее. Тем вы умнее, и ваш мозг моложе, а моложе мозг моложе вы.

Ольга Рождественская

00:41:38 — На этой прекрасной ноте мы с вами прощаемся, до новых встреч. Спасибо большое, Александр. Я думаю, что очень продуктивный был у нас диалог.

Александр Андреевич Барвинский

00:41:48 — Согласен. Согласен.

Ольга Рождественская

00:41:49 — До свидания. До свидания.

**Источник:** [Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской](#)