

МАЙЯ ГОГУЛАН

ЖИЗНЬ

без **СТРЕССА,**

КРИЗИСА

и БОЛЕЗНЕЙ

Как питаться,
чтобы
активизировать
защитную систему
организма



Советы Майи Гогоулан

Майя Гогоулан

**Жизнь без стресса, кризиса
и болезней. Как питаться,
чтобы активизировать
защитную систему организма**

«Русский шахматный дом»

2009

УДК 613
ББК 51.28

Гоголан М. Ф.

Жизнь без стресса, кризиса и болезней. Как питаться, чтобы активизировать защитную систему организма / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2009 — (Советы Майи Гоголан)

ISBN 978-5-17-061618-3

Успех в современном мире во многом зависит от умения человека адекватно реагировать на проблемы, быстро находить решения, всегда оставаться здоровым, сильным, бодрым. К сожалению, нервная система современного человека не может похвастаться стрессоустойчивостью. Перед вами книга, которая поможет стать победителем. Автор рассказывает о том, как при помощи питания – простых, доступных абсолютно всем овощей, фруктов и трав повысить жизненную стойкость организма, закалить нервную систему. Вы найдете здесь конкретные рецепты и советы, соблюдая которые можно справиться с болезнями, повысить иммунитет, пробудить особые дремлющие в каждом организме силы, которые помогут вам во всех ваших начинаниях!

УДК 613
ББК 51.28

ISBN 978-5-17-061618-3

© Гоголан М. Ф., 2009
© Русский шахматный дом, 2009

Содержание

Жизнь течет через наши нервы	5
Как сформировать мощную нервную силу?	6
Что необходимо, чтобы быть здоровым и успешным	7
Строительные материалы нашего здоровья	7
Кислород – основа жизни и здоровья	9
О пище вареной и натуральной	9
Насыщенные или ненасыщенные жиры. как сделать правильный выбор	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Майя Гоголан

Жизнь без стресса, кризиса и болезней.

Как питаться, чтобы активизировать защитную систему организма

Жизнь течет через наши нервы

«Жизнь течет через наши нервы, – пишет Поль Брэгг, – никогда не забывайте это. Когда у вас есть нервная сила, вы полны энтузиазма и счастья, здоровья и честолюбия, вы преодолеваете все трудности и готовы принимать каждый вызов судьбы. Вы приветствуете любые проблемы, потому что вы уверены, что ваша нервная сила справится с ними».

В мире много людей, которые имеют ум, способности, талант, но у них зачастую недостает столь необходимой нервной силы, которая двигала бы их.

Хорошее физическое здоровье создает здоровые нервы, но и гармоническая деятельность всех жизненно важных органов зависит от нервной системы.

Как сформировать мощную нервную силу?

Тот, кто знаком с книгами «Законы здоровья» и «Попрощайтесь с болезнями», наверняка помнит, что **не существует лекарств, которые создали бы вашу нервную силу.**

Лекарства можно вводить только в тех случаях – непродолжительно! – когда необходимо вывести человека из кризиса.

Все искусственные стимуляторы: чай, кофе, алкоголь, табак, кола, наркотики – только разрушают нервные силы.

Массаж, гипноз, проповеди, внушения, заговоры и т. п. дают иногда сиюминутные результаты, но никогда не устраняют причину нервной и функциональной слабости.

Чтобы иметь мощные нервные силы, вы должны работать над этим каждый день в течение всей своей жизни!

Две вещи в первую очередь строят здоровые нервные клетки: упражнения и питание. Немаловажную роль играют также режим и образ жизни, выполнение гигиенических правил, куда обязательно должны входить водные процедуры и воздушные ванны.

Что необходимо, чтобы быть здоровым и успешным

Строительные материалы нашего здоровья

Какие «строительные материалы» для этого необходимы?

1. Мозгу необходимо большое количество кислорода. Не забывайте поэтому «премировать» свое тело воздухом и по несколько раз в день давайте своему телу как можно больше «дышать»:

- дважды в день делайте контрастные воздушные и водные процедуры;
- выполняйте упражнения в максимально обнаженном виде;
- носите натуральную, хорошо пропускающую воздух, «дышащую» одежду.

Насыщению организма кислородом способствуют следующие продукты: прежде всего все «живые» *естественные травы, листья, ягоды, фрукты, зелень, овощи, особенно петрушка, мята, хрен, редис, лук, помидоры.*

Картофель лучше есть в запеченном виде с кожицей, все остальные перечисленные продукты употребляют в сыром виде. Никогда не ешьте помидоры, щавель, ревень, крыжовник, подвергавшиеся тепловой обработке, – это неизбежно приведет к отложению солей. Вообще овощи и фрукты полезны лишь в сыром виде или в виде свежеприготовленных соков, а вареной пищи (насколько это возможно) нужно избегать.

2. Для того чтобы наш мозг нормально функционировал, он должен быть обеспечен достаточным количеством «ненасыщенных» жирных кислот, основными пищевыми источниками которых являются льняное, ореховое, подсолнечное, оливковое, кунжутное, соевое масла, а также масло из ростков проросшей пшеницы.

Но с любыми жирами необходимо быть осторожными и не злоупотреблять ими, особенно после 50 лет. В организме все взаимопревращается, и часто из излишков углеводов и даже белков образуются жиры «впрок». Это в конце концов приводит к нарушению обмена веществ, различным болезням. Лучше ограничить себя 17 граммами сливочного масла в день (1 чайная ложка), 3–4 чайными ложками сметаны или сливок и 1–2 столовыми ложками растительного масла.

Главное – жиры не должны подвергаться тепловой обработке! Не следует забывать и то, что в солнечные дни лучше исключить сливочное масло из рациона, так как «солнечный» витамин D образуется в организме под воздействием лучей солнца, а избыток этого витамина небезвреден и даже опасен.

Я лично предпочитаю «живые», естественные жиры – орехи, семечки, проросшую пшеницу или гамасио, в котором 12 частей молотого льняного семени и 1 часть морской молотой соли. Орехи и семечки я не жарю, а тщательно их мою и замачиваю в сырой воде на 12–24 часа. Они вбирают воду сквозь скорлупу и становятся словно бы молочно-восковой спелости – будто их только что сорвали с дерева или вынули из подсолнуха. Вот я и получила от Матушки-Природы и солнечную энергию, и микроэлементы для строительства клеток моего организма, и необходимые соли, и витамины, и белки, и углеводы, и жиры! Так зачем же мне рафинированные, пережаренные, часто испорченные руками невежд продукты? Только не увлекайтесь этой вкуснотой! 2–3 грецких орешка за прием, а в день – не больше 10–15 штук, если вы не употребляете в этот день еще какие-нибудь белки – животные или растительные. Семечки и орехи ешьте не после еды, а во время ее. Орехи и семечки – это лучший бифштекс! И к нему, как и к мясу, рыбе или яйцам, нужен гарнир из овощей и зелени. Можно орехи и семечки сочетать с кисломолочными продуктами – творогом, кефиром, простоквашей и т. д. Это и будет для вас «пищей Богов».

3. Мозгу необходимы минеральные вещества: фосфор, кальций, сера, медь, цинк, железо, магний.

Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга. Сера нужна для насыщения их кислородом и очищения. Остальные минералы обеспечивают нормальную жизнедеятельность.

4. Мозгу крайне необходимы витамины Е, А, D, С, а также витамины группы В (особенно В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₁₂).

Витамин В₃ (РР) применяется при лечении пеллагры – заболевания не только кожи, но и мозга. Витамин Е регулирует деятельность мозжечка, но также способствует «экономии» кислорода.

Основные ингредиенты, необходимые для нормального функционирования мозга

<i>Потребности мозга</i>	<i>Основные источники</i>
Кислород	Воздух, а также картофель, петрушка, мята, хрен, лук, помидоры и другие естественные продукты
Ненасыщенные жиры	Льняное семя, масла: подсолнечное, льняное, соевое, оливковое, кунжутное; орехи, семечки, проросшая пшеница
Минеральные вещества	Фосфор, кальций, сера, медь, цинк, железо, магний
Витамины	А, группы В (особенно В ₁ , В ₂ , В ₃ , В ₆), D, Е, С
Постоянно новая информация	Книги, радио, телевидение, кино, театр, пресса (любые информационные источники), непосредственные контакты с компетентными специалистами

Поговорим подробно о некоторых из этих составляющих.

Кислород – основа жизни и здоровья

Без сгорания (окисления) не происходит ни обмена веществ, ни биохимических превращений в теле человека. Окисление совершается лишь в присутствии воздуха.

Жизнь создана из Воздуха и Света.

Все знают, как выглядит растение, когда ему недостает воздуха и света. Так же, как лист растения, наша кожа нуждается в свете и воздухе. Кожа человека – первый проводник этих источников. Мы часто забываем, что воздух и свет – питание для нашего организма, и не заботимся о нашей коже. А между тем **без энергии Света Жизнь на Земле не могла бы возникнуть, но без Воздуха она не продержалась бы ни одной минуты – таков Закон.** Надеюсь, читатель понял, каким образом мы можем получать и усваивать энергию света и воздуха – путем приема пищи. Только невежество в вопросах питания привело человечество к такой индустрии пищевой промышленности, выработало в нас привычку есть вареное, печеное, жареное, приготовленное рукой не Матушки-Природы, а машины или человека.

Надо всегда помнить: все, что вводим в организм, – это продукты питания либо яды.

Ядом считается все то, из чего клетка не может создать своей субстанции.

Питание естественными продуктами – свежими овощами, фруктами, травами, орехами, семечками – будет способствовать насыщению наших клеток воздухом, а значит – кислородом.

О пище вареной и натуральной

Люди, которые питаются в основном «живой» растительной пищей в ее естественном виде, получают энергию Жизни из «первых рук», в то время как тепловая обработка пищи уничтожает катализаторы Жизни – ферменты, лишает пищу энергии, заставляет клетки организма голодать.

Следует знать Закон: пружина жизни заводится в растительном мире, и только в его естественном состоянии. Но почему только в естественном виде? А как с промышленными продуктами? А кулинарное искусство, вареные, печеные, жареные деликатесы? Дело в том, что Законы Жизни действуют независимо от наших вкусов.

Наши представления о питании довольно примитивны. Многие, не задумываясь, едят то, что им предлагают, считая, что «умный организм» сам «сообразит», что ему усвоить, а что выбросить. На самом деле это не так.

Долгое время считали, что продукты, которые мы употребляем, попав в организм, в результате сложнейших химических превращений вначале должны преобразоваться в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в кислоту муравьиную и наконец (при наличии кислорода) – в двуокись углерода (СО₂) и воду. Так было написано во всех учебниках по диетологии. Иными словами, все должно быть очень просто: человек съел пищу, организм переварил ее, неусвоенные продукты выделил в виде газа и воды (при дыхании, с потом, мочой, экскрецией и т. д.).

Но японский профессор Кацудзо Ниши заинтересовался вопросом: **«А что происходит в организме, когда кислорода недостает?»**

И действительно! Современный человек живет в условиях, когда кислорода постоянно недостает, мы носим одежду, а Природа сотворила нас зачем-то голенькими, значит кожа должна была бы «дышать», как огромные легкие, а функции нашей кожи нарушены – она все время прикрыта искусственными, плохо пропускающими воздух тканями. Мы обитаем и работаем в помещениях, не обеспеченных кислородом, а выходя на улицы городов, дышим отработанными газами. Наконец, мы едим искусственно приготовленную пищу. Все это заставляет наши клетки испытывать кислородное голодание, так как им недостает ни света, ни воздуха, ни кислорода.

Что же нового открыл Кацудзо Ниши в результате своих исследований?

Исследования Кацудзо Ниши показали, что пища действительно превращается вначале в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную, но если нет кислорода, она превращается не в газ и воду, как это считалось ранее, а в щавелевую кислоту. При этом, если пища была вареной (неорганической), то образуется неорганическая щавелевая кислота, а если она была сырой, т. е. живой, органической, то и конечным продуктом переваривания будет органическая щавелевая кислота. Два вида этих кислот обладают совершенно противоположными свойствами. Сравните!

Свойства неорганической и органической щавелевой кислоты

<i>Неорганическая щавелевая кислота (вареная пища)</i>	<i>Органическая щавелевая кислота (сырая пища)</i>
Моментально соединяется со свободным кальцием в крови	Не соединяется со свободным кальцием в крови
Образует соль щавелевой кислоты, не выводимую из организма (оксалаты)	Не образует соль щавелевой кислоты
Откладывается в виде нерастворимых соединений в клетках, тканях, сосудах организма	Не откладывается в клетках, тканях, сосудах организма
Образует камни, артрозы, артриты, является основой нарушения обмена веществ	Растворяет ту соль, которая образуется из вареного продукта

Какие выводы можно сделать?

1. Вареная пища превращается в нашем организме в органическую соль щавелевой кислоты, которая, накапливаясь, становится основой любых заболеваний.

2. Натуральный, естественный продукт, приготовленный самой природой для питания человека, содержит энергию Солнца, Воздуха, Воды, растений, богатых ферментами, аминокислотами, углеводами, витаминами, микроэлементами, водой, клетчаткой, то есть всеми ингредиентами, способными строить человеческий организм чистым, здоровым, полным жизненной энергии.

3. Натуральная естественная сырая пища – единственная целительная сила, способная восстанавливать и лечить, бороться с образованием неорганических солей, камней, «косточек» на ступнях, отложений в суставах и позвоночнике, а также исключать возникновение многочисленных заболеваний: артрозов, артритов, ишемии, атеросклероза, импотенции.

Вот почему человек, который в основном питается натуральной пищей – свежими фруктами, овощами, плодами, семечками, ягодами, орехами, зеленью, – получает жизненные силы из рук самой Природы.

Свет и воздух, накопленные в клетках растительных продуктов, вливаются в организм человека энергией Жизни, обновляя, питая, восстанавливая, очищая здоровые клетки без особых энергетических затрат организма на переваривание.

Насыщенные или ненасыщенные жиры. как сделать правильный выбор

Жиры – это липиды, большая семья масел, различных жировых субстанций, включая жирные кислоты, холестерол и липопротеины – соединение холестерола с белком.

Жировая ткань животных и жировая ткань человека являются своего рода отстойниками, то есть в жировой ткани организм откладывает и накапливает самые различные токсические вещества.

В первую очередь – химикаты, которые применяются в сельском хозяйстве и в быту.

Эти химикаты, накопленные в жире животного, попадают в организм человека вместе с пищей.

Так, профессор И. Сосонкин приводит пример, как у женщины, страдавшей от рака молочной железы, после удаления пораженной ткани обнаружили в ней пестициды. **Это говорит о том, что жиры, поступившие в наш организм с мясом животных, содержат в себе не только жирные кислоты, липиды и холестерол, но и целый ряд токсинов (ядов).**

А наше здоровье зависит от того, насколько хорошо мы помогаем организму освободиться от продуктов интоксикации: пестицидов, шлаков, антибиотиков и гормонов, проникших к нам вместе с мясом животных!

«В проблеме жиров произошла большая путаница», – пишет И. Сосонкин.

Жиры разделяются на твердые («насыщенные» жиры) и жидкие («ненасыщенные»).

«Насыщенные» жиры твердеют при комнатной температуре. Это в основном жиры животного происхождения: сливочное масло, желток яйца, жир говядины (красного мяса), баранины, свинины, а также кокосовый и пальмовый жир.

Главная составная часть «насыщенных» жиров – холестерол. На основании этого их считали опасными.

Но кроме твердых, «насыщенных» жиров, есть жиры, которые остаются жидкими при комнатной температуре. Это маргарин, кукурузное, хлопковое масло и другие с низким количеством холестерола. Их считали долгое время менее опасными. Однако это вовсе не так. Все зависит от того, сколько, как, когда, с чем, в каком виде мы их употребляем.

Еще существуют мононенасыщенные жиры: оливковое масло, масло канолы, льняное и другие растительные масла, в которых эффект холестерола отсутствует. И эти жиры нам необходимы.

Как видите, проблема жиров не менее важна, чем проблема белков. Оказывается, есть жир вредный, опасный для нашей жизни и здоровья, а есть – жизненно необходимый.

Американский доктор-кардиолог Уайт пишет: «Сто лет назад от коронарной болезни сердца и до срока в Америке умирало 10–15 % населения, сегодня – 50 %. Сто лет назад от рака умирало 6 %, сегодня умирает от рака 24 %, и эта цифра постоянно растет. **Причина этого скрыта в качестве употребляемого жира. Мы съедаем очень много вредного жира, особенно, когда едим вне дома и, наряду с этим, употребляем слишком мало жира, жизненно необходимого для организма – для наших клеточных мембран, для нормальной работы клеток, четкого функционирования организма»** (выделено мною. – М. Г.).

Чем же вредны для нас «насыщенные» жиры?

Твердые, «насыщенные» жиры, кроме холестерина, содержат в себе так называемые стеариновые кислоты. Стеариновых кислот очень много в красном мясе, в шоколаде и какао. Эти кислоты обволакивают эритроциты, красные шарики нашей крови, которые разносят кислород по всему организму. И тем самым ухудшают процесс снабжения кислородом головного мозга, сердца и других жизненно важных органов, блокируют капилляры. Это приводит к заболеванию крови, инсультам, инфарктам.

Стеариновые кислоты затрудняют работу пищеварительного тракта. Клейкий, жирный стул, мажущий унитаз, указывает на высокую концентрацию стеариновых кислот в кишечнике.

Холестерол – главная составляющая твердых («насыщенных») жиров. Мы привыкли считать, что холестерол – это враг сосудов, провокатор, вызывающий в организме сердечно-сосудистые и другие болезни. Но современные научные исследования открывают, что это не так.

Холестерол – это натуральная субстанция, необходимая для нормального функционирования организма. Он, как это многим ни покажется парадоксальным, играет важную роль в сохранении стенок и оболочек клеток, он просто необходим для смазки сосудистой системы многокилометровой капиллярной трассы. Он нужен также для формирования желчных кислот, необходимых при переваривании живому организму. Холестерол также необходим для формирования витамина Е, он отвечает за выработку в организме сотен гормонов, играющих важную роль в общем балансе здоровья человека.

Холестерол не растворяется в крови. Он связывается белками крови, образуя липопротеины, которые и циркулируют в крови.

Избыток холестерина откладывается на стенках сосудов! Если он откладывается в большом количестве, это способствует проявлению атеросклероза – инфарктам.

Кроме того, если в организме накапливается избыток жира, то со временем он откладывается в печени и может явиться причиной злокачественного перерождения ткани (раком).

Некоторые ученые убеждены, что бороться с холестерином можно, употребляя в большом количестве ненасыщенные жиры, овощные масла. Но другие ученые полагают, что это ошибочное мнение. Исследования показали, что дело не только в жирах. Важную роль играют соли магния и других минералов, точно так же, как и некоторые аминокислоты.

«Нужно разъяснить людям неправильность опасной идеи, что контролировать сердце и сосуды можно, избегая сливочного масла, яиц и молока. Это свехупрошенная идея – совершенно неправильная», – писал дважды Нобелевский лауреат, крупнейший ученый современности, биохимик Лайнус Полинг.

Крупный биохимик Техасского университета доктор Уильямс в своих исследованиях доказал, что богатая холестерином пища (красное мясо, яйца) содержит лецитин (его много и в сое), который помогает организму удерживать этот холестерол и предупреждает его накопление в стенках артерий. Поэтому, если у вас высокий холестерол, то это само по себе ничего не означает, так как, если у вас одновременно в крови присутствует лецитин, то он не даст этому холестеролу выпасть в осадок. опыты на животных показали, что яйца в больших количествах не вызывают атеросклероза. Они повышают холестерол в сыворотке крови, но так как одновременно в них содержится лецитин, то он предупреждает холестероловые отложения.

Истинной причиной отложения холестерина на стенках артерий является избыток простых углеводов в крови. Именно рафинированные углеводы способствуют его отложению, формируют склеротические бляшки. Вот так и образуется отрицательное взаимодействие углеводов и жиров.

«Если же мы полностью исключим из своего рациона яйца, мы лишим себя целого ряда ценных продуктов – минералов, витаминов, важных аминокислот и, главное, вот этого самого лецитина, который противостоит холестеролу», – пишет профессор И. Сосонкин.

А вот чего следует избегать, так это жиров, подвергнутых температурной обработке. Тепловая обработка жиров скручивает, сплетает жировые молекулы. Витамины, минералы теряются, так как продукт подвергается отбеливанию и экстрагированию, а мы уже знаем, что жиры крайне необходимы нашим клеточным мембранам.

«Гидрогенизированные жиры подходят к нашим клеточным мембранам, как испорченный ключ к замку. Нужно стараться употреблять такие жиры как можно меньше, потому что они, кроме того, в процессе технологического их получения вступают в контакт с тяжелыми металлами, токсичными для организма» (И. Сосонкин).

Процесс гидролиза превращает жидкие растительные масла в «насыщенный», твердый жир. Его отбеливают, придают ему цвет, запах с помощью химических добавок. Таким образом, например, жидкое кукурузное масло превращается в густой, всем известный маргарин. Его используют для изготовления бесчисленного количества кондитерских изделий.

Но вот открытие!

«Холестерол, – пишет профессор И. Сосонкин, – всегда считали, что это жир, а вот исследования последних лет показывают, что это не жир, а кристалл, как бы микроскопическое битое стекло. Эта “стекляшка” впиивается в стенку сосуда, и уже вокруг такого раздражителя начинает откладываться жир, образуя так ненавистные нам “бляшки” из холестерола и жира».

Организм человека усваивает всего 80 миллиграммов холестерола в день, и достигнуть нормального уровня холестерола можно, лишь снизив уровень потребления жира. В то же время есть группы людей с очень низким холестеролом. Это раковые больные, ибо раковые клетки теряют способности вырабатывать холестерол самостоятельно, и они забирают его из крови. Таким образом, происходит искусственное снижение холестерола, что связано также с серьезными последствиями.

Сегодня не только врачи, все знают, что холестерол делится на «хороший» и «плохой», хотя деление примитивно.

Специалисты выделяют обычно несколько видов холестерола:

LOL – «плохой» холестерол. Мы получаем его, употребляя продукты животного происхождения.

HOL – «хороший» холестерол. Присутствие его в крови помогает снизить уровень «плохого» холестерола. Содержится этот «хороший» холестерол главным образом в цельных зернах, овощах, в овощном масле и рыбе. Чем выше этот «хороший» холестерол, тем ниже общий, и тем ниже риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.