

Майя ГОГУЛАН



**5 ПРОДУКТОВ,
КОТОРЫМИ МЫ УБИВАЕМ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**СРОЧНО
ВЫЧЕРКНИТЕ ИХ
ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ!**

Здоровье – это счастье

Майя Гогулан

**5 продуктов, которыми мы
убиваем свое здоровье. Срочно
вычеркните их из своей жизни**

«Русский шахматный дом»

2012

УДК 615.8
ББК 53.591

Гоголан М. Ф.

5 продуктов, которыми мы убиваем свое здоровье. Срочно вычеркните их из своей жизни / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2012 — (Здоровье – это счастье)

Зачем мы едим? Чтобы получать энергию и наполнять свое тело энергией Жизни. К сожалению, в современном обществе эту простую истину понимают единицы. Как правило, мы едим (и выбираем пищу), чтобы получить удовольствие, побаловать себя чем-нибудь вкусненьким, или просто отдаем дань привычке – готовим так, как это делали наши родители, как принято. Остановитесь! Такая еда в 99 случаях из 100 противоречит законам Жизни, она не только не несет энергию, но и калечит организм. В этой книге Майя Гоголан просто и убедительно показывает, как пять самых популярных продуктов – сахар, соль, молоко, мясо и злаки – приводят к тяжелым болезням. Но здесь вы найдете не просто рассказ о продуктах «мертвых» и «живых». Это еще и руководство к действию, конкретная программа, которая позволит вам максимально безболезненно перейти на новый тип питания – Питание по законам Жизни. Вы узнаете, чем заменить бесполезные продукты, каких еще продуктов нужно остерегаться, как правильно приготовить и съесть то, что вы выбрали. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.8
ББК 53.591

© Гогулан М. Ф., 2012

© Русский шахматный дом, 2012

Содержание

От редакции	7
Едим, чтобы жить! Принципы питания по законам жизни	8
Больше воды!	10
«Мертвые» продукты	12
Сахар и сладости	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Майя Гоголан
5 продуктов, которыми мы
убиваем свое здоровье. Срочно
вычеркните их из своей жизни

© Гоголан М., 2012

© ООО «Издательство Астрель», 2012

* * *

От редакции

Майю Гоголан по праву можно назвать великим Мастером здоровья. Эта женщина, не будучи медиком, совершила, казалось бы, невозможное – излечила себя от рака. История борьбы Майи Федоровны со страшным заболеванием изложена в ее книге «Попрощайтесь с болезнями. Здоровое питание и очищение организма». Но даже если вы не страдаете серьезными хроническими заболеваниями, вам просто необходимо ее прочесть.

Для своего излечения Майя Федоровна использовала разные методы – упражнения по системе Ниши, воздушные и водные процедуры, формулы кодирования подсознания. Но первое, что она сделала, когда поняла, что врачи не в состоянии ей помочь и выкарабкаться из болезни придется самой – перестроила свое питание, отказалась от продуктов, которые блокируют механизмы самовосстановления организма. Почему?

Потому что первопричина всех болезней и преждевременного старения – следование неправильным пищевым привычкам. Некоторые из них появились усилиями производителей и рекламодателей, другие – во времена, когда людям надо было выжить, например, во время и после войны. Сейчас проблема выживания не стоит так остро, на прилавках изобилие. Вам просто нужно выбрать из этого изобилия ту еду, которая дает энергию жизни, а ту, что отнимает – исключить.

Попробуйте питаться, как Майя Гоголан, и ваш организм с легкостью перейдет от нездоровых привычек к естественным. Потому что он – часть Природы. А Природа живет по Законам Жизни. Вы очень быстро убедитесь, что многие продукты, которые вы привыкли видеть на своем столе, не являются жизненно важными, и мало того – лишают вас жизненных сил, отравляют. В награду за свою решимость вы получите физическое, эмоциональное, духовное здоровье, ощущение молодости, изящное тело.

Едим, чтобы жить! Принципы питания по законам жизни

Несмотря на колоссальный багаж знаний о питании, накопленный человечеством, большинство из нас продолжают пребывать в вопросах питания в полном невежестве. Все наши пищевые привычки базируются на традициях. От бабушек, матерей мы передаем их детям, не задумываясь, а зачем, собственно, мы едим. «Естественно, чтобы жить!» – воскликнет читатель. Это так. Но посмотрите вокруг: еда буквально превращена в культ! А между тем пища, с ее калориями – всего лишь одна четвертая питания человека. Три другие составляющие – это вода, воздух и солнечный свет. Пища – строительный материал для клеток и не более того. И относиться к ней нужно соответственно, с умом.

Мы едим, чтобы жить, то есть, чтобы познавать, творить, любить, совершенствоваться. Для этого необходимо здоровье, энергия, выносливость, и их дает нам «живая» пища, а никак не та, которая преобладает на нашем столе – вареные, рафинированные и напичканные химикатами продукты. Количество калорий, на подсчете которых основана вся современная диетология, не имеет значения. Снижение калорийности питания не поможет здоровью и не избавит от лишних килограммов раз и навсегда. Важен баланс основных «строительных элементов» – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых ферментов, витаминов и клетчатки. Именно в этом заключается суть питания по Законам Жизни.

Также важно, чтобы «приход» был сбалансирован с «расходом»: все съеденное должно «сгореть». При неполном сгорании пищи образуется окись углерода, которая, смешиваясь с гемоглобином крови, образует смертельно опасный угарный газ: накапливаясь в теле, он разрушает клетки и ткани. Основной удар приходится на мозг и двигательную функцию (перистальтику) кишок, без которой полноценная разгрузка кишечника невозможна. Пища, которая не усваивается, накапливается в толстой кишке и гниет. Образующиеся в процессе гниения токсины всасываются через стенки кишечника в кровь и разносятся по организму, отравляя все остальные органы.

На первой стадии интоксикации слабеет иммунитет. Потом расстраивается пищеварение, слабеет интеллект, ухудшается общее самочувствие, нарушается работа сердца, почек, печени. Третья стадия характеризуется тотальной интоксикацией организма. Сосуды мозга либо ненормально расширяются и слабеют, либо сужаются, что в конечном итоге приводит к их разрывам. Перерождается вся пищеварительная система, что в свою очередь приводит к нарушению функций всех органов.

Болезней тысячи, а первопричина одна: загрязнение крови. Главный загрязнитель крови – пища, подвергшаяся тепловой обработке. Японский профессор, натуропат, Кацудзо Ниши, по системе которого я лечилась, и которой следую по сей день, изучил, что происходит в организме с любым продуктом, который мы поглощаем. И совершил потрясающее открытие. Согласно современной медицинской науке, потребляемые продукты сначала превращаются в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную кислоту и, наконец, при условии присутствия кислорода, в углекислый газ и воду. Ниши задал себе вопрос: а что будет без кислорода? Этот вопрос вполне уместен. Ведь в крови современного человека кислорода недостаточно, потому что:

- во-первых, он носит одежду, лишая свою кожу возможности свободно дышать и выделять продукты обмена;
- во-вторых, мало двигается;
- в-третьих, живет и работает в плохо вентилируемых бетонных зданиях.

И Ниши обнаруживает: без кислорода пища не превращается в углекислый газ и воду, которые просто выдыхаются и выходят с потом и мочой – вместо них образуется щавелевая кислота.

Человек появился, когда на планете были тропики, ему не нужно было одеваться. И кожа стала его главным органом дыхания. Через кожу мы получаем кислород и выводим шлаки – так происходит обмен веществ. Кожа также является органом нервной системы, который обменивается информацией с внешней средой, отдает и получает сигналы. Ниши открыл: без кислорода пища не превращается в углекислый газ и воду, которые просто выдыхаются и выходят с потом и мочой. Вместо них образуется щавелевая кислота.

Щавелевая кислота бывает двух видов. Внимание! Это очень важно! Из вареной пищи получается неорганическая щавелевая кислота, из сырой – органическая. Эти две кислоты имеют разные свойства. Неорганическая кислота соединяется со свободным кальцием в крови и образует соль щавелевой кислоты, которая ничем не растворяется и не выводится из организма. Эта соль – страшная мошенница. Медленно, но верно она накапливается в клетках и вызывает образование камней, ревматизм, импотенцию, склероз, артроз, артрит, рак – у кого что. Практически она становится основой для любых заболеваний. Кроме того, вареная пища дает слизь, которая заклепывает стенки кишечника, скапливается в нем, не давая питательным веществам всасываться в кровь. Получается, что вы все время едите, но продолжаете чувствовать голод.

Означает ли все вышесказанное, что обязательно переходить на сыроедение? Нет. Достаточно отказаться от пяти «мертвых» продуктов – рафинированного сахара, поваренной соли, некоторых зерновых, молока и мяса, – соблюдать баланс между сырой и вареной пищей и употреблять продукты в гармоничном сочетании. Кроме того, для «мертвых» продуктов существуют «живые» заменители, и обо всех них вы тоже узнаете. Позитивные сдвиги в вашем самочувствии и приток жизненной энергии будут заметны уже через несколько недель. Удачи!

Больше воды!

Прежде чем вы начнете исключать из рациона вредные продукты, нужно научиться пить воду. Приучите себя ежедневно выпивать до 3 литров простой некипяченой воды – ключевой, очищенной домашним фильтром, минеральной. Каждое утро начинайте со стакана воды. А перед тем, как ее выпить, почистите ложечкой язык – это снимет слизь, оживит вкусовые рецепторы. В течение дня пейте воду по несколько маленьких глотков каждые полчаса. Постепенно ваш организм привыкнет к воде. Вода – это еда. И вы сразу это почувствуете. Без каких-либо волевых усилий вы начнете есть меньше, и ваш язык станет сигнализировать, какая пища вам полезна, а какая вредна. За 20 дней рецепторы языка обновятся, и у вас появятся новые ощущения. Вам просто-напросто перестанет хотеться пищи, которая отравляет ваш организм.

Какую воду лучше пить

Старайтесь пить жесткую воду. В местностях с жесткой водой от болезней сердца умирают гораздо реже, чем в местностях с мягкой. Об этом говорят статистические данные. Я не стану их приводить, важно запомнить следующее:

- Жесткая вода вкуснее мягкой, но в ней трудно стирать. Для стирки больше пригодна мягкая вода, а для жизни – жесткая.
- Жесткая вода содержит больше кальция, магния, лития и других микроэлементов, а мягкая – слишком большую концентрацию натрия.
- В состав жесткой воды, помимо кальция, входит много магния, лития, цинка, кобальта и других микроэлементов, длинный перечень которых мы часто находим на этикетках бутылок с минеральной водой. Магний является элементом номер один при профилактическом лечении сердца и рака, а кальций – элементом номер два.
- Там, где есть жесткая вода, люди не так часто умирают от болезней сердечной мышцы, не страдают от повышенного артериального давления, у них более низкое содержание холестерина в крови. Когда пьешь жесткую воду, почти безнаказанно можно употреблять жирную пищу. Кальций и магний, находящиеся в жесткой воде, соединяются в кишечнике с «насыщенными» жирами из съеденной пищи, в результате чего получается не что иное, как мыло. Мыло не усваивается организмом, оно просто выделяется. Благодаря этому человек, который пьет жесткую воду, избавляется от ненужных и бесполезных жиров, а в организме не образуются излишки холестерина, что в свою очередь не угрожает инфарктом, не вызывает болезней системы кровообращения – варикозных расширений вен, тромбозов, гипертонии, не говоря уже об ожирении.

Если вы живете в регионе с мягкой водой, ежедневно употребляйте 60 мг магния и 100 мг кальция. Это равноценно 2 л жесткой воды. При этом нежелательно пить газированные напитки, в которых есть фосфор, поскольку он связывает кальций, лишая кишечник возможности выработать «мыло». Магний продается в аптеках в разных формах: окись магния, или магнезия, сернистый магний, или горькая соль (английская соль) и т. д. Разные люди по-разному реагируют на различные формы магния. Возможно, самым естественным была бы окись магния: 60 мг – это щепотка на кончике ножа. Кальций также есть в аптеках, чаще всего на этикетке обозначено количество элемента. Можно принимать или молочнокислый кальций, или глюконат кальция.

Кальций содержится во всех овощах с зелеными листьями. А в семенах кунжута больше кальция, чем в любой другой пище. Кроме того, кальций присутствует во многих фруктах. Если вы ежедневно едите фрукты и овощи, в вашем организме нет дефицита этого микроэлемента.

Лучшими источниками кальция являются: семена кунжута, орехи, семечки, морская капуста, ежевика, вся зелень и сухофрукты (инжир, курага, изюм, финики, чернослив), а также абрикосы, апельсины, яблоки, черная смородина, грейпфрут.

Основные источники магния: арбуз, миндаль, грецкие орехи, арахис, сырой яичный желток, салат-латук, картофель печеный (с кожурой), тыква и ее семечки, слива, цельные зерна пшеницы, овса, гречки, ржаной хлеб, мята, цикорий, петрушка, помидоры.

«Мертвые» продукты

Сахар и сладости

Те, кто решил распрощаться с болезнями и лишним весом, в первую очередь должны отказаться от рафинированного сахара и продуктов, его содержащих. Рафинированный сахар способствует образованию тугоплавких жиров и ведет к жировым отложениям в теле. Многие заболевания напрямую связаны с излишним употреблением сахара. Знаменитый английский врач-исследователь Буркет считает, что к таким заболеваниям относятся рак молочной железы, склероз и инфаркт.

Излишнее употребление сахара нарушает равновесие в крови между сахаром и алкоголем, разрушает зубы, опорно-двигательный аппарат, волосы и (это очень важно!) делает атрофичным наш гломус¹. Этот орган страхует нас от болезней, способствует долголетию. Если гломус в стенках внутренних органов находится в нормальном состоянии, никакой паразит не сможет существовать в кишках. Более того – ни язва, ни рак не поразят желудка, в стенках которого гломус находится в хорошем состоянии. Однако у гломуса есть два врага – алкоголь и сахар.

Как нейтрализовать вредное действие сахара

Ниши предлагает в течение 4–7 часов после приема продуктов, содержащих сахар, выпивать свежей (некипяченой) воды в 3 раза больше съеденного сахара. Свежая вода – хороший очиститель. Она уменьшает концентрацию сахара в крови.

В народе сладкоежек часто называют «сухими алкоголиками». Почти все дети, которые недополучают углеводы в естественном виде (из фруктов и сухофруктов, сладких овощей, орехов, семечек, меда), тянутся к конфетам, шоколаду, булочкам, мороженому, постепенно привыкая к этим вредным заменителям. Как правило, вырастая, они легко принимают алкогольные и «энергетические» напитки – от кока-колы до спирта. Ребенок, выращенный на винограде, бананах, финиках, не будет тянуться к сахару, а впоследствии и к алкоголю.

Что плохого в сладостях

Первое. На усвоение рафинированного сахара тратится огромное количество кальция. Сахар является главной причиной сжигания кальция, необходимого для кроветворения, нормального обмена веществ, уменьшения проницаемости сосудов, то есть проникновения микробов в кровь, для роста и прочности суставов и костей. Кальций благотворно влияет на состояние нервной системы, оказывает противовоспалительное действие. Он является регулятором кровяного давления при изменении погоды. При дефиците в организме кальция человек подвержен эпидемиям гриппа, различным инфекциям, сердечно-сосудистым и психическим заболеваниям.

Второе. Сахар вызывает кариес. При употреблении сладостей во рту производится кислота, под действием которой быстро развиваются болезнетворные бактерии, портящие эмаль зубов. Разрушительное действие этих микробов начинается через 20 минут после приема

¹ Гломус – особый специализированный орган, по которому кровь проходит из артерий в вены, минуя капилляры – запасной путь. Помогает сохранить наши капилляры от разрушения в различных стрессовых ситуациях.

рафинированного сахара. Следовательно, бесполезно чистить зубы после еды, так как прием пищи продолжается обычно дольше 20 минут.

Третье. Для усвоения неорганического сахара организму требуется много витаминов группы В, недостаток которых приводит к нервным заболеваниям, полиневритам и даже психическим заболеваниям.

Четвертое. В процессе рафинирования из сахара удаляются все минеральные соли, так же как это происходит при рафинировании других продуктов – муки, риса, круп. Так возникает недостаток основных минеральных солей и несбалансированность аминокислот в пищевом рационе. А это приводит уже к нарушению баланса не только кальция, но и других микроэлементов, без которых не усваиваются витамины, что вызывает общее нарушение обмена веществ и кислотно-щелочного равновесия, ответственного за 75 % болезней.

Чем грозит нарушение кислотно-щелочного равновесия

Кислотно-щелочное равновесие является неременной основой здоровья и жизни. Оно зависит от сохранения относительно постоянных пропорций между межклеточными и внутриклеточными водами в тканях организма. Изменения соотношения этих жидкостей многочисленны, причем в процессе жизнедеятельности индивидуума происходит постоянное их саморегулирование. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушаются и кислотно-щелочное равновесие, и обмен веществ. Закон Жизни таков: если кислотно-щелочное равновесие не будет поддерживаться постоянно, сохранение жизни окажется невозможным.

Для того чтобы добиться кислотно-щелочного равновесия, необходимо отрегулировать содержание щелочей и кислот в общих водах организма. В противном случае в результате обменных процессов образуются углекислота, мочева, молочная и другие кислоты. Кроме того, пища, употребляемая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь. Поэтому важно знать, при каких условиях нарушается кислотно-щелочное равновесие и – главное – как его сохранить.

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.