

# Майя ГОГУЛАН



## Диета по методу ГОГУЛАН

- Убрать ненавистные килограммы раз и навсегда!
- Наши главные ошибки в питании
- От каких продуктов отказаться
- Как питаться, чтобы получить энергию Жизни
- Рецепты похудения

*Долой  
лишний* **ВЕС!**

Здоровье – это счастье

Майя Гогулан

**Диета по методу Гогулан.  
Долой лишний вес**

«Русский шахматный дом»

2012

УДК 615.8  
ББК 53.591

## **Гоголан М. Ф.**

Диета по методу Гоголан. Долой лишний вес / М. Ф. Гоголан —  
«Русский шахматный дом», 2012 — (Здоровье – это счастье)

Автор этой книги – Майя Гоголан – уверена: ни одна современная диета не может помочь окончательно расстаться с лишним весом. Нельзя похудеть раз и навсегда, употребляя современные продукты – вареные, жареные, консервированные. Существует другой, очень простой путь – питаться, как того требует сама Жизнь. Не нужно ограничивать себя в питании, снижать калорийность и т. д. Просто выбирайте продукты, дающие энергию Жизни, правильно готовьте и употребляйте их. Такие продукты не возбуждают аппетит, надолго насыщают и, главное, очищают и даже лечат организм. В этой книге очень кратко дана основная информация по питанию по законам жизни, представлен список полезных и неполезных продуктов, правила перехода на новый тип питания, а также конкретные рецепты и советы, которые помогут вам вкусно и полноценно питаться, и при этом похудеть. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.8  
ББК 53.591

© Гоголан М. Ф., 2012  
© Русский шахматный дом, 2012

## Содержание

Убрать ненавистные килограммы раз и навсегда! Новая диетология профессора Ниши	6
Самая главная наша ошибка в питании	8
Ваша программа похудения	10
Как воплотить в жизнь программу похудения	11
Как есть меньше	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Майя Гоголан**  
**Диета по методу Гоголан.**  
**Долой лишний вес**

© Гоголан М., 2012

© ООО «Издательство Астрель», 2012

\* \* \*

## Убрать ненавистные килограммы раз и навсегда! Новая диетология профессора Ниши

Современные принципы питания приносят здоровью больше вреда, чем пользы, и это уже ни для кого не секрет. Производство продуктов, а значит, и рацион на наших столах в значительной степени зависит от коммерции, от денег. Привычки, обычаи в питании навязываются обществу с помощью усиленной рекламы. Добавим бешеный ритм жизни, стрессы – и получаем основные принципы «диеты» XXI века.

Пища должна быть достаточно калорийной, чтобы меньшим количеством насытить человека.

Пища должна легко и быстро готовиться, так как современному человеку всегда некогда.

Пища должна легко проглатываться и возбуждать аппетит: современному человеку отпущено так мало радостей, и уж совершенно нет времени на пережевывание.

В соответствии с этими требованиями мясо, консервы, каши, хлеб, полуфабрикаты теперь предпочитают натуральным свежим овощам, фруктам, орехам, семечкам. Ведь они быстрее и больше насыщают. Их легче приготовить и почти не надо жевать – они мягкие, вареные. Единственное, что требуется, – открыть упаковку или консервную банку. И мы не ведаем, что если после употребления таких продуктов долго не появляется чувство голода, это вовсе не означает, что эта пища питательная и самая лучшая. А чувство голода не возникает, потому что пищеварительные органы и весь иммунный аппарат заняты спасением организма от отравления. Если в организм попало нечто неудобоваримое, он «не думает» о новом приеме пищи. Такой способ питания становится причиной болезней и полноты. Ведь что такое избыточный вес? Это следствие интоксикации организма продуктами переработки несвойственной ему пищи. Поэтому никаким супермодным диетам полученный жир уже не поддается. Мало того: диеты – это насилие над собой. Вы следуете диете неделю, месяц, два, а потом, оголодавшие, хватаетесь за прежние любимые продукты. Вы создаете своему организму *временные* условия для потери веса и получаете *временные* результаты. А нужно создать стабильные условия. Тогда будет и результат. **Стабильные условия для потери веса создает только питание по Законам Жизни.**

### В чем суть естественного питания?

Суть естественного питания в том, чтобы ориентироваться не на количество калорий, а на сбалансированность основных «строительных элементов» клетки – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых гормонов и витаминов. При этом «приход» в питании (кредит) должен быть сбалансирован с «расходом» (дебетом), то есть с выделением, иначе неусвоенные белки, жиры, микроэлементы будут зашлаковывать организм и в конце концов приведут к его самоотравлению. Снижать калорийность питания, как предлагают многие современные диеты, бессмысленно. Нужно обеспечить организм всеми необходимыми компонентами и усилить его способность к усвоению и выделению. Тогда ненавистные килограммы уйдут раз и навсегда, без пагубных последствий для здоровья. Именно такой подход к питанию я предлагаю в этой книге.

Эта идея принадлежит японскому профессору Кацудзо Ниши. Его Система здоровья в свое время помогла мне излечиться от рака и тромбоза, вернуть стройную фигуру, какая была у меня в молодости. Система здоровья Ниши создана в 1927 году и является на сегодняшний день самой эффективной, единственной в мире заявляющей: все болезни излечимы силами самого организма, излечим рак!

Ниши создал свою систему после того, как изучил и проверил на практике огромное количество рекомендаций по здоровому образу жизни. Он изучал и древнеегипетскую, древнегреческую, тибетскую, китайскую, филиппинскую медицинские практики, йогу, исследования современных специалистов в области лечения и профилактики различных заболеваний, диетологии, дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания – словом, все, что современный человек осваивает по отдельности, выуживая крупинцы истины среди нагромождения разноречивой информации. Ниши собрал эти крупинцы воедино и создал новую диетологию, которая позволяет не только решить проблему с лишним весом, но и продлить молодость на десятки лет, наслаждаться жизнью без болезней.

## Самая главная наша ошибка в питании

Эта ошибка заключается в нашей привычке изменять структуру продуктов, прежде чем их съесть. Мы жарим, тушим, варим, кипятим их, днями, неделями и месяцами храним в холодильнике. Такая пища не может быть нормально переварена и усвоена: организму приходится тратить слишком много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» хоть какую-то пользу. Побочные продукты, которые образуются в результате неполноценного переваривания и усвоения, выделяют большое количество токсичных веществ. Постепенно токсины накапливаются, и организм начинает работать в режиме систематического перенапряжения. Он теряет жизненную энергию, органы быстрее изнашиваются. Чем больше токсинов накапливается, тем больше увеличивается масса тела, тем выше риск развития различных заболеваний.

### Вареная пища и избыточный вес напрямую связаны друг с другом!

Вареная пища образует слизь, которая плохо выделяется экскреторными органами и остается на стенках кишечника. Когда кишечные реснички залепляются слизью, в кровь не поступает достаточного количества необходимых питательных веществ и организм начинает их искать. Он кричит нам: «Хочу!», «Надо!», «Давай витамин А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>... С, D, E». И мы по невежеству даем в ответ конфеты, сосиски, копчености, жареную картошку, кашу, молоко – «мертвую» пищу, которая образует еще больше слизи и еще больше полнит. Мало-помалу слизь проникает в кровь, закупоривает сосуды. Кровь становится вязкой, начинает разлагаться. Если питаться только слизиобразующей пищей, выделению слизи не будет конца. Отсюда не только избыточный вес, но и насморк, кашель, астма, гайморит, воспаление легких, туберкулез и другие болезни, а также тяга к алкоголю, табаку, кофе, крепкому чаю. Слизь вызывает потребность в противоядиях. Люди прибегают к стимуляторам, потому что только с их помощью они снова на короткое время становятся бодрыми. В злоупотреблении слизиобразующей пищей, особенно мясом, жирными, копчеными, жареными продуктами, заключается скрытая причина увеличения спроса на алкоголь.

Есть еще один довод в пользу того, чтобы уменьшить количество вареной пищи. Согласно современной медицинской науке, потребляемые нами 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 мы носим одежду, мало двигаемся, живем и работаем в плохо вентилируемых бетонных зданиях. И Ниши совершает потрясающее открытие: 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. 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 в организме образование камней, суставной ревматизм, импотенцию, склероз, артроз, артрит, рак – у кого что. Практически она становится основой для любых заболеваний. А что происходит, когда мы съедаем «живой» продукт? Он превратится в органическую щавелевую кислоту, полезную нашему организму, которая не соединяется со свободным кальцием и не образует соль щавелевой

кислоты. Мало того: она растворяет соль, образовавшуюся из вареного продукта в результате нехватки кислорода!

## Ваша программа похудения

Итак, чтобы сбросить лишний вес, необходимо вывести токсины из организма и более не позволять им накапливаться:

- исключить из рациона все вредное, неестественное (табак, алкоголь, жирные, жареные, копченые, рафинированные продукты, любые стимуляторы и по возможности лекарства);
- соблюдать баланс между вареной и сырой пищей – на каждую порцию вареной пищи должно быть в 3 раза больше сырой;
- употреблять продукты в правильном сочетании;
- питаться в соответствии с естественными биоритмами организма;
- ежедневно пить свежую, хорошего качества воду или настой из листьев малины, черной смородины, шиповника (до 2,5–3 литров);
- следить за ежедневной работой (дефекацией) кишечника (1–2 раза в день) и выделением мочи (1,5 литра в сутки);
- систематически поститься;
- делать упражнения по Системе здоровья Ниши<sup>1</sup>;
- утром и вечером (после упражнений) принимать контрастный душ (1 минута – холодная вода, 1 минута – горячая, и так от 5 до 11 раз) или раз в неделю посещать баню (сауну);
- 1–2 раза в день на 15 минут раздеваться догола (можно во время упражнений) и давать коже подышать свежим воздухом (чем дольше, тем лучше).

### Узнайте свой идеальный вес

Ни одна из существующих таблиц не дает правдивого ответа на этот вопрос. Каждый человек индивидуален. Каждый из нас создан Великим Скульптором. Поэтому все усредненные нормы – лгут. Природный вес человека определяется шириной кости. Измерьте обхват своего запястья. Два запястья должны составлять основание шеи, а четыре – талию. Все, что сверх того, – лишнее.

### Итак, запомним:

- слизистая (вареная) пища – основная причина избыточного веса и всех без исключения болезней;
- пост, фруктово-овощная и ореховая диета (естественное питание) – единственно правильные и эффективные средства похудения.

---

<sup>1</sup> В Приложении приведено краткое описание упражнений. Подробно о Правилах здоровья Ниши читайте в моей книге «Попрощайтесь с болезнями».

## **Как воплотить в жизнь программу похудения**

### **Как есть меньше**

К сожалению, мы слишком мало знаем о механизме аппетита. Аппетит нам диктуют привычки, а привычки формируются социальными нормами, а вовсе не физиологическими потребностями организма.

### **Сколько раз в день ели наши предки**

Известно, что древние греки и римляне ели всего один раз в день, при этом еженедельно один день голодали. «Римляне в период республиканского правления восстанавливались после голодания куском хлеба и 1–2 штуками инжира и принимали свою основную еду при вечерней прохладе», – пишет доктор Остин. Евреи – от Моисея до Иисуса – тоже питались один раз в сутки. Иногда они добавляли еще отдельный прием фруктов.

«Встань в шесть часов, обедай в полдень, ужинай в шесть, ложись спать в десять», – гласит мудрость XVI века.

Английский врач Эндрю Борд, живший при Генрихе VIII, писал: «Два раза кушать достаточно праздному человеку, работник может есть три раза».

Еще два столетия назад первый прием пищи в Англии был около полудня. Завтрак не признавался, впервые он появился у дам, принимающих в постели горячий шоколад.

Переход человечества на трехразовое питание произошел по мере роста благосостояния. Количество потребляемой пищи в любой стране во все времена зависело не столько от потребности человека, от чувства голода, сколько от экономического положения. Научные исследования доказали, что двухразовое питание вполне удовлетворяет потребности организма взрослых – мужчин и женщин, включая беременных.

### **Как происходит усвоение пищи или почему можно пропустить завтрак**

Пища дает энергию только после того, как она переварена, адсорбирована, усвоена. Полное усвоение пищи происходит за 10–16 часов, а при физической и умственной работе это время значительно увеличивается. Поэтому пища, принятая утром, якобы для работоспособности, не может дать энергию для дневной работы. Наоборот, она забирает большую ее часть на переваривание. Любой может убедиться в этом. Попробуйте несколько недель пропускать завтрак и наблюдайте за результатом.

Герберт Шелтон, создатель современной науки о питании – ортотрофии, писал: «Утренний прием пищи лучше всего пропустить. В крайнем случае он должен состоять из одного апельсина или неподсахаренного грейпфрута. Дневной прием должен быть очень легким, а вечерний – самым большим и иметь место только после большой работы и небольшого отдыха. Три обеда за один день слишком много. В результате организм рано стареет и изнашивается».

### **Что такое генетическое обжорство**

Обжорство росло с благополучием и вошло в привычку. Этому способствовали еще и развитие технологии, инженерии, пищевой индустрии, обширная реклама, а также то, что люди слишком много воюют и часто лишаются самого необходимого. Голод порождает страх, кото-

рый остается в генетической памяти и заставляет есть «про запас», «впрок». В России и на всей территории бывшего Советского Союза праздничный стол обычно ломился от неудобоваримых сочетаний и несметного количества разнообразных, несовместимых в один прием и даже в один день блюд. Рынки всего мира, как никогда в истории человечества, сегодня забиты всевозможными продуктами. Ученые подсчитали, что на одного человека, страдающего от недоедания, приходится 99 погибающих от обжорства.

Привычки в питании усваиваются с детства, культивируются и даже передаются по наследству. Они становятся властными хозяевами, требующими удовлетворения. Результаты обжорства маскируются, особенно если пищеварение хорошее, но в конечном счете переедание всегда фатально.

«Обжорливое увлечение небрежными пищевыми смесями, часто несовместимыми в физиологическом отношении, вызвало больше заболеваний и страданий, чем крепкие напитки. Брожение в пищеварительном тракте ведет к отравлению крови, а это истощает резервы организма, которые пред назначены для сохранения здоровья и сил вплоть до наступления естественной старости». – Эти слова принадлежат доктору Шелтону.

Люди, умеренные в еде, имеют хорошее пищеварение, не чувствуют, где у них печень, почки, желудок, не говоря уже о стройной фигуре. Обжоры всегда слабы, полны, страдают от повышенной кислотности желудка, кожных высыпаний, поноса, запора и других болезней пищеварительного тракта.

«Жадность рождает все виды болезней, которые мы пытаемся вылечить различными “чудесами”, и тем не менее про должаем этот свиноподобный образ питания», – пишет Г. Шелтон.

К сожалению, люди готовы делать что угодно, даже пить мочу и подвергаться облучению и химиотерапии, лишь бы не отказываться от обильного питания с губительными смесями: мясо с картошкой, селедка с молоком, хлеб с сыром и сливочным маслом, блины с творогом, пироги, торты, мороженое, сласти. Забросить в желудок такую смесь – все равно, что проглотить разваренный старый башмак. Пищеварительный тракт исправно начнет свою работу. Вопрос в том, что получат от этого ваши клетки и кровь.

## **Причины переедания**

Привычка есть ненатуральную пищу – главная причина переедания, как уже говорилось. Эти продукты не удовлетворяют потребности организма и толкают его на поиски необходимых ему ингредиентов, что опять же ведет к перееданию.

Употребление специй, приправ, соли, соусов, сахара, которые стимулируют ощущение вкуса. Трудно не переест, если пища раздражает вкусовые рецепторы.

Память голода прошлых лет и психическое состояние. Человек начинает есть как бы «на будущее», впрок, все время боясь остаться без пищи.

Укоренившиеся в семье, ближайшем окружении человека или обществе в целом традиции застолий, оставляющие в памяти сладкое чувство праздности и удовольствия. Такие традиции диктуются исторически ми, экономическими, социальными, этническими условия ми жизни и передаются от старшего поколения к младшему.

Все это приводит к преждевременному изнашиванию всех органов и систем, болезням, старости и смерти. Современный человек даже не представляет, как много он ест!

Помните! Чем меньшее количество пищи поступает в желудок за один прием, тем эффективнее протекает пищеварение, усвоение, очищение, тем чище ваша кровь, тем вы стройнее, энергичнее, здоровее.

## **Сколько пищи надо съесть за день**

Исследуя голодающих при активном образе жизни, доктор Г. Шелтон установил, что всего 500 г чистого питательного вещества без отходов составляют фактическую потребность организма в день.

«Приучите свой аппетит подчиняться вашему Разуму охотно!» – говорил великий философ древности Плутарх. Это была бы самая великая Победа человека над собой – победа духа над собственным телом.

### **Как отучить себя от переедания**

Выпивайте каждые 30 минут 30 г чистой некипяченой воды. Свежая вода – необходимый организму продукт, хороший очиститель и добавка к питанию. В организме человека 70 % воды. Даже в костях ее 22 %. Потеря 10 % воды может вызвать состояние прострации, обморок. При обильной потере воды организм погибает от интоксикации. Чем больше вы пьете воды, тем меньше хочется есть.

Начинайте каждое утро со стакана воды. А перед тем, как ее выпить, почистите ложечкой язык – это снимет слизь и оживит вкусовые рецепторы. Воду важно пить маленькими глоточками, поскольку при этом нет нагрузки на внутренние органы.

В течение дня пейте воду каждые полчаса по 30 г. Постепенно ваш организм привыкнет к воде. Вода – это еда. И вы это почувствуете. Очень скоро вы начнете есть меньше, и язык станет сигнализировать, какая пища вам полезна, а какая вредна. За 20 дней рецепторы языка обновятся, и у вас появятся новые ощущения.

#### **Влияние воды на обмен веществ**

В организме человека постоянно происходит обмен веществ. При этом вода разлагается на составляющие элементы:

- из легких она выходит в форме пара – 600 г в сутки;
- в виде пота она выделяется из 3 000 000 пор, расположенных на поверхности тела, – 600 г;
- из мочевыделительных органов – 1300–1500 г;
- из прямой кишки – 1100 г.

Средняя суточная норма выделяемой воды – 3500 г. Бесспорно, у каждого человека это количество индивидуально, поэтому для обеспечения нормального обмена веществ нужно принимать столько жидкости, сколько выделилось из организма.

**Запомним!** Тот, кто не пьет воды, позволяет отходам скапливаться в клетках и сосудах, ускоряет возникновение различных болезней. Вода способствует самоочищению организма, регулирует температуру тела в соответствии с температурой окружающей среды, играет активную роль в обмене жира, выгоняя жир через пот. Выпитая в достаточном количестве вода способствует уменьшению количества бактерий в кишечнике. В результате обмена веществ образуется огромное количество вредных веществ; без воды пищеварительная система поглощает эти вещества.

### **Почему пить воду нужно именно через каждые полчаса?**

Человеческий организм – это биохимическая лаборатория, в которой непрерывно происходят сложнейшие обменные процессы. В результате – каждые 30 минут в кровь выбрасывается сахар и алкоголь. Питье воды каждые полчаса поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме.

Кисотно-щелочное равновесие является неременной основой здоровья и жизни. Оно зависит от сохранения относительно постоянных пропорций между межклеточными и внутриклеточными водами в тканях. Изменения соотношения этих жидкостей многочисленны, причем в процессе жизнедеятельности организма происходит постоянное их саморегулирование. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушаются и кислотно-щелочное равновесие, и обмен веществ. Закон Жизни таков: без поддержания кислотно-щелочного равновесия сохранение жизни невозможно.

Для достижения кислотно-щелочного равновесия необходимо отрегулировать содержание щелочей и кислот в общих водах организма. В противном случае в результате обменных процессов образуются углекислота, мочевая, молочная и другие кислоты. Пища, употребляемая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь. В одних случаях содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты – выше. Наступает ацидоз, то есть накопление в крови и тканях отрицательно заряженных анионов – кислот. Причиной ацидоза является неумеренное употребление рафинированного сахара. В других случаях, когда мы увлекаемся алкоголем, кофе, крепким чаем, кока-колой, организм перенасыщен щелочью. Такое состояние называют алкалозом. Если в организме накапливается чрезмерное количество кислоты, возникают типичные болезни: ожирение, диабет, заболевания почек, печени, крови, кожи, сосудов, мозга, желез внутренней секреции, гастрит, гастроэнтерит. В то же время, если в организме продолжительное время повышено содержание щелочи, возникает сужение желудка.

## **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.