

# Майя ГОГУЛАН



- Продукты с высоким содержанием Энергии Жизни
- Исцеление от самых тяжелых заболеваний
- Шесть упражнений здоровья
- Как выводить из организма яды
- Натуральные лекарства и целительная пища
- Развитие защитных способностей организма

Как  
ускорить  
**ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ**

Личный опыт  
Майи Гогулан

**Майя Федоровна Гоголан**  
**Как ускорить выздоровление.**  
**Личный опыт Майи Гоголан**  
**Серия «Здоровье – это счастье»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22609209](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22609209)*

*М. Гоголан. Как ускорить выздоровление. Личный опыт Майи Гоголан:  
ООО «Издательство Астрель»; Москва; 2012*

### **Аннотация**

Перед вами очень личная книга – исповедь человека, который прошел через тяжелые испытания, через болезнь, через рак. Но это не рассказ о недугах и страдании, это личная программа выздоровления, которую создала и на себе опробовала Майя Гоголан. Майя Федоровна рассказывает об опыте собственного излечения по Системе здоровья Ниши. Снова и снова она повторяет: «Рак – болезнь невежества!» – и показывает, какие привычные для нас нормы питания, образа жизни приводят к болезни. В книге вы найдете подробное описание системы, которая помогла Майе Гоголан: рецепты, правила, упражнения – все, что может помочь и вам в борьбе с болезнями (не только с раком). Вы также найдете здесь мощный настрой на здоровье – слова Майи Федоровны, которые вселяют уверенность в то, что все в наших руках. *Данное издание не является учебником по*

*медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# Содержание

От автора	6
Три испытания в моей жизни	9
Первое и второе чудо	9
Самое страшное испытание	14
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Майя Гоголан**  
**Как ускорить**  
**выздоровление. Личный**  
**опыт Майи Гоголан**

© Гоголан М., 2012

© ООО «Издательство Астрель», 2012

\* \* \*

# От автора

Первое, что я вам скажу: ваше здоровье зависит только от вас! Конечно, можно полагаться на то, что здоровье, благополучие, счастье обеспечат вам другие – родители, государство, врач, учитель, экстрасенс. Многие прибегают к этому – они используют советы других, глотают лекарства и продолжают жить как прежде. Бывает, что они достигают успеха, но только на время. Основательное благополучие и излечение для них становится все более невозможным. Современная медицина на скорую руку старается подлечить человека, и у нас нет никаких оснований оспаривать ее заслуги. Она вполне отвечает своему назначению и удовлетворяет невзыскательный спрос.

Однако наилучший выход – устранить причины болезней и несчастий, вырвать зло с корнем, изменить почву, на которой они могут развиваться.

Тот, кто хочет пойти по этому пути, сделаться совершенно здоровым, а значит, получить шанс на полное благополучие, тот, очевидно, должен с энергией и твердостью взяться за дело, быть готовым изменить образ мыслей и жизни. Так и только так он сам сможет стать для себя врачом и советчиком. Ему лишь надо указать путь.

«Человеческий организм – в высшей степени саморегули-

рующая система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая».

*(И. М. Павлов)*

«Достаточно мудрая Природа наделяет каждого человека потенциальной способностью приводить в порядок любые неполадки, которые могут случиться в его системе».

*(К. Ниши)*

«Болезнь есть не что иное, как проявление работы Целительных Сил, заложенных в организме, а не нарушение функций».

*(К. Ниши)*

«Если вы увеличите объем дыхания, приток кислорода к мозгу, приток кислорода ко всем органам, если вы раскроете просветы десятком тысяч закрытых капилляров режимом (а не лекарствами, иглоукальванием, гипнозом, облучением, хирургическими методами, г-МТ.), то вы не встретите ни одного заболевания, которое не будет устранено вашим лечением».

*(А. С. Залманов)*

Если вникнуть в глубинный смысл этих слов, то можно сделать выводы:

1. Не существует отдельных болезней. Болен всегда орга-

низм в целом. А значит, лечить отдельные болезни бессмысленно и даже глупо, надо оздоравливать организм в целом.

## 2. Нет лекарств, которые лечат.

Как любой продукт, лекарство всасывается в кровь, с ее током проходит по всему кругу кровообращения, оставляя свои ионы в каждой клеточке – и больной и здоровой, – таким образом отравляются и здоровые клетки.

## 3. Нет пищи, которая лечит.

«Все, что попадает в наш организм (вода, воздух, пища), является либо продуктом питания, либо ядом», – говорил Герберт Шелтон.

## 4. Излечение возможно благодаря способности организма к самоисцелению, что заложено уже в момент его зарождения и является его неотъемлемой частью. Эту способность организма можно и нужно ежедневно укреплять, развивать, наращивать, как силу мышц, волю, знания, опыт.

Все вышеизложенное я не раз проверила на своем личном опыте и сегодня хочу им поделиться с вами.

# Три испытания в моей жизни

## Первое и второе чудо

Я – не врач, не экстрасенс, не шаман, не ясновидящая. Мой опыт скорее похож на опыт лягушки из известной сказки. Помните? Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна испугалась, захлебнулась и пошла на дно, а вторая отчаянно забила лапками и к утру следующего дня сбила в крынке с молоком кусок масла, оперлась на него и выскочила из западни. Не правда ли – мудрая сказка? Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать.

В моей жизни таких «крынок» было предостаточно. Золотуха, лимфаденит, болезни уха, горла, носа, ревматизм, болезнь сердца, малярия, опухоли, анемия – все это было. Как только не старались мои бабушки, тетушки и родители! Каким только светилам медицины не показывали меня, чем только не лечили – ничего не помогало. Но случилось так, что моего отца перевели работать в Крым, и как только мы переехали туда, я превратилась в здорового ребенка. Все болезни будто рукой сняло. Я даже не переболела ни одной детской болезнью. Целые дни бегала в трусиках на воздухе, купалась в море, ела свежие фрукты, овощи, орехи. Я всем

существом чувствовала свое слияние с Природой.

Но грянула война. Отец ушел на фронт, а нас с мамой эвакуировали из Крыма на Урал. Там-то я и подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод осложняли течение болезни. Меня лихорадило через день, а после приступа я, как выжатая тряпочка, медленно восстанавливала силы. Так продолжалось почти год.

Однажды случайно я услышала, как, обсуждая мое состояние, взрослые плакали: они считали, что помочь мне нельзя и я должна непременно умереть. Мне было тогда 9 лет. Это очень удивило меня. «Неужели взрослые, большие умные люди, не знают, как мне – ребенку – помочь?! – подумала я. – Зачем же я им так доверяю? Почему сама не ищу спасения?»

И я начала искать. Прежде всего я хотела узнать, с чего эта гадость начинается.

Я заметила, что приступ приходил через день и начинался с того, что холодные, как ледышки, ступни соприкасались друг с другом и мгновенно во всем теле наступала такая тряска, остановить которую уже было невозможно, сколько бы грелок ни подкладывали к моим ногам и сколько бы одеял ни набрасывали на меня. Приступ заканчивался лишь через 2–3, а то и 4 часа холодным потом и страшной слабостью, я проваливалась в черную пропасть небытия.

«Все! – решила я про себя. – Больше я этого не допущу».

И тут произошло первое чудо. В день, когда снова дол-

жен был прийти приступ, я решила попытаться его предупредить: соединила колени вместе, а ступни, наоборот, расставила далеко в стороны, ладони рук соединила. Все свое внимание я сосредоточила на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. И в этот день приступа не было! Не пришел он и в следующий раз – приступы прекратились вовсе! Сколько раз я ни рассказывала об этом взрослым, врачам, я видела, что они сомневаются, считают это детской фантазией. Но я-то тогда получила большой урок в жизни! Это была победа! Она дала мне Веру, что во мне заложены какие-то силы, которые могут побороть болезнь! Вера сопровождает меня всю жизнь.

Я поняла: вопреки знаниям взрослых, знаниям врачей, во мне заложены некие силы, способные подавить болезнь. Тогда я наивно считала, что этими силами обладаю только я, что я особенная. Но сейчас могу вам точно сказать: эти силы заложены в каждом из вас! И этими силами надо владеть, надо их развивать.

Через много лет, когда мне было 34 года, у меня обнаружили огромную опухоль. Эта опухоль грозила тем, что у меня никогда не будет детей. Когда мне это объявили, детский опыт помог мне не согласиться с врачами. Я подумала: «Почему я должна им верить? Ведь если бы я тогда поверила, я бы умерла. Я должна искать выход! Если Бог создал меня женщиной, Природа будет на моей стороне». И меня посетила фантастическая мысль: попробовать с опухолью забере-

ременеть и родить ребенка. А уж тогда кто кого: или опухоль нас с ребенком, или мы с Природой опухоль. В то время я уже была грамотным человеком, работала редактором в научно-исследовательском институте, занималась медицинской литературой и понимала, что для осуществления моего замысла нужен единомышленник – врач, который бы наблюдал эту беременность, который бы в случае неудачи мог сделать кесарево и спасти ребенка. Я стала искать такого врача и услышала, что в институте Вишневого делают опыты на коровах и кроликах. Врачи брали орган, пораженный раком, вырезали опухоль, сшивали здоровую ткань, как это до сих пор делается, и вставляли в вырезанную часть тефлоновую сеточку, которая как бы служила основой для штопки, и сквозь эту сеточку прорастала здоровая ткань. В качестве экспериментального органа брали матку. К тому времени эксперимент прошли три коровы. Одна погибла, а две родили здоровых телят. Я так обрадовалась! Если родились телята, неужели я, человек, не рожу человека? И помчалась в институт Вишневого. Там работали очень хорошие врачи. Они поверили мне, когда я стала их убеждать, что лучше провести опыт на человеке – ведь коровы ничего не расскажут о том, что они чувствуют, когда им вшивают пластику. В 1966 году на человеке была впервые проделана такая операция. И этим человеком была я. Операция прошла замечательно. Я стала быстро поправляться, хорошеет, врачи ходили за мной и удивлялись.

Когда человек выздоравливает, его сознание меняется. И я тут же забыла о том, что хотела иметь ребенка. Я была на третьем курсе университета, на факультете журналистики, и решила: я должна окончить учебу, положить диплом в карман и тогда буду рожать. Я знала, что все будет хорошо, потому что все физиологические циклы проходили замечательно, так, как им положено. И, окончив университет, через 4 года, я решила зачать ребенка. И это чудо произошло! Родилась девочка, здоровая, красивая, на радость своим родителям, на радость врачам. Мы ликовали. Ликовала медицина. Вишневский ездил по всем странам, на все конгрессы, показывал фотографии малышки.

# Самое страшное испытание

Но самое тяжелое испытание ждало меня впереди. Через 12 лет после операции наступила катастрофа. У меня снова обнаружили опухоль, почти на том же месте. Профессора А. Л. Вишневого в живых уже не было. Мне шел 47-й год. О втором ребенке думать было поздно. Я согласилась на новую операцию. Но на этот раз она закончилась почти трагично. После операции я не встала. Я начала катастрофически полнеть. На руках и ногах образовались тромбы, стали лопаться сосуды. Все это причиняло ужасную боль, я просто превратилась в сгусток боли. После четырех месяцев безуспешного лечения мне предложили перейти на инвалидность.

Врачи отдавали все свои знания, все свои умения, чтобы меня поднять. Ничего не получалось. И наконец одна из них призналась, что это заболевание сосудистое, тромбофлебит, и оно не лечится нигде в мире. Я перешла на инвалидность, потому что тромбы пошли по всему телу. Меня передали моим родителям, и я приковала всех к своей постели.

Так я осталась наедине со своей болезнью. Боль была нестерпимая и никакими лекарствами не снималась, сосуды на руках и ногах лопались, разливаясь под кожей синяками от малейшего прикосновения. Внутри, казалось, лежала бомба или мина, готовая взорваться. Больнее всего бы-

ло видеть глаза близких, ухаживающих за мной, и слышать плач восьмилетней дочки: «Мама, мамочка! Вставай! Вставай же!» Что-то надо было предпринять, чтобы выбраться из этого положения. Как ни странно, но во мне жила вера, что в моем организме заложены скрытые силы, способные, вопреки знаниям врачей, победить мою болезнь и восстановить мое здоровье. И я начала собирать информацию, читать, думать, пробовать.

## **Что привело к катастрофе**

Я про себя решила: надо двигаться! Или вперед, или назад – всегда есть два выхода. В промежутках между обезболивающими я читала, собирала информацию, пробовала различные системы по питанию, дыханию. Постепенно я пришла к выводу, что мы сами, своим неправильным питанием провоцируем, вызываем у себя различные заболевания.

### *Неправильное питание*

В дальнейшем мои размышления по поводу неправильного питания, пагубно влияющего на человеческий организм, полностью подтвердились исследованиями удивительного человека Ниши Кацудзо.

### *Полезна ли вареная пища?*

Ниши изучил, что происходит в организме с любым про-

дуктом, который мы поглощаем. И открыл потрясающую вещь – закон природы, который почти никто не учитывает. Во всех учебниках вы найдете, что пища превращается сначала в глюкозу, потом в уксусную кислоту, потом в муравьиновую кислоту и, при наличии кислорода, – в углекислый газ и воду. И Ниши задает вопрос: а что будет без кислорода? И этот вопрос вполне уместен. Ведь современный человек живет без кислорода. Мы носим одежду, а природа создала нас голенькими. Зачем? Кожа несет важнейшую функцию: дыхательную. Человек был создан, 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 открывает: 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. Это очень важно запомнить, дорогие мои. Если вы едите что-то вареное, подвергнувшееся тепловой обработке, вы получаете неорганическую щавелевую кислоту. Если же вы съедаете что-то сырое, то без кислорода они тоже превратятся в щавелевую кислоту, но – органическую. Эти две кислоты – органическая и неорганическая – имеют разные свойства. Неорганическая кислота моментально соединяется со свободным кальцием

в крови и образует соль щавелевой кислоты, которая ничем не растворяется и не выводится из организма. Эта соль – страшная мошенница. Она медленно, но верно накапливается в клетках, костях, мышцах. Заканчивается это у кого чем: у кого артрозом, у кого артритом, у кого ревматизмом, у кого импотенцией, у кого камнями в почках, у кого камнями в печени, у кого раковой опухолью. Кроме того, вареная пища дает слизь, которая залепляет стенки кишечника, скапливается в нем, не давая питательным веществам всасываться в кровь. В результате вы все время едите, но продолжаете чувствовать голод.

Фактически Ниши открывает первопричину болезней: вареная пища!

А что происходит, когда мы едим живой продукт, которым нам назначила Природа? Он превратится в органическую щавелевую кислоту, которая не соединяется со свободным кальцием, не образует соль щавелевой кислоты. Мало того: она растворяет соль, образовавшуюся из вареного продукта!

### *Хлеб – смертельный продукт?!*

Хлеб выпекают из муки. Мука – это порошок, который получают в результате помола зерна пшеницы, ячменя, гречки, овса, кукурузы и других злаков. Этот порошок состоит из крахмала – очень питательного вещества, легко усваиваемого организмом, шелухи, отделенной от зерен, и отрубей.

Отруби содержат мало калорий. Большая их часть не переваривается. По этой причине в прошлом веке врачи рекомендовали больным «нежный хлеб из белой муки», очищенной от отрубей.

Однако с отрубями удаляются все минеральные соли и большая часть витаминов. Таким образом, красивая белая мука лишена самых важных компонентов – микроэлементов и витаминов, без которых наша жизнь, здоровье, долголетие невозможны. Кроме того, белая мука гораздо дороже отрубей! Ведь удаление отрубей требует времени и работы.

Любые несварения и болезни желудка, запоры, заворот кишок – следствие неумеренного употребления белого хлеба, выпечки, кондитерских изделий из белой муки.

Зачем же человек ест белый хлеб?

Во-первых, в хлеб кладут сахар, жиры, соль, иногда специи – это вкусно.

Во-вторых, раньше употребление белого хлеба связывали с престижем, и речь шла уже о социальном статусе чело века в обществе. Так белый хлеб превратился в любимый продукт питания.

Спрос развивает промышленность и инженерную мысль. Мукомольная промышленность в процессе конкуренции начала изобретать все новые, все более совершенные методы получения все более и более белой муки. Наконец мука утратила свои ценные свойства – в нее стали добавлять химические вещества для создания безупречной белизны. Теперь

она уже не подвергается порче жучками. У жучков «хватило ума» учуять, какую отраву содержит эта первосортная мука, и они не прикасаются к ней. Но наши просвещенные современники продолжают отдавать предпочтение хлебу из белой муки. Что можно сказать на это?

### *Есть или не есть мясо?*

Мясо не является необходимым продуктом ни в физиологическом, ни в психологическом смысле. Главной ценностью любой пищи является энергия, которую она дает нам. Мясная же пища не дает нам ни топлива, ни энергии. Топливо мы получаем от углеводов, которые не содержатся в мясе.

Энергию могут давать жиры, но они труднее и дольше перевариваются и, кроме того, могут превращаться в топливо лишь при условии, если запасы углеводов в организме истощились. Когда жиры в нашем питании присутствуют в небольшом количестве, организм обходится углеводами, излишки которых всегда превращаются в жиры. Жировые запасы можно рассматривать как «углеводный банк», в который по мере необходимости делают вклады и берут их обратно. Поэтому запомним: полезный жир образуется в нашем организме не от употребления растительных или животных жиров, а от употребления углеводов, содержащихся в свежих овощах, фруктах, орехах и семечках.

В мясе нет клетчатки! Но содержится от 51 до 200 тысяч аминокислот – очень хрупких химических соединений. Теп-

ловая обработка разрушает многие аминокислоты. Эти неиспользованные аминокислоты становятся токсичными, увеличивают количество шлаков в организме, слизи в крови, забирают энергию, ведут к ожирению.

В мясе содержится много насыщенного жира, но не того, который может быть использован с целью приобретения жизненной силы, а того, который забивает сосуды холестерином, вызывает тромбы, инфаркты. Поэтому следует знать: для питания людей мясо не подходит ни физиологически, ни психологически.

Имеются научные доказательства того, что организм человека не приспособлен к переработке мясной пищи.

Человек – «плодоядный» (от «плоды»), а не «плотоядный» (от «плоть») живой организм. Посмотрите, как физиологически человек отличается от плотоядных (хищников)!

Зубы у плотоядных животных длинные и заостренные, а у нас коренные зубы приспособлены для дробления и размалывания плодов, но не плоти.

Слюна плотоядных животных имеет кислую реакцию и приспособлена для переваривания животного белка: в ней нет веществ для переваривания углеводов. А наша слюна имеет щелочную реакцию и содержит вещество для переваривания крахмалов.

Желудок плотоядных животных выделяет в 10 раз больше идеохлорной кислоты, чем желудок плодоядного животного и человека.

Кишечник плотоядного животного в 3 раза длиннее его туловища и приспособлен для быстрого изгнания загнивающей пищи. Протяженность же кишечника человека в 12 раз больше туловища, и предназначен он для того, чтобы удерживать в себе пищу все то время, которое необходимо для всасывания питательных веществ.

Печень плотоядного животного способна удалять в 10–15 раз больше мочевой кислоты, чем печень человека – плотоядного или травоядного животного. Наша печень может удалить лишь небольшое количество мочевой кислоты. А те, кто знаком с моей книгой «Попрощайтесь с болезнями», наверное, помнят, что, согласно исследованиям Рубнера, животные белки, попав в кровь, быстро расщепляются на две части – азотосодержащую и безазотистую. Азотосодержащая часть белка вообще непригодна для снабжения организма энергией. Она распадается при непосредственном образовании тепла на моче образующие вещества и выводится из тела, а вторая часть – безазотистая – как раз и доставляет организму всю сумму производительной энергии белка, но эта сумма – лишь половина полезного эффекта (52–56 %). Мало того, этот безазотистый остаток есть не что иное, как содержащийся в белке углевод!

Таким образом, для создания жизненной энергии нашего организма больше всего необходимо не белка, не жира, а углеводов, пусть даже синтезированных из белка.

К сожалению, ни ортодоксальная медицина, ни диетоло-

ги, ни тем более пищевая промышленность не желают знать обо всем этом и уверяют всех, что настоящие белки человек может получить лишь из мяса, яиц, рыбы, творога, молока, сосисок, ветчины, бифштекса, сыра. Тем не менее исследования Рубнера показали, что при огромной затрате сил нашего организма он получает от всего этого лишь 52–56 %, да притом углеводов, в то время как в меде, сладких фруктах, овощах и орехах этот углевод присутствует в легкоусвояемой для нас форме и в лучших сочетаниях.

Исследования Рубнера говорят еще и о том, что животные и кулинарные, а также искусственные белки наименее приспособлены для того, чтобы поставлять организму необходимое количество энергии.

Мочевая кислота является особенно опасным токсичным веществом, которое может разрушить организм. А в результате переваривания мяса в организме высвобождается большое количество этой кислоты.

Мы должны всегда помнить, что в отличие от хищников и всеядных животных у людей нет ферментного мочевого приемника для расщепления мочевой кислоты. Моча плотоядных животных имеет кислую реакцию, а наша – щелочную. Таким образом, человек ни физиологически, ни анатомически не приспособлен для поедания мяса.

Может быть, человек психологически подготовлен к тому, чтобы убивать, сдирать шкуры, сливать кровь, разделять туши, поедать внутренности беззащитных животных?

Попробуйте дать ребенку цыпленка и банан. Он засунет в рот банан и будет играть с цыпленком. Он инстинктивно, генетически фруктоед («плодоядное» существо).

### *Почему следует отказаться от молока?*

О молоке столько же противоречивых мнений, сколько и о мясе и яйцах. Однако сейчас собрано огромное количество информации о том, что употребление молочных продуктов связано с накоплением в организме слизи, с сердечно-сосудистыми болезнями, раком, артритами, головными болями, простудными заболеваниями.

Дело в том, что по химическому составу коровье молоко отличается от человеческого. Коровье молоко необходимо для вскармливания телят, причем лишь до тех пор, пока детеныш не научится пощипывать травку, после он уже не будет нуждаться в молоке, его организму потребуются другие «строительные материалы».

Известно, что детей, которых вскармливают коровьим молоком, приходится затем лечить от диатеза и аллергии, а часто и от злокачественной анемии – болезни крови.

Для расщепления и ассимиляции каждого продукта необходимы соответствующие ферменты. Для переваривания молока такими ферментами являются ренин и лактоза. К 3 годам у большинства детей эти ферменты в крови отсутствуют. Казеин, которого в коровьем молоке содержится в 300 раз больше, чем в человеческом, используется организ-

мом для развития больших костей. Но когда скелет человека сформирован, молока уже не требуется, так как оно образует в желудке очень трудные для переваривания соединения. Эти вредные соединения оседают в кишечнике и мешают всасыванию других питательных веществ. Продукты распада, выделяющиеся после переваривания молока, образуют много слизи в организме. Чтобы очиститься от нее, организму приходится тратить огромное количество энергии.

Молоко – пища детенышей. Не взрослых! Взрослому требуется относительно меньше белка и углеводов. Мало того, заметьте: ни одно млекопитающее, кроме человека, не пьет чужого молока.

Нагревание молока выше  $75^{\circ}\text{C}$  превращает его в смертельно опасный яд. Кипяченое молоко усваивается с большим трудом, в нем нет ни энергии Жизни, ни аминокислот, ни достаточного количества и качества витаминов, ни микроэлементов. Вы можете его пить, только поселив там бактерии, которые вырабатывают азотистые соединения. Но эти азотистые соединения должны быть односуточными.

### ***В чем коварство зерновых?***

Зерновые – безусловно, лучшие, чем мясо и яйца, источники белка. Поэтому они стали чуть ли не основой питания всего человечества. Однако, дорогие мои, не забывайте, что мы обычно употребляем зерновые в вареном виде – в виде каш, хлеба, пудингов. А любая вареная пища, как нам уже

известно, в результате биохимических процессов превращается в организме человека в соль щавелевой кислоты, которая, постепенно откладываясь в сосудах, суставах, клетках организма, становится основой различных заболеваний.

Зерновые не могут обеспечить человека здоровой, полноценной пищей. По своей природе они созданы для питания птиц. Поэтому у птиц нет желудка, а есть зоб, который перетирает «живое зерно», а не варит его, поэтому у птиц очень короткий толстый кишечник, чтобы слизь, образующаяся при переваривании размолотого зерна, не задерживалась надолго в организме и не отравляла его.

Физиологически организм человека не приспособлен к тому, чтобы усваивать зерновую пищу.

# 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.