





Советы Майи ГОГУЛАН



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА НАШЕЙ ПИЩИ



Как очистить
организм,
улучшить состав крови
и повысить **ИММУНИТЕТ**



Майя Федоровна Гоголан
Целительные свойства
нашей пищи. Как очистить
организм, улучшить состав
крови и повысить иммунитет
Серия «Советы Майи Гоголан»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22609089

Майя Гоголан. Целительные свойства нашей пищи. Как очистить организм, улучшить состав крови и повысить иммунитет: АСТ; Москва; 2009

Аннотация

Эта книга поможет вам решить две основные проблемы, которые мешают современному человеку быть здоровым: она научит вас, как очистить кровь и весь организм от шлаков и как повысить его сопротивляемость болезням. Здесь нет сложных рецептов и сомнительных методов – только самые здоровые и естественные для организма рекомендации. Майи Федоровна Гоголан на собственном опыте убедилась, что правильное питание по законам Природы способно творить чудеса. Вы узнаете, как правильно питаться, какие продукты необходимо употреблять, а каких остерегаться, как приготовить вкусные и

дешевые блюда из овощей и фруктов и максимально сохранить ценные питательные вещества, которые они содержат. Питайтесь правильно, с удовольствием и будьте здоровы.

Содержание

Введение	6
Что вы узнаете из этой книги?	8
Чем определяется биохимический состав крови	9
Какие компоненты должны входить в состав крови человека?	10
Как создается кровь?	11
Как осуществляется кровообращение в нашем теле	16
От чего зависит состав крови?	18
Основной закон питания	20
Что нам необходимо знать о ферментах	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Майя Гоголан
Целительные свойства
нашей пищи. Как
очистить организм,
улучшить состав крови
и повысить иммунитет

© Гоголан М., 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2009

Введение

Все мы болеем. Кто-то часто, кто-то реже. Но уж если эта книга оказалась в ваших руках, то понятно, что вы не из тех людей, которым нравится жить с болячками и обреченно разводить руками! Вы заинтересованы в том, чтобы не глушить боль таблетками, а узнать причины своих недомоганий и, вооружившись полученными знаниями, навести в своем «живом доме» полный порядок. Майя Гоголан предлагает вам комплексную программу оздоровления организма.

Среди прочих, два мощных фактора мешают нам быть здоровыми – зашлакованность организма и снижение иммунитета. Какие бы целебные снадобья мы ни пили, яды, токсины, шлаки будут отравлять каждую клеточку тела, сводя на нет полезное действие оздоровительных процедур. Шлаки отравляют кровь, разрушают клетки. Снижается общая сопротивляемость организма. А ведь нашу жизнь порой можно сравнить с хронической болезнью – стрессы, нарушенная экология, спешка, перекусы на бегу, фаст-фуд, неполноценный отдых, исковерканный, отдаленный от природного режим дня. Некоторые из этих факторов сложно устранить, но им можно противостоять. Для этого нам необходима эффективно работающая иммунная система.

Если мы восстановим нормальный состав крови, избавимся от шлаков, предпримем меры для повышения иммуните-

та, то наша жизнь изменится: болезни и плохое настроение останутся в прошлом. А поможет выполнить эти непростые задачи обычная пища – овощи, фрукты, травы.

Более подробно обо всех аспектах правильного питания Майя Гоголан рассказала в книге «Законы полноценного питания». А сейчас перед вами краткий курс системы Гоголан.

Что вы узнаете из этой книги?

- ◆ Познакомимся с кровью. Узнаем, что такое «полноценная» кровь и что нужно делать, чтобы она стала такой.
- ◆ Попробуем выяснить, а почему же загрязняется наш организм и как провести в нем «генеральную уборку».
- ◆ Разберемся, *зачем, как и что* мы едим.
- ◆ Прочтем рекомендации, как правильно питаться, какие законы здорового питания необходимо соблюдать, чтобы уберечь себя и своих близких от разных болезней.
- ◆ Узнаем, какие продукты необходимо употреблять регулярно, а каких нужно остерегаться.
- ◆ Познакомимся с рецептами средств для поддержания иммунитета – различные настои, отвары, блюда на основе целебных трав, овощей, фруктов на все случаи жизни.

От редакции

Чем определяется биохимический состав крови

Биохимический состав крови определяется тем, что мы едим, пьем, вдыхаем, получаем или не получаем. А значит, от качества света, воздуха, воды, продуктов питания зависит наше здоровье.

Каждый орган, ткань, клетка нашего организма орошается с помощью кровеносных и лимфатических капилляров, которые доставляют любому органу кровь, наполненную необходимыми для Жизни, восстановления и лечения веществами.

Какие компоненты должны входить в состав крови человека?

Для того чтобы стать полноценной, кровь должна получать:

- ◆ свет;
- ◆ воздух, обогащенный кислородом;
- ◆ воду хорошего качества;
- ◆ пищу, богатую аминокислотами, из которых организм создает для себя протеины (белки), свойственные человеческой природе;
- ◆ микроэлементы, без которых не усваиваются витамины;
- ◆ витамины, без которых невозможна Жизнь вообще;
- ◆ жирные кислоты;
- ◆ ферменты (энзимы);
- ◆ органические кислоты и многие другие, пока еще неизвестные науке элементы, которые способны создать живые клетки, ткани, органы, жидкости организма, а также гормоны – вещества, необходимые организму для выполнения его специфических функций.

Как создается кровь?

Все, что получает наш организм (свет, воздух, воду, пищу, лекарственные препараты, травы, любую информацию), проходит тщательный контроль мозга.

Он командует, регулирует, управляет абсолютно всем. В пищеварении он отдает «распоряжение», какой состав слюны, желудочного сока, пищеварительных соков, гормонов, антител и т. д. должен быть выделен для ассимиляции и усвоения, что необходимо для очищения и обновления организма. Далее происходит следующее.

1. Твердые вещества, попав на язык человека, вначале должны пройти слюнное переваривание. Большинство людей заглатывают пищу, не разжевывая ее до состояния киселя. С этого и начинаются их будущие болезни.

Подумайте! Зачем у человека ШЕСТЬ (!) слюнных желез во рту (четыре под языком и две – у основания языка)? Зачем ему столько сосочков на языке (около 20 тыс.)?

У вас пародонтоз? Тщательно жуйте твердую пищу, и его не будет. Не хотите иметь неприятности с желудком? Тщательно разжевывайте пищу! Неразжеванная, плохо смоченная слюной пища не может превратиться в глюкозу, которая является началом этапа переваривания. Недопереваренная пища пойдет в желудок, где начинается другой этап. Здесь перевариваются углеводы и крахмалы.

2. Желудочное переваривание. Этот этап переваривания зависит от того, насколько хорошо пища подготовлена слюнным перевариванием: достаточно ли она смочена слюной, богатой теми ферментами, которые помогут желудочному соку переваривать пищу.

В желудке продолжается переваривание углеводов и белков. Здесь из пищи выделяются жидкости, белки превращаются в пептоны, а крахмалы и сахара – в глюкозу.

Если работу во рту при слюнном переваривании можно сравнить с мясорубкой, то желудочное переваривание скорее напоминает работу миксера. Пища разделится на жидкости и перетертую часть (химус), соединив его с желудочными соками, богатыми необходимыми ферментами и гормонами, подготовится к переходу через пилорическую створку (клапан-«привратник») в кишечник. Жидкости идут в кровь, и химус поступит в кишечник. Далее начнется третий этап переваривания.

3. Кишечное переваривание. Надо представить себе наш тонкий кишечник, чтобы понять, почему нельзя есть пищу, которая Природой человеку не назначена. И. Мечников считал, что продолжительность жизни зависит от длины кишечника. Например, у птицы кишечник очень короткий, а у человека в 9–12 раз длиннее его туловища. Эта площадь может быть чистой или очень грязной в зависимости от того, что и как, сколько и когда мы едим. Нежная оболочка тонкого кишечника выложена с внутренней стороны (со стороны эндо-

теля) бархатистыми «ресничками» (ворсинками), которые всасывают питательные вещества из медленно (то назад, то вперед) продвигающегося по кишечнику химуса.

В кишечнике все продукты из химуса превращаются в пептоны (из белков), молочную эмульсию (из жиров), глюкозу (из крахмалов и сахаров). Эта работа длится от 9 часов в зависимости от качества пищи.

В том случае, когда человек ест только то, что ему назначено Природой (то есть фрукты, овощи, орехи, зелень), время образования необходимых для хорошего качества крови компонентов короче. При употреблении несвойственной человеческой природе пищи (копченостей, выпечки, вареной, рафинированной, жареной) в нашем организме возникает множество проблем.

Многие ошибочно считают, что, если после употребления мясных, творожных, картофельных, зерновых блюд долго не появляется чувство голода, это означает, что пища, которую они употребляют, сытная, питательная и самая лучшая.

На самом деле это совершенно не так. **Человек не ест потому, что его пищеварительные органы и весь иммунный аппарат заняты своим спасением от отравления крови. Если в организм попало нечто неудобоваримое, то он не может думать о новом приеме пищи.** Не сомневайтесь. Если вы заложите в кишечник старый разваренный башмак, кишечник исправно начнет свою работу. Вопрос лишь в том, что получат от этого ваши клетки и

кровь.

Итак, все, что организм принял, должно пройти три вида переваривания – слюнное, желудочное и кишечное. На этом переваривание закончено.

Все, что не усвоено, переходит в толстый кишечник, а то, что необходимо для крови, превратится в легко усваиваемые формы: пептоны, млечный сок, глюкозу, и просочится в кровеносные и млечные сосуды.

Жидкости и вода уносятся кровью первыми прямо из желудка в печень.

Пептоны и глюкоза из тонкого кишечника также по воротной вене направляются в печень, где кровь подвергается анализу, а затем направляется к правому предсердию, затем к желудочку сердца, чтобы потом направиться в легкие для полного очищения воздухом.

Млечный сок, после того как пептоны и глюкоза были отправлены из кишечника в печень, в свою очередь, через млечные сосуды всасывается и попадает в грудной проток, откуда постепенно проникает в кровь.

Кровь, вобрав в себя эти вещества, несет их к почкам.

Почки очищают кровь, удаляя из нее ядовитые вещества, мочевину, выводят по двум каналам (уретрам) из организма. Эти вещества отправляются на выброс. А чистая, наполненная кислородом кровь поступает в левую часть сердца (предсердие и желудочек) и по артериям разносится по всему телу.

Если проследить движение крови от сердца к клеткам, можно увидеть следующее: кровь течет по артериальным сосудам к каждой клеточке организма, чтобы строить новые клетки, совершать починку больных клеток, восстанавливать и лечить больные органы или ткани. Затем, захватив обломки разрушенных клеток, уже по венозным капиллярам кровь уносит с собой отработанные материалы для того, чтобы вывести их из организма через экскреторные органы – кожу, легкие, почки, кишечник – путем дыхания, пота, экскреции, мочеиспускания.

Как осуществляется кровообращение в нашем теле

Мы уже знаем, что ток крови к сердцу по венозным сосудам и обратно по артериальным сосудам к клеткам называют кровообращением.

В легких кровь отдает углекислоту, насыщается кислородом.

В печени та же кровь оставляет продукты распада гемоглобина, которые переходят в желчь и снабжаются холестерином.

В почках кровь прокладывает себе трудный путь через 1 300 000 клубочков, направляя свою плазму через стенки капилляров (200 л крови за 24 часа), и снова забирает 90 % веществ, профильтрованных в извилистых канальцах.

В кишечных ворсинках кровь тоже принимает участие в непрерывном обмене белков, жиров, углеводов и воды, снабжается питательными веществами.

В мышцах кровь освобождается от гликогена, который является основным запасом углеводов человека, и вбирает в себя молочную кислоту, чтобы вывести ее через кожу (а не ввести, как это делают уринотерапевты).

В мозгу кровь образует спинномозговую жидкость.

В эндокринные железы (щитовидную или парашитовидные, половые железы, вилочковую железу, поджелудоч-

ную железу и надпочечники) кровь приносит энзимы – кровяные элементы для построения гормонов.

Таким образом, несмотря на то, что гемобиологи считают, будто во всех органах циркулирует кровь одного и того же состава, мы видим, что кровь в зависимости от местонахождения доставляет каждому органу необходимые только его функциям компоненты.

Кровь выполняет свою специфическую работу, меняя состав в каждом органе, но сохраняя при этом химическую индивидуальность. Самое большое чудо заключается в том, что кровь проделывает все это в течение 23–27 секунд, неустанно повторяя свою творческую работу в течение 70–100 лет и даже больше!

Поэтому я допускаю, что общий анализ крови не может верно отражать истинный ее состав в отдельных органах и невидимых клетках, а это может оказаться в высшей степени существенным для постановки диагноза и здоровья человека! Многим случалось хоронить человека с прекрасными анализами крови. Наше здоровье целиком и полностью зависит как от хорошей циркуляции крови, так и от ее состава.

От чего зависит состав крови?

Состав крови целиком и полностью зависит не только от того, что, но и как, сколько, когда и в каких сочетаниях мы едим. Значит, наше здоровье, счастье, любовь, благополучие зависят от того, что мы едим.

В живом организме, как в любой энергетической системе, происходит постоянный обмен энергиями: одна энергия входит, другая – выделяется.

Пища – это вводимая энергия, а жизненные проявления (теплота, дыхание, движение, выделения, мысль и т. д.) – это энергия выводимая. Чтобы человек был здоровым, между вводимой и выводимой энергиями должен существовать баланс, в противном случае неусвоенные продукты обмена будут отравлять организм, зашлаковывать его и в конечном счете явятся причиной болезни.

Калории никакого отношения к здоровью не имеют: вы можете питаться калорийной пищей и быть больным, можете питаться некалорийной пищей и тоже быть больным.

Сущностью питания должна стать не высоко- или низкокалорийная пища, а ее полноценность, то есть наличие в ней основных «строительных элементов» живой клетки – аминокислот (из которых сам организм построит необходимые ему протеины или белки), жирных кислот (из них организм также создаст свойственные одному ему жиры), уг-

леводов, микроэлементов, витаминов, гормонов, ферментов (энзимов), клетчатки и других компонентов.

Естественная пища – самая физиологичная для организма человека. Таков Закон Природы. Исследованиями ученых давно доказано: **если нарушен состав пищи – нарушен состав крови с вытекающими из этого последствиями.**

Основной закон питания

Закон питания один: выбор пищи должен определяться способностью создавать в организме жизненную энергию. Без природного, естественного энергетического топлива живой организм не может существовать.

Энергия Жизни – вот главный определяющий фактор ценности пищи.

Единицей измерения энергии являются энзимы, или как их принято сейчас называть, ферменты.

Что нам необходимо знать о ферментах

В человеческом организме непрерывно работают тысячи различных ферментов – белковых энзимов, выполняющих функцию специфических катализаторов превращения веществ в организме. Только с их помощью возможно обновление состарившихся и изношенных клеток, превращение питательных веществ в энергию жизни и строительные материалы для создания новых клеток, обезвреживание отходов (продуктов обмена веществ, или метаболизма, чужеродных телу веществ), защита организма от болезнетворных микроорганизмов и даже заживление ран.

Энзимы – это гениальное творение Природы.

Это крошечные, мудрые, талантливые, невидимые нашему глазу «биохимики». Благодаря наличию энзимов (ферментов) в живом организме осуществляются, ускоряются, управляются все жизнеобеспечивающие процессы. Сами энзимы при этом не изменяются. Вот почему их называют биокатализаторами, или создателями Жизни. Без энзимов Жизнь невозможна.

Ни один фермент не работает сам по себе – только в кооперации с другими. Однако энзимы весьма специализированы: каждый из них является «специалистом», выполняю-

щим в организме одно-единственное задание, но выполняет он его совершенным образом.

Например, существует фермент, который ежеминутно участвует в 36 миллионах реакций.

Создаются ферменты самим живым организмом – в основном протеинами. Старея, ферменты теряют свою первоначальную эффективность и начинают совершать ошибки, поэтому они постоянно должны обновляться путем поступления в организм растительной «живой» пищи. Для жизни и здоровья организма необходимы достаточное количество, оптимальное соотношение и нормальное функциональное состояние ферментов. А это можно обеспечить лишь натуральной пищей.

Если бы не было ферментов, человек умер бы у обильно накрытого стола, потому что без них не происходит расщепление продуктов питания на отдельные и простые питательные вещества. А только в таком виде организм способен усвоить их из той пищи, которую человек употребляет.

Этот процесс начинается уже во рту. Так пережеванный хлеб спустя несколько минут постепенно приобретает сладкий привкус, потому что содержащиеся в слюне ферменты расщепляют крахмалы на сахараиды. Так начинается первый этап – слюнное переваривание.

После этого процесс пищеварения продолжается в желудке, где «работают» уже другие ферменты, которые «переваривают» поступивший продукт на кислоты и сахараиды. Этот

вид переваривания пищи называют желудочным.

Далее пища поступает в кишечник. Здесь вступают в действие пищеварительные соки поджелудочной железы: ее энзимы расщепляют белки на отдельные аминокислоты, а другие энзимы заняты превращением жиров в жирные кислоты. После трех видов переваривания (слюнного, желудочного, кишечного через кишечную стенку) эти простые вещества проникают в кровь, и организм использует их в качестве источников энергии или в качестве строительных материалов, в том числе и для создания новых энзимов.

Каждый узкоспециализированный энзим «подходит» только одному определенному веществу, которое он преобразует строго определенным образом.

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.