



**Советы Майи ГОГУЛАН**

# **ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА НАШЕЙ ПИЩИ**



**ЛЕЧЕНИЕ  
СУСТАВОВ  
и болезней  
опорно-двигательного  
аппарата**



Советы Майи Гогулан

Майя Гогулан

**Целительные свойства  
нашей пищи. Лечение  
суставов и болезней опорно-  
двигательного аппарата**

«Русский шахматный дом»

2008

УДК 613  
ББК 51.28

**Гоголан М. Ф.**

Целительные свойства нашей пищи. Лечение суставов и болезней опорно-двигательного аппарата / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2008 — (Советы Майи Гоголан)

Артриты, артрозы, остеохондрозы, отложения солей – не просто несут нам боль и страдание, но делают нашу жизнь неполноценной. Они мешают нам свободно двигаться! Часто мы сами виноваты в том, что довели себя до такого состояния. Из этой книги вы узнаете, какие нездоровые привычки в питании ведут к образованию болезней опорно-двигательного аппарата. Вы сможете пересмотреть свой рацион, подо брать продукты, которые принесут облегчение, и исключить те, что усугубляют болезнь. Также вы сможете освоить простой и безопасный способ лечения настоями и отварами лекарственных трав. Природа давно позаботилась о вашем здоровье. Вам осталось только узнать ее законы и соблюдать их.

УДК 613  
ББК 51.28

© Гоголан М. Ф., 2008  
© Русский шахматный дом, 2008

## Содержание

Нездоровые привычки В питании, которые приводят к болезням опорно-двигательного аппарата	6
Вареная пища и образование артрита	7
Каких продуктов нужно особенно остерегаться	9
Что необходимо знать о зерновых	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Майя Гоголан**

## **Целительные свойства нашей пищи. Лечение суставов и болезней опорно-двигательного аппарата**

© Гоголан М., 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2009

\* \* \*

Движение – это Жизнь. Об этом говорят врачи от Гиппократов до наших дней. За этим лозунгом кроется не только простая истина, что для профилактики болезней нужно вести активный образ жизни, но и то малоприятное для многих обстоятельство, что без способности свободно двигаться не может быть полноценной жизни. Жизнь человека, каждое движение которого связано с болью – ужасна. Ни таблетки, ни мази не дают стойкого улучшения, а только чуть приглушают боль. Медицина разводит руками и не гарантирует полного излечения суставов. И напрасно мы считаем, что артриты, артрозы, остеохондрозы – это болячки стариков. Они не щадят и молодых, энергичных, полных сил. Случай, когда человек в двадцать лет оказывается прикованным к инвалидному креслу, увы, не редкость.

В чем же тайна этих болезней? Какую-то роль играют наследственные факторы. Но главным врагом нашей костной системы является неправильное питание. Знаете ли вы, что любая вареная пища способствует отложению нерастворимых образований в тканях и клетках организма? В то время как живая пища – свежие овощи и фрукты – может подарить вам почти полное излечение, освобождение от боли. Об этом и других целебных свойствах пищи Майя Федоровна Гоголан рассказала в своей книге «Законы полноценного питания». Перед вами краткий пересказ, который поможет вам понять причину заболеваний опорно-двигательного аппарата и найти действенное средство для их лечения.

### **О чем вы узнаете из этой книги:**

- Какие нездоровые привычки в питании способствуют возникновению болезни
- Употребление каких продуктов особенно опасно для наших суставов
- Как бороться с артритом и другими болезнями костей и суставов
- Какие витамины и микроэлементы особенно необходимы
- Как приготовить лекарственные напитки из листьев и трав
- Какие правила здорового питания необходимо соблюдать, чтобы не допустить возвращения болезни

*От редакции*

## **Нездоровые привычки В питании, которые приводят к болезням опорно-двигательного аппарата**

Составление современных диет строится обычно с учетом трех основных принципов:

1. Пища должна быть «высококалорийной», чтобы меньшим количеством насыщать человека.
2. Она должна легко и быстро готовиться, так как современному человеку всегда некогда.
3. 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 нашего времени мясо, консервы, молоко, каши, хлеб, полуфабрикаты, очищенные свежемороженые фрукты имеют большее преимущество по сравнению с сырыми, натуральными свежими овощами, фруктами, орехами, семечками. Они скорее и больше насыщают. Их легче приготовить, чтобы утолить голод, и никто их особенно не пережевывает – они ведь мягкие, вареные. Особенно мягок белый хлеб – его легче жевать, чем подсушенный черный. А расфасованные (замороженные) продукты, которые просто вытесняют свежие? С ними гораздо меньше возни на кухне! Даже соки свежих фруктов заменяют консервированными соками.

Такой тип питания дает мужчине независимость от женщины, а женщину «освобождает» от кухни. Надо только научиться раскрывать упаковку или консервную банку.

И мы не задумываемся над тем, что через несколько лет этот способ питания приводит к болезням. Крепкие от природы, сильные люди держатся несколько дольше ослабленных, но самые тяжелые последствия такого питания сказываются на потомстве: дети начинают болеть с первых дней рождения. Первый признак неправильного питания – запор. Это начало проявления серьезных нарушений в работе всего организма.

## Вареная пища и образование артрита

Исследования Кацудзо Ниши показали, что в процессе переваривания пища 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*

<b>Неорганическая щавелевая кислота (вареная пища)</b>	<b>Органическая щавелевая кислота (сырая пища)</b>
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

Какой вывод мы можем 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, вли-

ваются в организм человека энергией Жизни, обновляя, питая, восстанавливая, очищая здоровые клетки без особых энергетических затрат организма на переваривание.



## Каких продуктов нужно особенно остерегаться

### Что необходимо знать о зерновых

Зерновые стали чуть ли не основой питания всего человечества. Однако, дорогой читатель, никогда не забывайте, что мы употребляем зерновые обычно 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 (камни, артрозы, артриты, атеросклероз, остеохондроз, ревматизм и т. д.).

Распаханные земли подвергаются все большей эрозии, вырубленные леса подводят человечество к экологической катастрофе, но ни медицина, ни пищевая промышленность, никакие политические сообщества не принимают мер, чтобы остановить пагубные последствия истребления лесов и заражения земель химикатами.

**Зерновые не могут обеспечить человека здоровой, полноценной пищей. По своей природе они созданы исключительно для питания птиц.** Поэтому у птиц нет желудка, а есть зоб, который и 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.**

Каждый человек утром, взглянув на свой язык, удаляет с него белый налет или нехорошо пахнущую слизь. Но как только он начинает ограничивать питание или поститься, эта слизь исчезает. Язык – точная копия слизистой оболочки желудка. Слизь – не причина болезней. Она, скорее, их симптом. Есть много причин возникновения слизи. И одна из них – питание зерновыми.

**Главный недостаток зерновых – это несбалансированность аминокислот:** незаменимых (лизин, триптофан) в зерновых слишком мало, а заменимые содержатся в избытке, но они не играют никакой роли, так как полноценной здоровой крови (а значит, и клетки) даже без одного недостающего компонента создать невозможно.

Коварство зерновой пищи состоит в том, что из-за недостаточной сбалансированности аминокислот организм испытывает повышенную потребность в белковой пище. Так возникает переедание, за которым следует рыхлость, объемность тела, тяга к стимуляторам (животным продуктам, алкоголю), вслед за чем проявляется букет болезней.

Поэтому мой совет: не применяйте длительное время зерновые диеты, пусть даже и очень модные (типа Озавы), без зелени и овощей.

**Продолжительная зерновая диета без зелени и овощей гарантирует развитие артрита, артроза, остеохондроза, ревматизма и проч.**

## **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.