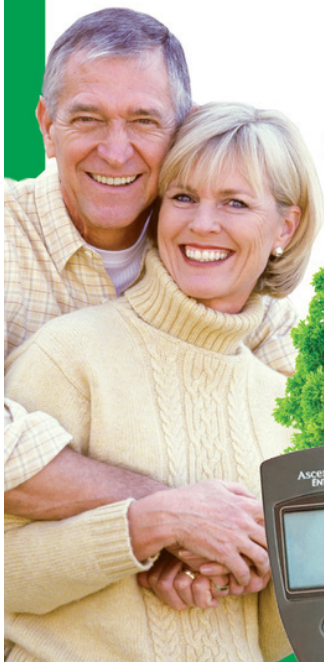


Советы Майи ГОГУЛАН

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА НАШЕЙ ПИЩИ



Лечение ДИАБЕТА



Майя Федоровна Гоголан
Целительные свойства нашей
пищи. Лечение диабета
Серия «Советы Майи Гоголан»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22609113

*Майя Гоголан. Целительные свойства нашей пищи. Лечение диабета:
АСТ; Москва; 2009*

Аннотация

Эта книга расскажет вам, как бороться с диабетом, питаясь правильно. Диабет – заболевание, которое современная медицина считает неизлечимым. Но Природа знает пути к здоровью, она создала для нас пищу, насыщенную природной энергией – овощи, фрукты, травы. Именно эти здоровые и естественные для человека продукты могут стать безвредным и эффективным средством в борьбе с диабетом и не только. Здесь вы найдете уникальные рецепты лечебных настоев, познакомитесь с правилами полноценного питания, узнаете о том, какая пища обладает целебными свойствами, а какая приносит только вред. Эта книга поможет вам понять природу заболевания, а также покажет пути избавления от него.

Содержание

Сахар и диабет	7
Что плохого в сахаре и во всех других «вкусных» сладостях и кондитерских изделиях?	7
Какие углеводы необходимы человеку?	10
Что надо знать об очищенных рафинированных сахарах	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Майя Гоголан

Целительные

свойства нашей пищи.

Лечение диабета

© Гоголан М., 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2009

* * *

Сахарный диабет – всегда приговор. Он означает, что жизнь человека отныне и до скончания дней будет зависеть от своевременного приема лекарства. Строжайшая диета, постоянный контроль уровня сахара – вот еще два попутчика, которые будут неотступно следовать за больным диабетом. Активный, молодой, полный жизни человек по воле недуга превращается в инвалида. Медицина считает это заболевание неизлечимым.

Склонность к сахарному диабету передается по наследству, однако возникновение болезни зависит от многих факторов. Доказано, что избыточный вес и переедание могут стать отправной точкой болезни. Как бы мы ни уверяли себя, что диабет нам достался по наследству, но соблюдай мы

правила полноценного питания, недуг мог бы и не развиться. И это утверждение справедливо для большинства хронических болезней. Слишком многое зависит от того, что мы едим. Пищу условно можно разделить на естественную, которая легко усваивается и дает организму все необходимые элементы, и пагубную, которая лишь удовлетворяет наши желания, но не способна дать энергию Жизни. На земле существует только один вид естественной пищи – это свежие овощи и фрукты. Вареная, рафинированная, обработанная пища не может быть усвоена так же легко и с такой же пользой как та, что дает нам сама Природа.

В своей книге «Законы полноценного питания» Майя Гогуглан рассказала о целебных свойствах овощей и фруктов. Перед вами лишь часть этого большого труда, посвященная роли питания в возникновении и лечении диабета.

Из этой книги вы узнаете:

- Почему сахар и кондитерские изделия могут провоцировать диабет
- Как приготовить полезный фруктовый сахар
- Что такое кислотно-щелочное равновесие и как оно связано с заболеванием диабетом
- Как очистить организм от шлаков и слизи
- Почему для больных диабетом вреден жир
- Какие принципы здорового питания необходимо соблюдать

дать при диабете

- Какими чудесными свойствами обладают овощи и фрукты
- Какие средства помогут вам бороться с диабетом

От редакции

Сахар и диабет

Что плохого в сахаре и во всех других «вкусных» сладостях и кондитерских изделиях?

Первое: на усвоение рафинированного сахара тратится огромное количество кальция и витаминов группы В. Сахар является главной причиной сжигания кальция. Это и вызывает кариес зубов. При употреблении сахара и 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 рафинированного сахара. Следовательно, бесполезно чистить зубы после еды, так как прием пищи продолжается обычно значительно дольше 20 минут.

Второе: 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 в организме, без которых не усваиваются витамины, что вызывает общее нарушение обмена веществ. Отсюда – ожирение, диабет и многие другие не менее серьезные заболевания (крови, кожи, сосудов, мозга, желез внутренней секреции).

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

Казалось бы, не ешьте сахар – и все!

Однако при всем при этом сахар необходим организму. Мало того, организм человека без сахара не мог бы функционировать. Но если он необходим, значит, сама Природа должна обеспечить сахаром наш организм. И она обеспечивает! Фрукты, овощи, орехи кроме минеральных солей и витаминов в изобилии содержат органический естественный сахар в виде фруктозы, который легко преобразуется в организме в глюкозу и усваивается кровью, клетками и тканями.

Поджелудочная железа, расположенная за двенадцатиперстной кишкой, извлекает из продуктов питания сахар и при этом точно столько, сколько требуется в данное время определенному организму.

Если же человек – «обжорка» или съедает много рафинированных и животных жиров, его поджелудочная железа вынуждена работать особенно усиленно. Такая переработка утомительна. А когда функции поджелудочной железы нару-

шаются, часть этого органа прекращает вырабатывать инсулин – гормон, под влиянием которого сахар превращается в глюкозу. В тот момент, когда инсулина становится недостаточно, сахар «заполняет» кровь и действует как яд. Человек заболевает диабетом. Поэтому нам следует запомнить: неорганический (промышленный) сахар – продукт токсичный (ядовитый).

Тот, кто не употребляет рафинированный сахар и другие рафинированные продукты, а также белую муку, из которой готовят кондитерские изделия, имеет здоровые зубы. Но стоит привыкнуть к сладостям и выпечке и тем более приучить к ним детей, как станет очень трудно убедить себя и тем более ребенка отказаться от этих продуктов.

Какие углеводы необходимы человеку?

Углеводы содержатся как в натуральных продуктах, так и в синтетических. Обычно их делят на простые углеводы и углеводы комплексные.

Простые углеводы включают в себя глюкозу и фруктозу. Эти компоненты представляют в основном фрукты, сухофрукты, мед и сладкие овощи – морковь, свекла и т. д.

Комплексные углеводы, кроме глюкозы и фруктозы, так необходимых нашему организму, содержат также и сахарозу (сукрозу) и лактозу. Лактоза содержится в тростниковом сахаре, материнском молоке, свекольном сахаре. К трем годам человек уже не имеет ферментов для усвоения молока, т. к. у него нет уже лактозы.

Сахароза (сукроза) – самый вредный для здоровья организма продукт. Для своего усвоения он требует много кальция и витаминов группы В. Недостаток витаминов группы В вызывает серьезные заболевания крови, опорно-двигательного аппарата, зубов, состояния кожи, волос, ногтей, эндокринной и нервной систем.

Фруктовый сахар не содержит сахарозы. Однако промышленный, очищенный (рафинированный) фруктовый сахар обладает множеством других недостатков: он лишен энзимов, естественных витаминов, минеральных микроэле-

ментов.

Поэтому лучше готовить дома сахар самим по рецепту академика А. Иоффе:

Рецепт фруктового сахара

750 г сахарного песка растворяется в 200 г кипяченой теплой воды, а затем добавляется 200 г натурального меда, который размешивают до возможно полного растворения. Если будет оставаться осадок, не следует огорчаться. Необходимо этот состав перемешивать деревянной ложкой 3 раза в день в течение 8 дней. Состав должен находиться при комнатной температуре, но ни в коем случае не на свету. На 9-й день сахароза под воздействием меда разложится на глюкозу и фруктозу. Так из «сахара-врага» вы получите «сахар-друг». Такой сахар можно употреблять и больным диабетом.

Часто на этикетках импортных продуктов можно встретить надпись «sugar free» (т. е. свобода от сахара). Это означает, что в продукте нет сахара или сахарозы, но есть «полезные» сахара.

Что надо знать об очищенных рафинированных сахарах

В процесс получения этих сахаров обычно включают и белую муку. Продукты, из которых получают сахар, подвергаются температурной обработке, убивающей в нем энергию Жизни (энзимы), витамины и минералы. К тому же, готовый рафинированный сахар может сохранять в себе пестициды, которые использовались при выращивании сахарной свеклы или сахарного тростника. А в процессе обработки продукты проходят через стадию отбеливания субстанциями, приготовленными из костей животных. И если животные были больны, то это может стать невидимым и трудно распознаваемым фактором риска.

К рафинированным сахарам относятся и сорбит, ксилит, декстроза (кукурузный сироп плюс сахароза). Декстроза – самый агрессивный сахар. Его обычно добавляют в обработанную для длительного хранения пищу (мороженое, крекер, кока-кола и тысяча других продуктов).

К простым сахарам относят и синтетический сахар, т. е. сахар, приготовленный искусственным путем. Его создатели стремились получить малокалорийный и очень сладкий продукт. Первым представителем синтетического сахара стал **сахарин**

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.