

Советы Майи ГОГУЛАН

# ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА НАШЕЙ ПИЩИ



Лечение  
аллергических  
заболеваний  
и болезней  
**КОЖИ**



Советы Майи Гоголан

Майя Гоголан

**Целительные свойства нашей  
пищи. Лечение аллергических  
заболеваний и болезней кожи**

«Русский шахматный дом»

2008

УДК 613  
ББК 51.28

**Гоголан М. Ф.**

Целительные свойства нашей пищи. Лечение аллергических заболеваний и болезней кожи / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2008 — (Советы Майи Гоголан)

В этой книге вы найдете советы по борьбе с такими распространенными заболеваниями нашего времени, как аллергия и болезни кожи. Эти недуги коварны и плохо поддаются лечению. Лекарственные препараты дают лишь временное улучшение, и после их отмены симптомы часто возвращаются. Советы, которые содержатся в этой небольшой книге, помогут вам активизировать внутренние ресурсы организма, повысить иммунитет, настроиться на самоисцеление и поддержание здоровья. А в качестве лечебных средств здесь предлагаются не лекарства с их сомнительным действием и целым букетом побочных эффектов, а здоровая, насыщенная природной жизненной энергией пища: овощи, фрукты, травы.

УДК 613  
ББК 51.28

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

## Содержание

Причины аллергии и болезней кожи – неправильное питание	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Майя Гоголан

## Целительные свойства нашей пищи. Лечение аллергических заболеваний и болезней кожи

© Гоголан М., 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2009

\* \* \*

Аллергия – бич нашего века. Мы виним «плохую экологию», загрязнение окружающей среды, но забываем, что аллергия – это сбой в работе нашей собственной иммунной системы. В результате этого сбоя простые и естественные продукты, вещества, материалы, окружающие нас в повседневной жизни, организм воспринимает как врагов и начинает с ними борьбу, которая затрагивает все органы и системы.

Аллергия с трудом поддается лечению. Даже стойкая ремиссия не считается победой над этим коварным заболеванием – оно может вернуться в любой момент. Мы вынуждены ходить к врачам, принимать лекарства, чтобы получить облегчение. Но стоит только отложить таблетки, и недуг возвращается.

Как же справиться с этой напастью?

Для начала нужно понять, почему возникает аллергия. В человеческом организме постоянно работают целительные силы Природы. В то же время (зачастую с нашей помощью) извне и изнутри на него действует множество разрушительных факторов. Все, что происходит внутри нас, – это попытка организма самостоятельно восстановить необходимое равновесие между процессами разрушения и созидания. Аллергия, высыпания на коже, дерматиты – это, как ни парадоксально, тоже проявление работы целительных сил. Когда организм зашлакован, отравлен пищевыми ядами и лекарствами, включается его защитная система – иммунитет. Аллергия – это тот случай, когда защита действует сильнее, чем надо. Начинается война со шлаками, а заодно и с обычными веществами, которые оказались чем-то на них похожи. И органы, отвечающие за выведение продуктов обмена – кожа, легкие, выделительная система, – первыми принимают удар. Наш образ жизни с его постоянными стрессами, неправильное, нездоровое питание – силы разрушительные. Вопрос в том, достаточно ли у организма ресурсов, которые он может им противопоставить. Только баланс постоянно противоборствующих сил рождает энергию Жизни, создает и поддерживает наше здоровье.

Представьте, что будет, если мы начнем «помогать» организму лекарствами. «Все лекарства – яды!» Эти слова принадлежат всемирно известному ученому-натуропату Герберту Шелтону. Их нужно запомнить раз и навсегда. Прием лекарств не восстанавливает баланс, а еще больше нарушает его, не лечит, а загоняет болезнь глубоко вовнутрь.

Что действительно может помочь – четкое следование законам Жизни, понимание того, что нужно организму, что для него естественно, а что вредно. Перед вами краткий курс оздоровительной системы Майи Гоголан. Следуя ее рекомендациям по коррекции питания, вы сможете наладить все тончайшие процессы внутреннего исцеления, повысить свой иммунитет, а как следствие этого – избавиться от аллергии и болезней кожи.

### **Из этой книги вы узнаете**

- Как пища влияет на возникновение болезней
- Как очистить свой организм
- Как правильно питаться, чтобы избежать отравления наших клеток и не «складировать» в себе шлаки
- Какие продукты несут нам выздоровление, а какие причиняют вред
- Как приготовить лечебные настои из листьев и трав
- Как перейти к правильному питанию

Настоящее очищение, восстановление и оздоровление организма – это долгий и трудоемкий процесс, требующий от человека самого главного – изменения привычного образа питания. Но, принося в «жертву» свои обожаемые вредные пищевые привычки, вы получаете взамен нечто большее и ценное – отличное здоровье и прекрасное настроение.

*От редакции*

## Причины аллергии и болезней кожи – неправильное питание

Многие задают вопрос: «У меня бронхиальная астма, дерматит, болят почки (или сосуды, печень и т. д.), как мне питаться?»

Организм – это единое целое. Ежесекундно в нем происходят одновременно и восстановительные, и разрушительные процессы.

Любые продукты, стимулирующие и сохраняющие какой-то орган, в равной степени как полезны, так и вредны и мозгу, и сосудам, и печени, и сердцу, и легким. Что хорошо для одной клетки, будет полезным и для всех других клеток организма. Организм нужно кормить и лечить целиком, а не отдельные его части.

Надо всегда помнить: **нет такой пищи, нет таких лекарств, которые лечат. Излечение зависит лишь от способности конкретного организма к самоизлечению.** Этой способностью обладает каждый живой организм. Это уровень его энергии, жизненной силы, состояние иммунной системы. Это целительные силы организма, они даны каждому человеку от рождения. Этот уровень энергии можно повышать, укреплять, усиливать, а можно растратить и потерять бессмысленно и раньше времени.

Чем больше мы едим, тем больше отравляем себя, а чем больше отравляем свой организм, тем быстрее он изнашивается.

Часто можно услышать: «Пусть я проживу короткую жизнь, но более приятную». Как будто здоровая жизнь обязательно является «неприятной»! Ни один человек, имеющий ясные и верные представления о взаимосвязи питания и здоровья, не будет говорить подобную несуразицу.

«Кушайте то, что вам нравится. Только немного!» – говорят «приятные» врачи. Они приятны, потому что не советуют ломать ваши давно установленные вредные привычки.

В народе (да и среди врачей) распространено мнение, что если после приема пищи отсутствует дискомфорт, то это – показатель безвредности пищи. Увы! Самая плохая пища и самые непригодные продукты редко сразу вызывают какой-либо дискомфорт.

Истинной проверкой ценности пищи может быть только ответ на вопрос: дает эта пища тканям необходимые компоненты или нет? Если в рационе недостает некоторых существенных элементов питания, ткани будут страдать от этого. А человек узнает об этом спустя десятилетия. И вдруг! Не вдруг, как нам кажется, а вполне закономерно.

Организм должен получать все необходимые ему элементы ежедневно. И он не может взять из пищи того, чего там нет, так же как растения не могут содержать элементов, которых нет в почве. Наши болезни возникают от отсутствия одних элементов, избытка других или присутствия вредных. Поэтому при любой болезни нужна не дополнительная пища, а дополнительная способность к усвоению и выделению, которую надо обеспечить прежде всего правильным питанием. Но главное – все это может **сделать легко сам для себя каждый человек.**

При заболеваниях ничто не окажет большую пользу, чем голодание, и часто продолжительное. **Объем пищи больного всегда должен соответствовать его силе.** Чем слабее организм, тем слабее его пищеварительная способность.

Сильвестр Грэхем писал: «**Чем больше питается организм, пока в нем происходят болезненные процессы, тем больше усиливается болезнь.**» Главная и первостепенная цель, к которой должен стремиться больной, – это преодоление и удаление болезненных процессов и болезненного состояния. Только после этого можно думать о питании!

Выполняя законы правильного питания, мы сможем:

- увеличить энергию организма;
- повысить иммунитет;
- очиститься от шлаков;
- покончить с болезнями (аллергия, болезни кожи и др.)
- избавиться от лишнего веса;
- прекрасно себя чувствовать.

Исцеление возможно только в одном случае – если удастся мобилизовать защитные и целительные силы самого организма.

Задача врача, целителя, матери состоит в том, чтобы увлечь больного оздоровительным образом жизни, а это возможно сделать только в том случае, если сам доктор живет в соответствии с законами здоровья.

Люди, страдающие теми или иными заболеваниями, редко задумываются о причинах своих страданий, часто ссылаются на нехватку времени, на недостаточность информации. На самом же деле сейчас публикуется все большее количество книг о традициях альтернативной медицины. Врачи, исповедующие принципы альтернативной медицины, все чаще и все убедительнее проповедуют свои взгляды по радио, с экрана телевизора, в газетах. Так что всегда можно найти выход: можно научиться основам рационального питания.

Натуральные продукты, конечно, всегда лучше, но как их получить, если даже с небалуются кислотные дожди, а поля обрабатываются химическими удобрениями, которые ветер разносит по окрестностям? Сейчас в мире трудно отыскать уголок, где можно было бы получить совершенно незагрязненные продукты. Однако овощи, фрукты и зерно, выращенные на органических удобрениях, без химических добавок, в любом случае чище тех, что продаются в обычных магазинах. Поэтому чем шире и больше мы будем пропагандировать идеи Натуральной Гигиены и Системы здоровья, тем меньше останется земель, где применяются варварские методы, разрушающие естественное плодородие.

## **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.