Майя
ГОГУЛАН

5 ПРОДУКТОВ, которыми мы убиваем свое здоровье

СРОЧНО ВЫЧЕРКНИТЕ ИХ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ!

Здоровье – это счастье

Майя Гогулан

5 продуктов, которыми мы убиваем свое здоровье. Срочно вычеркните их из своей жизни

«Русский шахматный дом»

2012

УДК 615.8
ББК 53.591

Гогулан М. Ф.

5 продуктов, которыми мы убиваем свое здоровье. Срочно вычеркните их из своей жизни / М. Ф. Гогулан — «Русский шахматный дом», 2012 — (Здоровье – это счастье)

Зачем мы едим? Чтобы получать энергию и наполнять свое тело энергией Жизни. К сожалению, в современном обществе эту простую истину понимают единицы. Как правило, мы едим (и выбираем пищу), чтобы получить удовольствие, побаловать себя чем-нибудь вкусненьким, или просто отдаем дань привычке – готовим так, как это делали наши родители, как принято. Остановитесь! Такая еда в 99 случаях из 100 противоречит законам Жизни, она не только не несет энергию, но и калечит организм. В этой книге Майя Гогулан просто и убедительно показывает, как пять самых популярных продуктов – сахар, соль, молоко, мясо и злаки – приводят к тяжелым болезням. Но здесь вы найдете не просто рассказ о продуктах «мертвых» и «живых». Это еще и руководство к действию, конкретная программа, которая позволит вам максимально безболезненно перейти на новый тип питания – Питание по законам Жизни. Вы узнаете, чем заменить неполезные продукты, каких еще продуктов нужно остерегаться, как правильно приготовить и съесть то, что вы выбрали. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.8
ББК 53.591

© Гогулан М. Ф., 2012
© Русский шахматный дом, 2012

Содержание

От редакции 7
Едим, чтобы жить! Принципы питания по законам жизни 8
Больше воды! 10
«Мертвые» продукты 12
Сахар и сладости 12
Молоко 17
Зерновые, содержащие глютен 18
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Майя Гогулан
5 продуктов, которыми мы убиваем свое здоровье. Срочно вычеркните их из своей жизни

© Гогулан М., 2012
© ООО «Издательство Астрель», 2012

* * *

От редакции

Майю Гогулан по праву можно назвать великим Мастером здоровья. Эта женщина, не будучи медиком, совершила, казалось бы, невозможное – излечила себя от рака. История борьбы Майи Федоровны со страшным заболеванием изложена в ее книге «Попрощайтесь с болезнями. Здоровое питание и очищение организма». Но даже если вы не страдаете серьезными хроническими заболеваниями, вам просто необходимо ее прочесть.

Для своего излечения Майя Федоровна использовала разные методы – упражнения по системе Ниши, воздушные и водные процедуры, формулы кодирования подсознания. Но первое, что она сделала, когда поняла, что врачи не в состоянии ей помочь и выкарабкиваться из болезни придется самой – перестроила свое питание, отказалась от продуктов, которые блокируют механизмы самовосстановления организма. Почему?

Потому что первопричина всех болезней и преждевременного старения – следование неправильным пищевым привычкам. Некоторые из них появились усилиями производителей и рекламодателей, другие – во времена, когда людям надо было выжить, например, во время и после войны. Сейчас проблема выживания не стоит так остро, на прилавках изобилие. Вам просто нужно выбрать из этого изобилия ту еду, которая дает энергию жизни, а ту, что отнимает – исключить.

Попробуйте питаться, как Майя Гогулан, и ваш организм с легкостью перейдет от нездоровых привычек к естественным. Потому что он – часть Природы. А Природа живет по Законам Жизни. Вы очень быстро убедитесь, что многие продукты, которые вы привыкли видеть на своем столе, не являются жизненно важными, и мало того – лишают вас жизненных сил, отравляют. В награду за свою решимость вы получите физическое, эмоциональное, духовное здоровье, ощущение молодости, изящное тело.

Едим, чтобы жить! Принципы питания по законам жизни

Несмотря на колоссальный багаж знаний о питании, накопленный человечеством, большинство из нас продолжают пребывать в вопросах питания в полном невежестве. Все наши пищевые привычки базируются на традициях. От бабушек, матерей мы передаем их детям, не задумываясь, а зачем, собственно, мы едим. «Естественно, чтобы жить!» – воскликнет читатель. Это так. Но посмотрите вокруг: еда буквально превращена в культ! А между тем пища, с ее калориями – всего лишь одна четвертая питания человека. Три другие составляющие – это вода, воздух и солнечный свет. Пища – строительный материал для клеток и не более того. И относиться к ней нужно соответственно, с умом.

Мы едим, чтобы жить, то есть, чтобы познавать, творить, любить, совершенствоваться. Для этого необходимо здоровье, энергия, выносливость, и их дает нам «живая» пища, а никак не та, которая преобладает на нашем столе – вареные, рафинированные и напичканные химикатами продукты. Количество калорий, на подсчете которых основана вся современная диетология, не имеет значения. Снижение калорийности питания не поможет здоровью и не избавит от лишних килограммов раз и навсегда. Важен баланс основных «строительных элементов» – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых энзимов, витаминов и клетчатки. Именно в этом заключается суть питания по Законам Жизни.

Также важно, чтобы «приход» был сбалансирован с «расходом»: все съеденное должно «сгореть». При неполном сгорании пищи образуется окись углерода, которая, смешиваясь с гемоглобином крови, образует смертельно опасный угарный газ: накапливаясь в теле, он разрушает клетки и ткани. Основной удар приходится на мозг и двигательную функцию (перистальтику) кишок, без которой полноценная разгрузка кишечника невозможна. Пища, которая не усваивается, накапливается в толстой кишке и гниет. Образующиеся в процессе гниения токсины всасываются через стенки кишечника в кровь и разносятся по организму, отравляя все остальные органы.

На первой стадии интоксикации слабеет иммунитет. Потом расстраивается пищеварение, слабеет интеллект, ухудшается общее самочувствие, нарушается работа сердца, почек, печени. Третья стадия характеризуется тотальной интоксикацией организма. Сосуды мозга либо ненормально расширяются и слабеют, либо сужаются, что в конечном итоге приводит к их разрывам. Перерождается вся пищеварительная система, что в свою очередь приводит к нарушению функций всех органов.

Болезней тысячи, а первопричина одна: загрязнение крови. Главный загрязнитель крови – пища, подвергшаяся тепловой обработке. Японский профессор, натуропат, Кацудзо Ниши, по системе которого я лечилась, и которой следую по сей день, изучил, что происходит в организме с любым продуктом, который мы поглощаем. И совершил потрясающее открытие. Согласно современной медицинской науке, потребляемые продукты сначала превращаются в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную кислоту и, наконец, при условии присутствия кислорода, в углекислый газ и воду. Ниши задал себе вопрос: а что будет без кислорода? Этот вопрос вполне уместен. Ведь в крови современного человека кислорода недостаточно, потому что:

• во-первых, он носит одежду, лишая свою кожу возможности свободно дышать и выделять продукты обмена;

• во-вторых, мало двигается;

• в-третьих, живет и работает в плохо вентилируемых бетонных зданиях.

И Ниши обнаруживает: без кислорода пища не превращается в углекислый газ и воду, которые просто выдыхаются и выходят с потом и мочой – вместо них образуется щавелевая кислота.

Человек появился, 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 открыл: 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. Внимание! Это очень важно! Из вареной пищи получается неорганическая щавелевая кислота, из сырой – органическая. Эти две кислоты имеют разные свойства. Неорганическая кислота соединяется со свободным кальцием в крови и образует соль щавелевой кислоты, которая ничем не растворяется и не выводится из организма. Эта соль – страшная мошенница. Медленно, но верно она накапливается в клетках и вызывает образование камней, ревматизм, импотенцию, склероз, артроз, артрит, рак – у кого что. Практически она становится основой для любых заболеваний. Кроме того, вареная пища дает слизь, которая залепляет стенки кишечника, скапливается в нем, не давая питательным веществам всасываться в кровь. Получается, что вы все время едите, но продолжаете чувствовать голод.

Означает ли все вышесказанное, что обязательно переходить на сыроедение? Нет. Достаточно отказаться от пяти «мертвых» продуктов – рафинированного сахара, поваренной соли, некоторых зерновых, молока и мяса, – соблюдать баланс между сырой и вареной пищей и употреблять продукты в гармоничном сочетании. Кроме того, для «мертвых» продуктов существуют «живые» заменители, и обо всех них вы тоже узнаете. Позитивные сдвиги в вашем самочувствии и приток жизненной энергии будут заметны уже через несколько недель. Удачи!

Больше воды!

Прежде чем вы начнете исключать из рациона вредные продукты, нужно научиться пить воду. Приучите себя ежедневно выпивать до 3 литров простой некипяченой воды – ключевой, очищенной домашним фильтром, минеральной. Каждое утро начинайте со стакана воды. А перед тем, как ее выпить, почистите ложечкой язык – это снимет слизь, оживит вкусовые рецепторы. В течение дня пейте воду по несколько маленьких глотков каждые полчаса. Постепенно ваш организм привыкнет к воде. Вода – это еда. И вы сразу это почувствуете. Без каких-либо волевых усилий вы начнете есть меньше, и ваш язык станет сигнализировать, какая пища вам полезна, а какая вредна. За 20 дней рецепторы языка обновятся, и у вас появятся новые ощущения. Вам просто-напросто перестанет хотеться пищи, которая отравляет ваш организм.

Какую воду лучше пить

Старайтесь пить жесткую воду. В местностях с жесткой водой от болезней сердца умирают гораздо реже, чем в местностях с мягкой. Об этом говорят статистические данные. Я не стану их приводить, важно запомнить следующее:

• Жесткая вода вкуснее мягкой, но в ней трудно стирать. Для стирки больше пригодна мягкая вода, а для жизни – жесткая.

• Жесткая вода содержит больше кальция, магния, лития и других микроэлементов, а мягкая – слишком большую концентрацию натрия.

• В состав жесткой воды, помимо кальция, входит много магния, лития, цинка, кобальта и других микроэлементов, длинный перечень которых мы часто находим на этикетках бутылок с минеральной водой. Магний является элементом номер один при профилактическом лечении сердца и рака, а кальций – элементом номер два.

• Там, где есть жесткая вода, люди не так часто умирают от болезней сердечной мышцы, не страдают от повышенного артериального давления, у них более низкое содержание холестерина в крови. Когда пьешь жесткую воду, почти безнаказанно можно употреблять жирную пищу. Кальций и магний, находящиеся в жесткой воде, соединяются в кишечнике с «насыщенными» жирами из съеденной пищи, в результате чего получается не что иное, как мыло. Мыло не усваивается организмом, оно просто выделяется. Благодаря этому человек, который пьет жесткую воду, избавляется от ненужных и неполезных жиров, а в организме не образуются излишки холестерина, что в свою очередь не угрожает инфарктом, не вызывает болезней системы кровообращения – варикозных расширений вен, тромбофлебитов, гипертонии, не говоря уже об ожирении.

Если вы живете в регионе с мягкой водой, ежедневно употребляйте 60 мг магния и 100 мг кальция. Это равноценно 2 л жесткой воды. При этом нежелательно пить газированные напитки, в которых есть фосфор, поскольку он связывает кальций, лишая кишечник возможности выработать «мыло». Магний продается в аптеках в разных формах: окись магния, или магнезия, сернистый магний, или горькая соль (английская соль) и т. д. Разные люди по-разному реагируют на различные формы магния. Возможно, самым естественным была бы окись магния: 60 мг – это щепотка на кончике ножа. Кальций также есть в аптеках, чаще всего на этикетке обозначено

количество элемента. Можно принимать или молочнокислый кальций, или глюконат кальция.

Кальций содержится во всех овощах с зелеными листьями. А в семенах кунжута больше кальция, чем в любой другой пище. Кроме того, кальций присутствует во многих фруктах. Если вы ежедневно едите фрукты и овощи, в вашем организме нет дефицита этого микроэлемента.

Лучшими источниками кальция являются: семена кунжута, орехи, семечки, морская капуста, ежевика, вся зелень и сухофрукты (инжир, курага, изюм, финики, чернослив), а также абрикосы, апельсины, яблоки, черная смородина, грейпфрут.

Основные источники магния: арбуз, миндаль, грецкие орехи, арахис, сырой яичный желток, салат-латук, картофель печеный (с кожу рой), тыква и ее семечки, слива, цельные зерна пшеницы, овса, гречки, ржаной хлеб, мята, цикорий, петрушка, помидоры.

«Мертвые» продукты

Сахар и сладости

Те, кто решил распрощаться с болезнями и лишним весом, в первую очередь должны отказаться от рафинированного сахара и продуктов, его содержащих. Рафинированный сахар способствует образованию тугоплавких жиров и ведет к жировым отложениям в теле. Многие заболевания напрямую связаны с излишним употреблением сахара. Знаменитый английский врач-исследователь Буркет считает, что к таким заболеваниям относятся рак молочной железы, склероз и инфаркт.

Излишнее употребление сахара нарушает равновесие в крови между сахаром и алкоголем, разрушает зубы, опорно-двигательный аппарат, волосы и (это очень важно!) делает атрофичным наш гломус[1]. Этот орган страхует нас от болезней, способствует долголетию. Если гломус в стенках внутренних органов находится в нормальном состоянии, никакой паразит не сможет существовать в кишках. Более того – ни язва, ни рак не поразят желудка, в стенках которого гломус находится в хорошем состоянии. Однако у гломуса есть два врага – алкоголь и сахар.

Как нейтрализовать вредное действие сахара

Ниши предлагает в течение 4–7 часов после приема продуктов, содержащих сахар, выпивать свежей (некипяченой) воды в 3 раза больше съеденного сахара. Свежая вода – хороший очиститель. Она уменьшает концентрацию сахара в крови.

В народе сладкоежек часто называют «сухими алкоголиками». Почти все дети, которые недополучают углеводы в естественном виде (из фруктов и сухофруктов, сладких овощей, орехов, семечек, меда), тянутся к конфетам, шоколаду, булочкам, мороженому, постепенно привыкая к этим вредным заменителям. Как правило, вырастая, они легко принимают алкогольные и «энергетические» напитки – от кока-колы до спирта. Ребенок, выращенный на винограде, бананах, финиках, не будет тянуться к сахару, а впоследствии и к алкоголю.

Что плохого в сладостях

Первое. На усвоение рафинированного сахара тратится огромное количество кальция. Сахар является главной причиной сжигания кальция, необходимого для кроветворения, нормального обмена веществ, уменьшения проницаемости сосудов, то есть проникновения микробов в кровь, для роста и прочности суставов и костей. Кальций благотворно влияет на состояние нервной системы, оказывает противовоспалительное действие. Он является регулятором кровяного давления при изменении погоды. При дефиците в организме кальция человек подвержен эпидемиям гриппа, различным инфекциям, сердечно-сосудистым и психическим заболеваниям.

Второе. Сахар вызывает кариес. При употреблении сладостей во рту производится кислота, под действием которой быстро развиваются болезнетворные бактерии, портящие эмаль зубов. Разрушительное действие этих микробов начинается через 20 минут после при-

[1] Гломус – особый специализированный орган, по которому кровь проходит из артерий в вены, минуя капилляры – запасной путь. Помогает сохранить наши каппиляры от разрушения в различных стрессовых ситуациях.

ема рафинированного сахара. Следовательно, бесполезно чистить зубы после еды, так как прием пищи продолжается обычно дольше 20 минут.

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

Четвертое. 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, без которых не усваиваются витамины, что вызывает общее нарушение обмена веществ и кислотно-щелочного равновесия, ответственного за 75 % болезней.

Чем грозит нарушение кислотно-щелочного равновесия

Кислотно-щелочное равновесие является непременной основой здоровья и жизни. Оно зависит от сохранения относительно постоянных пропорций между межклеточными и внутриклеточными водами в тканях организма. Изменения соотношения этих жидкостей многочисленны, причем в процессе жизнедеятельности индивидуума происходит постоянное их саморегулирование. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушаются и кислотно-щелочное равновесие, и обмен веществ. Закон Жизни таков: если кислотно-щелочное равновесие не будет поддерживаться постоянно, сохранение жизни окажется невозможным.

Для того чтобы добиться кислотно-щелочного равновесия, необходимо отрегулировать содержание щелочей и кис лот в общих водах организма. В противном случае в результате обменных процессов образуются углекислота, мочевая, молочная и другие кислоты. Кроме того, пища, употребляемая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь. Поэтому важно знать, при каких условиях нарушается кислотно-щелочное равновесие и – главное – как его сохранить.

В одних случаях содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты – выше. Наступает ацидоз, то есть накопление в крови и тканях отрицательно заряженных анионов – кислот. Причиной ацидоза является потребление рафинированных продуктов, в том числе – сахара. В других случаях организм перенасыщен щелочью. Такое состояние называют алкалозом. Если в организме накапливается чрезмерное количество кислоты, возникают типичные болезни: диабет, заболевания почек, печени, крови, кожи, сосудов, мозга, желез внутренней секреции, гастрит, гастроэнтерит, ожирение. В то же время, если в организме продолжительное время повышено содержание щелочи, возникает сужение желудка.

Когда равновесие нарушено в сторону кислотности, в организме моментально происходит саморегулировка за счет резервной щелочи. Этот процесс про является в форме повышенной температуры, поноса, респираторных заболеваний, появления крови в моче и т. д. Это не болезни, как принято считать! Все это происходит только для того, чтобы восстановить кислотно-щелочное равновесие. Такой процесс называется компенсирующим, то есть уравнивающим, возмещающим.

Очень важно понять этот принцип саморегулирования. Только тогда мы сможем создать условия, благоприятные для выздоровления. «Ни один метод сохранения здоровья не может быть практическим и рациональным средством, пока не будет основываться на принципе «понять причину»! Понять причину и только тогда вмешиваться в работу Природы. Точнее, не вмешиваться, а просто не мешать ей и по мере возможности помогать», –

вот на чем настаивает система Ниши, которую я рекомендую всем ввести в стереотип своей жизни как культуру здоровья.

Компенсирующий процесс – не что иное, как физиологическая самозащита, направленная на устранение отравления организма продуктами, образующимися в самом организме и поступившими в него с пищей. Поэтому вместо препаратов, якобы лечащих болезни, а на самом деле мешающих работе целительных сил Природы и отравляющих организм, надо предоставить ему возможность самому бороться с недугом. Это означает, что, например, высокая температура должна развиваться «своим ходом», насколько это, разумеется, позволяет физическое состояние больного. Если больной слаб и нуждается в снижении температуры, можно протирать его тело льняной тканью, смоченной яблочным уксусом. Многие боятся высокой температуры, считая, что разрушительная мощь белых кровяных шариков сможет победить красные шарики. «Об этом можно не беспокоиться, если поддерживать кислотность и уровень общих вод в организме в нормальных пропорциях, – пишет Ниши. – Поэтому сохранение кислотно-щелочного равновесия – наивернейший путь к исцелению». Больному с высокой температурой лучше лечь в постель и пить как можно больше теплого настоя с лимонным соком (или 1 чайной ложкой яблочного уксуса и 1 чайной ложкой меда на стакан воды), а также настой из листьев малины, черной смородины, шиповника. Сон и питье настоев с высоким содержанием витаминов С, А, Е в данном случае – наилучшее лекарство.

Как поддерживать кислотно-щелочное равновесие

Прежде всего, следует соблюдать питьевой режим: пить либо чистую некипяченую воду, о чем уже говорилось, либо воду с добавлением меда и яблочного уксуса (до 4 стаканов в день при отеках, асцитах и других нарушениях калиевого обмена), либо воду с лимонным соком, настой шиповника, настой из листьев малины, черной смородины. В организме постоянно идет борьба между калием и натрием. Отеки, асциты – это проявление недостатка калия в крови. Наш организм и его жидкости должны содержать 50 % калия и лишь 15 % натрия. Поэтому следует исключить поваренную соль, заменив ее растительными продуктами – луком, чесноком, хреном, редькой, топинамбуром, зеленью сельдерея, петрушки, тмина, укропа. В рацион необходимо включить продукты, богатые солями калия: шпинат, огурцы, печеный картофель (с кожурой), морковь, петрушка, спаржа, хрен, одуванчик, чеснок, черная смородина, горошек зеленый свежий, капуста, грейпфрут, редис, помидоры, курага, изюм, бобовые культуры (фасоль, чечевица, соя), ржаной хлеб (подсушенный). Но главное, что обеспечивает нам кислотно-щелочное равновесие в крови, – это питание сырыми овощами, свежевыжатыми соками, фрукта ми и орехами.

Интересен следующий факт. Известный ученый доктор М. Мак-Кэй (советник по вопросам питания в морском флоте США) во время Второй мировой войны поставил ряд опытов на крысах. Подопытные животные ели сахар толь ко тогда, когда получали разнообразный рацион, богатый овощами, фруктами и водой. Если же какой-либо важный элемент этого рациона отсутствовал, они переставали даже прикасаться к сахару. И это естественно: главный инструмент грызунов – зубы, а излишнее употребление сахара вызывает кариес. Инстинкты грызунов помогли им правильно выбирать пищу для самосохранения. К великому сожалению, у нас этот «путеводитель здоровья» атрофировался.

Если сладости вредны, почему же они так усиленно пропагандируются?

Сахар связан с мощной отраслью промышленности и с финансовыми интересами государств. Многие страны заинтересованы в его продаже. Владельцы заводов и фабрик, где изготавливают конфеты, шоколад, прохладительные напитки, получают колоссальные прибыли. Ни одному государству не выгодно сворачивать производство сладостей, так же как алкоголя и сигарет. Поэтому, если вам дорого собственное здоровье, придется приложить усилие и перефокусировать внимание с внешнего мира на внутренний. Начните прислушиваться к тому, что говорит ваш организм, а не яркие рекламные посты и дикторы телевидения.

И все же сахар необходим организму!

Без сахара организм человека не может функционировать. Но если оно так, значит, сама Природа должна обеспечить нас сахаром. И она обеспечивает! Фрукты, овощи, орехи, помимо минеральных солей и витаминов, в изобилии содержат органический сахар в виде фруктозы, который легко преобразуется в организме в глюкозу и усваивается кровью, клетками и тканями. Такой сахар и нужно есть, и с раннего возраста приучать к нему детей.

Если же человек съедает много рафинированных продуктов, его поджелудочная железа вынуждена работать в усиленном режиме. Такая переработка утомительна. А когда функции поджелудочной железы нарушаются, 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. Поэтому нам следует запомнить: неорганический (промышленный) сахар – продукт токсичный!

Тот, кто не употребляет рафинированный сахар и другие рафинированные продукты, а также белую муку, из ко торой 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 оказаться от этих продуктов.

Как превратить сахар из врага в друга

Соедините 750 г рафинированного сахарного песка с 200 г меда и 200 г воды. Размешайте до однородной массы. 8 дней подряд по 3 раза в день перемешивайте состав деревянной палочкой. Мало-помалу мед и вода растворят вредную сахарозу, оста вив фруктозу и глюкозу, необходимые организму, особенно клеткам мозга. На 9-й день вы получите фруктовый сахар, абсолютно безопасный даже для людей с боль ной поджелудочной железой. С этим сахаром можно пить чай и делать все, что вы привыкли делать с промышленным сахаром.

Если вам пока трудно отказаться от рафинированного сахара…

Уменьшите его количество в рационе до нормы, рассчитанной Ниши. Эта норма зависит от возраста и веса тела.

Возраст	*Количество сахара*
Дети до 6 месяцев	0,1 г
Дети до 1 года	0,2 г
Дети от 1 года до 10 лет	0,3 г
От 10 до 20 лет	0,4 г
Свыше 20 лет	0,5 г

Чтобы узнать максимально допустимое количество сахара в день, число из таблицы, соответствующее вашему возрасту, умножается на вес вашего тела в килограммах. Например, для 40-летнего человека весом 65 кг расчет будет выглядеть так: 0,5 г × 65 = 32,5 г сахара (1 столовая ложка). Имейте в виду, что в эту столовую ложку входит не только тот сахар, который вы кладете в чай или кофе, но и содержащийся в лимонадах, кондитерских изделиях, джемах, консервах!

Тростникового сахара можно употреблять в 2 раза больше.

Молоко

Сейчас собрано огромное количество достоверной 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 трем годам у большинства детей эти ферменты в крови отсутствуют. Казеин, которого в коровьем молоке содержится в 300 раз больше, чем в человеческом, используется организмом для развития больших костей. Но когда скелет человека сформирован, казеин уже не требуется, так как он 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, особенно в носоглотке и бронхах. 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.

Обычно молоко едят с каким-то блюдом: кашей, печеньем, фруктами, ягодами. Но молочные продукты, даже съеденные сами по себе, дают большую нагрузку организму. А в сочетании с другой пищей это ведет к настоящей катастрофе. Нагревание молока выше 75°С превращает его в смертельно опасный яд. Кипяченое молоко усваивается с большим трудом, в нем нет ни энергии Жизни, ни аминокислот, ни достаточного количества витаминов, ни микроэлементов. Вы можете его пить, только поселив там бацилл, которые вырабатывают азотистые соединения. Но эти азотистые соединения должны быть односуточными.

Как употреблять молочные продукты

Употребляйте молочные продукты только в кисломолочном виде и в правильном сочетании.

• Сыр, сметану, масло, творог, кислое молоко употребляйте отдельно от остальных продуктов (интервал между приемами пищи – 2–3 часа).

• Сыр, творог, брынзу режьте ломтиками, крошите в салат, употребляйте только с сырыми овощами. Избегайте желтых сыров – они окрашены химическими красителями.

• Не ешьте сыр с хлебом и фруктами.

• Не ешьте йогурт и кислое молоко после фруктов, иначе пища будет гнить и бродить в пищеварительной системе. Можно лишь заправить ими салат из сырых овощей или съесть на пустой желудок.

• Масло является жиром, а любой жир тормозит переваривание белка. Не ешьте масло с белковой пищей (бобовыми, мясом, яйцами, рыбой) – только с углеводами и крахмалами (кашами, хлебом, картофелем, вареными овощами).

Зерновые, содержащие глютен

Овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и прочие семена травянистых растений являются хорошим источником белка, созревают за короткий период, растут повсеместно, хорошо хранятся. По этим причинам злаки стали чуть ли не основой питания всего человечества. Это действительно полезный и витаминный продукт. Однако беда в том, что мы обычно употребляем зерновые в вареном виде. А любая вареная пища в результате биохимических процессов превращается в организме человека в соль щавелевой кислоты, которая, постепенно откладываясь в сосудах, суставах, клетках организма, становится основой различных заболеваний.

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 для 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.

Каждый человек утром, взглянув на свой язык, удаляет с него белый налет или нехорошо пахнущую слизь. Но как только он начинает 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, которые содержат глютен, клейкое вещество, эту самую слизь образующее.

Чем опасна слизь

Когда любую крупу (как и картофель, мясо, бобовые) долго кипятят, получается студенистая слизь, клейстер. Эта слизь очень скоро становится кислотой, загнивает и превращается в благоприятную почву для развития грибов, плесени и бацилл.

Пищеварение – это тоже варка, сжигание. Кровь, как мы знаем, может усвоить только переваренную пищу в жидком состоянии. Но в начале пищеварения начинает выделяться слизь. В течение жизни кишечник и желудок постепенно покрываются слизью, которая может загнить, закупорить кровеносные сосуды и, в конце концов, привести к заболеванию крови.

Что такое слизь? Это смесь болезнетворных веществ: мочевая кислота, яды, образующиеся в процессе обмена веществ, углекислота и т. д. Все эти продукты обмена веществ животного и растительного происхождения имеют одно свойство: они липкие. Приклеиваясь к оболочкам желудка и кишечника, эти вещества, накапливаясь постепенно, засоряют сосуды, легкие, сердце, почки, печень и другие органы. Но, как известно, только чистый, здоровый, бесслизистый организм способен оказывать сопротивление болезням.

Коварство зерновых

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. Из-за недостаточной сбалансированности аминокислот организм испытывает повышенную потребность в белках. Так возникает переедание, за которым следует рыхлость, объемность тела, тяга к стимуляторам (животной пище, алкоголю), вслед за чем появляется букет болезней. Поэтому мой совет: если вы худеете, не применяйте длительное время зерновые диеты, пусть даже и очень модные, без зелени и овощей. Продолжительная зерновая диета без зелени и овощей гарантирует развитие артрита, артроза, остеохондроза, ревматизма и прочих болезней.

Основоположник лечебного голодания в нашей стране профессор Ю. С. Николаев рассказывал: «До революции в Москве было немало извозчиков. Через год лошадка начинала хромать, заболевая от питания зерном. Тогда лошадку отправляли в деревню, чтобы она попаслась и выздоровела, а взамен из деревни брали новую лошадь. Через год деревенская лошадка превращалась в больную артритом, хромающую на все четыре ноги, а та, что год питалась зеленой травой, выздоравливала. Вот вам и тайна артрита».

Доктор Э. Денсмор пишет: «Еда, которая включает горох, хлеб, картофель, сахар, печенье и после обеда – десерт, должна также включать комплекс витаминов группы В, некоторое количество питьевой соды и адрес ближайшего специалиста по артриту и другим болезням». Лучше не скажешь!

Какие злаки употреблять, и в каком виде

Все исследователи-экспериментаторы и натуропаты сходятся во мнении, что усердно расхваливаемая злаковая диета не подходит человеку. У овса имеется дефицит базовых микроэлементов, у риса – дефицит солей кальция, натрия и хлора, пшенице не хватает натрия и кальция. Всем злакам недостает йода, без которого здоровая жизнь невозможна.

«Заявление, будто цельная пшеница является прекрасным питанием, – необоснованное высказывание энтузиастов-торговцев, – пишет Г. Шелтон. – Есть вегетарианцы, которых правильнее было бы назвать “зерноедами”. Они исключили из своего питания мясо и заменили его злаками. Делают они это, как правило, потому, что им говорят, будто цельная пшеница – “самая прекрасная пища”, содержащая все элементы, в которых нуждается организм, да еще в правильных пропорциях. Эти люди употребляют не только слишком много злаков, они съедают их в таком виде, который вызывает брожение. Взять, к примеру, столь распространенную вареную овсянку, куда добавляют молоко и сахар. Это одна из самых худших комбинаций, которая когда-либо попадала в рот человека. Практически она неусвояема».

Овсяные и кукурузные хлопья, ржаные изделия считаются питательными продуктами на том основании, что от них полнеют. На самом деле эти обожженные злаки напоминают обожженный древесный уголь. Считается, что они хорошо усваиваются, так как прошли тепловую обработку. Но мы знаем: все, что прошло тепловую обработку при высокой температуре или давлении пресса, лишено биоэнергии и питательной ценности.

Диета, состоящая из цельной пшеницы, не обеспечит жизни, здоровья. К такой диете необходимо добавить зелень и сырые овощи, количество которых должно превышать количество злаков в 3 раза.

Пшеница – самый слизеобразующий продукт. В ней больше всего глютена. Лучше употреблять проростки пшеницы. А зерна молочно-восковой спелости (несозревшие) уже через 24 часа после срезания со стебля теряют целебные свойства.

Овес плохо влияет на зубы. Если любите овсянку, ешьте ее не более 1 раза в неделю.

Рис, гречка, кукуруза – самые полезные из зерновых. В них нет глютена. Ешьте их со свежими овощами так, чтобы овощей было в 3 раза больше.

• Рис, пожалуй, лучший из злаков. Это основной продукт питания более половины человечества. Тем не менее, если к рису не добавлять зелени, морских водорослей, сырых овощей, легко заболеть бери-бери. Важно также помнить, что витаминами и микроэлементами богата только чешуя риса, поэтому его нужно употреблять неочищенным.

• Гречку можно есть в «живом» виде: не варить крупу, а залить кипятком и замочить на ночь в термосе.

• Зеленая кукуруза (в стадии роста) почти не содержит крахмала, но содержит много сахара. В последние 2–3 недели до созревания этот сахар превращается в крахмал, который нерастворим в воде и поэтому медленно подвергается расщеплению. Зеленая кукуруза не принадлежит к крахмалистым веществам, но, отделенная от стебля, сразу начинает созревать и за 24 часа становится другим продуктом – кислотным, образующим слизь.

Если у человека уже есть болезни пищеварения, ему лучше полностью исключить продукты из ржи, пшеницы, ячменя, овса и заменить их настоями из этих зерновых. Настои можно употреблять с сырыми овощами или их соками.

Каши – яд для детей

Особенно тяжелы злаки для грудных детей и подростков: они вызывают брожение и газообразование, а также интоксикацию. Чтобы переработать зерновой крахмал, организму требуется в 8–12 раз больше времени, чем на переработку картофельного крахмала.

На усвоение одного и того же количества крахмала пшеницы, кукурузы и риса требуется 2 часа, овса – 1,5 часа, а картофельного крахмала – 10 минут (по данным доктора Герзона). Все прикормы младенцев начинаются со злаковых, хотя доктор Денсмор предупреждает: «Злаки, зерна и все крахмалистые продукты неполезны человеку, особенно детям, и тем более грудным. До года у ребенка не выделяются кишечные ферменты, необходимые для переработки крахмала, и в течение нескольких последующих лет эти ферменты не такие сильные, как у взрослых. Усвоение крахмалистых продуктов зависит от этих ферментов в кишечнике, в то же время финики, инжир, чернослив и другие фрукты, столь же питательные, как хлеб и другие злаковые, легко усваиваются, причем большая часть питательных веществ этих фруктов готова к усвоению и ассимиляции сразу после приема».

До двухлетнего возраста ребенку нельзя давать крахмала, а тем более крахмала злаковых! До двухлетнего возраста человек только приспосабливается к новой жизни на Земле.

Хлеб как один из главных источников недомоганий

Приготовленный из обработанных злаков, лишенных витаминов и микроэлементов, хлеб содержит соль, соду, дрожжи и ряд других добавок. Эта смесь подвергается высокотемпературной обработке и 3–4 раза в день в самых неразборчивых сочетаниях с жирами, крахмалами и белками попадает к нам в желудок.

Что происходит дальше? Набухая от кишечных соков, хлебная кашица закисляет внутреннюю среду организма, превращаясь в комья глины, налипая на стенах кишечника и ухудшая его проходимость. На конгрессе по вегетарианскому питанию в Таллинне в 1990 году я слушала доклад, в котором рассказывалось, что хлеб – смертельный продукт для здоровья человека.

Представляю, какой ужас вызовут такие заявления у читателя! И я пришла в отчаяние, когда узнала обо всем этом. Мы привыкли к хлебу, и с этой привычкой трудно расстаться. Но факты – упрямая вещь. Мне говорят: «Нельзя сразу изменить диету здорового человека». А кто из нас знает здорового человека? У вас нет названия для вашего скепсиса, тревожности, раздражительности, головной боли? Не надо ждать, когда его найдут врачи! Лучше следо-

вать Разуму, который питается только достоверной информацией, а она говорит: употребление слишком большого количества хлеба, даже без других продуктов, разрушает здоровье. Но в сочетании с другими продуктами, особенно с мясом, рыбой, яйцами, картошкой, хлеб причиняет организму еще большие неприятности.

Булка – смертельный продукт!

А самый вредный хлеб – белый. Пагубная привычка к булке появилась в XIX веке стараниями врачей. Мука, из которой выпекают хлеб, это порошок, получаемый 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 врачи рекомендовали больным «нежный хлеб из белой муки», очищенной от отрубей. Однако с отрубями из хлеба удаляются все минеральные соли и большая часть витаминов. Таким образом, красивая белая мука лишена самых важных компонентов – питательных микроэлементов, 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 употребления белого хлеба, выпечки, кондитерских изделий из белой муки.

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.