

Майя ГОГУЛАН



Диета по методу ГОГУЛАН

- Убрать ненавистные килограммы раз и навсегда!
- Наши главные ошибки в питании
- От каких продуктов отказаться
- Как питаться, чтобы получить энергию Жизни
- Рецепты похудения

*Долой
лишний* **ВЕС!**

Здоровье – это счастье

Майя Гогулан

**Диета по методу Гогулан.
Долой лишний вес**

«Русский шахматный дом»

2012

УДК 615.8
ББК 53.591

Гогоулан М. Ф.

Диета по методу Гогоулан. Долой лишний вес /
М. Ф. Гогоулан — «Русский шахматный дом»,
2012 — (Здоровье — это счастье)

Автор этой книги — Майя Гогоулан — уверена: ни одна современная диета не может помочь окончательно расстаться с лишним весом. Нельзя похудеть раз и навсегда, употребляя современные продукты — вареные, жареные, консервированные. Существует другой, очень простой путь — питаться, как того требует сама Жизнь. Не нужно ограничивать себя в питании, снижать калорийность и т. д. Просто выбирайте продукты, дающие энергию Жизни, правильно готовьте и употребляйте их. Такие продукты не возбуждают аппетит, надолго насыщают и, главное, очищают и даже лечат организм. В этой книге очень кратко дана основная информация по питанию по законам жизни, представлен список полезных и неполезных продуктов, правила перехода на новый тип питания, а также конкретные рецепты и советы, которые помогут вам вкусно и полноценно питаться, и при этом похудеть. 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

Убрать ненавистные килограммы раз и навсегда! Новая диетология профессора Ниши	7
Самая главная наша ошибка в питании	9
Ваша программа похудения	11
Как воплотить в жизнь программу похудения	12
Как есть меньше	12
От каких продуктов отказаться	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Майя Гоголан

Диета по методу Гоголан.

Долой лишний вес

© Гоголан М., 2012

© ООО «Издательство Астрель», 2012

* * *

Убрать ненавистные килограммы раз и навсегда! Новая диетология профессора Ниши

Современные принципы питания приносят здоровью больше вреда, чем пользы, и это уже ни для кого не секрет. Производство продуктов, а значит, и рацион на наших столах в значительной степени зависит от коммерции, от денег. Привычки, обычаи в питании навязываются обществу с помощью усиленной рекламы. Добавим бешеный ритм жизни, стрессы – и получаем основные принципы «диеты» XXI века.

Пища должна быть достаточно калорийной, чтобы меньшим количеством насытить человека.

Пища должна легко и быстро готовиться, так как современному человеку всегда некогда.

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 мясо, консервы, каши, хлеб, полуфабрикаты теперь предпочитают натуральным свежим овощам, фруктам, орехам, семечкам. Ведь они быстрее и больше насыщают. Их легче приготовить и почти не надо жевать – они мягкие, вареные. Единственное, что требуется, – открыть упаковку или консервную банку. И мы не ведаем, что если после употребления таких продуктов долго не появляется чувство голода, это вовсе не означает, что эта пища питательная и самая лучшая. А чувство голода не возникает, потому что пищеварительные органы и весь иммунный аппарат заняты спасением организма от отравления. Если в организм попало нечто неудобоваримое, он «не думает» о новом приеме пищи. Такой способ питания становится причиной болезней и полноты. Ведь что такое избыточный вес? Это следствие интоксикации организма продуктами переработки несвойственной ему пищи. Поэтому никаким супермодным диетам полученный жир уже не поддается. Мало того: диеты – это насилие над собой. Вы следуете диете неделю, месяц, два, а потом, оголодавшие, хватаетесь за прежние любимые продукты. Вы создаете своему организму *временные* условия для потери веса и получаете *временные* результаты. А нужно создать стабильные условия. Тогда будет и результат. **Стабильные условия для потери веса создает только питание по Законам Жизни.**

В чем суть естественного питания?

Суть естественного питания в том, чтобы ориентироваться не на количество калорий, а на сбалансированность основных «строительных элементов» клетки – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых гормонов и витаминов. При этом «приход» в питании (кредит) должен быть сбалансирован с «расходом» (дебетом), то есть с выделением, иначе неусвоенные белки, жиры, микроэлементы будут зашлаковывать организм и в конце концов приведут к его самоотравлению. Снижать калорийность питания, как предлагают многие современные диеты, бессмысленно. Нужно обеспечить организм всеми необходимыми компонентами и усилить его способность к усвоению и выделению. Тогда ненавистные килограммы уйдут раз и навсегда, без пагубных последствий для здоровья. Именно такой подход к питанию я предлагаю в этой книге.

Эта идея принадлежит японскому профессору Кацудзо Ниши. Его Система здоровья в свое время помогла мне излечиться от рака и тромбоза, вернуть стройную фигуру, какая была у меня в молодости. Система здоровья Ниши создана в 1927 году и является

на сегодняшний день самой эффективной, единственной в мире заявляющей: все болезни излечимы силами самого организма, излечим рак!

Ниши создал свою систему после того, как изучил и проверил на практике огромное количество рекомендаций по здоровому образу жизни. Он изучал и древнеегипетскую, древнегреческую, тибетскую, китайскую, филиппинскую медицинские практики, йогу, исследования современных специалистов в области лечения и профилактики различных заболеваний, диетологии, дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания – словом, все, что современный человек осваивает по отдельности, выуживая крупицы истины среди нагромождения разноречивой информации. Ниши собрал эти крупицы воедино и создал новую диетологию, которая позволяет не только решить проблему с лишним весом, но и продлить молодость на десятки лет, наслаждаться жизнью без болезней.

Самая главная наша ошибка в питании

Эта ошибка заключается в нашей привычке изменять структуру продуктов, прежде чем их съесть. Мы жарим, тушим, варим, кипятим их, днями, неделями и месяцами храним в холодильнике. Такая пища не может быть нормально переварена и усвоена: организму приходится тратить слишком много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» хоть какую-то пользу. Побочные продукты, которые образуются в результате неполноценного переваривания и усвоения, выделяют большое количество токсичных веществ. Постепенно токсины накапливаются, и организм начинает работать в режиме систематического перенапряжения. Он теряет жизненную энергию, органы быстрее изнашиваются. Чем больше токсинов накапливается, тем больше увеличивается масса тела, тем выше риск развития различных заболеваний.

Вареная пища и избыточный вес напрямую связаны друг с другом!

Вареная пища образует слизь, которая плохо выделяется экскреторными органами и остается на стенках кишечника. Когда кишечные реснички залепаются слизью, в кровь не поступает достаточного количества необходимых питательных веществ и организм начинает их искать. Он кричит нам: «Хочу!», «Надо!», «Давай витамин А, В₁, В₂... С, D, Е». И мы по невежеству даем в ответ конфеты, сосиски, копчености, жареную картошку, кашу, молоко – «мертвую» пищу, которая образует еще больше слизи и еще больше полнит. Мало-помалу слизь проникает в кровь, закупоривает сосуды. Кровь становится вязкой, начинает разлагаться. Если питаться только слизеобразующей пищей, выделению слизи не будет конца. Отсюда не только избыточный вес, но и насморк, кашель, астма, гайморит, воспаление легких, туберкулез и другие болезни, а также тяга к алкоголю, табаку, кофе, крепкому чаю. Слизь вызывает потребность в противоядиях. Люди прибегают к стимуляторам, потому что только с их помощью они снова на короткое время становятся бодрыми. В злоупотреблении слизеобразующей пищей, особенно мясом, жирными, копчеными, жареными продуктами, заключается скрытая причина увеличения спроса на алкоголь.

Есть еще один довод в пользу того, чтобы уменьшить количество вареной пищи. Согласно современной медицинской науке, потребляемые нами 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 мы носим одежду, мало двигаемся, живем и работаем в плохо вентилируемых бетонных зданиях. И Ниши совершает потрясающее открытие: 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. 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 в организме образование камней, суставной ревматизм, импотенцию, склероз, артроз, артрит, рак – у кого что. Практически она становится основой для любых заболеваний. А что происходит, когда мы съедаем «живой» продукт? Он превратится в органическую щавелевую кислоту, полезную нашему организму, которая не соединяется со свободным кальцием и не образует соль

щавелевой кислоты. Мало того: она растворяет соль, образовавшуюся из вареного продукта в результате нехватки кислорода!

Ваша программа похудения

Итак, чтобы сбросить лишний вес, необходимо вывести токсины из организма и более не позволять им накапливаться:

- исключить из рациона все вредное, неестественное (табак, алкоголь, жирные, жареные, копченые, рафинированные продукты, любые стимуляторы и по возможности лекарства);
- соблюдать баланс между вареной и сырой пищей – на каждую порцию вареной пищи должно быть в 3 раза больше сырой;
- употреблять продукты в правильном сочетании;
- питаться в соответствии с естественными биоритмами организма;
- ежедневно пить свежую, хорошего качества воду или настой из листьев малины, черной смородины, шиповника (до 2,5–3 литров);
- следить за ежедневной работой (дефекацией) кишечника (1–2 раза в день) и выделением мочи (1,5 литра в сутки);
- систематически поститься;
- делать упражнения по Системе здоровья Ниши¹;
- утром и вечером (после упражнений) принимать контрастный душ (1 минута – холодная вода, 1 минута – горячая, и так от 5 до 11 раз) или раз в неделю посещать баню (сауну);
- 1–2 раза в день на 15 минут раздеваться догола (можно во время упражнений) и давать коже подышать свежим воздухом (чем дольше, тем лучше).

Узнайте свой идеальный вес

Ни одна из существующих таблиц не дает правдивого ответа на этот вопрос. Каждый человек индивидуален. Каждый из нас создан Великим Скульптором. Поэтому все усредненные нормы – лгут. Природный вес человека определяется шириной кости. Измерьте обхват своего запястья. Два запястья должны составлять основание шеи, а четыре – талию. Все, что сверх того, – лишнее.

Итак, запомним:

- слизистая (вареная) пища – основная причина избыточного веса и всех без исключения болезней;
- пост, фруктово-овощная и ореховая диета (естественное питание) – единственно правильные и эффективные средства похудения.

¹ В Приложении приведено краткое описание упражнений. Подробно о Правилах здоровья Ниши читайте в моей книге «Попрощайтесь с болезнями».

Как воплотить в жизнь программу похудения

Как есть меньше

К сожалению, мы слишком мало знаем о механизме аппетита. Аппетит нам диктуют привычки, а привычки формируются социальными нормами, а вовсе не физиологическими потребностями организма.

Сколько раз в день ели наши предки

Известно, что древние греки и римляне ели всего один раз в день, при этом ежедневно один день голодали. «Римляне в период республиканского правления восстанавливались после голодания куском хлеба и 1–2 штуками инжира и принимали свою основную еду при вечерней прохладе», – пишет доктор Остин. Евреи – от Моисея до Иисуса – тоже питались один раз в сутки. Иногда они добавляли еще отдельный прием фруктов.

«Встань в шесть часов, обедай в полдень, ужинай в шесть, ложись спать в десять», – гласит мудрость XVI века.

Английский врач Эндрю Борд, живший при Генрихе VIII, писал: «Два раза кушать достаточно праздному человеку, работник может есть три раза».

Еще два столетия назад первый прием пищи в Англии был около полудня. Завтрак не признавался, впервые он появился у дам, принимающих в постели горячий шоколад.

Переход человечества на трехразовое питание произошел по мере роста благосостояния. Количество потребляемой пищи в любой стране во все времена зависело не столько от потребности человека, от чувства голода, сколько от экономического положения. Научные исследования доказали, что двухразовое питание вполне удовлетворяет потребности организма взрослых – мужчин и женщин, включая беременных.

Как происходит усвоение пищи или почему можно пропустить завтрак

Пища дает энергию только после того, как она переварена, адсорбирована, усвоена. Полное усвоение пищи происходит за 10–16 часов, а при физической и умственной работе это время значительно увеличивается. Поэтому пища, принятая утром, якобы для работоспособности, не может дать энергию для дневной работы. Наоборот, она забирает большую ее часть на переваривание. Любой может убедиться в этом. Попробуйте несколько недель пропускать завтрак и наблюдайте за результатом.

Герберт Шелтон, создатель современной науки о питании – ортотрофии, писал: «Утренний прием пищи лучше всего пропустить. В крайнем случае он должен состоять из одного апельсина или неподсахаренного грейпфрута. Дневной прием должен быть очень легким, а вечерний – самым большим и иметь место только после большой работы и небольшого отдыха. Три обеда за один день слишком много. В результате организм рано стареет и изнашивается».

Что такое генетическое обжорство

Обжорство росло с благополучием и вошло в привычку. Этому способствовали еще и развитие технологии, инженерии, пищевой индустрии, обширная реклама, а также то,

что люди слишком много воюют и часто лишаются самого необходимого. Голод порождает страх, который остается в генетической памяти и заставляет есть «про запас», «впрок». В России и на всей территории бывшего Советского Союза праздничный стол обычно ломился от неудобоваримых сочетаний и несметного количества разнообразных, несовместимых в один прием и даже в один день блюд. Рынки всего мира, как никогда в истории человечества, сегодня забиты всевозможными продуктами. Ученые подсчитали, что на одного человека, страдающего от недоедания, приходится 99 погибающих от обжорства.

Привычки в питании усваиваются с детства, культивируются и даже передаются по наследству. Они становятся властными хозяевами, требующими удовлетворения. Результаты обжорства маскируются, особенно если пищеварение хорошее, но в конечном счете пере-eдание всегда фатально.

«Обжорливое увлечение небрежными пищевыми смесями, часто несовместимыми в физиологическом отношении, вызвало больше заболеваний и страданий, чем крепкие напитки. Брожение в пищеварительном тракте ведет к отравлению крови, а это истощает резервы организма, которые пред назначены для сохранения здоровья и сил вплоть до наступления естественной старости». – Эти слова принадлежат доктору Шелтону.

Люди, умеренные в еде, имеют хорошее пищеварение, не чувствуют, где у них печень, почки, желудок, не говоря уже о стройной фигуре. Обжоры всегда слабы, полны, страдают от повышенной кислотности желудка, кожных высыпаний, поноса, запора и других болезней пищеварительного тракта.

«Жадность рождает все виды болезней, которые мы пытаемся вылечить различными “чудесами”, и тем не менее про должаем этот свиноподобный образ питания», – пишет Г. Шелтон.

К сожалению, люди готовы делать что угодно, даже пить мочу и подвергаться облучению и химиотерапии, лишь бы не отказываться от обильного питания с губительными смесями: мясо с картошкой, селедка с молоком, хлеб с сыром и сливочным маслом, блины с творогом, пироги, торты, мороженое, сладости. Забросить в желудок такую смесь – все равно, что проглотить разваренный старый башмак. Пищеварительный тракт исправно начнет свою работу. Вопрос в том, что получают от этого ваши клетки и кровь.

Причины пере-eдания

Привычка есть ненатуральную пищу – главная причина пере-eдания, как уже говорилось. Эти продукты не удовлетворяют потребности организма и толкают его на поиски необходимых ему ингредиентов, что опять же ведет к пере-eданию.

Употребление специй, приправ, соли, соусов, сахара, которые стимулируют ощущение вкуса. Трудно не переесть, если пища раздражает вкусовые рецепторы.

Память голода прошлых лет и психическое состояние. Человек начинает есть как бы «на будущее», впрок, все время боясь остаться без пищи.

Укоренившиеся в семье, ближайшем окружении человека или обществе в целом традиции застолий, оставляющие в памяти сладкое чувство праздности и удовольствия. Такие традиции диктуются исторически ми, экономическими, социальными, этническими условиями жизни и передаются от старшего поколения к младшему.

Все это приводит к преждевременному изнашиванию всех органов и систем, болезням, старости и смерти. Современный человек даже не представляет, как много он ест!

Помните! Чем меньшее количество пищи поступает в желудок за один прием, тем эффективнее протекает пищеварение, усвоение, очищение, тем чище ваша кровь, тем вы стройнее, энергичнее, здоровее.

Сколько пищи надо съесть за день

Исследуя голодающих при активном образе жизни, доктор Г. Шелтон установил, что всего 500 г чистого питательного вещества без отходов составляют фактическую потребность организма в день.

«Приучите свой аппетит подчиняться вашему Разуму охотно!» – говорил великий философ древности Плутарх. Это была бы самая великая Победа человека над собой – победа духа над собственным телом.

Как отучить себя от переедания

Выпивайте каждые 30 минут 30 г чистой некипяченой воды. Свежая вода – необходимый организму продукт, хороший очиститель и добавка к питанию. В организме человека 70 % воды. Даже в костях ее 22 %. Потеря 10 % воды может вызвать состояние прострации, обморок. При обильной потере воды организм погибает от интоксикации. Чем больше вы пьете воды, тем меньше хочется есть.

Начинайте каждое утро со стакана воды. А перед тем, как ее выпить, почистите ложечкой язык – это снимет слизь и оживит вкусовые рецепторы. Воду важно пить маленькими глоточками, поскольку при этом нет нагрузки на внутренние органы.

В течение дня пейте воду каждые полчаса по 30 г. Постепенно ваш организм привыкнет к воде. Вода – это еда. И вы это почувствуете. Очень скоро вы начнете есть меньше, и язык станет сигнализировать, какая пища вам полезна, а какая вредна. За 20 дней рецепторы языка обновятся, и у вас появятся новые ощущения.

Влияние воды на обмен веществ

В организме человека постоянно происходит обмен веществ. При этом вода разлагается на составляющие элементы:

- из легких она выходит в форме пара – 600 г в сутки;
- в виде пота она выделяется из 3 000 000 пор, расположенных на поверхности тела, – 600 г;
- из мочевыделительных органов – 1300–1500 г;
- из прямой кишки – 1100 г.

Средняя суточная норма выделяемой воды – 3500 г. Бесспорно, у каждого человека это количество индивидуально, поэтому для обеспечения нормального обмена веществ нужно принимать столько жидкости, сколько выделилось из организма.

Запомним! Тот, кто не пьет воды, позволяет отходам скапливаться в клетках и сосудах, ускоряет возникновение различных болезней. Вода способствует самоочищению организма, регулирует температуру тела в соответствии с температурой окружающей среды, играет активную роль в обмене жира, выгоняя жир через пот. Выпитая в достаточном количестве вода способствует уменьшению количества бактерий в кишечнике. В результате обмена веществ образуется огромное количество вредных веществ; без воды пищеварительная система поглощает эти вещества.

Почему пить воду нужно именно через каждые полчаса?

Человеческий организм – это биохимическая лаборатория, в которой непрерывно происходят сложнейшие обменные процессы. В результате – каждые 30 минут в кровь выбрасывается сахар и алкоголь. Питье воды каждые полчаса поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме.

Кисотно-щелочное равновесие является неременной основой здоровья и жизни. Оно зависит от сохранения относительно постоянных пропорций между межклеточными и внутриклеточными водами в тканях. Изменения соотношения этих жидкостей многочисленны, причем в процессе жизнедеятельности организма происходит постоянное их саморегулирование. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушаются и кислотно-щелочное равновесие, и обмен веществ. Закон Жизни таков: без поддержания кислотно-щелочного равновесия сохранение жизни невозможно.

Для достижения кислотно-щелочного равновесия необходимо отрегулировать содержание щелочей и кислот в общих водах организма. В противном случае в результате обменных процессов образуются углекислота, мочева, молочная и другие кислоты. Пища, употребляемая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь. 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 неумеренное употребление рафинированного сахара. В других случаях, когда мы увлекаемся алкоголем, кофе, крепким чаем, кока-колой, организм перенасыщен щелочью. Такое состояние называют алкалозом. Если в организме накапливается чрезмерное количество кислоты, возникают типичные болезни: ожирение, диабет, заболевания почек, печени, крови, кожи, сосудов, мозга, желез внутренней секреции, гастрит, гастроэнтерит. В то же время, если в организме продолжительное время повышено содержание щелочи, возникает сужение желудка.

От количества кислоты и щелочи в организме напрямую зависит состояние гломуса. О гломусе большинству из нас неизвестно, так как в медицинской литературе редко дается описание этого специфического органа. Гломус представляет собой нечто вроде обводного канала, по которому кровь течет прямо из артерии к венам, минуя мелкие сосуды (капилляры). Это регулятор потока крови в стрессовых ситуациях. Чтобы проиллюстрировать функционирование гломуса, можно привести такой пример: если вы случайно пораните руку, то наиболее эффективный способ для быстрого излечения – подержать раненую руку выше уровня сердца и энергично потрясти ею. Повязкой воспользоваться можно, но применять лекарства и мази нет нужды. Рана заживет и так. Это – показатель функционирования гломуса. Никакие паразиты не смогут существовать в кишечнике, ни язва, ни рак не поразят желудка, если гломус в стенках внутренних органов находится в хорошем состоянии. Полноценное функционирование гломуса страхует против болезней, продлевает молодость, способствует долголетию.

Однако у гломуса есть два врага – алкоголь (и все упомянутые выше щелочные напитки) и сахар. Ощелачивание организма делает гломус твердым, способствует его дегенерации; организм становится открытым, незащищенным. Закисление организма делает гломус мягким, атрофированным.

Старайтесь пить жесткую воду

В местностях с жесткой водой от болезней сердца умирают гораздо реже, чем там, где пьют мягкую. Об этом говорят статистические данные. Я не стану их приводить, важно запомнить следующее.

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

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

3. В состав жесткой воды, помимо кальция, входит много магния, лития, цинка, кобальта и других микроэлементов, длинный перечень которых мы часто находим на эти-

кетках бутылок с минеральной водой. Магний является элементом номер один при профилактике рака и болезней сердца, а кальций – элементом номер два.

4. 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, присутствующие в жесткой воде, соединяются в кишечнике с «насыщенными» жирами из съеденной пищи, в результате чего образуется не что иное, как мыло. Мыло не усваивается организмом, оно просто выделяется. Благодаря этому человек, который пьет жесткую воду, избавляется от ненужных и бесполезных жиров, а в организме не образуются излишки холестерина, что в свою очередь не угрожает инфарктом, не вызывает болезней системы кровообращения – варикозных расширений вен, тромбозов, 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 (английская) соль и т. д. Разные люди по-разному реагируют на различные формы магния. Возможно, самой естественной является окись магния: 60 мг – это щепотка на кончике ножа. Кальций так же 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 не будет 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 кожурой), тыква и ее семечки, слива, цельные зерна пшеницы, овса, гречки, ржаной хлеб, мята, цикорий, петрушка, помидоры.

Откуда брать воду хорошего качества?

Если рядом нет проверенного родника и вы сомневаетесь в качестве покупной, водопроводной или колодезной воды, заморозьте отстоянную в течение суток имеющуюся в вашем распоряжении воду, а потом разморозьте. Вы получите воду, близкую к природной воде хорошего качества. Талая вода очень полезна: она стимулирует иммунитет, способствует более интенсивному очищению организма от шлаков – за счет этого снижается вес, высвобождается жизненная энергия.

Как получить талую воду в домашних условиях

Налейте в эмалированную кастрюлю воду так, чтобы до краев осталось 3–5 см.

Поставьте в морозильник, закройте крышкой и держите до тех пор, пока в воде не образуются длинные тонкие ледяные пластины.

Пластины выбросите – в них собирается грязь, а воду перелейте в другую кастрюлю и продолжайте замораживать.

Когда вода полностью замерзнет, достаньте кастрюлю и дождитесь, когда лед растает при комнатной температуре.

Современные бытовые фильтры прекрасно очищают и минерализуют воду. Если нет фильтра, можно добавить на стакан некипяченой воды 1–2 чайные ложки яблочного уксуса и 1–2 чайные ложки меда. Ни один микроб не способен жить и размножаться в кислой среде. Всем известен исторический факт, когда труп Александра Македонского, умершего в Индии, перевозили в Египет залитым медом для бальзамирования.

Можно заливать холодной кипяченой водой кислые ягоды – клюкву, бруснику, облепиху и, настояв сутки, пить. Наконец, свежую воду прекрасно заменит чай из листьев малины, шиповника, черной смородины.

Как приготовить напиток из листьев черной смородины (малины, шиповника)

Настой

Лучше всего использовать именно листья, потому что в них больше витаминов и микроэлементов, чем в ягодах. Листья годятся как сухие, так и свежие. Свежие листья обрабатывают так.

Вымыть листья и подсушить в тени 2–3 дня.

Измельчить листья, удалив прожилки.

Вскипятить 2 литра воды (это количество рассчитано на 100 листьев или на 200 г сухого сырья). Дать воде остыть, через 40 минут положить туда листья, помешать и закрыть крышкой.

Выждать час и профильтровать настой через марлю или ситечко.

Отфильтрованный настой (его получится около 1,8 л) разлить по стеклянным бутылкам (если бутылки прозрачные, их надо чем-нибудь обернуть) и хранить в холодильнике. В металлических и пластиковых сосудах настой держать нельзя.

Кипятить настой нельзя! При кипячении разрушается витамин С.

Настой кисловат на вкус, поэтому не следует запивать его сильно щелочными напитками – кофе, чаем. Нужно выждать час, иначе витамин С разрушится.

Чай

Положите 3 ч. ложки измельченных листьев в неметаллический сосуд и залейте стаканом горячей водой с температурой не выше 80°C на 10–15 минут.

Выпив чай, можно заварить использованные листья еще дважды.

Лучше всего пить чай из листьев малины, шиповника или черной смородины, смешивая его с чистой некипяченой водой. Но имейте в виду, что содержащийся в некипяченой воде кислород разрушает витамин С, поэтому свежеприготовленный чай нужно выпить в течение 8–10 часов.

Можно приготовить чай и на некипяченой ключевой воде: он самый полезный. Для этого нужно замочить в холодной воде листья на 1,5 часа (в тех же пропорциях).

От каких продуктов отказаться

Те, кто отважился вступить в борьбу с лишним весом, должны исключить продукты, оставляющие после себя в организме большое количество слизи и токсинов. Это:

- Рафинированный сахар и продукты, которые его содержат, – шоколад, джемы, желе, мармелад, мороженое, пирожные, кексы, торты, жевательную резинку, лимонады, пироги, фруктовые соки с сахаром, засахаренные фрукты, компоты.
- Приправы, возбуждающие вкусовые рецепторы, – поваренную соль, кетчуп, майонез, мясные и рыбные соусы, маринады.
- Очищенный белый рис и перловую крупу.
- Насыщенные жиры.
- Кофе (включая кофе, очищенный от кофеина) и чай. Это враги наших нервов.
- Табак, алкоголь и лекарства. Это смертельные яды.
- Копченую рыбу и копченое мясо – ветчину, колбасу, бекон, сосиски.
- Консервированные супы.
- Рафинированную белую муку и продукты из нее.

Также старайтесь не злоупотреблять сладкими фруктами и семечками. Это полезные продукты, но они способствуют увеличению веса. Вернете их в меню, когда похудеете.

Чем опасен рафинированный сахар?

Рафинированный сахар – главная причина нарушения обмена веществ. Сахар и продукты, его содержащие, не только способствуют образованию тугоплавких жиров и ведут к жировым отложениям в теле, но и создают благоприятную почву для развития различных заболеваний.

Во-первых, на его усвоение тратится огромное количество кальция. Сахар является главной причиной сжигания кальция, необходимого для кроветворения, нормального обмена веществ, уменьшения проницаемости сосудов (это важно для защиты от микробов), 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.

Во-вторых, 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 приема рафинированного сахара. Следовательно, бесполезно чистить зубы после еды, так как прием пищи продолжается обычно дольше 20 минут.

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 только 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.

В-третьих, для усвоения неорганического сахара организму требуется много витаминов группы В, недостаток которых приводит к заболеваниям нервной системы, полиневритам и даже психическим заболеваниям.

В-четвертых, в процессе рафинирования из сахара удаляются все минеральные соли. 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.

В-пятых, у человека, употребляющего рафинированный сахар, 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 следует запомнить: неорганический (промышленный) сахар – продукт токсичный!

Важно знать!

К рафинированным сахарам относится не только обычный белый сахар, но и синтетический, то есть приготовленный искусственным путем. Синтетический сахар еще более агрессивен! Его создатели стремились получить низкокалорийный и вместе с тем очень сладкий продукт. Первым представителем синтетического сахара стал сахарин.

Его, как это ни удивительно, получают из каменноугольной смолы. Спустя много лет наука установила, что сахарин может вызвать рак. Современными разновидностями синтетического сахара являются сорбит (рафинированная целлюлоза), ксилит (продукт переработки кукурузного сахара) и декстроза (кукурузный сироп плюс сахароза). Их обычно добавляют в обработанную для длительного хранения пищу – мороженое, крекер, кока-колу, фруктовые соки, жевательные резинки и т. д.

Какой сахар необходим организму

Сахар вреден. И в то же время без сахара организм человека не может функционировать. 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.

Как превратить вредный сахар в полезный

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, оставив фруктозу и глюкозу, необходимые организму, особенно клеткам мозга. На 9-й день вы получите фруктовый сахар, абсолютно безопасный даже для людей с больной поджелудочной железой. С этим сахаром можно пить чай и делать все, что вы привыкли делать с промышленным сахаром.

Если средства позволяют, вместо рафинированного сахара можно употреблять коричневый тростниковый.

Как нейтрализовать вредное действие сахара, если вы все же поели сладкого

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.

Если вы все же не удержались и съели что-то сладкое, в течение следующих 4–7 часов выпейте чистой некипяченой воды в 3 раза больше съеденных сладостей. Свежая вода – хороший очиститель. Она уменьшает концентрацию сахара в крови.

Сколько сахара в сладостях?

Подсчитано, что

- в шоколаде (в 1 унции = 20 г) – 7 чайных ложек сахара;
- в жевательной резинке – 0,5 чайной ложки;
- в шоколадном торте – $\frac{1}{12}$ его часть содержит 15 чайных ложек сахара;
- $\frac{1}{10}$ часть бисквита содержит 6 чайных ложек сахара;
- в одном пончике – 6 чайных ложек сахара;
- яблочный пирог – $\frac{1}{6}$ его часть содержит 12 чайных ложек сахара.

В чем опасность молока

Сейчас собрано огромное количество достоверной информации о том, что употребление молока связано с накоплением в организме слизи, а также с сердечно-сосудистыми болезнями, раком, артритом, головными болями, простудными заболеваниями. Дело в том, что по химическому составу коровье молоко сильно 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 нужен и мало того – образует в желудке очень трудные для переваривания соединения. Эти соединения оседают в кишечнике и мешают всасыванию других питательных веществ. Продукты распада, выделяющиеся после переваривания молока, образуют много слизи, особенно в носоглотке и бронхах. Чтобы очиститься от нее, организму приходится тратить огромное количество энергии. Молоко – пища детенышей, а не взрослых! Взрослому требуется гораздо меньше белка и углеводов. Заметьте: ни одно млекопитающее, кроме человека, не пьет чужого молока.

Обычно молоко едят с каким-то блюдом – кашей, печеньем, фруктами, ягодами. Но молоко, даже съеденное само по себе, дает колоссальную нагрузку организму! А в сочетании с другой пищей это ведет к настоящей катастрофе. Нагревание молока выше 75°C превращает его в смертельно опасный яд. Кипяченое молоко усваивается с большим трудом, в нем нет ни энергии Жизни, ни аминокислот, ни витаминов, ни микроэлементов.

Употребляйте молоко только в кислом виде – либо поселив там бацилл, которые вырабатывают азотистые соединения (эти соединения должны быть односуточными), либо в виде кисломолочных продуктов – сыра, творога, брынзы, кефира, ацидофилина, простокваши, сметаны, мацони, ряженки, йогурта. Кисломолочные продукты богаты витаминами группы В и являются хорошими поставщиками кальция, столь необходимого для жизнедеятельности организма. А ацидофилиновая бактерия, которую кладут в кефир, убивает кишечную палочку.

Кисломолочные продукты нужно употреблять отдельно от остальных (интервал между приемами пищи – 2–3 часа). Единственно допустимый вариант – добавить их в салат из сырых овощей. Но есть такой салат нужно тоже на пустой желудок.

Никогда не ешьте сыр с хлебом и тем более с фруктами. Фрукты едят отдельно, за 20 минут до основного приема пищи, а не после него, иначе пища будет гнить и бродить в пищеварительной системе.

Сливочное масло ешьте с углеводами и крахмалами – зерновыми, хлебом, картофелем, овощами. С белками (бобовыми, мясом, рыбой) масло несовместимо, так как является жиром, а жиры тормозят переваривание белков.

В чем опасность зерновых

Овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и прочие семена травянистых растений – полезные и витаминные продукты. Однако зерновые обычно употребляются в вареном виде, а вся вареная пища образует в организме слизь и неорганическую щавелевую кислоту. И зерновые – первые в списке слизеобразующих продуктов. Большинство из них содержат глютен – клейкое вещество, которое в результате обмена веществ превращается в липкую смесь мочевой кислоты, углекислоты и других токсинов. Все эти продукты обмена веществ приклеиваются к оболочкам желудка и кишечника и, накапливаясь, перекрывают доступ питательных веществ в кровь, постепенно засоряют сосуды, легкие, сердце, почки, печень и другие органы, организм становится неспособным оказывать сопротивление болезням.

Зерновые созданы для птиц. Поэтому у птиц нет желудка, а есть зоб, который перетирает «живое зерно», а не варит его, и у них 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. И уж тем более не подходит она тем, кто хочет похудеть! Вы добьетесь совершенно противоположного эффекта.

Зерновые – одна из причин переедания

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.

Усердно расхваливаемая злаковая диета не подходит ни для оздоровления, ни для похудения! У овса – дефицит базовых микроэлементов, овес плохо влияет на зубы, а кроме того, это очень калорийный продукт, от него полнеют. Если любите овсянку, ешьте ее не более 1 раза в неделю. У риса – дефицит солей кальция, натрия и хлора. 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.

«Заявление, будто цельная пшеница является прекрасным питанием, – необоснованное высказывание энтузиастов-торговцев, – пишет Г. Шелтон. – Есть вегетарианцы, которых правильнее было бы назвать “зерноедками”. 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».

Если вы придерживаетесь диеты из цельной пшеницы, в обязательном порядке включите в меню зелень и сырые овощи, количество которых должно превышать количество злаков в 3 раза.

Какие зерновые употреблять

Рис, гречка и 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. Но важно помнить, что витаминами и микроэлементами богата только чешуя риса, поэтому его нужно употреблять неочищенным.

Гречку лучше есть в «живом» виде: не варить крупу, а залить горячей водой и замочить на ночь.

Как готовится «живая» каша

Взять 3 столовые ложки предварительно промытой гречневой крупы, смолоть на кофемолке (необязательно), залить с вечера 110 г воды (температура – не выше 37 градусов). Утром добавить тертое яблоко и растительное масло – 2–3 столовые ложки.

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 хотите похудеть, вам следует 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 детей: они вызывают брожение и газообразование, а также интоксикацию, закладывая будущее нарушение обмена веществ. До года у ребенка не выделяются кишечные ферменты, необходимые для переработки крахмала, содержащегося в злаковых, и в течение нескольких последующих лет эти ферменты не так сильны, как у взрослых. В то же время фрукты и сухофрукты, столь же питательные, как каши, легко усваиваются. До двухлетнего возраста ребенку нельзя давать крахмалистой пищи, тем более злаковых! До двухлетнего возраста человек только приспособляется к новой жизни на Земле.

Лучше всего употреблять злаковые в цельном необработанном сухом виде. Но и в этом случае они должны составлять небольшую часть рациона, причем всегда в соединении с большим количеством зелени и сырых овощей, без присутствия других белков (мяса, рыбы,

морепродуктов, яиц, сыра, творога, орехов, семечек, бобовых). Цельное зерно с отрубями, промытое, просушенное и смолотое в кофемолке прямо перед подачей к столу, можно добавить к овощному салату.

Макароны, лапша, выпечка (бублики, булочки, торты, пирожные, печенье) – все это не только «пустые» калории, но и источник болезней. Если вы пока не в силах с ними расстаться, хотя бы дополняйте их свежими овощами, которых должно быть в 3 раза больше.

Белый хлеб – смертельно опасный продукт!

Приготовленный из обработанного зерна, лишенного 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 кашка 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 об этом. Мы привыкли к хлебу, и с этой привычкой трудно расстаться. Однако факты – упрямая вещь. Лучше следовать Разуму, который питается достоверной информацией, а она говорит: чрезмерное употребление хлеба, даже отдельно от других продуктов, не только негативно сказывается на фигуре, но и разрушает здоровье. А в сочетании с другими продуктами, особенно с мясом, рыбой, яйцами, картошкой, хлеб причиняет организму еще большие неприятности.

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 зерен 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 часть отрубей 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 невозможна. Любые несварения и болезни желудка, запоры, заворот кишок – следствие употребления белого хлеба, выпечки, кондитерских изделий из белой муки.

Почему мы так любим белый хлеб?

Во-первых, в белый хлеб кладут сахар, жиры, соль, специи – это вкусно. Во-вторых, раньше употребление белого хлеба связывали с престижем, и речь шла уже о социальном статусе человека. Так белый хлеб превратился в любимый продукт питания. Спрос развивает промышленность. Мукомольная промышленность в процессе конкуренции начала изобретать все новые, все более совершенные методы получения все более и более белой муки. Наконец мука окончательно утратила свои ценные свойства – в нее стали добавлять химические вещества для создания безупречной белизны. Теперь она даже не подвергается порче жучками. У жучков «хватило ума» учуять, какую отраву содержит мука высшего сорта. Но наши просвещенные современники продолжают отдавать предпочтение хлебу 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.