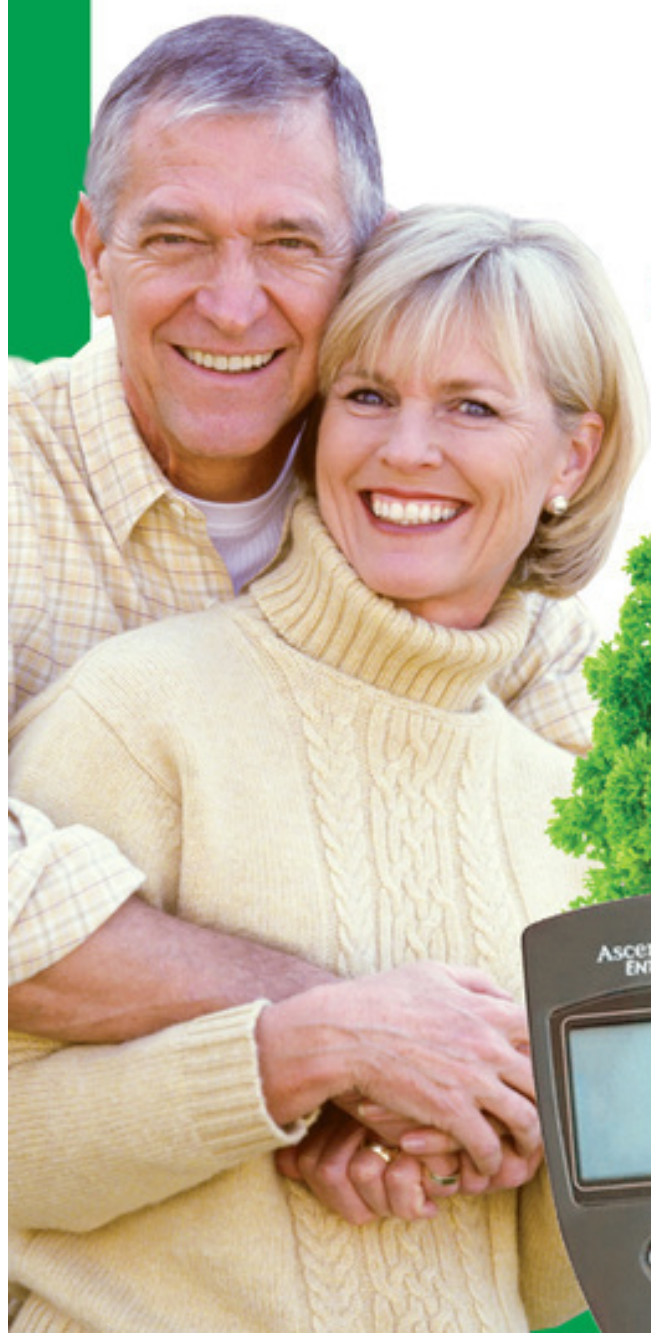


Советы Майи ГОГУЛАН

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА НАШЕЙ ПИЩИ



Лечение ДИАБЕТА



Советы Майи Гогулан

Майя Гогулан

**Целительные свойства
нашей пищи. Лечение диабета**

«Русский шахматный дом»

2008

УДК 613
ББК 51.28

Гогоулан М. Ф.

Целительные свойства нашей пищи. Лечение диабета
/ М. Ф. Гогоулан — «Русский шахматный дом»,
2008 — (Советы Майи Гогоулан)

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

УДК 613
ББК 51.28

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

Содержание

Сахар и диабет	6
Что плохого в сахаре и во всех других «вкусных» сладостях и кондитерских изделиях?	6
Какие углеводы необходимы человеку?	7
Что надо знать об очищенных рафинированных сахарах	7
Что же плохого в таком сахаре?	8
Почему так усиленно пропагандируются и рекламируются сладости?	11
Сахарная стратегия против диабета	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Майя Гоголан

Целительные свойства нашей пищи. Лечение диабета

© Гоголан М., 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2009

* * *

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

Склонность к сахарному диабету передается по наследству, однако возникновение болезни зависит от многих факторов. Доказано, что избыточный вес и переедание могут стать отправной точкой болезни. Как бы мы ни уверяли себя, что диабет нам достался по наследству, но соблюдай мы правила полноценного питания, недуг мог бы и не развиваться. И это утверждение справедливо для большинства хронических болезней. Слишком многое зависит от того, что мы едим. Пищу условно можно разделить на естественную, которая легко усваивается и дает организму все необходимые элементы, и пагубную, которая лишь удовлетворяет наши желания, но не способна дать энергию Жизни. На земле существует только один вид естественной пищи – это свежие овощи и фрукты. Вареная, рафинированная, обработанная пища не может быть усвоена так же легко и с такой же пользой как та, что дает нам сама Природа.

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

Из этой книги вы узнаете:

- Почему сахар и кондитерские изделия могут провоцировать диабет
- Как приготовить полезный фруктовый сахар
- Что такое кислотно-щелочное равновесие и как оно связано с заболеванием диабетом
- Как очистить организм от шлаков и слизи
- Почему для больных диабетом вреден жир
- Какие принципы здорового питания необходимо соблюдать при диабете
- Какими чудесными свойствами обладают овощи и фрукты
- Какие средства помогут вам бороться с диабетом

От редакции

Сахар и диабет

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

Первое: на усвоение рафинированного сахара тратится огромное количество кальция и витаминов группы В. Сахар является главной причиной сжигания кальция. Это и вызывает кариес зубов. При употреблении сахара и сладостей во рту производится кислота, под действием которой быстро развиваются болезнетворные бактерии, портящие эмаль зубов.

Разрушительное действие этих микробов начинается через 20 минут после приема рафинированного сахара. Следовательно, бесполезно чистить зубы после еды, так как прием пищи продолжается обычно значительно дольше 20 минут.

Второе: в процессе рафинирования из сахара удаляются все минеральные соли, так же как это происходит при рафинировании других продуктов – муки, риса, круп.

Так возникает недостаток основных минеральных солей и несбалансированность аминокислот в пищевом рационе. А это приводит уже к нарушению баланса не только кальция, но и других микроэлементов в организме, без которых не усваиваются витамины, что вызывает общее нарушение обмена веществ. Отсюда – ожирение, диабет и многие другие не менее серьезные заболевания (крови, кожи, сосудов, мозга, желез внутренней секреции).

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

Казалось бы, не ешьте сахар – и все!

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

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

Если же человек – «обжорка» или съедает много рафинированных и животных жиров, его поджелудочная железа вынуждена работать особенно усиленно. Такая переработка утомительна. А когда функции поджелудочной железы 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. Человек заболевает диабетом. Поэтому нам следует запомнить: неорганический (промышленный) сахар – продукт токсичный (ядовитый).

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

Какие углеводы необходимы человеку?

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

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

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

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

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

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

Рецепт фруктового сахара

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

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

Что надо знать об очищенных рафинированных сахарах

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

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

К простым сахарам относят и синтетический сахар, т. е. сахар, приготовленный искусственным путем. Его создатели стремились получить малокалорийный и очень сладкий продукт. Первым представителем синтетического сахара стал **сахарин**. Его, как это ни удивительно, получают из каменноугольной смолы. **Спустя много лет наука установила, что сахарин может вызвать рак.**

Ксилит и сорбит также разновидности синтетического сахара.

Ксилит получали из кукурузного сахара, сейчас он снят с производства. **Сорбит** – из рафинированной глюкозы. Он входит в состав фруктовых соков, жевательных резинок и других продуктов.

Синтетическим сахаром был также продукт, который вырабатывался из древесины, но сейчас он употребляется редко.

Широкое распространение получили пакетики синтетического сахара на столиках кафе почти в каждой забегаловке, в аэропортах и кафе вокзалов. У них самые различные названия. Эти сахара являются составными частями многих напитков и продуктов.

Что же плохого в таком сахаре?

К сожалению, частое его употребление нарушает в организме равновесие между уровнем сахара и алкоголя, вызывая «синдром похмелья», а также тягу к их частому употреблению. Недаром «сладкоежек» называют в народе «сухими пьяницами».

Если ребенок или взрослый пристрастился к сладостям – это не менее опасно, чем пристрастие к алкоголю. Вначале – сладко, а потом полная зависимость: все время хочется еще и еще. От этого у многих детей и взрослых сладкоежек появляется быстрая утомляемость, головные боли (мигрени), бессонница, раздражительность, депрессия, головокружение, ухудшение зрения, боли в животе и самое страшное – серьезная прибавка в весе, а значит, нарушение обмена веществ и болезни.

Располневшие люди едят, казалось бы, не так много, но испорченный обмен веществ вызывает нарушение равновесия между вводом и выводом из организма неусвоенных веществ. Так начинают образовываться отстойники в теле: неусвоенные (лишние) и невыведенные продукты накапливаются, превращаясь в жир. Самое же страшное последствие, которое искусственные и рафинированные сахара оказывают на наше здоровье, – это то, что их употребление может способствовать образованию опухолей мозга и атеросклероза.

Поэтому советую вам: не увлекайтесь сладостями – в любых из них содержатся искусственные, синтетические сахара.

Тот, кто знаком с Системой здоровья Ниши, наверняка знает совет японского профессора Кацудзо Ниши: «Если вы едите сладкое или пьете алкогольные напитки (что одно и то же! – М. Г.), то в течение последующих 4–7 часов вы должны пропивать маленькими глоточками пресную воду хорошего качества в количестве в 3 раза больше выпитого алкоголя.

Вторая группа сахаров – комплексные сахара («живые» бобовые, овощи, зерновые, фрукты, орехи, семечки, не подвергшиеся тепловой обработке).

Уже в полости рта в процессе пережевывания они расщепляются под влиянием ферментов, выделяемых слюнными железами, и усваиваются в кровь, постепенно снабжая нас на многие часы энергией Жизни, создавая при этом щелочную (необходимую нам для здоровья) среду в крови.

Комплексные углеводы стимулируют клеточный иммунитет. А это единственная надежная защита от инфекций, злокачественных опухолей, артритов и других заболеваний. Сахара простые, рафинированные и синтетические расщепляются очень быстро, им не нужны ферменты поджелудочной железы. Но именно они, простые сахара, являются причиной быстрого сдвига в крови. Их воздействие на энергию Жизни человека очень кратко-

временно. Известно, что при быстром подъеме уровня сахара в крови выбрасывается много инсулина.

И чем больше мы употребляем сахара, тем больше он накапливается в нашей печени в виде гликогена. А когда в печени образуется избыток гликогена, печень начинает выделять жирные кислоты (триглицериды, или жиры крови).

Триглицериды накапливаются у нас в виде жира. Вначале жир откладывается на бедрах, ягодицах (то есть в местах, наименее активно участвующих в движении); потом вокруг внутренних органов и на стенках сосудов – возникают атеросклеротические бляшки, которые являются причиной сосудистых заболеваний (инфарктов, гипертонии, кровоизлияний, атеросклероза).

Избыток простых сахаров и их превращение в жировые отложения может стать причиной не только избыточного веса (полноты), атеросклероза и его трагических последствий, но и причиной рака (кишечника, груди, простаты, женских половых органов).

Кроме всего прочего, организму из-за избытка сахара недостает кальция, страдают зубы, кости, опорно-двигательный аппарат.

Вынужденная ограниченность в движении вызывает ряд других болезней, потерю иммунитета.

Шоколад, какао, кофе, чай – вредны в равной мере с сахаром. Шоколад – это тот же рафинированный сахар, содержащий лактозу, молоко плюс до 50 % жира, подвергнутого тепловой обработке. Вместо шоколада и конфет приучите себя употреблять фрукты: в них 90 % углеводов. Но переходить исключительно на фруктовую диету не следует. Во фруктах недостает некоторых микроэлементов, необходимых нашему организму больше, чем витамины.

Сырые овощи – главные поставщики микроэлементов. Поэтому даже в разгрузочные «фруктовые» дни следует съедать в отдельный прием овощной настой, можно с простоквашей или кефиром (вместо сметаны).

Многие думают, что похудеть можно, исключив из диеты жиры. Это не так. На самом деле нужно исключить избыток сахаров – как синтетических, так и натуральных (молоко, мед и даже сладкие фрукты).

Запомните: полнота – это нездоровье.

Известно, что обилие сладостей вынуждает поджелудочную железу вырабатывать инсулин. Избыток инсулина ускоряет формирование склеротических бляшек.

Сахар – главная причина нарушения основного обмена веществ.

Углеводы – главный компонент питания, но избыток углеводов (как, впрочем, и избыток любого компонента в питании) делает нас нездоровыми, полными, крадет молодость, ускоряет старость.

Если вы стремитесь к тому, чтобы потерять вес, и трудно его теряете, это значит, что у вас в организме поджелудочная железа выделяет слишком много инсулина, то есть в вашем рационе слишком много инсулина.

Профессор И. Е. Сосонкин пишет: **«Понять роль инсулина – значит разгадать причину прибавления веса».**

Если же мы, наоборот, очень быстро теряем вес, значит, наш организм недополучает инсулин, и нам необходимо пересмотреть диету, так как избыток углеводов заставляет нашу поджелудочную железу вырабатывать все больше инсулина. При этом уровень сахара снижается, и это сразу отражается на нервной системе – в первую очередь страдает головной мозг.

Как правило, мы не знаем о снижении сахара в нашем организме, но оно напоминает нам обилием своих проявлений – утомляемостью, нервозностью, бессонницей, головными болями, раздражительностью, обмороками, слабостью, сердцебиением, дрожанием головы,

дрожанием рук, боязнью замкнутого пространства (клаустрофобия), различного рода спазмами, болями в суставах, мышцах, тягой днем ко сну и тягой к сладкому. На этом фоне может развиваться язвенная болезнь, появляются отеки век.

У детей, любящих сладости, появляется гиперактивность: такой ребенок ни минуты не сидит на месте, не умеет концентрировать свое внимание, отстаёт в учебе.

Наш мозг чувствует любые самые малейшие колебания сахара в крови. Снижение уровня сахара в крови – главная причина тяги к сладостям. И если эта тяга удовлетворяется высокоуглеводной пищей, сладостями, напитками, то создается порочный круг.

При гипогликемии (т. е. при снижении сахара в крови) обычно врачи советуют перейти на орехово-овощную диету. Однако И. Е. Сосонкин считает, что этого не нужно делать, лучше, советует он, перейти на комплексные углеводы, освобождая организм от поступления простых сахаров в кровь.

Вот что он пишет: «Установлено, что для нормальной работы нервной системы и головного мозга в крови должно постоянно циркулировать количество углеводов, равное 2 чайным ложкам сахара».

Мы же едим значительно больше. Подсчитано, например, что в шоколаде (в 1 унции = 20 г) – 7 чайных ложечек сахара. В жевательной резинке – 0,5 чайной ложечки, в торте, покрытом шоколадом, – 1/12 его часть содержит 15 чайных ложек сахара; 1/10 часть бисквита содержит 6 чайных ложечек сахара. В одном пончике – 6 чайных ложечек сахара. Яблочный пирог – 1/6 его часть содержит 12 чайных ложечек сахара.

Мы перегружены углеводами. Человек в своем эволюционном развитии никогда не употреблял столько сахара. Технология очистки пищи, все возрастающее и возрастающее производство лекарств привели человечество к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Если мы хотим жить дольше, нам необходимо в корне менять свои привычки.

Почему так усиленно пропагандируются и рекламируются сладости?

Надо понимать, что сахар связан с мощной отраслью промышленности и с финансовыми интересами многих стран мира. Многие страны, например Куба, заинтересованы в его продаже. Владельцы заводов и фабрик, где изготавливают карамель, конфеты, шоколад, прохладительные напитки, тратят огромные средства на их пропаганду.

Интересен следующий факт. Известный ученый доктор М. Мак-Кэй (советник по вопросам питания в морском флоте США) во время Второй мировой войны поставил ряд важных 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. Грызуны сохраняли свои инстинкты. Это и помогло им правильно выбирать пищу для самосохранения. К великому сожалению, у нас этот «путеводитель здоровья» почти отсутствует.

Сахар вреден не только для зубов, не только для всей костной системы, но и для состояния сосудов, а значит, и для всего организма. Употребление сахара в больших количествах – один из факторов болезней, связанных с недостатком кальция и витаминов группы В в крови. Но кальций необходим нам для кроветворения, для нормального обмена веществ, для уменьшения проницаемости сосудов, то есть проникновения микробов в кровь, для роста и состояния суставов и костей (скелета, а не только зубов). Кальций благотворно влияет на состояние нервной системы, оказывает противовоспалительное действие. Он является хорошим регулятором кровяного давления при изменении погоды. Если человек имеет в своем рационе достаточно кальция, ему не страшны эпидемии, инфекции, резкие смены погоды, сердечнососудистые и психические заболевания.

Сахарная стратегия против диабета

1. Ограничить употребление рафинированных продуктов.
2. Употреблять продукты, содержащие комплексные сахара: овощи, бобовые (фасоль, горох, арахис), цельные крупы, картофель, тыкву, фрукты и т. д.

Надо помнить, что **есть овощи, очень богатые крахмалами**. Это те, что перечислены выше. А из крахмала, как мы знаем, образуются углеводы.

Есть овощи умеренно крахмалистые – морковь, свекла, цветная капуста, брокколи.

Есть овощи малокрахмалистые – редис, спаржа, латук, сельдерей, капуста, листья свеклы, репы, огурцы, щавель, шпинат, лук, баклажаны, перец сладкий, помидоры, чеснок.

Но больше всех богаты комплексными углеводами фрукты.

До поры до времени здоровый человек может кушать все, что ему хочется. Но если возникли проблемы со здоровьем, вы должны срочно подумать, как изменить свою диету. Даже тяжелые больные могут продлить свою жизнь, успешнее бороться с болезнью, если по совету специалиста сумеют правильно организовать свое питание.

Если же ставка в основном будет на лекарства и уколы, то вряд ли вы сможете победить болезнь. Наоборот, скорее всего, произойдет ухудшение. Лучше сразу убрать из диеты простые сахара, животные жиры, сократить количество всех жиров и крахмалов в дневном рационе.

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.