

МАЙЯ ГОГУЛАН



Вылечи

Все о лечении
желудочно-
кишечных
заболеваний
по системе
Майи Гогулан



ЯЗВУ и ГАСТРИТ

можно вылечить без таблеток

Вылечи!

Майя Гогулан

**Язву и гастрит можно
вылечить без таблеток!
Все о лечении желудочно-
кишечных заболеваний
по системе Майи Гогулан**

«Русский шахматный дом»

2014

УДК 615.8
ББК 53.584

Гоголан М. Ф.

Язву и гастрит можно вылечить без таблеток! Все о лечении
желудочно-кишечных заболеваний по системе Майи
Гоголан / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом»,
2014 — (Вылечи!)

ISBN 978-5-17-087362-3

Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с нарушениями в работе пищеварительной системы. И все мы знаем, что причина большинства таких заболеваний кроется в неправильном питании. Но как же навсегда забыть про колбасы, консервы и полуфабрикаты? Если ваша цель – здоровье и омоложение, то питаться по Законам Жизни совсем несложно! Автор этой книги – журналист, писатель, человек, перенесший тяжелое заболевание, – Майя Гоголан рассказывает о том, как естественным образом перейти на питание по Законам Жизни и – как следствие – навсегда забыть про болезни! Только один этот шаг поможет вам очистить организм от шлаков и токсинов, омолодить клетки, снизить вес, восстановить обмен веществ и запустить процесс самоисцеления. Майя Гоголан учит, как использовать себе на благо огромные ресурсы, заложенные в обычных овощах, фруктах и травах, как изжить с их помощью самые распространенные болезни пищеварительной системы.

УДК 615.8
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-087362-3

© Гогулан М. Ф., 2014

© Русский шахматный дом, 2014

Содержание

От редакции	8
Введение	9
Как личные заболевания, в том числе и кишечника, подвигли Кацудзо Ниши создать свою уникальную систему оздоровления	13
Что заставило Кацудзо Ниши вплотную заняться своим здоровьем?	14
Какие авторы и специалисты сыграли большую роль в создании теории	15
Два органа – пищеварение и мозг – отвечают за формирование основных факторов человеческого тела	18
Как Ниши пришел к выводу о пользе голодания	21
Вклад Кацудзо Ниши в сохранение здоровья всего человечества	23
Почему мы болеем желудочно-кишечными заболеваниями	25
Главной причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта является неправильное питание	26
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Майя Гоголан

Язву и гастрит можно вылечить без таблеток! Все о лечении желудочно-кишечных заболеваний по системе Майи Гоголан

Данное издание не является учебником по медицине.

Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Книга написана замечательно – грамотно, доходчиво и вдохновляюще. Мне всегда было трудно отказаться от чего-то вкусенького. Но с этой книгой я в один день бросила курить и пить кофе. Уже что-то... Держу книгу всегда под рукой. Советуюсь с ней. Большое спасибо автору!

Ольга, Екатеринбург

Книга раскрывает причины большинства заболеваний. Понятно, что мы боеем из-за того, что питаемся неправильно. Но тут все разложено буквально по полочкам. Сразу становится ясно, почему нельзя злоупотреблять сладким или мучным. Автору – верю! Она сама была больна, перенесла две операции. Предлагает методику, по которой полностью вылечилась. Рецепты, которые она приводит, реально помогают людям.

Владимир, Москва

В этой книге много всего! Здесь и про причины заболевания, и советы, как не дать себе разболеться. Советы разные. В основном, конечно, по питанию. А как же иначе! Ножом и вилокй сами роём себе могилу. Есть интересные рекомендации по режиму дня. Эта информация для меня оказалась совершенно неожиданной. Например, все говорят, что нужно плотно завтракать. А оказывается, это неправильно. Я стала жить по режиму, который предлагает Майя Федоровна, и чувствую себя гораздо лучше.

Тамара, Владивосток

Знаю людей, которые уже много лет живут «по Гоголан» и смогли действительно поправить свое здоровье. Вместе с этой книгой и я ступила на этот путь. Книга очень полезная, простая и интересная. Сколько всего мы не знаем о нашем здоровье, о том, что им управляет. Теперь отношусь ко многому совсем по-другому!

Софья Викторовна, Саранск

Эту книгу написал не просто хороший журналист, а хороший человек, который прекрасно понимает, с какими проблемами мы сталкиваемся. Ведь автор тоже стояла перед выбором – есть, что едят все, или быть здоровой. Она сделала свой выбор и теперь очень воодушевленно об этом рассказывает. Она просто заражает своими идеями и верой в то, что болезнь можно победить. Все в наших руках. Каждое слово – это ее личный опыт, попытка

дать ответы на вопросы, которые есть у многих. Написана книга очень просто, доступно, без всякой зауми.

Константин, Москва

От редакции

Каждый человек хоть раз в жизни сталкивался с какими-либо нарушениями в работе пищеварительной системы. А многие, увы, постоянно испытывают дискомфорт, они уже привыкли к тяжести после еды, привыкли пить таблетки. Привыкли жить с болью. И конечно, мы все прекрасно знаем причину недомогания – неправильное питание! Но продолжаем по незнанию или лени класть себе в рот не то, в чем действительно нуждается наш организм, а то, что мы просто привыкли есть – «вкусненькое». Нам кажется, что вкусное и полезное – это два разных вида пищи. Но это не так!

В этой книге известная журналистка, писательница, пропагандист здорового образа жизни доказывает, что можно «жить вкусно» и при этом сохранить здоровье! Существует пища, которая содержит в себе энергию природы, энергию самой жизни. Пища не только вкусная, но и полезная. Она помогает продлить молодость, избавиться от самых разных заболеваний, прекрасно выглядеть и в 30, и в 90 лет! Сама Майя Федоровна вот уже более сорока лет придерживается таких принципов питания. С их помощью она смогла победить рак, и именно они помогают ей и в 80 лет быть молодой, красивой и энергичной женщиной.

Перед вами книга, в которой собраны все советы и правила питания системы Майи Гоголан. Эта информация поможет вам наладить все тончайшие процессы организма, запустить механизм внутреннего исцеления, и как следствие – избавиться от болезней пищеварительной системы и оздоровить организм в целом. Вы узнаете, как пища влияет на возникновение болезней, какие вредные привычки в питании являются причинами наших недугов, как правильно питаться, чтобы избежать отравления клеток и не «складировать» в себе шлаки, которые приводят к заболеваниям пищеварительной системы, какие продукты несут нам выздоровление, а какие вред.

Эта книга поможет вам получить энергию Жизни, стать здоровым и счастливым!

Введение

Я утверждаю, что стоит человеку пожелать, и он сможет сам справиться с любыми болезнями!

Речь пойдет о совершенно новом взгляде на здоровье человека, открывающем надежный, научно обоснованный и экспериментально проверенный путь к здоровью и благополучию.

Я – не врач, не экстрасенс, не шаман, не ясновидящая. Мой опыт скорее похож на опыт лягушки из известной сказки. Помните? Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна испугалась, захлебнулась и пошла на дно, а вторая отчаянно забила лапками и к утру следующего дня сбила в крынке с молоком кусок масла, оперлась на него и выскочила из западни. Не правда ли – мудрая сказка? Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать.

В моей жизни таких «крынок» было предостаточно. Золотуха, лимфаденит, болезни уха, горла, носа, ревматизм, болезнь сердца, малярия, опухоли, анемия – все это было. Как только не старались мои бабушки, тетушки и родители! Каким только светилам медицины ни показывали меня, чем только ни лечили – ничего не помогало. Но случилось так, что моего отца перевели работать в Крым, и как только мы переехали туда, я превратилась в здорового ребенка. Все болезни будто рукой сняло. Я даже не переболела ни одной детской болезнью. Целые дни бегала в трусиках на воздухе, купалась в море, ела свежие фрукты, овощи, орехи. Я всем существом чувствовала свое слияние с Природой.

Но грянула война. Отец ушел на фронт, а нас с мамой эвакуировали из Крыма на Урал. Там-то я и подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод осложняли течение болезни. Меня лихорадило через день, а после приступа я, как выжатая тряпочка, медленно восстанавливала силы. Так продолжалось почти год.

Однажды случайно я услышала, как, обсуждая мое состояние, взрослые плакали: они считали, что помочь мне нельзя и я должна непременно умереть. Мне было тогда 9 лет. Это очень удивило меня. «Неужели взрослые, большие умные люди, не знают, как мне – ребенку – помочь?! – подумала я. – Зачем же я им так доверяю? Почему сама не ищу спасения?»

И я начала искать. Прежде всего я хотела узнать, с чего эта гадость начинается.

Я заметила, что приступ приходил через день и начинался с того, что холодные, как ледышки, ступни соприкасались друг с другом, и мгновенно во всем теле наступала такая «тряска», остановить которую уже было невозможно, сколько бы грелок ни подкладывали к моим ногам и сколько бы одеял ни набрасывали на меня. Приступ заканчивался лишь через 2–3, а то и 4 часа холодным потом и страшной слабостью, я проваливалась в черную пропасть небытия.

«Все! – решила я про себя. – Больше я этого не допущу».

В день, когда снова должен был прийти приступ, я решила попытаться его предупредить: соединила колени вместе, а ступни, наоборот, расставила далеко в стороны, ладони рук соединила. Все свое внимание я сосредоточила на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. И в этот день приступа не было! Не пришел он и в следующий раз – приступы прекратились вовсе! Это была победа. Она дала мне Веру, что во мне заложены какие-то силы, которые могут побороть болезнь! Вера сопровождает меня всю жизнь.

Вспоминаю и трудный 1965 год, когда у меня обнаружили огромную опухоль матки (ее величина соответствовала 17 неделям беременности), а гемоглобин в то время у меня был 37 %. Несмотря на это, мне предложили немедленную операцию. Но после такой операции я

не только никогда не смогла бы иметь детей, но должна была бы забыть о том, что я женщина! И я наотрез отказалась.

«Если Природа создала меня женщиной, она будет бороться за меня! – решила я. – Попробую с опухолью родить ребенка! Или опухоль меня, или я ее!»

Мысль была, конечно, фантастическая. Для ее воплощения нужен был врач, который взялся бы наблюдать за такой беременностью, довел бы ее до физиологического конца, т.е. до естественных родов, а в случае необходимости смог бы выполнить кесарево сечение, чтобы спасти плод и дорастить его (может быть, в инкубаторе) до состояния полноценного ребенка.

Я начала искать такого врача. Поиски привели меня в Научно-исследовательский институт акушерства и гинекологии к хирургу Наталье Дмитриевне Селезневой. Она объяснила, что идея моя очень рискованна, поскольку опухоль будет расти быстрее плода и мешать ему развиваться, но если я такая «храбрая», то могу обратиться к профессору А. А. Вишневскому в Институт хирургии. Там уже два года проводят эксперименты на животных, причем получены обнадеживающие результаты: из трех прооперированных по поводу рака матки коров две родили здоровых телят.

Какова же была идея профессора А. А. Вишневского?

Он иссекал опухоль, но не сшивал здоровые края ткани, как это было принято всюду, а вставлял на вырезанное место сеточку из тефлоновых ниток, служившую как бы «основой для штопки». Сквозь нее через четыре месяца прорастала новая, здоровая мышечная ткань. В результате орган восстанавливался, а искусственные волокна, сослужив свою службу, рассасывались.

Это была замечательная идея, которая могла открыть современной хирургии путь в область регенерации (восстановления) органов силами самого организма.

– Я мечтаю делать такие операции на сосудах, сердце, печени, на любом органе, но вначале мне надо попробовать сделать такую операцию на каком-то безобидном для жизни органе, – говорил Александр Александрович Вишневский.

– Возьмите меня! – убеждала я его сподвижников – профессора Т. Т. Даурову и кандидата медицинских наук Н. Д. Графскую, – я умею проследивать внутренние ощущения. Я смогу рассказать вам обо всем, что вас интересует. Корова-то вам ничего не расскажет!

Видимо, мои доводы им показались не лишены смысла, и мы сделались единомышленниками.

23 апреля 1966 г. впервые в Москве была проведена такая операция на человеке, и этим человеком оказалась я. Операция превзошла все ожидания. Я быстро поправилась, через некоторое время забеременела и родила здоровую дочку.

Я снова победила! Прошли годы. Вдруг внезапно у меня опять обнаружили опухоль, и почти на том же месте. «Что же происходит? – подумала я. – Врачи убирают последствия, а первопричина остается. Откуда вообще берутся опухоли?! Я же не родилась с ними...»

Профессора А. Л. Вишневского в живых уже не было. Мне шел 47-й год. О втором ребенке думать было поздно. Я согласилась на новую операцию. Но на этот раз она закончилась почти трагично. После операции я не встала. Я начала катастрофически полнеть. На руках и ногах образовались тромбы, стали лопаться сосуды. Все это причиняло ужасную боль, я просто превратилась в сгусток боли. После четырех месяцев безуспешного лечения мне предложили перейти на инвалидность.

– Подумаешь – болят ноги, – успокаивала меня лечащий врач. – У меня они 20 лет болят, а я живу!

«Ее организм 20 лет „кричит“ о неблагополучии, – подумала я, – и она считает, что можно ничего не предпринимать?! Нет! Надеяться не на кого. Надо искать выход самостоятельно!.. Откуда же берутся опухоли? Ведь это – следствие чего-то. Чего?!»

Я стала изучать медицинские справочники, учебники, медицинские журналы, применять на себе различные советы и целые системы оздоровления. Брала на вооружение все, что, казалось, могло принести избавление от болей: рекомендации П. Брэгга, Г. Шелтона, Н. Уокера, Г. Шаталовой, П. Иванова. Общее состояние немного улучшалось, но боль не покидала меня, и практически я оставалась инвалидом, прикованной к постели. Родные и близкие самоотверженно ухаживали за мной, но в их глазах была с трудом скрываемая безнадежность.

И вот однажды мне принесли статью – перевод с английского: «Рак излечим. Предупреждение, лечение и излечение рака по Системе здоровья Ниши». Всего 28 машинописных страниц, прочитав которые, я поняла: то, что так долго искала, – нашла. Я начала выполнять все, что рекомендовалось в этой статье и, к собственному удивлению, стремительно пошла на поправку.

Через две недели боли начали стихать. Через три недели я смогла сесть и увидела в стекле книжного шкафа свое отражение – лишь намек на мой прежний силуэт. Тогда я поверила, что иду по верному пути. И действительно, мое упорство не прошло даром: настало время, когда я почувствовала себя практически здоровой. Тромбофлебит, который современная медицина считает неизлечимым, исчез. Правая нога, почти не действовавшая, начала двигаться, боли прекратились. Это было настоящим чудом!

Как только я встала на ноги, то сразу побежала к моим врачам. Когда я открыла дверь кабинета, врач воскликнул: «Майя! Вы живы?!»

Оказывается, врачи были уверены, что меня уже нет среди живых.

– А как ваши ноги – еще болят? – спросила я у врача.

– Болят!..

– Давайте вылечу, – предложила я и рассказала о своем удивительном исцелении по Системе здоровья Ниши.

Я протянула ей драгоценную рукопись, но врач, скептически посмотрев на меня и глубоко вздохнув, небрежно положила мои странички на кучу бумаг в углу стола.

Мне стало не по себе.

«У нее нет даже профессионального любопытства! – подумала я. – Разве не интересно понять, в чем суть этой уникальной системы? Но ведь я журналист. Моя профессия – собирать информацию, обобщать ее и передавать людям. Я сама должна во всем разобраться».

Мне повезло. Моя подруга, концертмейстер Большого театра Алла Бассаргина, собиралась в то время на гастроли в Японию. С ее помощью я надеялась получить ответы на свои вопросы. Я передала с ней письмо, полное вопросов. В Токио Алла связалась с Институтом медицинской науки Системы Ниши и привезла оттуда две книги на английском языке. Моя сестра перевела их. Это дало мне возможность понять суть Системы. Несколько лет я потратила на то, чтобы адаптировать эту Систему к нашему климату, экономическим, социальным, бытовым и прочим условиям, которые так сильно отличаются от японских! И только после этого я посчитала возможным начать пропагандировать талантливую и эффективную Систему здоровья, решила поделиться своим практическим опытом со всеми, кто бы этого пожелал.

Лично я убеждена, что если Систему здоровья Ниши человек введет в стереотип своей жизни (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, кипятить воду, чистить зубы и тем самым избавило себя от множества заболеваний, среди которых такие страшные, как чума и холера), он сможет прожить долгую, здоровую, творческую жизнь и совершить переход в мир иной в свой срок легко, без мучений и страданий.

Что же представляет собой Система здоровья Ниши? На чем она основана?

Прежде всего – на философии, и основная ее мысль состоит в том, что «законы жизни управляют законами здоровья». Природа создает живой организм здоровым и жизнеспособным, обеспечивая его всем для жизни, роста, развития и полной реализации его функций.

Система здоровья Ниши – это новый метод завоевания здоровья, новая стратегия здоровья. Она возникла в русле общественного движения, получившего в середине XVIII – начале XIX в. название «натуральная гигиена».

Чтобы лучше понять ее суть, представьте себе, что вам подарили дорогую красивую машину. Не зная, как ею управлять, вы садитесь и едете. Что с вами произойдет? Конечно, вы разобьетесь – покалечите и себя, и машину. Именно так каждый из нас и совершает преступление: получая в дар чудесный, уникальный аппарат – сложную биоэнергетическую систему, одну-единственную свою жизнь, мы в полном невежестве мчим по дорогам нашей судьбы, не понимая законов движения жизни. Мы это делаем так же, как делали наши родители, а наши родители повторяли своих родителей, потому что человек может развиваться только путем подражания. Наши дети учатся у нас, дети наших детей – наши внуки – будут подражать им. Так невежество передается из поколения в поколение. Итог один: рано или поздно, но катастрофа неизбежна.

Не лучше ли остановить этот процесс, подумать и начать соблюдать так называемые правила движения, то есть незыблемые законы жизни?

Вот уже 14 лет я следую законам и правилам, которые раскрыла мне Система здоровья Ниши, основанная на натуральной гигиене. Я убедилась в том, что опыт гигиены наиболее плодотворный.

Как личные заболевания, в том числе и кишечника, подвигли кацудзо ниши создать свою уникальную систему оздоровления

Ныне покойный японский профессор Кацудзо Ниши¹ прежде, чем создать свою систему, сам изучил и проверил на практике свыше 70 тыс. источников отечественной и зарубежной литературы по вопросам, касающимся здоровья. В числе этих источников были древнегреческая, древнеегипетская, тибетская, китайская, филиппинская медицинская практика, йога, исследования современных специалистов в области лечения и профилактики различных заболеваний, диетологии, дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания и т. д., то есть все то, что современный человек часто осваивает по отдельности.

¹ Правильно: Ниси; здесь дается традиционная транскрипция.

Что заставило Кацудзо Ниши вплотную заняться своим здоровьем?

В основе любой мысли, любого движения, действия или поступка человека всегда лежат его самые насущные потребности, которые, как гвоздь в башмаке, заставляют искать и находить те средства, методы и способы, которые удовлетворяли бы эти потребности. Так и случилось с автором Системы здоровья – Кацудзо Ниши.

Он родился в 1884 г. в семье среднего класса. Несмотря на то, что его детство и отрочество прошли в достаточном комфорте, ему было отказано в получении среднего образования: на вступительных экзаменах его не приняли из-за того, что размер его грудной клетки не отвечал установленным требованиям. Он воспринял это как первый знак несчастья и серьезно задумался над проблемами своего здоровья. Он был худосочного телосложения и слишком слаб, чтобы вынести регулярные школьные занятия. Начиная с отрочества, он страдал от склонности к постоянному поносу и продолжительным простудам. Современная медицинская наука поставила ему диагноз: кишечный туберкулез и лимфатическое воспаление верхушки легкого. Мальчик чувствовал себя болезненным и слабым. Когда его показали известному врачу, тот вынес ему смертный приговор, сказав родителям: «Этот молодой человек, к моему сожалению, никогда не достигнет возраста 20 лет».

И действительно, среди своих одноклассников в начальной школе Кацудзо был самым слабым по здоровью, но он обладал такой светлой головой, что считался вундеркиндом. Однако слабое здоровье, тщедушное телосложение препятствовали реализации его способностей. Мальчик страстно жаждал в те дни здоровья, надеялся на чудо. Он посещал фехтовальную школу и храм для религиозных медитаций. В конце третьего года усиленной физической тренировки он попал на прием к другому доктору, мнение которого было менее пессимистическим. И действительно, год или два прошли без болезней. Но вскоре, несмотря на то что Кацудзо никогда не пил и не курил, из-за неправильного питания во время учебы он так подточил свои силы и свою жизнеспособность, что начал постоянно болеть и все больше и больше худеть. Ни одна зима не проходила без катара горла или тонзиллита, возникавших по нескольку раз.

По мере взросления мальчика необходимо было решить вопрос о его профессиональном образовании. Его выбор пал на Общую Техническую школу. Ему и его родным казалось, что профессия инженера-строителя наилучшим образом подходит человеку такого хрупкого здоровья.

Но после того, как юноша поступил в Общую Техническую школу, ему не стало лучше. Из-за постоянных болезней он вынужден был часто пропускать занятия и чувствовал себя несчастным, слабым, понимая, что главное препятствие для реализации его жизненных планов – недостаточное здоровье.

Проблема укрепления здоровья стала для Кацудзо Ниши вопросом жизни и смерти. Последующие годы он посвятил приобретению знаний в поисках практического разрешения вопроса, поставленного перед ним самой жизнью, – как стать здоровым?

Какие авторы и специалисты сыграли большую роль в создании теории

Из огромного количества материала, который пришлось переработать Кацудзо Ниши, он выбрал лишь 362 источника, которые и послужили ему основой для разработки уникальной системы здоровья, известной всюду как Система здоровья Ниши. Вот некоторые авторы, оказавшие большое влияние на молодого исследователя.

Работы Флетчера и других специалистов, затрагивающие тему здоровой пищи и правильного ее пережевывания

Любые книги, рассказывающие о методике улучшения здоровья, он прочитывал с огромным вниманием, применяя на себе все советы и рекомендации. Однажды ему в руки попала работа Флетчера, в которой утверждалось, что для поддержания здоровья необходимо так тщательно жевать пищу, чтобы получать наиболее возможное количество полезных питательных веществ из каждого ее элемента.

Как ни проста была эта теория, она совершила настоящий переворот в сознании Ниши. Все доктора, у которых он консультировался до тех пор, ограничивались лечением только болезни или только ее симптомов. Но теория Флетчера расширяла горизонты: она учила, как улучшить здоровье организма в целом!

Именно из трудов Флетчера Кацудзо Ниши понял:

Лучший лекарь для человека – сама природа. В ней самой заложены основы жизни, основы здоровья.

И он решил: все, что ему необходимо, – это хорошее прожевывание пищи. Если человек жует пищу надлежащим образом, он может положиться на свой собственный вкус, на свое природное чутье в выборе того или иного продукта. Если ему «вкусно», если он ест с аппетитом, – значит, организм получает от такой пищи то, что ему нужно, а если не хочется есть, то и не надо. Заметьте: дети прекрасно знают, что им, их организму не хватает! Никогда не следует заставлять их есть, если они этого не хотят.

Несмотря на то что Кацудзо никогда не сомневался в достоверности этой теории, он не мог не заметить, что какую бы пищу ему природное чутье ни подсказывало, все будто действовало против него. Он не пренебрегал правильным жеванием, но стал склонен к обжорству и начал страдать от перегрузок, испытывая постоянное переутомление. Когда же он старался обуздать свой аппетит, то начинал терять в весе.

Кроме того, Флетчер рекомендовал удалять все трудноперевариваемые части пищи, хорошо очищать от кожуры фрукты. Кацудзо старательно следовал его указаниям, но начал страдать от запоров. По мнению Флетчера, запор не должен вызывать беспокойства, но Ниши заметил, что запор вызывает у него сильную головную боль и различного рода кишечные неприятности.

Далее Кацудзо познакомился с работами других специалистов. Эти работы объяснили ему, почему он страдает от своих болезней. Он понял: любая пища, которая не усваивается, накапливается в толстой кишке, превращаясь в «пиршественный стол» для бактерий, вырабатывающих ядовитые вещества (токсины).

Эти вещества поглощаются стенками толстого кишечника, затем попадают в кровь, разносятся во все органы и вызывают болезни. Кацудзо сделал вывод: пища имеет не только

созидательное, но и разрушительное действие на организм. Необходимо было так организовать питание, чтобы оно не только строило, но и очищало организм.

Работы, доказывающие огромную роль пищеварения в сохранении нашего здоровья

Поступив в Технический институт, К. Ниши познакомился с работами Синклера о лечении голодом. Он обнаружил, что теория голодания несколько отличается от того, что он изучал, посещая буддийский храм для практики религиозного аскетизма. Принципы, заложенные в теории Синклера, были настолько разумными, что Кацудзо был склонен думать, что нашел то, что вылечит его от кишечной болезни. В результате он пришел к интересному выводу, что «ненормальные» люди, как правило, страдают от запоров, а обладатели светлых голов в большинстве случаев страдают от склонности к расстройству кишечника. Этот вывод повел его к дальнейшему изучению взаимосвязи кишечника с мозгом. Это стало венцом в методике его собственного выздоровления и создания своей Системы здоровья.

Кацудзо Ниши обратил внимание на труды ученых о циркуляции крови. Особенно привлекли его исследования профессора Московского университета Зеппа «Динамика циркуляции крови в мозгу». Прочитав эту работу, он узнал, что кровоизлияние в мозг возникает, как правило, в результате воспаления ушей, а воспаление ушей – это обычно следствие заболевания горла. Горло же становится больным в том случае, если почки не выполняют свои функции; почки, в свою очередь, часто выходят из строя тогда, когда человек спит в теплой, мягкой постели и надевает теплое, плохо пропускающее воздух белье. При этом нарушаются функции и почек, и кожи, что сопровождается заболеванием печени. И все это начинается с плохой работы кишечника, потому что, если нарушается перистальтическая работа кишечника, его содержимое забивает толстую кишку, что вызывает запоры, которые ведут к расширению и разрыву кровеносных сосудов мозга.

В работе доктора Пасеппа «Клиника и лечение воспаления мозга» К. Ниши привлекли результаты исследования гноя под микроскопом при воспалении мозга. Доктор Пасепп обнаружил, что при воспалении мозга в гное содержится более 10 видов бактерий, таких, как стафилококк, стрептококк, бактерии Френкеля, пневмонии, менингита, туберкулеза, тифа и паратифа... Не менее 23 групп таких бактерий иногда находятся внутри расширенных кровеносных сосудов мозга, причем это может быть даже у здоровых людей.

Ниши пришел к выводу, что в организме есть какие-то защитные, целительные силы, способные противостоять атаке извне и соблюдать целостность организма. Он начал собирать информацию о таких целительных силах.

Его внимание привлекли опыты доктора Шибата, который искусственно создавал кишечные запоры у кроликов, и это приводило к расширению мозговых кровеносных сосудов и кровоизлиянию в мозг, причем кровоизлияние наблюдалось лишь у кроликов, у которых были длительные запоры, в то время как у забитых кроликов или умерших от ядов кровоизлияния в мозг не было. По мнению Кацудзо Ниши, результаты опытов доктора Шибата можно было использовать для лечения слабоумных и душевнобольных.

К. Ниши рассказывает: «Директор некоей большой компании в Западной Японии был уложен в больницу для душевнобольных в Токио и объявлен докторами неизлечимым. По просьбе его жены я забрал его из больницы и тщательно прочистил ему кишечник. Результаты были весьма утешительными. После соблюдения моих рекомендаций в течение 5 дней мой пациент окончательно выздоровел. Через очень короткое время он был признан нормальным. В настоящее время он занимается бизнесом в своем родном городе».

Другая пациентка, девушка 20 лет, которая провела 6 лет в психиатрической больнице, вылечилась таким же методом. Лечение в течение месяца под руководством Ниши привело ее в норму.

Все эти больные страдали от запора. Многие ученые утверждают, что один из 10 так называемых идиотов и слабоумных – это просто страдающие от запора.

Ниши убежден, что эта теория была известна еще во времена Гиппократы. Поэтому старое изречение гласит: «Крепкое здоровье предполагает и совершенную разгрузку».

«Даже большинство нерадивых слуг не забудут убрать золу со дна печки перед ее загрузкой углем, – пишет он. – Если уголь бросить в печку с золой на дне, будет больше дыма, чем огня. То же самое и с человеческим организмом. Если мы хотим иметь крепкое здоровье, мы должны позаботиться о совершенной разгрузке».

Два органа – пищеварение и мозг – отвечают за формирование основных факторов человеческого тела

В современной медицине серьезным пробелом можно считать то, что калорийности питания уделяется больше внимания, чем освобождению желудка и кишечника от зашлакованности неперевавшими веществами.

При полном сгорании (или окислении) пищи образуется CO_2 – углекислота, которая не вредит организму. Но при неполном сгорании пищи появляется окись углерода – CO , которая разрушает все части тканей и органов тела, так как вместе с гемоглобином нашей крови она образует смертельный яд – угарный газ.

Если количество угарного газа в воздухе составляет $\frac{1}{40000}$ часть его объема, то этого достаточно, чтобы вызвать у человека головную боль или головокружение. Ясно, что, накапливаясь в теле, окись углерода не может не нанести вред мозгу и не разрушить перистальтику кишечника, а без совершенной перистальтики не может быть ни совершенного пищеварения, ни совершенного растворения и усвоения пищи, ни прохождения переработанных ее частей и выгрузки содержимого кишечника.

По сведениям К. Ниши, у 96 % умерших от различных болезней были обнаружены кровоизлияния в мозг, причем в те части мозговой нервной системы, которые руководят движением конечностей. Это навело К. Ниши на мысль, объясняющую такое явление, как холод в руках и ногах. Такие больные, считает он, как правило, страдают нарушениями циркуляции крови через легкие. Эта его гипотеза была поддержана американским доктором Эбботтом и многими другими известными медиками.

Холод в ногах и руках нарушает нормальное функционирование сердца, почек и кровеносных сосудов, вызывает катар горла, оказывает чрезмерную нагрузку на почки, причиняя вред печени и коже. Все это имеет одну причину – запор, в результате которого происходит кровоизлияние в мозг. Так К. Ниши пришел к убеждению, что кишечник и мозг – органы первостепенной важности в человеческом организме. Для подтверждения этого мнения он приводит пример.

Амеба не имеет постоянной формы. Она живет, исключительно приспосабливаясь к окружающей среде. Она не имеет ни костей, ни рта, но тем не менее выполняет и пищеварительную, и выделительную функции.

В известном смысле это может быть названо пищевым каналом. Амеба вдыхает кислород и выдыхает углекислый газ через всю поверхность тела. В этом отношении это не что иное, как дыхательный орган, тогда как в ее способности приспосабливаться к окружающей среде мы обнаруживаем нечто похожее на зародыши умственной (мыслительной) деятельности.

Процесс эволюции шел от примитивного кишечного канала, который является центром растительных функций (у каждого растения это стебель, ствол, корни и т. д.), к нервной системе, которая представляет собой центр животных функций и в своем завершении находится в мозговой ткани животного. Таким образом, у животных (и человека) кишечный канал расположен внутри тела как первая станция назначения, а мозг – в начале как последняя станция назначения. Вот почему К. Ниши считает, что болезни человека появляются между этими двумя станциями.

Принцип, на котором выстроена Система здоровья Ниши, прежде всего учитывает два основных элемента физиологических функций мозга и кишечника. Эти два органа, по мнению К. Ниши, не только формируют основные факторы человеческого тела, но и выполняют

наиважнейшую роль в общественной жизни человека. Без крепкого здоровья вряд ли можно победить в борьбе за существование. Никто без ясной головы не сможет достичь успехов в обществе. Только обладатель крепкого здоровья и ясного разума способен подняться в этом мире, и такие люди, как правило, обладают здоровым кишечником. Поэтому для активизации человеческого мозга, для продуктивности человеческой жизни ничто не имеет такого существенного значения, как состояние кишечника.

А что нарушает нормальное функционирование этого важного органа? Ответ один: неправильное питание и как результат этого – скопление фекалий в толстой кишке. У одних это вызывает склонность к поносу, у других – к запору. При этом врачи нередко ставят ошибочные диагнозы болезней.

Большинство врачей обычно рассматривают запор или склонность к поносу как обычные и легкие отклонения в здоровье, недостойные серьезного внимания. На самом деле эти явления должны быть в центре самого пристального внимания как врачей, так и больных.

Скопление кишечных отходов – это первопричина всех болезней, особенно если скопление принимает хроническую форму. Никто не рассматривает кишечные запоры и стазы как смертельные болезни, такие, как рак, паралич, туберкулез, болезни сердца и почек, а между тем все эти болезни – результат кишечных стазов.

Многие считают, что запор легко и эффективно лечится при помощи слабительных средств, солевых растворов или клизм. Однако за последнее время люди, учитывая собственный опыт, стали сомневаться в их действенности.

Между тем неработающий или плохо работающий кишечник является накопителем различных и опасных лекарств.

В то время как страдающие от запоров беспокоятся о преодолении болезни, фармацевты состязаются друг с другом в удовлетворении требований общественности по изготовлению всевозможных лекарств.

К. Ниши предупреждает, что хронический кишечный стаз и запор выражаются тремя различными стадиями:

На первой стадии в результате запора появляется общее истощение, которое выражается в том, что организм постепенно теряет сопротивляемость ко всем видам болезней и в любой момент может быть атакован серьезным заболеванием.

На второй стадии страдающий от запора испытывает все оттенки дискомфорта, появляются туман в голове, боли, нарушения кровяного давления, болезни сердца, почек и другие болезни.

Третья стадия проявляется формой самоотравления. Интоксикации расцветают полным цветом. Больше всего страдает мозг, его кровеносные сосуды либо ненормально расширяются и ослабевают, либо разрываются, расчищая путь различным болезням. Наиболее подвержена нарушению часть мозга, которая управляет двигательной нервной системой, регулирующей функции конечностей.

Когда поражается мозг, вся пищеварительная система – от рта до заднего прохода – перерождается. Если же запор находится в запущенном состоянии (привычные запоры), то возможны болезни, связанные с психозами, язвы двенадцатиперстной кишки, заболевания толстого кишечника, аппендицит, желчнокаменная болезнь, ревматизм, рак желудка и т. п.

Известно, что наше тело состоит из клеток, клетки «ткнут» ткань, а из ткани формируется орган; из ряда органов образуются системы органов (нервная, костная, мышечная, эндокринная и т. д.), причем все эти системы взаимосвязаны.

Так, перерождение пищеварительной системы приводит к поражению всех органов, при этом крайне понижаются функции каждой клетки организма. Клетки питаются кровью.

«Кровь есть жизнь», – говорится в Ветхом Завете. Но только здоровая, чистая кровь, насыщенная необходимой энергией, микроэлементами и витаминами, может создать здоровые клетки мускулов, костей, кожи, волос, зубов, нервов, кишечника, мозга. Только кровь, не наполненная ядами (токсинами), может содержать в надлежащем порядке и состоянии весь организм. Но та же самая кровь, загрязненная в результате запора, становится источником аутоинтоксикации (самоотравления): кожа становится желтой, бледной, наполненной большим количеством эритроцитов и соединений с окисью железа.

Здоровое состояние зубов зависит от того, снабжаются ли они чистой, свежей кровью. Четкая работа сердца также обусловлена качеством и количеством крови, снабжающей сердечные мускулы и клапаны. Функции глаз, ушей поддерживаются правильной подачей чистой крови. То же самое можно сказать о мозге, костях, мускулах, волосах, ногтях. Состояние их определяется главным образом кровью: в зависимости от состава и чистоты кровь может либо укреплять эти органы, либо отравлять их. Неудивительно поэтому, что страдающие от запоров часто становятся жертвами различных серьезных заболеваний (ослабленное сердце, нервное истощение и другие нервные недуги, меланхолия, эпилепсия, психоз, нарушение зрения и слуха, гинекологические болезни, простатит, диабет, атеросклероз, рак, ревматизм, подагра, облысение, искривление ногтей, кожные болезни, импотенция).

Итак, неразрывная связь между функционированием кишечника и состоянием мозга, как и всех систем организма человека, не вызывает сомнений.

Поняв это, К. Ниши сосредоточился на поиске методов очищения толстого кишечника и принципах правильного питания.

Как Ниши пришел к выводу о пользе голодания

Его колоссальная эрудиция в различных областях медицины, философии, техники подсказала ему, что лечение голодом с древних времен успешно практиковалось почти у всех народов. У евреев, например, был свой собственный метод поста; христиане, буддисты в Индии, мусульмане, конфуцианцы в Китае и жрецы в Японии также соблюдали посты. Но в древние времена пост применяли скорее в религиозных целях, а не в лечебных, поэтому методики голодания в зависимости от различных религий значительно различались.

Изучая исторические материалы, К. Ниши установил, что уже около 2 тыс. лет пост пропагандируется в качестве лечения болезней. Римский врач Асклепиад советовал больным воздерживаться от всех видов пищи, кроме воды, и наслаждаться природой, считая это лучшим средством лечения. Древнегреческий историк Плутарх также рекомендовал лечение голоданием вместо лекарств. Можно было бы перечислять множество исторических и современных имен ученых, с успехом практикующих голод для лечения и профилактики болезней. Это известно всем.

Кацудзо Ниши заинтересовался вопросом: что происходит в организме при голодании? Вот к каким выводам он пришел:

Незамедлительный результат голодания выражается в возрастании присутствия в крови CO_2 (углекислоты), гистамина, холина и тому подобных веществ, которые способствуют такому сужению вен, что возникает вакуум в той части, где вена встречается с капиллярами. Это состояние в организме породило капиллярный феномен в вакууме. А капиллярный вакуум, в конце концов, является двигательной силой циркуляции крови. Так как вакуум – это сила, а голодать – это создавать вакуум, то голоданием мы возрождаем двигательную мощь всей человеческой активности.

Это было гениальное открытие, которое привело Кацудзо Ниши к совершенно новому взгляду на кровообращение в целом.

Кацудзо Ниши никогда не считал лечение голоданием панацеей от болезней, но он с уверенностью заявлял, что лечение голоданием по его системе может победить многие серьезные болезни желудка, диспепсию, запоры, увеличение печени, аппендицит, гепатит, гастроэнтерит, ревматизм, ожирение, артрит, диабет, астму, высокое кровяное давление, водянку, ишиас, эпилепсию, бессонницу, бессилие, общую парализацию, головные боли, пневмонию, обжорство, бронхит, плеврит, зуб, малярию, тонзиллит, тиф, варикозное расширение сосудов, болезни ушей, рак, мигрени, менингит, аденоиды, грыжу, желчнокаменную болезнь, цистит, хронический понос, болезни прямой кишки, паралич двигательных нервов, анемию и многое другое.

В любом случае бесспорно, что лечение голоданием является лучшим способом воздействия на организм, вызывая душевное и физическое улучшение, регенерацию (восстановление, возрождение, возобновление), улучшая умственные способности человека.

Единственная слабая и уязвимая сторона в лечении голоданием – это возможность возникновения кишечной непроходимости у некоторых пациентов, в связи с чем такое лечение не может быть рекомендовано всем и каждому.

К. Ниши проделал над собой ряд опытов, чтобы создать диету, предупреждающую кишечную непроходимость во время голодания. Он изобрел специальное лекарство из морской травы – агар-агар. Лечение заключалось в том, что вместо полного голодания принималось студнеобразное вещество, приготовленное из агар-агара.

Подобная практика использовалась в Японии еще во времена эры Эдо в виде земляной каши: ее рекомендовали для спасения тех, кто страдал от голода; кроме того, она прекрасно помогала от кишечных запоров, возникающих во время поста. Эту кашу готовили из сосновой коры, соломы и земли. К сожалению, у нас в аптеках нет ничего подобного.

Вклад Кацудзо Ниши в сохранение здоровья всего человечества

Кацудзо Ниши не только заботился о своем здоровье: он вел энергичную борьбу за сохранение здоровья и лечение в интересах всего человечества, стараясь пропагандировать свои взгляды. Его часто спрашивали о причинах той или другой болезни. Работая над решением этих вопросов, он пришел к убеждению, что отдельных болезней не существует, что заниматься происхождением отдельной болезни, как и лечить отдельный орган – пустая трата времени, поскольку организм – это единое целое. Рассматривать болезни отдельно, к чему склонна современная медицина, по мнению К. Ниши, абсурдно. Болезнь нельзя объяснить ее происхождением, не учитывая конкретный человеческий организм, такой уникальный, «такой непостижимо совершенный и хрупкий одновременно».

Отвергая узкоспециализированную медицину, Кацудзо Ниши начал создавать основы другой – будущей медицины, которая занималась бы профилактикой, используя механизмы, заложенные в живой организм самой Природой. Его девизом стало изречение Бейкона: «Природу можно завоевать, подчиняясь ей».

К. Ниши неустанно ставил перед собой вопросы: Что такое человек? Как устроен его организм? Что такое здоровье? Что такое болезнь? Его инженерный ум, истинно гениальная пытливость, страстное желание избавить человечество от болезней совпали с возникновением в Америке натуральной гигиены. К. Ниши стал одним из корифеев этого общественного движения.

Он серьезно изучал медицину, анатомию, физиологию, бактериологию, психологию, психические заболевания, философию, различные религии, историю наук. Логическое мышление подсказало ему, что для здоровья всего человеческого организма необходимо привести в порядок в первую очередь физические, затем химические, потом бактериологические и, наконец, умственные способности организма. Это значило: тот, кто хочет укрепить свое здоровье, должен всегда заботиться о том, чтобы не допускать переутомления, переедания, загрязненности организма токсинами и перераздражения.

Он понимал, что большинство людей не имеют идеальных условий для укрепления здоровья. Только этим, по его мнению, можно объяснить возникновение у человека не одной, а нескольких, невидимых до поры до времени болезней. Причиной развития почти всех болезней Ниши считал падение следующих четырех энергий:

- # изменение скелета;
- # изменение внутренних органов;
- # изменение общей воды организма (кровь, лимфа, другие жидкости);
- # понижение душевных сил.

Все эти сдвиги (понижение, падение функций, энергий) возникают следующим образом: изменяется позвоночник, нарушаются кожные функции, сразу ослабевает активность почек и печени, а в результате понижаются функции кишечника, возникает запор, который ведет к ослаблению или разрыву кровеносных сосудов мозга. Даже если не произойдет самое худшее, а дело ограничится только расширением кровеносных сосудов, в организме постепенно разовьются такие субъективные симптомы, как холодные конечности или их парализация, так как при этом будет нарушена область двигательной нервной системы мозга. Холодные конечности постепенно ослабляют функции легких, сердца, кровеносных сосудов и почек. Все эти органы взаимосвязаны, образуя целостную органическую систему.

Так шаг за шагом Кацудзо Ниши создает свою Систему здоровья, которую впервые обнародовал в 1927 году. В это время ему исполнилось уже 44 года – возраст, соответствующий

щий средней продолжительности жизни японца в то время. А ведь в детстве врач предрекал ему не дожить и до 20 лет!

Публикация теории и методики Ниши вызвала такой сильный интерес со стороны общественности, что люди начали приезжать к нему со всех концов света, причем число их постоянно возрастало, так что в конце концов ему пришлось уйти в отставку с должности главного инженера Токийского муниципального метрополитена и посвятить себя полностью работе по укреплению здоровья.

В ответ на многочисленные просьбы он поехал в США для чтения публичных лекций. Здесь же в 1936 г. он издал свою первую книгу на английском языке в благодарность за то добро, которое было оказано ему 20 лет назад, когда он был студентом горного факультета Колумбийского университета.

Эту систему может применять каждый независимо от пола и возраста. Она позволяет продлить молодость и активное долголетие, дает возможность наслаждаться жизнью без страданий и болезней, столь распространенных в наше время.

Почему мы боеем желудочно-кишечными заболеваниями

Любое нарушение гармонии в работе наших клеток, органов, систем разрушает целостность всей биоэнергетической системы – нашего организма. Причин этому множество.

1. Наш позвоночник приобрел вертикальное положение, позвонки сдвинулись, перетянули сосуды и нервы, идущие от мозга к органам, началась иннервация – первый шаг в патологической цепочке: иннервация, раздражение, воспаление, изъязвление, уплотнение, опухолеобразование. Значит, надо постоянно следить за осанкой, как можно чаще – вправлять «подвывихи».

2. Мы тепло одеваемся и часто в плохо пропускающие воздух ткани – нейлон, поролон и проч. При этом кожа – наш орган очищения, выделения, дыхания, наш приемник звуковых, световых, тактильных волн, света, газа, воды – портится. Как же в таком случае можно надеяться на правильное функционирование других органов? И снова на помощь приходят шесть правил здоровья Ниши, воздушные ванны, контрастные водные процедуры.

3. Мы, не ведая, что творим, отравили химией почву, воду, воздух, настроили плохо освещенные и недостаточно вентилируемые здания; мы питаемся вареной пищей, заставляя наши клетки голодать и создавать больные клетки, органы и системы, способные породить только больное потомство, то есть мы сами формируем наследственные болезни.

4. Мы создали такой неразумный мир, в котором большинство людей не могут удовлетворить свои самые насущные потребности. Это ведет к их уродливым перерождениям, отражающимся на психике, идеологии, поведении отдельных индивидуумов. В лучшем случае это приводит к эмоциональным срывам, стрессам, депрессиям, в худшем к агрессии, преступной деятельности, угрозе миру на Земле, жизни человека и его будущему.

5. К сожалению, невежество привело к тому, что слишком много людей пребывают на уровне растений и животных, не осознавая свое положение и степень своей деградации.

Все эти причины и их следствия имеют разные проявления и классифицируются как болезни физические, нравственные или духовные. Поскольку это издание посвящено проблемам пищеварения, то более подробно мы остановимся на третьем пункте и постараемся выяснить, как наше питание может вызвать язву и гастрит.

Главной причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта является неправильное питание

Следует всегда помнить: на Земле существует один вид пищи, удовлетворяющий природным требованиям, – это фрукты.

Много тысяч лет назад наши предки были плодоядными и в основном фруктоедами. Поэтому физиологически, генетически, биологически для здоровья нам больше всего необходимы не хлеб, не зерновые, не мясо и даже не молоко, сыр и яйца, а фрукты, семечки или орехи и овощи, а также их зелень, но только в их естественном, натуральном природном виде.

Неправильно приготовленная пища пагубно влияет на наш организм

«Все болезни без исключения, – считал всемирно известный натуропат Арнольд Эрет, – так же как и наследственные, происходят исключительно от нечистой, «неестественной» пищи и от каждого грамма излишнего питания».

Главным злом, которое человек получает от вареной пищи, он называл слизь, которая плохо выделяется из естественных органов, проникает в кровь и становится пиршественным столом для развития гнили, патогенных микроорганизмов, вирусов, затрудняет циркуляцию крови, отравляет ее.

Почему слизь так опасна?

Слизь мешает всасыванию в кровь питательных веществ из кишечника. То же самое происходит на слизистой оболочке языка и желудка. Закупорка слизью мельчайших кровеносных сосудов (капилляров) – главная причина всех без исключения заболеваний.

Если кормить больных только слизеобразующей пищей (каши, молоко, сыр, мясо), то выделению и образованию слизи не будет конца (это и насморк, и кашель, и астма, и воспаление легких, и туберкулез, и любые другие заболевания).

Если картофель, муку, крупу, рис, мясо долго кипятить, получится студенистая слизь, которая очень скоро делается кислой, переходит в гниение, становясь почвой для развития плесени, грибов.

При пищеварении, которое химически представляет собой ту же варку или сжигание (окисление), эта слизь станет отделяться. В течение жизни стенки нашего кишечника и желудка мало-помалу так покрываются слизью, что поступающее в них новое содержимое начинает гнить, закупоривает кровеносные сосуды, и в конце концов гнилостные бактерии просачиваются в кровь. Кровь становится вязкой, начинает разлагаться.

Если густо сварить фрукты – финики, инжир, виноград, то получится тоже каша. Однако она не гниет и никогда не выделяет слизи. Фруктовый сахар – важный продукт, положительно влияющий на состав крови. Хотя он и клейкий, но является высшей формой горючего материала. Он дает нам глюкозу. А ее требуется 90 % ежедневно! Она, сгорая, образует энергию, а то, что остается, – только следы целлюлозы, которые не клейки, не гниют и тут же выделяются. Сгущенный сахар оказывает противодействие гниению, хорошо консервирует продукты. А знаете, почему многих людей тянет к алкоголю, табаку, кофе, крепкому чаю? Вся цивилизованная еда – от бифштекса до невинной овсянки – образует слизь и вызывает потребность в противоядиях. Люди прибегают к алкоголю, кофе, табаку, чаю, потому что только с помощью этих возбудителей они снова становятся бодрыми. В излишнем пита-

нии мясом, солеными, жирными, копчеными продуктами заключается скрытая причина увеличения спроса на алкоголь.

Слизистая (вареная) пища и переедание связаны друг с другом.

Когда кишечные реснички склеиваются слизью, в кровь не поступает достаточного количества необходимых ингредиентов, и организм начинает их требовать. Неразумный, невежественный человек продолжает варить, жарить, солить, обрабатывать специями то, что физиологически его организму несвойственно. И каждому должно быть понятно, что если пылесос употреблять не для всасывания пыли, а как метлу или утюг, то он очень скоро сломается. То же самое происходит с нашим желудочно-кишечным трактом, а поскольку в организме человека все взаимосвязано, то очень скоро приходит в негодность кровь, а затем и остальные органы.

Животное при недомогании начинает поститься. Но невежественный больной человек не в состоянии выдержать без еды 1–2 дня, считая, что он потеряет силы.

Как избавить свой организм от слизи?

Разумеется, каждому больному необходимо индивидуальное лечение, но есть три основных способа, при которых с успехом можно противостоять накоплению слизи в организме и отравлению крови: пост; фруктово-овощная и ореховая диета в натуральном виде; сочетание вареной пищи с сырой, при этом сырого должно быть в 3 раза больше.

Самый надежный и кратчайший путь – это пост.

Само собой разумеется, во время поста надо уметь себя вести: не переутомляться, не переохлаждаться, не допускать физического или умственного перенапряжения.

Перед началом поста необходимо полное очищение кишечника с помощью клизмы или растительного безвредного слабительного. Можно сделать тюбаж, а затем очистить кишечник слабительным и клизмой. Иначе могут появиться газы и слизь при выделении, которые обычно доставляют много неприятностей.

Даже 36-часовой пост благотворен для организма. Лучше всего подготовку к посту начинать с вечера, отказавшись от ужина и поставив клизму. В продолжение 36-часового поста, вплоть до второго утра, не следует принимать никакой пищи, а во время первого завтрака после выхода из поста есть только фрукты или пить фруктовые соки (свежеприготовленные).

Фруктовый сок свертывает, разрыхляет слизистую массу, скопившуюся в кишечнике, а клетчатка фруктов служит прекрасной «метлой» при очищении внутренней стенки кишечника. Затем можно переходить на овощные соки и тертые овощи, далее – комбинировать: один прием – фрукты, другой – овощи и орехи.

Больные и пожилые люди должны учитывать свои индивидуальные особенности. Например, те кто привык есть мясо или каши, должны постепенно переходить к фруктовой диете и посту.

Менять диету лучше под наблюдением врача или опытного диетолога.

Постепенность, но систематичность – вот два условия успеха.

Выздоровление достигается скорее, если поститься несколько дольше (хотя бы 3 дня), в течение которых ничего не едят и только пьют (до 3 литров в день) маленькими глотками воду с лимоном (можно добавить чайную ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку меда на 200–250 мл воды).

После выхода из поста, начиная с 4-го дня, можно приступить к фруктовой диете, а также добавлять соки сырых овощей или перетертые свежие овощи (салат), вечером 4-го дня поставить основательную клизму.

Здоровые люди могут продолжать пост и дольше.

Не стоит смущаться плохим видом во время поста и уменьшением массы тела. Наше здоровье, несмотря на это, становится крепким. А масса тела вскоре достигает нормального уровня.

Успех поста зависит от настроения и воли самого постящегося. Он не должен допускать никаких сомнений и страхов. Надо помнить, что, когда организм освободится от засорения и слизи, каждый человек обязан сохранять свое здоровье правильным питанием, чему будет посвящена особая глава в этой книге.

Если принять истину, что по своей природе человек фруктоед, то становится понятным, почему у него такой длинный кишечник (9—12 м): ведь соки фруктов за 15 минут уходят в кровь прямо из верхнего отдела кишечника, а оставшаяся, хорошо пережеванная клетчатка медленно движется по тонкому кишечнику, отдавая ему свои компоненты и одновременно очищая его. Далее все то, что поступает в толстый кишечник, должно превратиться в целлюлозу, которая очищает его. Толстый кишечник богат кровеносными сосудами, впитывающими в кровь остатки вещества, попавшие в него. Такова «экономия средств», предусмотренная Природой. Если бы мы, люди, были внимательны к ее законам, то пищи хватило бы всем живущим на Земле. Фрукты не дают слизи, наоборот, они очищают от нее кишечник, сворачивая и разрыхляя, консервируя своим «сиропом» эту слизь.

Что делать, если по состоянию здоровья поститься невозможно? К такому контингенту относятся дети в период интенсивного роста, больные диабетом, легочными, сердечными заболеваниями, болезнями печени, туберкулезом и т. д. Таким людям надо особенно тщательно заботиться о том, чтобы не допускать в свой рацион пищи, образующей слизь. Лучше отказаться от мучного (лапши, тортов, пирожных, мороженого, зерновых, картофельных блюд, от кипяченого молока, сыра, мяса и т. д.).

Творог, простокваша, йогурт образуют меньше слизи и слегка послабляют кишечник, поэтому в сочетании со свежими овощами в небольших количествах их можно использовать в своей диете.

Тот, кто совсем не может отказаться от хлеба, может употреблять хлеб в подсушенном виде, лучше черный или серый, добавляя отруби, так как при этом слизистые частицы частично разрушаются. Старательно разжевывайте такой хлеб, так как уже во рту при слюночном переваривании образуется глюкоза, что очень важно для дальнейшего желудочного и кишечного переваривания.

Очень полезно сосать (по чайной ложечке) овсяные хлопья или гречневую крупу, или сухари – это явится превосходным средством поднять упавшие силы; держать во рту их надо до тех пор, пока они не превратятся в «кисель».

А если вы не можете обойтись без картофеля, употребляйте его немного и только в печеном виде в сочетании с сырыми овощами, которых всегда должно быть в 3 раза больше, чем картофеля.

Детям с больными легкими особенно необходимо длительное время воздерживаться от слизистой пищи и в то же время получать все необходимые компоненты питания, не истощаясь. Огромную помощь при этом могут оказать вода, воздух, сыроедение, особенно употребление фруктов. Вода – это еда, воздух – это тоже еда. Если вы будете неотступно ежедневно выполнять Шесть правил здоровья, вы очень скоро почувствуете себя здоровым. Конечно, необходим и психологический положительный настрой, ориентированный на успех, на веру в излечение. Веру дает опыт. Не вступив в воду, нельзя научиться плавать. Надо пробовать, приспособливать себя к Законам Природы.

Овощи и овощная зелень, мелко нарезанные и превращенные в салат, различные салаты, приготовленные с маслом, или с собственным соком, или с яблочным уксусом, или с лимонным соком, все фрукты, ягоды, семечки, орехи дают пищу, достойную богов.

Сама Природа приходит нам на помощь, когда весной вместо проросшего старого картофеля предлагает земляную грушу (топинамбур), сныть, крапиву, листья одуванчика, зелень редиса.

Людям слабого здоровья или страдающим ожирением необходимо держаться утреннего поста постоянно. По крайней мере до 10–11 часов утра ничего не ешьте, можно пить настои трав. Но если не выдерживаете пост, до 12 часов ешьте только сочные кислые фрукты. Награда за это маленькое ограничение обернется для вас здоровьем, если вы будете последовательны.

Используйте время самоочищения желудочного и кишечного тракта, которое приходится на период с 4 часов утра до 12 часов дня.

А что делать тем, кто не может отказаться от мяса, от вареной и другой «слизистой» пищи? Ценность мяса для человека незначительна. А если учесть, что у человека нет ни одного физиологического, биохимического и даже психологического органа для употребления, переваривания и усвоения мяса, то можно понять, что потребность человеческого организма в белке вполне покрывается сахаросодержащими фруктами: бананами, орехами с несколькими винными ягодами или финиками, которые превосходно служат образованию мускулов, энергии и силы.

Те же, кто не представляет свой стол без мяса, должны помнить следующее.

Во-первых, мясная пища должна тщательно разжевываться (до 35 раз). Этот способ лечения называется «флетчеризм», или питание по образцу американского диетолога Флетчера. Разжевывать пищу надо до тех пор, пока она не превратится в «кисель», не пропитается тщательно слюной.

Слюна обезвредит ядовитость «мертвой», «вареной», мясной или любой другой слизистой пищи и снабдит ее необходимыми для дальнейшего переваривания ферментами. В этом случае» вы заметите, что количество употребляемой пищи сокращается почти в полтора раза против привычного; в итоге это дает прекрасный результат для восстановления здоровья и нормального веса.

Мы болеем не только от некачественной пищи, но и от каждого лишнего ее грамма.

А как почувствовать, что он лишний, если вкусно?! Этому могут помочь сознание, систематические посты (хотя бы 24 часа в неделю), долгое тщательное разжевывание и вода, употребляемая в промежутках между едой.

Во-вторых, вместе с вареной пищей надо обязательно есть натуральную, сырую.

Арнольд Эрет утверждает, что как только благодаря посту и фруктовой диете человек выздоравливает, т. е. когда его организм освобождается от слизи и болезней, он должен постоянно соблюдать такой образ жизни. При этом ему уже не надо будет больше поститься, и еда для него станет таким наслаждением, о котором он раньше не имел представления. Здесь начнется для человека путь к счастью, гармонии и разрешению всех социальных проблем, потому что его потребности биологически сокращаются и приближаются к естественным, природным, свойственным его генетике, и он переходит в другое качественное, состояние.

Что влечет за собой неправильное приготовление овощей

Все свежие растения содержат множество различных минеральных солей, микроэлементов, витаминов. Они не содержат калорий. Без растений не усваиваются аминокислоты (создающие белки), жирные кислоты и углеводы, не создаются ферменты и гормоны, невозможно полноценное развитие организма и даже сама Жизнь. Большая часть минеральных

солей, элементов, металлов находится в отрубях, шелухе, кожуре растений. Они не содержатся в их «съедобной» части. Например, в кожуре яблок содержится больше минеральных солей и витаминов, чем в самом плоде. Точно так же обстоит дело со всеми фруктами, овощами, в том числе картофелем. Между тонкой пленкой и «телом» плода как раз и находятся незаменимые вещества, которые так необходимы для усвоения самого плода, для жизни, здоровья, долголетия и молодости.

Поэтому последователи естественной терапии придерживаются следующих норм:

Употреблять фрукты и овощи свежими в их естественном виде (то есть не парить, не жарить, не тушить), и только сырыми.

Лучше есть плоды (фрукты и овощи), по возможности, как только они сняты с дерева или выкопаны из земли, пока они не очень долго находились на воздухе и на свету.

В случае, если к сырым овощам и свежеприготовленным сокам вы добавляете вареные овощи (картофель, фасоль), то по крайней мере готовьте их запеченными или на пару, иначе все витамины и микроэлементы будут потеряны.

Варить фрукты вообще нельзя никогда – получите яд. Все вареные фрукты – компоты, джемы, варенья – опасные продукты, так же как алкоголь и сахар, для нашей иммунной системы.

Если вы вынуждены варить овощи, то варите их на маленьком огне, добавив несколько ложек воды (не масла), в герметически закрытой кастрюле. При таком способе приготовления овощей сохраняются растительные соки, а вместе с ними в растворенном виде и минеральные соли. Только тогда, когда овощи подают на стол или когда они готовы, можно добавить в них растительный жир или немного сметаны.

Никогда не солите овощи! Только после того, как они будут сняты с огня, можно в них добавить хорошо растертый чеснок, хрен или мелко порезанный лук с растительным маслом (можно с яблочным уксусом или свежим соком помидора), такие овощи сохраняют свою питательную ценность и кажутся более вкусными.

А чтобы они, как любая вареная пища, не образовали в организме отложения неорганических солей щавелевой кислоты, добавьте к вареным овощам в три раза больше сырых: петрушки или другой зелени, помидоров, тертых огурцов, лука.

Тот, кто не привык к сырым овощам, или из-за серьезных желудочных заболеваний, либо по другим причинам не может употреблять «живые» (сырые) овощи, должен употреблять соки этих овощей или фруктов. Лучше сразу 5 видов в одном стакане – например, 40 г капустного, 50 г картофельного, 50 г морковного, 50 г огуречного, 50 г свекольного. Свекольный сок предварительно хранят в холодильнике около часа под крышкой в стеклянном сосуде.

Стакан свежего сока будет «оживлять» вареный «мертвый» продукт и не допустит образования невыводимой соли щавелевой кислоты, а значит, вы убережете себя от образования камней, атеросклероза, артритов, ревматизма, астмы и других серьезных болезней.

Следует помнить: если картофель и овощи готовят в большом количестве воды на огне, то большая часть минеральных солей остается в этой воде, поэтому не стоит выливать ее, лучше использовать для приготовления других блюд и супов. К оставшемуся отвару вы можете добавить тертые свежие овощи, корни, зелень, стебли и листья, мелко нарезанный картофель, лук с чесноком. Залейте их горячим отваром, пусть он настоится немного, а подав такой суп на стол, заправьте его зеленью, чесноком, сметаной или кислым молоком. Можно положить в такой настой сухие овсяные, ячменные или кукурузные хлопья (1 столовая ложка) или отруби. Это будет «живой» суп, обогащенный достаточным количеством живых минеральных солей взамен утраченных при варке. Вообще было бы разумнее выбра-

сывать отварные овощи, потерявшие все ценные витамины и микроэлементы, а использовать, как это ни покажется многим парадоксальным, лишь отвар.

Вспомните, как дети едят супы и борщи. Они стараются «выбрать» жидкость, а вареное отодвигают. Их пока не утраченный инстинкт подсказывает им, где искать полноценное питание для своего роста и развития.

Теперь следует поговорить о значении картофельной шелухи, от которой мы обычно избавляемся при приготовлении картофельных блюд.

Что надо знать о картофельной кожуре?

Известен факт, как в первую мировую войну экипаж немецкого военного корабля, пиратствовавшего в водах Атлантического океана, топившего множество кораблей, забирая с них все лучшее, в том числе и продукты, вынужден был сдать в нейтральных водах США американским властям, так как вся команда была больна и находилась на краю гибели. 12 американских врачей пытались диагностировать странную болезнь. Но никакая логика не могла подсказать им причины этого заболевания. Диета на борту включала в себя разнообразные овощи, мясо, жиры, в изобилии картофель и лишь изредка рис. Но почему люди болели и что это была за болезнь?

Ответ был найден не медиками, а журналистом Альфредом Мак-Канном. Он не только подсказал, что болезнь вызвана недостатком «живой пищи», но и предложил правильную диету. После того как люди начали есть картофель вместе с кожурой, пить натуральные свежеприготовленные соки, они стали выздоравливать. Диета, рекомендованная Мак-Канном бортовому врачу, была следующая:

1. отвар, состоящий из $\frac{1}{3}$ отрубей пшеницы и $\frac{2}{3}$ воды, с добавлением 2 чайных ложек сухих отрубей перед подачей на стол;
2. сок овощей: шпината, лука, моркови, капусты (или отвар из этих овощей);
3. вареная картофельная кожура (не картофель, а именно кожура).

Когда больные начали поправляться, к этому рациону добавили много кислого молока, взбитого желтка, сок свежих лимонов с апельсином, яблоки, черный хлеб и 30 г жареного мяса (исключительно из психологических соображений). Всего 3-х дней хватило для того, чтобы положительные результаты стали очевидными, а через 10 дней половина больных выписалась из госпиталя.

Этот случай наглядно показывает, что отсутствие не только «живых» витаминов, но и «живых» минеральных солей может привести к смертельному исходу.

Все минеральные соли находятся в кожуре. К сожалению, до сегодняшнего дня в этих вопросах плохо разбираются не только домашние хозяйки, но и ревностные приверженцы академической медицины. Дело в том, что химический анализ продуктов не выявляет большой разницы в питательной ценности между очищенными овощами и фруктами и неочищенными. Но практика говорит о том, что между употреблением свежих растительных продуктов и вареных, между употреблением очищенных и неочищенных продуктов и вареных существует колоссальная разница. И конечно, истинное положение определяется не лабораторными данными, а практикой.

Чем вредны сладости и сахар

Те, кто решил распрощаться с болезнями желудочно-кишечного тракта, должны отказаться от употребления сладких продуктов и сахара. Кроме того, не стоит забывать, что

рафинированный сахар способствует образованию тугоплавких жиров и ведет к жировым отложениям в теле человека.

Вспомним предупреждение Кацудзо Ниши: излишнее употребление сахара нарушает равновесие в крови между сахаром и алкоголем, атрофирует наш глобус (регулятор потока крови в экстремальных и стрессовых или просто болезненных состояниях).

Полноценное функционирование глобуса страхует человека от болезней, сохраняет его молодость в течение всей жизни, способствует долголетию. Если глобус 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 глобус находится в хорошем состоянии.

У глобуса два врага – алкоголь и сахар. Система здоровья Ниши предлагает в течение 4–7 часов после приема этих продуктов выпивать свежей (некипяченой) воды в 3 раза больше принятого алкоголя и в 2,5 раза больше съеденного сахара. Свежая вода – хороший очиститель. Она уменьшает концентрацию алкоголя и сахара в крови.

В народе часто сладкоежек называют «сухими алкоголиками». И 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, они легко принимают затем алкогольные напитки – от кока-колы до спирта. Ребенок, выращенный на винограде, бананах, финиках, не будет принимать сахар, конфеты, а впоследствии и алкоголь.

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.