

*Великие Учителя Здоровья*

# Майя ГОГУЛАН



Система Майи Гогоулан

для ЗДОРОВЬЯ



# ЖЕНЩИН



# Майя Федоровна Гоголан

# Система Майи Гоголан

# для здоровья женщин

## Серия «Великие учителя здоровья»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22610785](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22610785)*

*Система Майи Гоголан для здоровья женщин / Майя Гоголан.: АСТ;*

*Москва; 2014*

*ISBN 978-5-17-086939-8*

### **Аннотация**

Принято считать, что здоровье, красота и молодость даны на какое-то время, а затем, во второй половине жизни они безвозвратно уходят и вернуть их уже невозможно. Отважная женщина, журналист, писательница Майя Гоголан доказала, что это не так! Столкнувшись со страшной болезнью – раком, она не только смогла поднять себя с больничной койки, но и вернула себе молодость! Сегодня Майе Федоровне уже за 80. Она великолепно выглядит, ведет активный образ жизни – пишет книги и статьи, выступает и продолжает рассказывать людям о системе, которая помогает ей оставаться стройной, подтянутой, привлекательной женщиной и на девятом десятке жизни. В этой книге вы найдете всю информацию системы Майи Гоголан,

которая поможет вам остановить старение, обрести красивую кожу, сохранить прекрасную фигуру и быть здоровыми!

# Содержание

От редакции	8
Полноценное питание – залог женского здоровья и красоты	10
Из чего складывается наше питание	11
Свет	11
Воздух	15
Вода	16
Какие принципы полноценного питания нужно соблюдать, чтобы всегда оставаться в хорошей форме	24
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Майя Гоголан

## Система Майи Гоголан

### для здоровья женщин

*Данное издание не является учебником по медицине.*

*Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом*

Недавно посетила семинар Майи Гоголан, и когда она вышла на сцену, я буквально «обалдела»! Никогда не скажешь, что этой женщине уже за 80. Никому и в голову бы не пришло назвать ее старухой! Моложавая, потянутая (такой фигуры у многих нет уже в 30 лет, не то что в 80) и главное – активная, легко двигается, энергичная. Именно это подвигло меня начать занятия по системе Гоголан. Это не просто очередная теория – это практика. Майя Гоголан сама – реальное доказательство того, что ее система работает!

*Анастасия, Москва*

Рекомендую книгу Гоголан. Я больше 20 лет читаю ее книги и строю свою жизнь по законам, о которых она пишет. Бодрa, молода, почти не болею. И выгляжу гораздо моложе своих сверстниц. Я верю в систему Гоголан, потому что вижу реальные результаты от ее

применения.

*Наталья, Самара*

Замечательная книга!!! Очень много информации и советов, должна быть у каждого, особенно если вы уже не молоды. Про методику Гоголан знаю не понаслышке, поэтому и купила: знакомая вылечилась от серьезной болезни с помощью этой методики. Сама применяю ее уже пять лет. Чувствую себя бодрой и здоровой. И все ведь так просто, никаких сложностей, никаких опасных голоданий или очищения, и все нам – пожилым людям – по силам.

*Валентина, Минск*

Замечательная книга! Мотивирует начать жить по-новому! У нас в стране женщина после 60 лет уже считает себя бабушкой-старушкой! Но ведь и в 60, и в 70 можно выглядеть и чувствовать себя великолепно. Эта книга для тех, кто хочет жить активно в любом возрасте. Изложено все очень просто и понятно – и рекомендации, и медицинские обоснования. И ведь главное – ничего особенно напряженного от вас не потребуется, просто убрать из рациона некоторые прямо скажем не полезные продукты, добавить вкусные овощи и травы, и вы настроите организм на молодость. Книга заряжает энергией и вселяет веру в то, что можно и в 60 лет быть активной и бодрой.

*Екатерина, Санкт-Петербург*

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 женском здоровье, о том, что управляет нашей молодостью. Теперь отношусь ко многому совсем по-другому. И результат есть – чувствую себя гораздо лучше и выгляжу моложе!

*Софья Викторовна, Саранск*

Полезная книга! Каждая женщина найдет здесь для себя что-то важное. Лично для себя я четко установила список полезных и не полезных продуктов. Соблюдая какую-либо диету, сложно отказаться от очередного лакомого кусочка, но автор так убедительна, что после прочтения книги я даже смотреть не могла на неполезные продукты. Чувствуется, что она знает, о чем говорит, и сама через все прошла. Действительно советую прочитать, так как во многих вопросах мы, люди, так невежественны, хотя даже и не догадываемся об этом!

*Татьяна, Н. Новгород*

Книга написана замечательно – грамотно, доходчиво (много лучше переводов книг самого Ниши). Одним словом, после этой книги 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*

## От редакции

Многие полагают, что здоровье, красота и молодость даны на какое-то время, а затем, во второй половине жизни, они безвозвратно уходят, и вернуть их уже невозможно. Конечно, медицина помогает справляться с проявлением многих болезней, а косметические салоны и клиники делают женщин на время моложе, но проблема остается – возраст дает о себе знать и приближается старость. Но есть и другой подход – изучить, по каким законам и правилам существует наш организм, и помочь ему, соблюдая эти правила, не создавать условий для болезней и старения.

Этот путь в свое время избрала Майя Федоровна Гоголан – журналистка, писательница и просто отважная и волевая женщина. Столкнувшись со страшной болезнью – раком, она не только не опустила руки, не только смогла поднять себя с больничной койки, но и вернула себе молодость! Сегодня Майе Федоровне уже за 80. Она великолепно выглядит, ведет активный образ жизни – пишет книги и статьи, ездит на семинары и продолжает рассказывать людям о системе, которая помогает ей оставаться стройной, подтянутой, привлекательной женщиной и на девятом десятке жизни.

Если вы хотите пойти по этому пути, жить, наслаждаясь своей красотой и здоровьем, читайте эту книгу. В ней изложены основные положения системы Майи Гоголан, которые

помогут женщинам не стареть, обрести красивую фигуру и  
быть здоровыми!



# **Полноценное питание – залог женского здоровья и красоты**

Для чего мы едим? Естественно, чтобы жить! А что такое Жизнь?

Жизнь – это особая энергия – биоэнергия (от греческого слова «*био*» – жизнь).

Значит, каждый из нас ест, чтобы получить энергию.

Любая энергия может существовать до тех пор, пока существуют источники ее питания.

Что является источником питания для такой энергетической системы, как человек?

# Из чего складывается наше питание

Под словом «питание» Система здоровья Ниши подразумевает четыре элементарных составляющих, которые строят и поддерживают человеческое существование. Это – пища, вода, свет, воздух. Эти четыре элемента можно сравнить с другими четырьмя элементами с большой буквы, каковыми являются: Земля, Вода, Огонь и Воздух, которые древние философы считали источником всего во Вселенной, – наша жизнь связана с общей жизнью планет.

## Свет

Где лежит первоисточник энергии Жизни? В Солнце!

Процесс образования материи связан с поглощением солнечной энергии. Клеткам нашего тела также необходима солнечная пища.

Какую пищу мы можем считать «солнечной»? Ту, которая более всего наполнена энергией света. Это фрукты, овощи, зелень, орехи, семечки, семена растений.

Когда зеленый лист поглощает солнечный свет, он усваивает энергию солнца. Поэтому люди, которые питаются в основном растительной пищей в ее естественном виде, получают энергию Жизни из «первых рук», в то время как тепловая обработка пищи уничтожает катализаторы Жизни –

ферменты, лишает пищу энергии, заставляя клетки организма голодать.

Следует знать закон: пружина Жизни заводится в растительном мире, в его естественном состоянии.

Но почему только в естественном виде? А как быть с промышленными продуктами? А кулинарное искусство? А вареные, печеные, жареные деликатесы? Однако Законы Жизни действуют независимо от наших вкусов.

Наши представления о питании довольно примитивны. Многие, не задумываясь, едят то, что им предлагают, считая, что «умный организм» сам «сообразит», что ему усвоить, а что выбросить. На самом деле это не так.

Долгое время считали, что продукты, которые мы употребляем, попав в организм, в результате сложнейших биохимических превращений вначале должны преобразоваться в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в кислоту муравьиную, наконец (при наличии кислорода) в двуокись углерода и воду – так было написано во всех учебниках по диетологии. Иными словами, все должно быть просто: человек съел пищу, организм переварил, усвоил и выделил продукты распада в виде газа и воды (при дыхании, с потом, мочой, экскрецией и т. д.).

Но японский профессор Кацудзо Ниши заинтересовался вопросом: «А что происходит в организме, когда кислорода нет или его недостает?»

И действительно! Современный человек живет в услови-

ях, когда кислорода постоянно недостает: мы носим одежду, а Природа сотворила нас голенькими, значит, кожа должна была бы «дышать», как огромные легкие, а функции нашей кожи нарушены – она все время прикрыта, причем часто искусственными, плохо пропускающими воздух тканями. Мы обитаем и работаем в помещениях, не обеспеченных кислородом, а выходя на улицы, дышим уже отработанными газами. Наконец, мы едим искусственно приготовленную пищу. Все это заставляет наши клетки испытывать кислородное голодание, им недостает ни света, ни воздуха, ни кислорода.

Что же нового открыл Кацудзо Ниши в результате своих исследований?

Исследования Кацудзо Ниши показали, что пища действительно превращается вначале в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную, но если нет кислорода, она превращается не в газ и воду, как это считалось ранее, а в щавелевую кислоту. При этом если пища была вареной (неорганической), то образуется неорганическая щавелевая кислота, а если она была сырой, то есть живой, органической, то и конечным продуктом переваривания будет органическая щавелевая кислота. Два вида этих кислот обладают совершенно противоположными свойствами. Сравните!

### *Таблица 1*

***Свойства неорганической и органической щавелевой кислоты***

Неорганическая щавелевая кислота (вареная пища)	Органическая щавелевая кислота (сырая пища)
Моментально соединяется со свободным кальцием в крови	Не соединяется со свободным кальцием в крови
Образуется соль щавелевой кислоты, невыводимая из организма (оксалаты)	Не образуется соль щавелевой кислоты
Откладывается в виде нерастворимых соединений в клетках, тканях, сосудах организма	Не откладывается в клетках, тканях, сосудах организма
Образует камни, артрозы, артриты. Является основой нарушения обмена веществ	Растворяет ту соль, которая образовалась из вареного продукта

### ***Какие выводы можно сделать?***

1. Любая вареная пища превращается в нашем организме в неорганическую соль щавелевой кислоты, которая, накапливаясь, становится основой будущих заболеваний.

2. **Натуральный, естественный продукт, приготовленный самой Природой для питания человека, содержит энергию Солнца, Воздуха, Воды, растений, богатых ферментами, аминокислотами, углеводами, витаминами, микроэлементами, клетчаткой, то есть всеми ингредиентами, способными строить человеческий организм чистым, здоровым, полным жизненной энергии.**

3. **Натуральная естественная пища** – единственная целительная сила, способная восстанавливать и лечить, бороться с образованием неорганических солей, камней, «косточек» на стопах, отложений в суставах и позвоночнике, а также исключать возникновение многочисленных заболеваний: артритов, артрозов, ишемии, атеросклероза, импотенции и т. д.

Вот почему человек, который в основном питается натуральной пищей – свежими фруктами, овощами, плодами, семечками, ягодами, орехами, зеленью, – получает жизненные силы из рук самой Природы. Свет и воздух, накопленные в клетках растительных продуктов, вливаются в организм человека энергией

Жизни, обновляя, питая, здоровые новые клетки без особых затрат энергии организма на их переваривание.

## **Воздух**

Без сгорания (окисления) не происходит ни обмена веществ, ни биохимических превращений в теле человека. Но окисление совершается лишь в присутствии воздуха.

Жизнь создана из Воздуха и Света.

Все знают, как выглядит растение, когда ему недостает воздуха и света. Так же, как лист растения, наша кожа нуждается в свете и воздухе. Кожа человека – первый проводник этих источников. Мы часто забываем, что Воздух и Свет – это питание для нашего организма, и не заботимся о нашей

коже. А между тем без энергии Света Жизнь на Земле не могла бы возникнуть, но без Воздуха она не продержалась бы ни одной минуты – таков закон.

Надо всегда помнить: все, что мы вводим в организм, – это либо продукты питания, либо яды.

Ядом считается все то, из чего клетка не может создать своей субстанции.

Шесть правил здоровья, питание естественными продуктами, контрастные воздушные и водные процедуры, которые предлагает Система здоровья Ниши, – все это будет способствовать насыщению наших клеток воздухом, а значит, и кислородом.

## **Вода**

Вода составляет около 70 % общей массы тела человека. Выделения организма также содержат большое количество воды.

В организме человека вода распределяется следующим образом: 50 % содержится в мышцах; 13 % – в костях; 5 % – в крови; 16 % – в печени; 0,4 % – в селезенке.

### ***Какова физиологическая роль воды?***

Вода – это соединение водорода и кислорода, которое выражается простой формулой  $H_2O$ . Но в действительности это не такое простое вещество. Соединения кислорода и водорода

да в воде многообразны и сложны: это  $\text{HOH}$  – «гидрол» («сухая вода», или пар)  $\text{HOH}_2$  – «дигидрол» (природная вода),  $\text{HOH}_3$  (лед, или твердая вода) – «тригидрол».

Особенного внимания заслуживает природная вода, которая включает в себя, помимо кислорода, различные полезные органические вещества и определенное количество радиоактивных излучений. Более того, благодаря уникальному химическому составу природная вода вызывает особые, необходимые для жизнедеятельности и иммунитета реакции в организме.

### *Два водораздела в нашем организме*

В организме человека вода находится как вне клеток, так и внутри них.

Межклеточная вода составляет 15–20 % общей массы тела человека.

Внутриклеточная – 50 %.

Оба эти водовместилища разграничены клеточными мембранами, посредством которых происходит физико-химическое и биологическое перевоплощение.

Межклеточная жидкость содержит хлорид натрия и определенное количество белковых молекул. Внутриклеточная жидкость содержит очень мало хлорида натрия и относительно большое количество калия. Эритроциты богаты и хлором, и калием.

**Существует закон: в организме человека имеется большое количество калия и сравнительно мало натрия.**

Межклеточная жидкость состоит из циркулирующей крови, лимфы, кишечных соков, спинномозговой жидкости, жидкой среды глаза и уха, суставной и околосуставной жидкости.

Межклеточная жидкость содержит небольшой процент белковых молекул, который значительно увеличивается при заболеваниях почек, особенно в случае липоидного нефрита, и по химическому составу межклеточная жидкость схожа с морской водой, а внутриклеточная – сохраняет свою химическую индивидуальность, фиксирует калий и отказывается от натрия и кальция.

Замедление циркуляции крови зависит не столько от сокращения сердца, сколько от уменьшения потока между капиллярами и внеклеточной жидкостью. Чтобы ускорить движение крови, мало укрепить сердечную мышцу: надо с помощью капилляротерапии восстановить поток жидкости между капиллярами и межклеточными пространствами. Это нам обеспечивают упражнения и Шесть правил Системы здоровья Ниши.

### *Участие воды в обмене веществ*

В организме человека постоянно происходит обмен веществ. При этом вода разлагается на составляющие ее эле-

менты:

- из легких она выходит в форме пара – 600 г в сутки;
- в виде пота она выделяется из 3 миллионов пор, расположенных на поверхности тела, – 600 г;
- из мочевых органов – 1300–1500 г;
- из прямой кишки – 1100 г;
- средняя суточная норма выделяемой воды у человека – около 3500 г.

Бесспорно, что у каждого человека это количество индивидуально, поэтому для обеспечения нормального обмена веществ каждый должен принимать столько жидкости (или пищи в форме жидкости), сколько выделилось из организма. Запомните: тот, кто не пьет воды, позволяет отходам скапливаться в клетках и сосудах, ускоряет возникновение различных болезней – таков Закон Жизни.

Вода способствует самоочищению организма, регулирует температуру тела в соответствии с внешней температурой окружающей среды, играет активную роль в обмене жира, выгоняя жир через пот и поддерживая таким образом постоянство обмена веществ.

Выпитая в достаточном количестве вода способствует уменьшению числа бактерий в кишечнике. В результате обмена веществ образуется огромное количество вредных веществ; без воды пищеварительная система поглощает эти вредные вещества. Для того чтобы не допустить отравления

организма, происходит сужение сосудов, в результате чего повышается давление. Это не болезнь, как обычно считают, а работа целительных сил Природы. Поэтому вместо лекарств при подъеме давления лучше очистить кишечник, перейти на пост или поголодать 2–3 дня, но обязательно постоянно пить воду!

### *Какую воду следует пить?*

Лучше всего природную. Однако прежде чем пить такую воду, необходимо определить ее качество. Лучше всего профильтровать ее.

Если вы сомневаетесь в хорошем качестве водопроводной или ключевой воды, надо вскипятить воду, остудить и залить ею кислые ягоды – клюкву, бруснику, облепиху, кожуру или сердцевину яблок, лимоны и т. д. После того как вода немного настоится, ее можно пить.

Очень полезно пить вместо воды настои листьев малины, шиповника, черной смородины, хурмы. Эти настои заваривают, как чай: 1 чайная ложка листа на 1 стакан кипятка. Настаивают 6 минут и пьют до 2,5 л в день. Зимой это просто «кладовая» жизненно важных микроэлементов и витаминов. Простая кипяченая вода – мертвая, в ней нет энзимов (ферментов), а минеральные микроэлементы видоизменены. Поэтому рекомендую купить в хозяйственном магазине специальные фильтры для очищения воды. Если нет фильтра, можно добавить на один стакан некипяченой воды 1 каплю

йода или 1 чайную ложечку яблочного уксуса или лимонного сока, можно с медом. Ни один микроорганизм не живет в кислой среде.

В районах, где почва богата магнием, а значит, люди пьют воду, содержащую магний, и употребляют фрукты и овощи, растущие на этой почве, мало больных раком. Магний предотвращает и лечит рак. Кроме того, магний оказывает благотворное влияние на нервную, мышечную, эндокринную, сосудистую и другие системы организма. Поэтому К. Ниши считает необходимым обратить внимание на то, чтобы вода обогащалась солями магния.

Вода, содержащая большое количество известняка, называется жесткой, а та, что содержит малое его количество, называется мягкой.

Жесткая вода более полезна для здоровья, чем мягкая, хотя стирать и мыть голову в ней труднее. Однако пить надо разумно.

Лучше всего пить воду сразу после того, как вы утром встали. Сначала прополощите горло (хорошо использовать подкисленную яблочным уксусом воду), затем очистите язык от белого налета краем чайной ложечки (с водой), прополощите тщательно зубы пресной водой, затем выпейте стакан отстоявшейся пресной воды. Количество воды зависит от конституции человека. Тому, кто предрасположен к болезням сердца или печени, лучше не пить всю воду сразу, а принимать ее понемножку. Если же человек крепкого телосложения,

сложения и, занятый активной деятельностью, привык пить много воды (до 23 л в день), он может выпить утром столько, сколько его душе угодно.

Если человек выпивает воду непосредственно перед сном, он не только будет часто вставать ночью, испытывая естественные позывы, но и рискует получить болезнь печени и почек.

Очень полезно пить воду сразу после горячей ванны или бани, так как это помогает освободить организм от отходов. В то же время К. Ниши считает, что до принятия горячей ванны пить может только тот, кто приучил себя пользоваться твердой ровной постелью и выполняет Шесть правил здоровья.

### ***Вреден ли прием воды во время еды?***

Да! Очень вреден. Надо избегать этого также во время активных движений: при беге, во время соревнований на марафонской дистанции. Вода может повредить стенки желудка.

Пить воду, в которую добавлена соль, нельзя. Соль вредит почкам, особенно если пить такую воду после обеда. Вода не выводит соль из почек.

Некоторые люди пьют воду в больших количествах, чем им необходимо, у них, как правило, имеется заболевание поджелудочной железы и не хватает инсулина в организме. Лучше им сократить прием воды и перейти к употреблению кислых, сочных ягод и фруктов (лимон, апельсин, грейп-

фрут) или свежеприготовленных соков из них.

# **Какие принципы полноценного питания нужно соблюдать, чтобы всегда оставаться в хорошей форме**

В живом организме, как в любой энергетической системе, происходит постоянный обмен энергиями: одна энергия входит, другая – выделяется.

Пища – это вводимая энергия, а жизненные проявления (теплота, дыхание, движение, выделения, мысль и т. д.) – это энергия выводимая. Чтобы человек был здоровым, между вводимой и выводимой энергиями должен существовать баланс, в противном случае неусвоенные продукты обмена веществ будут отравлять организм, зашлаковывать его, и в конечном счете явятся причиной болезни.

Современная диетология, основанная на подсчете калорий, к сожалению, не приносит большой пользы здоровью, поскольку при всей своей заманчивой претенциозности она еще не может предложить ничего положительного для предотвращения болезней.

Сущностью питания должна стать не высокая или низкая энергетическая ценность (то есть калорийность) пищи, а ее полноценность, или сбалансированность ее основных составляющих («строительных элементов») – аминокислот (из которых сам организм построит необходимые ему протеины

или белки), жирных кислот (из них организм также создаст свойственные одному ему жиры), углеводов, микроэлементов, витаминов, гормонов, ферментов (энзимов), клетчатки и других компонентов.

### *Законы питания*

Для того чтобы всегда оставаться в хорошей форме, мы должны соблюдать следующие законы питания:

- Выбор пищи должен определяться ее способностью создавать в организме жизненную энергию.
- Без природного, естественного энергетического топлива живой организм не может существовать.
- Энергия Жизни – вот главный определяющий фактор ценности пищи.
- Единицей измерения энергии являются энзимы (ферменты).

• «Существуют три фактора, – говорил Нэлькуэр, – которые составляют Вселенную, это вещество, это эфир в воздухе и это – Жизнь. Единицей измерения любого вещества является элемент; эфира в воздухе – электрон, а Жизни – энзим».

В человеческом организме непрерывно работают тысячи различных белковых энзимов, выполняющих функцию специфических катализаторов превращения веществ в организме. Только с их помощью возможны обновление состарившихся и изношенных клеток, превращение питательных веществ в энергию и строительные материалы, обезврежива-

ние отходов (продуктов обмена веществ или метаболизма) и чужеродных телу веществ, защита организма от болезнетворных микроорганизмов, даже заживление ран.

### *Энзимы – это гениальное творение Природы*

Это крошечные, мудрые, талантливые, невидимые нашему глазу «биохимики». Благодаря наличию энзимов в живом организме осуществляются, ускоряются, управляются все жизнеобеспечивающие процессы. Сами они при этом не изменяются. Вот почему их называют биокатализаторами, или создателями Жизни. Без энзимов Жизнь невозможна.

Ни один энзим не работает сам по себе – только в кооперации с другими. Однако энзимы весьма специализированны: каждый из них является «специалистом», выполняющим в организме одно-единственное задание, но выполняет он его совершенным образом. Например, существует энзим, который ежеминутно участвует в 36 миллионах реакций.

Создаются энзимы самим организмом – в основном протеинами, которые формируются из аминокислот.

Для жизни и здоровья организма необходимы достаточное количество, оптимальное соотношение и нормальное функционирование энзимов. А это можно обеспечить лишь натуральной пищей.

Если бы не было энзимов, человек умер бы у обильно накрытого стола, потому что без них не происходит расщепления продуктов питания на отдельные и простые питательные

вещества. А только в таком виде организм способен усвоить их из той пищи, которую человек употребляет.

Этот процесс начинается уже во рту. Так, пережеванный хлеб спустя несколько минут постепенно приобретает сладкий привкус, потому что содержащиеся в слюне энзимы расщепляют крахмалы на сахараиды. Так начинается первый этап – слюнное переваривание.

После этого процесс пищеварения продолжается в желудке, где «работают» уже другие энзимы, которые «переваривают» поступивший продукт на кислоты и сахараиды. Этот вид переваривания пищи называют желудочным.

Далее пища поступает в кишечник. Начинается кишечное переваривание пищи. Здесь вступают в действие пищеварительные соки поджелудочной железы и желчи. Одни энзимы расщепляют белки на отдельные аминокислоты, а другие энзимы заняты превращением жиров в жирные кислоты.

После трех видов переваривания: слюнного, желудочного, кишечного образуются:

- из сахараидов – глюкоза;
- из белков – пептоны;
- из жиров – млечная эмульсия.

Через кишечную стенку эти простые вещества проникают в кровь, и организм использует их в качестве источников энергии или в качестве строительных материалов, в том числе и для создания новых энзимов.

Каждый узкоспециализированный энзим «подходит»

только одному определенному веществу, которое он преобразует строго определенным образом.

## *Как энзимы поддерживают защитные реакции организма?*

Если бы не было энзимов, человек оказался бы брошенным на произвол постоянно атакующих его болезнетворных «агентов» – ядовитых веществ, которые непрерывно образуются как во внешней среде, так и внутри организма. Без «работы» энзимов он был бы «захламлен» отходами собственного обмена веществ. Но, к счастью, мы обеспечены энзимами.

Кроме того, что энзимы способствуют нашему пищеварению, усвоению и очищению организма, они еще необходимы и для правильного функционирования защитной системы организма (иммунитета) и для естественного течения всех жизненных процессов. Энзимы позволяют организму защищаться путем активизации макрофагов – больших хищных клеток, способных распознать в организме любую вредную частицу, окружить ее со всех сторон, проглотить и растворить. Этот процесс как раз и осуществляется с помощью «специализированных» энзимов.

Другие энзимы помогают лимфоцитам создавать специфические антитела. Антитела связываются с чужеродными «агентами» – бактериями, вирусами, собственными клетка-

ми, ставшими по какой-то причине «чужими» организму, и, оповещая о них защитные механизмы организма, дают возможность своевременно обезвредить их.

Конечно, ход иммунных реакций в действительности намного сложнее, но даже из этого беглого описания становится совершенно ясно, что защитные механизмы способны сохранить организм человека здоровым (или же снова вернуть ему здоровье) только в том случае, если в организме имеется достаточное количество работоспособных энзимов.

### *Недостаток энзимов – угроза здоровью*

Пока количество энзимов достаточно для поддержания жизнедеятельности организма, человек здоров. Однако когда здоровье в опасности или организм чрезмерно перегружен, потребность в энзимах значительно возрастает. При ранениях, воспалениях, длительном переутомлении для быстрого и эффективного устранения обломков ткани, очищения пространства для новых клеток и ускорения процесса заживления требуется повышенное количество энзимов.

В современных условиях защитные механизмы организма перегружены ядовитыми и вредными веществами загрязненной среды обитания, неправильным питанием, злоупотреблением алкоголем, табаком и лекарствами. В этих условиях для эффективного функционирования иммунной системы требуется гораздо больше энзимов, чем их в состоянии произвести наш организм.

При их недостатке раны плохо заживают, а повреждения в организме медленно восстанавливаются, что может вызвать хроническое воспаление. Недостаток энзимов может также привести к тому, что болезнетворные «агенты» не будут вовремя обезврежены и разовьется та или иная болезнь. Если вовремя компенсировать недостаток энзимов употреблением сырых фруктов, овощей, соков, содержащих энзимы в достаточном количестве, можно помочь организму самому восстановить и поддержать свое здоровье. Совершенно очевидно, что этот путь гораздо лучше лечения химическими лекарствами. Но...

Организм сам может быть причиной своей болезни. Природа не совершает ошибок, но люди так изменили условия окружающей среды и свой быт, что даже система иммунитета начинает «нападать» на клетки и органы собственного тела. Это происходит, например, в том случае, если после перенесенной инфекции некоторые клетки становятся чужеродными своему телу. До сих пор неизвестно, как и почему это происходит. Тем не менее, в такой ситуации начинают возникать так называемые антитела, направленные против «чужаков» или против тканей, ставших для системы иммунитета антигенными. Связываясь с антигенными, молекулы антител образуют с ними иммунокомплексы, которые циркулируют в крови, осаждаются на поверхности клеток различных тканей и органов, вызывая в них воспалительную реакцию. При этом чаще всего бывают травмированы стенки сосудов,

поверхности суставов и «почечный фильтр».

Если образование таких иммунокомплексов продолжает-ся длительно, то возникает порочный круг: иммунокомплексы – воспалительная реакция – иммунокомплексы. В такой ситуации нам может помочь увеличение количества энзимов.

Вот почему раковым больным японский профессор Кацудзо Ниши прописывал пить 5 видов свежеприготовленных соков одновременно в одном стакане, до 6 стаканов в день.

Принимаемые вовремя и в достаточном количестве соки способны не только восстановить процесс образования новых иммунокомплексов, но и принять участие в ликвидации тех из них, которые уже накопились в организме. Энзимы в достаточном количестве являются залогом здоровья в любом возрасте. С ними раны быстрее заживают, воспалительные процессы легче протекают и заканчиваются быстрее, а болезнетворные «агенты» своевременно погибают.

Чем человек старше, тем чаще в его системе иммунитета происходят ошибки. Поэтому для усиления своей иммунной защиты такие люди нуждаются в повышенном количестве дееспособных энзимов.

Часто потребность в энзимах превышает естественные возможности организма, особенно если человек питается жирными, мясными, рафинированными, «мертвыми» продуктами. В таких случаях используют препараты.

Несмотря на убедительную рекламу этих препаратов,

очень трудно согласиться с тем, что природные энзимы – катализаторы Жизни – могут сохраниться в таблетках. Я придерживаюсь мнения, что лучше организовать свой образ жизни так, чтобы не нуждаться в «добавках из аптеки», и обеспечивать свой организм энзимами из «живых» растений в их естественном виде. Не исключено, что кому-то (старикам, больным людям) в экстремальных ситуациях придется использовать и аптечные энзимы, но они никогда не заменят энергии Солнца, Воздуха, Воды и растительной пищи, богатой энзимами.

### *Каковы должны быть требования к пище?*

Пища должна:

- давать нам энергию Жизни;
- очищать организм;
- восстанавливать (обновлять, лечить);
- формировать жизненно важные клетки (клетки мозга, желез внутренней секреции, нервов);
- создавать кислотно-щелочное равновесие;
- приносить положительные эмоции.

Создать энергию Жизни может только такая пища, которая сама богата энергией света, воздуха, воды, содержит много витаминов, ферментов, минеральных веществ, аминокислот, жирных кислот.

На Земле существует один вид пищи, содержащий все

перечисленные ингредиенты, – это растения (фрукты, овощи, орехи, зелень, ягоды, злаки, листья). Именно эта пища назначена нам Природой. Поэтому витаминные и минеральные добавки, рафинированные промышленные продукты, выпечка, вареные продукты, изготовленные дома или в ресторанах, кафе, столовых, никогда не заменят нам тех, которые произрастают на Земле, – в огородах, садах, полях, лесах.

Приучите себя к правилу: прежде чем что-то положить в рот, спросить себя: «Это мне приготовила сама Матушка-Природа?» Все, что она щедро дает нам, обеспечит нас энергией Жизни, будет очищать, лечить, восстанавливать наши клетки, обновлять их, давать молодость, энергию и здоровье.

Однако человек варварски изменяет качество природной пищи, не желая знать, что вареная пища плохо усваивается, образует в различных клетках отложения, приводит к увеличению массы тела и болезням. Постоянно употребляя лишь «вкусную» пищу (а вкусы формировались у нас по наследству в течение многих лет невежества), мы засоряем клетки своего организма, приобретаем болезни и, передавая наши привычки детям и внукам, движемся к катастрофе.

# 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.