

МАЙЯ ГОГУЛАН



Позвоночник —
«стержень»
вашего здоровья
и долголетия

Вылечи!



БОЛЕЗНИ СПИНЫ и СУСТАВОВ

Майя Федоровна Гоголан

Вылечи! Болезни спины и суставов

Серия «Вылечи!»»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22609329

*Майя Гоголан. Вылечи! Болезни спины и суставов: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-084455-5*

Аннотация

Артриты, артрозы, остеохондрозы, отложения солей – эти диагнозы знакомы очень многим, и не обязательно пожилым людям. Почему так распространены болезни позвоночника и суставов? Почему не щадят даже молодых? Ответы на эти вопросы – в этой книге. Майя Гоголан – человек, знакомый миллионам читателей по книгам, семинарам, выступлениям на радио и по телевидению, – расскажет, как мы сами открываем двери» болезни питанием и образом жизни. И не просто расскажет, а даст советы. Очень простые, эффективные, доступные абсолютно всем. Вы узнаете, что есть, какие травы и настои снимут боль и воспаление, и какие упражнения помогут вернуть молодость и подвижность. Все законы здоровья для суставов и позвоночника собраны в этой книге.

Содержание

От редакции	5
Дорогие мои читатели!	7
Нездоровые привычки в питании, которые приводят к болезням опорно-двигательного аппарата	10
Вареная пища в образовании артрита	12
Каких продуктов нужно особенно остерегаться	15
Как бороться с артритом и другими болезнями опорно-двигательного аппарата	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Майя Гоголан

Вылечи! Болезни спины и суставов

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине.

Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Гоголан М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

От редакции

У вас болит спина, плечо или колени? Не торопитесь искать массажиста или глотать таблетки. Таблетки временно снимут боль, но навсегда замусорят кровь неорганическими соединениями, которые в конечном итоге в виде камней отложатся в тех же суставах, хрящах и костях позвоночника. Массаж поможет на год или два, а затем боль вернется. Почему? Потому что массаж не устраняет причину боли в спине.

Первое, что нужно сделать – это разобраться в причинах болезни. И это не так сложно. Потому что причин всего две, и они подходят для всех заболеваний: загрязнение крови и плохое кровообращение. К такому выводу пришла автор книги Майя Гогулан, признанный российский натуропат-практик, пропагандист здорового образа жизни. Человеческий организм подчинен законам Природы, считает Майя Федоровна, как и все Мироздание. Сутки делятся на ночь и день, рассвет сменяет закат, осень – лето, весна – зиму. И эти законы нельзя изменить. Точно так же есть законы и для человеческого тела. Их надо знать и им подчиняться.

И самый главный закон, согласно которому развивается и поддерживается в рабочем состоянии наш опорно-двигательный аппарат – это правильное питание. Есть и другие. Их не много, и все их может освоить совершенно любой че-

ловек. Доказательство тому – сама Майя Гоголан, которая узнавала законы жизни, лежа на больничной койке, имея на руках страшный диагноз.

Эта книга посвящена законам, которые помогут избавиться от любой болезни, но в первую очередь ее цель – исцеление болезней опорно-двигательного аппарата. Она расскажет, что делать, чтобы раз и навсегда избавиться от болей в спине и суставах: что есть, какие витамины и минералы необходимы, какая пища усугубит ваше состояние, как снять боли и воспаление при помощи листьев и трав, какие упражнения выполнять, чтобы вернуть суставам подвижность.

Вы начнете бороться с одной болезнью, но в итоге получите общее здоровье, продление жизни и улучшение ее качества.

Дорогие мои читатели!

Я очень хочу, чтобы вы овладели Законами Здоровья и никогда не забывали простых истин:

«Достаточно мудрая Природа наделяет каждого человека потенциальной способностью приводить в порядок любые неполадки, которые могут случиться в его системе».

(К. Ниши)

«Болезнь есть не что иное, как проявление работы Целительных Сил, заложенных в организме, а не нарушение функций».

(К. Ниши)

Если вникнуть в глубинный смысл этих слов, то можно сделать выводы:

1. Не существует отдельных болезней. Болен всегда организм в целом. А значит, лечить отдельные болезни бессмысленно и даже глупо, надо оздоравливать организм в целом.

2. Нет лекарств, которые лечат.

Как любой продукт, лекарство всасывается в кровь, с ее током проходит по всему кругу кровообращения, оставляя свои ионы в каждой клеточке – и больной, и здоровой, – таким образом отравляются и здоровые клетки.

Как неорганическое вещество, лекарство выводится не

полностью. Оставшаяся часть соединяется в крови со свободным кальцием, образуя соли щавелевой кислоты, которые, накапливаясь в мышцах, сосудах, суставах, костных клетках, обуславливают появление артрозов, артритов, склероза сосудов и др.

3. Нет пищи, которая лечит.

«Все, что попадает в наш организм (вода, воздух, пища), является либо продуктом питания, либо ядом», – говорил Герберт Шелтон.

Из яда организм не может создать ни одной живой клетки. Поэтому лекарства, а также рафинированные, деминерализованные, девитаминизированные, подвергнутые тепловой обработке продукты не могут дать энергии Жизни; они лишь отнимают ее на переваривание, усвоение, очищение, восстановление, засоряя при этом клетки и фильтры нашего организма – кожу, легкие, печень, почки и др.

4. Излечение возможно благодаря способности организма к самоисцелению, что заложено уже в момент его зарождения и является его неотъемлемой частью. Эту способность организма можно и нужно ежедневно укреплять, развивать, наращивать, как силу мышц, волю, знания, опыт.

Для этого необходимо:

- во-первых, ежедневно обеспечивать клетки организма полноценным (клеточным, кожным) дыханием;
- во-вторых, стремиться обеспечивать хорошую циркуляцию крови, очищая тем самым капилляры, сосуды, мышцы

и суставы;

- в-третьих, строго соблюдать правила полноценного питания;
- в-четвертых, систематически очищать свой организм – его органы, ткани, клетки;
- в-пятых, постоянно совершенствовать свои знания, умения, навыки, делая хорошо то дело, которым занимаешься, которое любишь, тем самым неустанно двигаться по пути самосовершенствования и самореализации.

Надеюсь, что все эти советы помогут вам справиться с теми болезнями, которые вы приобрели раньше.

Желаю удачи!

Будьте здоровы, разумны и благополучны!

Ваша Майя Гоголан

Нездоровые привычки в питании, которые приводят к болезням опорно-двигательного аппарата

Составление современных диет строится обычно с учетом трех основных принципов.

1. Пища должна быть «высококалорийной», чтобы меньшим количеством насыщать человека.

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

3. Пища должна легко проглатываться и возбуждать аппетит: современному человеку отпущено так мало радостей, и уж совершенно нет времени на пережевывание.

В соответствии с этими требованиями нашего времени мясо, консервы, молоко, каши, хлеб, полуфабрикаты, очищенные свежемороженые фрукты имеют большее преимущество по сравнению с сырыми, натуральными свежими овощами, фруктами, орехами, семечками. Они скорее и больше насыщают. Их легче приготовить, чтобы утолить голод, и никто их особенно не пережевывает – они ведь мягкие, вареные. Особенно мягок белый хлеб – его легче жевать, чем подсушенный черный. А расфасованные (замороженные) продукты, которые просто вытесняют свежие! С ними гораздо меньше возни на кухне! Даже соки свежих фруктов

тов заменяют кон сервированными соками.

Такой тип питания дает мужчине независимость от женщины, а женщину «освобождает» от кухни. Надо только научиться раскрывать упаковку или консервную банку.

И мы не задумываемся над тем, что через несколько лет этот способ питания приводит к болезням. Крепкие от природы, сильные люди держатся несколько дольше ослабленных, но самые тяжелые последствия такого питания сказываются на потомстве: дети начинают болеть с первых дней рождения. Первый признак неправильного питания – запор. Это начало проявления серьезных нарушений в работе всего организма.

Вареная пища в образовании артрита

Исследования Кацудзо Ниши показали, что в процессе переваривания пища превращается вначале в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную, но если нет кислоты, 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 было сырой, то есть живой, органической, то и конечным продуктом переваривания будет органическая щавелевая кислота. Два вида этих кислот обладают совершенно противоположными свойствами. Сравните! (См. табл. «Свойства неорганической и органической щавелевой кислоты»).

Какой вывод мы можем сделать.

1. Вареная пища превращается в нашем организме в неорганическую соль щавелевой кислоты, которая, накапливаясь, становится основой любых заболеваний.

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
Образует соль щавелевой кислоты, не выводимую из организма (оксалаты)	Не образует соль щавелевой кислоты
Откадывается в виде нерастворимых соединений в клетках, тканях, сосудах организма	Не откадывается в клетках, тканях, сосудах организма
Образует камни, артриты, артрозы, является основной нарушения обмена веществ	Растворяет ту соль, которая образуется из вареного продукта

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

3. **Натуральная естественная сырая пища – единственная целительная сила, способная восстанавливать и лечить, бороться с образованием неорганических солей, камней, «ко-**

сточек» на ступнях, отложений в суставах и позвоночнике, а также исключать возникновение многочисленных заболеваний: артрозов, артритов, ишемии, атеросклероза, импотенции.

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, восстанавливая, очищая здоровые клетки без особых энергетических затрат организма на переваривание.

Каких продуктов нужно особенно остерегаться

Что необходимо знать о зерновых

Зерновые стали чуть ли не основой питания всего человечества. Однако, дорогой читатель, никогда не забывайте, что мы употребляем зерновые обычно в вареном виде – в виде каш, хлеба, пудингов. А любая вареная пища, как нам уже известно, в результате биохимических процессов превращается в организме человека в соль щавелевой кислоты, которая, постепенно откладываясь в сосудах, суставах, клетках организма, становится основой различных заболеваний (камни, артрозы, артриты, атеросклероз, остеохондроз, ревматизм и т. д.).

Распаханные земли подвергаются все большей эрозии, вырубленные леса подводят человечество к экологической катастрофе, но ни медицина, ни пищевая промышленность, никакие политические сообщества не принимают мер, чтобы остановить пагубные последствия истребления лесов и заражения земель химикатами.

Зерновые не могут обеспечить человека здоровой, полноценной пищей. По своей природе они созданы

исключительно для питания птиц. Поэтому у птиц нет желудка, а есть зоб, который и перетирает «живое зерно», а не варит его. Поэтому у птиц очень короткий толстый кишечник, чтобы слизь, образующаяся при переваривании размолотого зерна, не задерживалась надолго в организме и не отравляла его.

Физиологически организм человека не приспособлен к тому, чтобы усваивать зерновую пищу.

Каждый человек утром, взглянув на свой язык, удаляет с него белый налет или нехорошо пахнущую слизь. Но как только он начинает ограничивать питание или поститься, эта слизь исчезает. Язык – точная копия слизистой оболочки желудка. Слизь – не причина болезней. Она, скорее, их симптом. Есть много причин возникновения слизи. И одна из них – питание зерновыми.

Главный недостаток зерновых – это несбалансированность аминокислот: незаменимых (лизин, триптофан) в зерновых слишком мало, а заменимые содержатся в избытке, но они не играют никакой роли, так как полноценной здоровой крови (а значит, и клетки) даже без одного недостающего компонента создать невозможно.

Коварство зерновой пищи состоит в том, что из-за недостаточной сбалансированности аминокислот организм испытывает повышенную потребность в белковой пище. Так возникает переедание, за которым следует рыхлость, объемность тела, тяга к стимуляторам (животным продуктам, ал-

коголю), а затем появляется букет болезней.

Поэтому мой совет: не применяйте длительное время зерновые диеты, пусть даже и очень модные (типа Озавы), без зелени и овощей.

Продолжительная зерновая диета без зелени и овощей гарантирует развитие артрита, артроза, остеохондроза, ревматизма и проч.

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

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

Если у человека уже есть болезни пищеварения или недостает ферментов для переваривания, ему лучше полностью исключить продукты из ржи, пшеницы, ячменя, овса и заменить их настоями из этих зерновых. Эти настои можно упо-

треблять с овощами, овощными салатами или их соками.

Но рис, гречневую крупу, кукурузу, а также картофель и соевые бобы разрешается принимать в сочетании с овощными салатами или их соками. В рисе, гречке, кукурузе нет глютена (клеякого вещества), которым богаты пшеница, рожь, ячмень, овес. Именно глютен создает условия для развития токсинов.

Почему злаки стали основной пищей человека?

Злаки – овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и прочие семена травянистых растений – созревают за короткий период, растут повсеместно, хорошо хранятся. Только по этим причинам они стали основой существования целых народов.

Но единственный допустимый зерновой продукт – это цельное зерно в сухом виде, считает Г. Шелтон. Все же он предостерегает против употребления зерновых при переходе на естественное питание. Причины тому следующие.

1. Человек – «плодоядное» существо, физиологически он не приспособлен к употреблению даже цельных зерен.

Состав пищи современного человека сильно изменился в угоду обстоятельствам, диктующим средства для сохранения жизни. Но человеческие гены остались неизменными. И это одна из причин некоторых «болезней цивилизации». Так, в еде наших предков злаки отсутствовали начисто. 65 %

их еды составляли фрукты и овощи, а 35 % – мясо диких животных, имевшее в среднем лишь 5 % жира (в то время как говядина содержит 25–30 %).

2. Зерновые – пища крахмалистая. Она требует для своего усвоения значительно большего времени и энергетических затрат, чем фрукты, и гораздо труднее усваивается.

«Злаковые и мучные продукты составляют основу питания так называемых вегетарианцев, которые не руководствуются никаким ясным принципом, кроме того, что нельзя есть мясную пищу. По этой же причине у них здоровье не лучше, и живут они не дольше, чем все остальные», – пишет Э. Денсмор, который называет все злаки «смертельным продуктом», а не «продуктом жизни». Проводя свои исследования, он убедился, что «лучшее – это фрукты, а худшее – это злаки».

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

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

леванию крови.

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

«Единственными и действительно лакопотребляющими живыми существами могут быть птицы. Многие породы птиц, для которых зерно – единственная пища, съедают много зерна. Птицы имеют пищеварительную систему, совершенно отличную от пищеварительных систем других живых существ, и тем более человека. Но даже птицы кормят своих птенцов не зернами, а, как правило, насекомыми, фруктами и семенами» (Э. Денсмор).

3. Большинство злаковых некачественны.

4. В злаковых имеется избыток кислотности и недостаток кальция, так как в почве, из которой растение получает питание, почти всегда присутствует известь, а зернам нет необходимости иметь кальция больше, чем нужно для роста побега. Потребность же животных и человека в кальции очень велика.

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

5. Дефицит минералов – общий недостаток питания животных, получающих в основном злаковые. Поэтому в их рацион должна входить трава.

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

Овсяные и кукурузные хлопья, ржаные изделия считают-

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

Диета, состоящая только из цельной пшеницы, не обеспечит жизни, здоровья и роста в идеальном виде. К такой диете необходимо добавить зеленую естественную пищу, количество которой должно превышать количество злаков по крайней мере в 3 раза.

Пшеница – самый кислотообразующий из злаков. **Овес** плохо влияет на зубы.

Рис, вероятно, лучший из злаков. Это основной продукт питания более половины человечества. Тем не менее, если к рису не добавлять зелени, морских водорослей, живой пищи, легко заболеть бери-бери. Витаминами и микроэлементами богата только серебристая чешуя риса. Рис необходимо употреблять неочищенным!

Очень опасно рекомендовать человеку диету, основанную на результатах экспериментов на животных. «Один и тот же питательный элемент имеет различное влияние на разные виды живых существ, – пишет Брэгг. – Кукуруза оказывается безвредной для птиц и голубей. Крысы также питаются ею без вреда для себя. Но кукуруза вызывает выраженный поли-

неврит у кроликов и цингу у гвинейских (морских) свинок. Обычно свиньи, питаемые только кукурузой, умирают от общего недоедания. На диете из полностью очищенных злаков почти все животные и люди заболевают полиневритом». Это говорит о недостатке витаминов группы В, С, А и минеральных веществ, а также о несбалансированности белка.

Зеленая кукуруза (в стадии роста) почти не содержит крахмала, но содержит много сахара. В последние 2–3 недели до созревания этот сахар превращается в крахмал, который нерастворим в воде и поэтому медленно подвергается расщеплению, что свойственно и другим злакам. Зеленая кукуруза относится к щелочеобразующим продуктам и не принадлежит к крахмалистым веществам, но зеленая кукуруза, отделенная от стебля, сразу начинает созревать и за 24 часа становится другим продуктом, превращаясь из щелочного в кислотный.

Лучше употреблять проростки пшеницы. А зерна молочно восковой спелости (то есть несозревшие) уже через 24 часа после срезания со стебля теряют целебные свойства.

Промышленная обработка злаков особенно ускорила после усовершенствования процесса перемола.

Вегетарианцы обычно едят много злаковых, но для них было бы гораздо меньше вреда от умеренного употребления мяса в сочетании с «живой» зеленью и овощами.

Дело в том, что среди всех привычных источников крахмала злаки (кроме бобов и гороха) наиболее труд-

но поддаются усвоению. Они тяжелы для грудных детей и подростков, легко вызывают брожение и газообразование, а также интоксикацию. Чтобы переработать зерновой крахмал, организму требуется в 8–12 раз больше времени, чем на переработку картофельного крахмала.

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

«До двухлетнего возраста, – утверждает Г. Шелтон, – ребенку нельзя давать никакого крахмала, а тем более крахмала злаковых».

До двухлетнего возраста человек только приспособливается к новой жизни на Земле.

Что необходимо знать о молоке

Употребление молочных продуктов тесно связано с накоплением в организме слизи, что ведет к возникновению артрита и других заболеваний. Каким образом?

Дело в том, что по химическому составу коровье молоко отличается от человеческого. Коровье молоко необходимо для вскармливания телят, причем лишь до тех пор, пока детеныш коровы не научится пощипывать травку, после он уже не будет нуждаться в молоке, ему потребуются другие «строительные материалы».

Известно, что детей, которых вскармливают коровьим молоком, приходится лечить затем от диатеза и аллергических заболеваний, а часто и от злокачественной анемии – болезни крови.

Для расщепления и ассимиляции каждого продукта необходимы соответствующие ферменты. Для переваривания молока такими ферментами являются ренин и лактоза. К 3 годам у большинства детей эти ферменты в крови отсутствуют. Казеин, которого в коровьем молоке содержится в 300 раз больше, чем в человеческом, используется организмом для развития больших костей. Но когда скелет человека сформирован, его уже не требуется в большом количестве, так как он образует в желудке очень трудные для переваривания соединения. Эти вредные соединения оседают

в кишечнике и мешают всасыванию других питательных веществ. Продукты распада, выделяющиеся после переваривания молока, образуют много токсичной слизи в организме. Чтобы очиститься от них, организму приходится тратить огромное количество энергии.

Молоко – пища грудного ребенка, но не взрослого человека.

Для взрослого требуется относительно меньше белка и углеводов. Нагревание молока выше 75 °С приводит к его изменениям, вредным для здоровья. Кипяченое молоко усваивается с большим трудом, в нем уже нет ни энергии Жизни, ни аминокислот, ни достаточного количества и качества витаминов, ни микроэлементов.

Обычно молоко едят с каким-то блюдом: кашей, печенем. Даже съеденные сами по себе молочные продукты дают достаточную нагрузку организму, а при неправильном сочетании это ведет к катастрофе.

Как употреблять молоко и молочные продукты?

Если уж вы едите молочные продукты, употребляйте их изредка, в кисломолочном виде и в правильном сочетании.

Придерживайтесь следующих рекомендаций Харви и Мерилин Даймонд:

Кисломолочные продукты (сыр, сметану, масло, творог, кислое молоко) **употребляйте совершенно отдельно**

от остальных продуктов.

Сыр, творог, брынзу режьте ломтиками, крошите в салат, употребляйте только с овощами.

Не ешьте желтые сыры, так как они окрашены химическими красителями.

Не ешьте сыр с хлебом или фруктами.

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

Масло является жиром, а любой жир тормозит переваривание белка. Не ешьте масло с белковой пищей – только с углеводами и крахмалистыми продуктами (кашами, хлебом, картофелем, овощами).

Считается, что зерновые и бобовые также являются хорошими поставщиками протеинов (или белков).

Как бороться с артритом и другими болезнями опорно-двигательного аппарата

Лекарственная терапия не принесет здоровья

Недавние статистические исследования показали, что пожилые люди, которые обычно страдают артритами, более часто подвержены отрицательному воздействию лекарств. Потребляя, например, индометацин, ибупрофен, аспирин и другие лекарства, они умирают от изъязвлений слизистых, желудочно-кишечных кровотечений в 4 раза чаще, чем те, кто этих препаратов не принимал.

Проблема здоровья упирается в иммунитет, и если бы мы могли повысить его до естественного уровня, то победили бы не только рак, но и СПИД. Тратятся миллиарды на поиск средств от рака и других болезней, хотя дешевле и проще вначале изучить влияние пищи и экологических факторов на иммунную систему организма.

К сожалению, индустрия бизнеса стоит сейчас выше врачебной этики и медицинской практики, а ведь в большинстве случаев можно было бы избежать хирургических операций.

А. С. Залманов говорит, что несмотря на успехи хирургии, ее применение можно бы сократить в 500 раз.

Так почему же врачи не используют эти возможности? Не потому ли, что в их отношениях с пациентами доминирует бизнес?

Видимо, настало время, когда ответственность за свое здоровье больной должен взять на себя сам.

Никогда не следует пассивно длительно принимать лекарство, не выяснив возможностей других – альтернативных – средств.

«Никогда ни в какие времена врачи и пациенты так не преклонялись перед синтетическими лекарствами, как в наше время, отвергая все альтернативное и натуральное, – пишет И. Сосонкин. – И все же именно сейчас постепенно удастся потеснить могучих представителей клана традиционной медицины и производителей синтетических лекарств: дело в том, что сегодня возросла опасность возникновения болезней, угрожающих жизни». Альтернативная медицина (к которой принадлежит Натуральная Гигиена и Система здоровья Ниши) использует средства, известные культурам и на родам испокон веков. Система здоровья Ниши дает своим сторонникам импульс, энергию, здоровье, убеждая изменить образ жизни, питание, чтобы познать высшую радость, неведомую больным.

Исцеление возможно только в одном случае – если удастся мобилизовать защитные и целительные силы самого ор-

ганизма.

Задача врача, целителя, матери состоит в том, чтобы увлечь больного оздоровительным образом жизни, а это возможно сделать только в том случае, если сам доктор живет в соответствии с законами здоровья.

Люди, страдающие теми или иными заболеваниями, редко задумываются о причинах своих страданий, часто ссылаются на нехватку времени, на недостаточность информации. На самом же деле сейчас публикуется все большее количество книг о традициях альтернативной медицины. Врачи, исповедующие принципы альтернативной медицины, все чаще и все убедительнее проповедуют свои взгляды по радио, с экрана телевизора, в газетах. Так что всегда можно найти выход: можно научиться основам рационального питания.

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.