

Советы Майи ГОГУЛАН

КАК УСКОРИТЬ
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
ИЛИ МЫ — ТО,
ЧТО МЫ ЕДИМ



СЕКРЕТЫ
ЕСТЕСТВЕННОГО ПОХУДЕНИЯ
ОТ МАЙИ ГОГУЛАН

Майя Федоровна Гоголан
Как ускорить обмен веществ,
или Мы – то, что мы едим.
Секреты естественного
похудения от Майи Гоголан
Серия «Советы Майи Гоголан»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22609097

Майя Гоголан. Как ускорить обмен веществ, или Мы – то, что мы едим. Секреты естественного похудения от Майи Гоголан: АСТ; Москва; 2009

Аннотация

Эта книга расскажет, как с помощью питания очистить и оздоровить организм и избавиться от лишнего веса. Руководствуясь правилами питания Майи Гоголан, вы сможете сбалансировать свой рацион, сделать так, чтобы еда приносила не только удовольствие, но и пользу – и тогда стройность, красота и здоровье останутся с вами на долгие годы.

Содержание

Введение[1]	5
О чем эта книга?	7
Питание – основа жизни и здоровья	8
Токсемия – начало всех наших болезней	9
Что же такое «токсемия»?	9
Почему возникает токсемия в организме человека?	9
Почему продукты, вводимые в организм, плохо ассимилируются?	12
Кислотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья	13
Как бороться с нарушением кислотно-щелочного равновесия?	17
Как удалять токсины из организма ежедневно, вовремя и не позволять им накапливаться?	18
Нездоровые привычки в питании – причины наших болезней	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Майя Гоголан
Как ускорить обмен
веществ, или Мы – то,
что мы едим. Секреты
естественного похудения
от Майи Гоголан

© Гоголан М., 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2009

Введение¹

Лишний вес, ожирение – бич нашего века. Модные журналы восхваляют стройность, миллионы их читателей обоего пола истязают себя диетами, таблетками для похудения и тренажерными залами, но с каждым годом человечество все больше полнеет.

Однако немногие задумываются о том, что полнота не только мешает чувствовать себя комфортно в мире, одержимом стройностью, но и наносит огромный вред здоровью. Сердце, суставы, эндокринная система страдают под гнетом лишних килограммов. И никакие лекарства, процедуры, врачи не смогут вернуть утраченное здоровье, пока не вернется стройность. Наш организм просто не предназначен для ношения гор ненужного жира. Люди, страдающие избыточным весом, часто жалуются: «Тяжело двигаться, приходится носить себя». Особенно часто это можно услышать от людей, весящих в полтора-два раза больше, чем должны. Но даже пять-десять лишних килограммов уже способны нарушить баланс, затормозить какой-нибудь важный процесс – одним словом, внести разлад в работу организма.

Мы должны усвоить очень простую истину: стройность – не прихоть моды, а условие долгой здоровой жизни. Здоро-

¹ От редакции

вый и активный человек просто не может быть полным, как не может быть полным лев или волк, живущие в естественной среде.

Поэтому очевидно, что новомодные диеты, медикаментозное вмешательство, пилюли и таблетки для похудения, изнурительные тренировки – не выход. Диеты обедняют рацион, тренировки без меры ведут к микротравмам и переутомлению, лекарства нарушают естественный обмен веществ. Они не несут здоровье, а значит, не могут дать и стройность. Посидел на диете, позанимался, попил таблетки – похудел, а потом килограммы вернулись. Единственный способ обеспечить себе стройную фигуру – оздоровление организма.

Как встать на этот путь?

«Мы – то, что мы едим», – говорил Поль Брэгг, и в этой фразе кроется ответ на вопрос. Если пища не вредит здоровью, а, наоборот, поддерживает его, стройность, красота, долголетие придут сами собой. Естественная, здоровая пища – овощи и фрукты – запустит механизмы очищения, напитает энергией витаминов и минералов, и даже вылечит многие хронические болезни.

Законы питания просты и доступны каждому, и, если мы будем помнить, что боремся не только за свою внешность, но за самую Жизнь, то усилия, которые потребуются от нас для перехода на естественное питание, не покажутся такими уж большими.

О чем эта книга?

Книга посвящена оздоровлению организма и борьбе с лишним весом с помощью естественного питания.

Сначала мы выясним, насколько наше здоровье зависит от пищевых пристрастий и привычек, узнаем, какие болезни являются следствием нездоровых привычек в питании. Поговорим о сахаре, соли, хлебе, о том, как правильно употреблять молоко и мясо, готовить овощи.

Затем речь пойдет о Законах полноценного питания. Мы узнаем, какие источники питания существуют, и какие принципы нужно соблюдать, чтобы навсегда распрощаться с лишним весом: принципы совместимости продуктов, режиме питания и питьевом режиме и т. д.

С помощью полноценного питания вы сможете наладить обменные процессы в организме, запустить механизмы самоочищения. Так вы не только сможете поддержать стройность, но и обеспечить себе заряд бодрости и здоровья на долгие годы.

Питание – основа жизни и здоровья

Закон Жизни – Закон Здоровья – гласит: человеческий организм должен находиться в состоянии равновесия между обновлением клеток (анаболизмом) и их разрушением (катаболизмом).

Превышение одного над другим называется метаболическим неравновесием, или нарушением обмена веществ. В результате нарушения обмена веществ в организме нарастает токсемия.

Токсемия – начало всех наших болезней

Что же такое «токсемия»?

Слово «токсемия» произошло от греческих слов «токсикоз» («яд») и «хайма» («кровь»). В переводе на русский язык буквально это – «яд крови», или отравление организма кровью, наполненной ядами – токсинами.

Почему возникает токсемия в организме человека?

Известны следующие основные пути возникновения токсемии.

Первый путь – это естественное функционирование организма: работа наших органов оставляет мусор, естественные продукты распада.

Второй путь – то, что человек сознательно или бессознательно вносит в свой организм (пища, вода, воздух, лекарства, табак, алкоголь и т. д.) и что не может стать структурной единицей его тела – клеткой организма.

«Человеческий организм можно было бы сравнить с боль-

шой строительной площадкой, на которой одновременно идут и строительство, и реконструкция. В нем беспрерывно происходят колоссальные изменения, – пишет всемирно известный польский ученый, врач-гематолог и онколог Юлиан Александрович, – ведь ежедневно 1 % кровяных телец погибает, и должны появиться новые, а это значит, что ежедневно должно быть заново создано 8–9 г гемоглобина.

Лейкоциты живут в среднем 8–10 дней. Белок печени и плазма крови в течение 10–20 дней обновляются наполовину. Белок человеческой кожи обновляется полностью примерно в течение 160 дней. Наши вкусовые бугорки на языке (а их у нас от 10 до 20 тысяч в зависимости от возраста) живут не более 10 дней, но обычно обновляются намного быстрее – каждые 3 часа. Даже волосы должны не только постоянно появляться, но еще и расти (за год примерно на 12 см). А волосы – это тоже белок.

Таким образом, непрерывно возникает новое поколение клеток».

В результате этого в крови ежедневно скапливается немалое количество «мертвых», «отработавших свой срок» клеток. Оставшиеся после отмирания «мертвые клетки», а также жидкие ткани (кровь, лимфа, бесчисленное количество ферментов и т. д.) разлагаются, превращаются в очень ядовитые *птомаины*, образующиеся при трупном разложении. Требуется огромное количество энергии, которую организм должен постоянно тратить, чтобы изгнать птомаины.

Пока в организме достаточно энергии, отходы удаляются из него должным образом.

«Для хорошо дышащего организма, для организма уравновешенного, имеющего нормальные выделения – систему хорошо работающих сточных труб, – пишет А. С. Залманов, – вторжение птомаинов не представляет никакой опасности».

Уже в эмбриональном периоде, с момента зарождения человека, в его клетки внедряются микробы, заносимые кровью матери, и, несмотря на это, заболевание плода – исключительно редко встречающееся явление. Поэтому бороться с микроорганизмами не только бесполезно, но и вредно.

Давно известно, что объединение живого организма с микробами так же необходимо для продления жизни, как объединение микробов и грибов – для жизни растений.

Третий путь возникновения токсемии – это накопление в крови продуктов распада от жизнедеятельности микроорганизмов, населяющих наше тело. Как правило, если организм обладает достаточной энергией, то он обезвреживает и выводит продукты распада из своего тела, и они для него не очень опасны.

Наконец, токсемию могут вызвать и продукты, недостаточно усвоенные (неассимилированные) организмом.

Почему продукты, вводимые в организм, плохо ассимилируются?

Мы привыкли изменять структуру продуктов, прежде чем их есть: мы жарим, тушим, варим, кипятим их, храним в холодильниках в течение нескольких дней, недель, месяцев. Такая пища не может быть переварена и усвоена человеком. Организму приходится тратить много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» какую-то пользу. Побочные продукты, которые образуются в результате неполноценного переваривания и усвоения, оставляют в организме большое количество токсичных веществ. Когда неуسوенная пища скапливается, организм функционирует в режиме систематического перенапряжения. Он теряет энергию жизни, органы его изнашиваются и, что особенно опасно, при этом возникает токсемия.

Постоянно циркулирующая по всему телу кровь разносит яды всем клеткам, отравляя ткани, органы, мозг.

Существует закон взаимозависимости: чем больше токсических отходов накапливается, тем больше увеличивается масса тела и тем большим становится риск различных заболеваний.

Токсины имеют кислую реакцию. С увеличением в организме кислотности разрушается кислотно-щелочное равновесие.

Кислотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья

Кислотно-щелочное равновесие является неременной основой Жизни и Здоровья. Оно зависит от сохранения относительно постоянных пропорций между межклеточными и внутриклеточными водами в тканях организма.

Изменения соотношения этих жидкостей многочисленны, причем в процессе жизнедеятельности индивиду ума происходит постоянное их саморегулирование. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушаются и кислотно-щелочное равновесие, и функции обмена веществ. На это указывают симптомы, которые следует рассматривать как нормальные физиологические проявления, как стремление организма сохранить постоянный баланс общих вод в организме.

Закон Жизни и Здоровья таков: если кислотно-щелочное равновесие общих вод в организме не будет поддерживаться постоянно, нормальное функционирование и сохранение жизни окажутся невозможными.

Для того чтобы добиться кислотно-щелочного равновесия, необходимо отрегулировать содержание щелочей и кислот в общих водах организма. В противном случае в результате обменных процессов образуются углекислота, мочева,

молочная и другие кислоты. Кроме того, пища, употребляемая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь. Вот почему важно знать, при каких условиях нарушается кислотно-щелочное равновесие и – главное – как его сохранить.

Известно, что в одних случаях содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты – выше. Наступает *ацидоз*, т. е. накопление в крови и тканях отрицательно заряженных анионов – кислот.

В других случаях организм перенасыщен щелочью. Такое состояние называют *алкалозом*.

Эти два термина означают не только физиологические и химические изменения, но и изменения в дыхании и мочеиспускании. Медики рассматривают эти изменения как болезни. Однако, по мнению японского профессора Кацудзо Ниши, эти два явления сродни любому симптому – температуре, рвоте, поносу, лихорадке и т. д.; они указывают на начало работы целительных сил организма, попытку собственными силами установить в организме равновесие.

Для того чтобы не мешать действию целительных сил Природы, мы должны понять принцип саморегулирования, которое происходит во время болезни. Только тогда мы сможем создать условия, наиболее благоприятные для выздоровления.

«Ни один метод сохранения здоровья не может быть практическим и рациональным средством, пока не будет основываться на принципе “понять причину”! Понять причину и

только тогда вмешиваться в работу самой Природы, скорее, не вмешиваться, а просто не мешать ей и по мере возможности помогать», – вот на чем настаивает система здоровья Ниши, которую я рекомендую всем ввести в стереотип своей жизни как культуру здоровья.

Если в течение продолжительного времени в организме накапливается чрезмерное количество кислоты, то появляются типичные болезни: диабет, заболевание почек, гастроэнтерит и т. п. В то же время если в организме продолжительное время повышено содержание щелочи, возникают такие болезни, как сужение желудка, столбняк.

Здоровье не нарушается, если будет сохранено кислотно-щелочное равновесие. Но, когда возникает сдвиг в сторону кислотности, в организме моментально происходит саморегулировка за счет резервной щелочи. Этот процесс проявляется в форме температуры, комы, столбняка, кровохаркания, поноса, одышки, респираторных заболеваний, гематурии (появления крови в моче) и т. д. И все это не болезни, все это происходит только для того, чтобы восстановить кислотно-щелочное равновесие силами организма. Такой процесс называют компенсирующим, т. е. уравнивающим, возмещающим.

Ранее подобные процессы рассматривались как болезнь. Однако новый взгляд на здоровье, который нам предлагает система здоровья Ниши, свидетельствует о том, что компенсирующий процесс – не что иное, как физиологическая са-

мозащита, направленная на устранение общего отравления организма продуктами, образующимися в самом организме. Поэтому вместо лекарств, снижающих температуру, вместо снадобий, якобы лечащих болезни, а на самом деле мешающих работе целительных сил Природы и отравляющих организм, надо предоставить ему возможность самому бороться с недугом. Это значит, что высокая температура должна развиваться «своим ходом», насколько это, разумеется, позволяет физическое состояние больного.

Если больной слаб и нуждается в снижении температуры, можно протирать его тело льняной тканью, смоченной яблочным уксусом.

Однако многие боятся высокой температуры, считая, что огромная разрушительная мощь белых кровяных шариков сможет победить красные шарики. «Об этом можно не беспокоиться, если кислотность и уровень общих вод в организме поддерживаются в нормальных пропорциях, – пишет Кацудзо Ниши. – Поэтому сохранение кислотно-щелочного равновесия – наивернейший путь к правильному лечению».

Больному с высокой температурой лучше лечь в постель и пить как можно больше теплого настоя с лимонным соком (или 1 чайной ложкой яблочного уксуса и 1 чайной ложкой меда на стакан воды), а также настой из листьев малины, черной смородины, шиповника. Сон и питье настоев с высоким содержанием витаминов С, А, Е и микроэлементов в этом случае – самое важное лекарство.

Как бороться с нарушением кислотно-щелочного равновесия?

Следует прежде всего соблюдать питьевой режим: пить либо чистую воду, либо воду с добавлением меда и яблочного уксуса (до 4 стаканов в день при отеках, асцитах и других нарушениях калиевого обмена), либо воду с лимонным соком или настоем шиповника, из листьев малины, черной смородины и т. п.

В организме постоянно идет конкурентная борьба между калием и натрием. Отеки, асциты – это проявление недостатка калия в крови. Наш организм и его жидкости должны содержать 50 % калия и лишь 15 % натрия. Поэтому следует исключить пищевую соль из диеты. Заменить ее растительными продуктами – *луком, чесноком, хреном, редькой, топинамбуром (земляной грушей), зеленью сельдерея, петрушки, тмина, укропа и т. д.*

В рацион необходимо вводить всегда продукты, богатые солями калия, основными пищевыми источниками которых являются *шпинат, огурцы, печеный картофель, морковь, петрушка, спаржа, хрен, одуванчик, чеснок, черная смородина, горошек зеленый свежий, капуста, грейпфрут, редис, помидоры, курага, изюм, бобовые культуры (фасоль, чечевица, соя), хлеб ржаной (подсушенный), крупа овсяная (не часто).*

Рекомендуется чаще складывать ладони. Особенно полез-

но это делать за 1,5 минуты до еды. По исследованиям Кацудзо Ниши, это создает кислотно-щелочное равновесие.

Шесть правил здоровья (особенно упражнения «Золотая рыбка», «Смыкание стоп и ладоней», «Для спины и живота») направлены как раз на то, чтобы создать в организме кислотно-щелочное равновесие как основу здоровья. Но главное, что обеспечивает нам кислотно-щелочное равновесие в крови, – это питание сырыми овощами, фруктами, орехами или их соками. И правильное их сочетание.

Как удалять токсины из организма ежедневно, вовремя и не позволять им накапливаться?

Для этого необходимо:

1. Ежедневно по 45 минут выполнять упражнения по Системе здоровья Ниши (15 минут на полу и 15 минут на стуле). Они подробно описаны в книге «Попрощайтесь с болезнями».

2. Принимать после упражнений, если возможно, контрастный душ (холодное – горячее – холодное) от 5 до 11 раз. Или делать попеременное укутывание мокрыми простынями, или хотя бы попеременные ножные ванны. Душ можно заменить любыми водными процедурами (баня, сауна, ванны для ног, гигиенические обтирания, обертывания).

3. 1–2 раза в день по 12–15 минут давать коже подышать

свежим воздухом (чем больше, тем лучше).

4. Следить за ежедневной работой (дефекацией) кишечника (1–2 раза в день) и выделением мочи (не менее 1,5 литров в сутки).

5. Соблюдать правила питания, которые обеспечат нам равновесие в обмене веществ:

- ◆ не переедать;

- ◆ исключить из пищи все вредное, неестественное (неорганическое): табак, алкоголь, рафинированные промышленные продукты, лекарства, любые стимуляторы;

- ◆ выполнять принципы полноценного питания, изложенные подробно в главе «Законы полноценного питания»;

- ◆ ежедневно пить простую хорошего качества воду или настой из листьев малины, черной смородины, шиповника (до 2,5–3 литров);

- ◆ систематически соблюдать принципы очищения.

Шесть правил здоровья, принципы правильного питания, контрастные водные и воздушные ванны, оптимистический настрой помогут вам постоянно содержать свой организм в состоянии готовности и защиты от любых токсинов.

Нездоровые привычки в питании – причины наших болезней

«Привычка свыше нам дана, замена счастию она», – считал великий русский поэт А. С. Пушкин.

Увы! В наше время все зависит от коммерческих интересов. Даже привычки, обычаи, как правило, навязываются обществу с помощью усиленной рекламы. К сожалению, заключения многих ученых часто исходят из уже существующих норм, особенно если дело касается гастрономических вкусов.

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 заменяют консервированными соками.

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.