

Книга написана замечательно — грамотно, доходчиво и вдохновляюще. Мне всегда было трудно отказать 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 болеем 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 вилкой сами роем 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 Федорова, и чувствую себя гораздо лучше.

*Тамара, Владивосток*

Знаю людей, которые уже много лет живут «по Гугулан» 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 воодушевляюще 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*

# МАЙЯ ГОГУЛАН

# Вылечи!

---

## **ЯЗВУ и ГАСТРИТ** **МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ без таблеток**

Все о лечении желудочно-кишечных заболеваний  
по системе Майи Гоголан

Москва  
2021

УДК 615.8  
ББК 53.584  
Г58

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

**Гоголан, Майя Федоровна**

Г58 Язву и гастрит можно вылечить без таблеток! Все о лечении  
желудочно-кишечных заболеваний по системе Майи  
Гоголан / Майя Гоголан. — М.: «Russian CHESS House/  
Русский шахматный дом», 2021. — 254 с. — (Вылечи!).  
ISBN 978-5-94693-017-8

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.

*Данное издание не является учебником по медицине.  
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Подписано в печать 24.02.2021. Формат 84 × 108/32.

Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE»

(директор Мурад Аманназаров)

Тел./факс: +7 (495) 963-8017 (пн-пт с 11.00 до 20.00)

email: [info@beztabletok.ru](mailto:info@beztabletok.ru) или [beztabletok.ru@gmail.com](mailto:beztabletok.ru@gmail.com)

<http://www.beztabletok.ru> — Интернет-магазин. Более 10000 наименований!

ISBN 978-5-94693-017-8

© Гоголан М., 2021

© Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>От редакции</b> .....	9
<b>Введение</b> .....	11
<b>Как личные заболевания, в том числе и кишечника, подвигли Кацудзо Ниши создать свою уникальную систему оздоровления</b> .....	21
Что заставило Кацудзо Ниши вплотную заняться своим здоровьем? .....	22
Какие авторы и специалисты сыграли большую роль в создании теории .....	24
Работы Флетчера и других специалистов, затрагивающие тему здоровой пищи и правильного ее пережевывания .....	24
Работы, доказывающие огромную роль пищеварения в сохранении нашего здоровья .....	27
Два органа — пищеварение и мозг — отвечают за формирование основных факторов человеческого тела .....	30
Как Ниши пришел к выводу о пользе голодания .....	37

Вклад Кацудзо Ниши в сохранение здоровья всего человечества . . . . .	40
--	----

## **Почему мы болеем желудочно-кишечными заболеваниями . . . . . 45**

Главной причиной заболеваний желудочно- кишечного тракта является неправильное питание . . .	47
---	----

Неправильно приготовленная пища пагубно влияет на наш организм . . . . .	47
---	----

Почему слизь так опасна? . . . . .	48
------------------------------------	----

Как избавить свой организм от слизи? . . . . .	50
--	----

Что влечет за собой неправильное приготовление овощей . . . . .	57
--	----

Чем вредны сладости и сахар . . . . .	63
---------------------------------------	----

Действие нитратов на организм . . . . .	69
---	----

Первый признак неправильного питания — запор . . . .	71
--	----

Вредные привычки вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта . . . . .	73
---	----

Почему использование мочевой кислоты не эффективно при болезнях желудка и кишечника . . . . .	75
--	----

Лекарства, табак, алкоголь приводят к болезням . . . . .	79
--	----

Чем опасна привычка есть белый хлеб . . . . .	82
---	----

Избыток соли в организме — причина многих недугов . . . . .	86
--	----

Почему копченые продукты приводят к желудочно- кишечным заболеваниям . . . . .	96
---	----

---

Неполноценное питание может стать причиной болезни . . . . .	98
--	----

## **Как питаться, чтобы нас не беспокоили органы пищеварения . . . . . 109**

Что такое энзимы? . . . . .	110
Важная роль энзимов в нашей жизни . . . . .	111
Почему нехватка энзимов приводит к болезни . . . . .	115

## Полноценное питание — профилактика желудочно-кишечных заболеваний . . . . . 118

Принцип употребления пищи с высоким содержанием биоэнергии . . . . .	121
Принцип соблюдения естественных циклов организма . . . . .	134
Принцип знания свойств составляющих нашей пищи . . . . .	138
Принцип правильного сочетания продуктов . . . . .	180

## **Как вылечить органы пищеварения . . . . . 195**

Что в целом помогает наладить пищеварение . . . . .	195
Лечение запоров . . . . .	204
Продукты, восстанавливающие нормальную работу кишечника . . . . .	209
Гимнастика и самомассаж при запоре . . . . .	210
Рецепты народной медицины при запорах . . . . .	213