

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 или 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



От редакции	9
Введение	11
Как личные заболевания, в том числе и кишечника, подвигли Кацудзо Ниши создать свою уникальную систему оздоровления	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