

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

ПРАЙМ  


АСТ  
Москва

УДК 615.8  
ББК 53.59  
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. — Москва: АСТ, 2014. — 254 с. — (Вылечи!).

ISBN 978-5-17-087362-3

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.*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-087362-3

© Гоголан М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

# СОДЕРЖАНИЕ



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

---

|  |    |
|--|----|
| Вклад Кацудзо Ниши в сохранение здоровья<br>всего человечества . . . . . | 40 |
|--|----|

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

|   |    |
|---|----|
| Главной причиной заболеваний желудочно-<br>кишечного тракта является неправильное питание . . . | 47 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| Неправильно приготовленная пища пагубно влияет<br>на наш организм . . . . . | 47 |
|---|----|

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

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

|  |    |
|--|----|
| Что влечет за собой неправильное приготовление<br>овощей . . . . . | 57 |
|--|----|

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

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

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

|   |    |
|---|----|
| Вредные привычки вызывают заболевания<br>желудочно-кишечного тракта . . . . . | 73 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| Почему использование мочевой кислоты не<br>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<br>недугов . . . . . | 86 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| Почему копченые продукты приводят к желудочно-<br>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 |

---

|   |     |
|---|-----|
| Лечение геморроя . . . . .  | 214 |
| Как укрепить сосуды прямой кишки? . . . . .   | 217 |
| Гимнастика для лечения геморроя . . . . .   | 219 |
| Фитотерапия при геморрое . . . . .  | 220 |
| Народные средства при геморрое . . . . .  | 221 |
| Лечение гастрита . . . . .  | 223 |
| Лечение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки   | 226 |
| Голодание . . . . .   | 227 |
| Лечебные диеты . . . . .  | 229 |
| Избавление от язвы желудка и двенадцатиперстной<br>кишки по Системе здоровья Ниши . . . . . | 237 |
| Народная медицина против язвы желудка<br>и двенадцатиперстной кишки . . . . .               | 241 |
| Лечение колита . . . . .  | 243 |
| Лечение панкреатита . . . . .   | 244 |
| Лечение заболеваний печени . . . . .  | 244 |
| Лечение дискинезии желчевыводящих путей . . . . .   | 248 |
| Лечение желчнокаменной болезни . . . . .  | 248 |
| Лечение цирроза печени . . . . .  | 252 |

## ОТ РЕДАКЦИИ



Каждый человек хоть раз в жизни сталкивался с какими-либо нарушениями в работе пищеварительной системы. А многие, увы, постоянно испытывают дискомфорт, они уже привыкли к тяжести после еды, привыкли пить таблетки. Привыкли жить с болью. И конечно, мы все прекрасно знаем причину недомогания — неправильное питание! Но продолжаем по незнанию или лени класть себе в рот не то, в чем действительно нуждается наш организм, а то, что мы просто привыкли есть — «вкусненькое». Нам кажется, что вкусное и полезное — это два разных вида пищи. Но это не так!

В этой книге известная журналистка, писательница, пропагандист здорового образа жизни доказывает, что можно «жить вкусно» и при этом сохранить здоровье! Существует пища, которая содержит в себе энергию природы, энергию самой жизни. Пища не только вкусная, но и полезная. Она помогает продлить молодость, избавиться от самых разных заболеваний, прекрасно выглядеть и в 30, и в 90 лет! Сама Майя Федоровна вот уже более сорока лет придерживается таких принципов питания. С их помощью она смогла победить

рак, и именно они помогают ей и в 80 лет быть молодой, красивой и энергичной женщиной.

Перед вами книга, в которой собраны все советы и правила питания системы Майи Гогулан. Эта информация поможет вам наладить все тончайшие процессы организма, запустить механизм внутреннего исцеления, и как следствие — избавиться от болезней пищеварительной системы и оздоровить организм в целом. Вы узнаете, как пища влияет на возникновение болезней, какие вредные привычки в питании являются причинами наших недугов, как правильно питаться, чтобы избежать отравления клеток и не «складировать» в себе шлаки, которые приводят к заболеваниям пищеварительной системы, какие продукты несут нам выздоровление, а какие вред.

Эта книга поможет вам получить энергию Жизни, стать здоровым и счастливым!

# ВВЕДЕНИЕ



Я утверждаю, что стоит человеку пожелать, и он сможет сам справиться с любыми болезнями!

Речь пойдет о совершенно новом взгляде на здоровье человека, открывающем надежный, научно обоснованный и экспериментально проверенный путь к здоровью и благополучию.

Я — не врач, не экстрасенс, не шаман, не ясно-видящая. Мой опыт скорее похож на опыт лягушки из известной сказки. Помните? Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна испугалась, захлебнулась и пошла на дно, а вторая отчаянно забила лапками и к утру следующего дня сбילה в крынке с молоком кусок масла, оперлась на него и выскочила из западни. Не правда ли — мудрая сказка? Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать.

В моей жизни таких «крынок» было предостаточно. Золотуха, лимфаденит, болезни уха, горла, носа, ревматизм, болезнь сердца, малярия, опухоли, анемия — все это было. Как только не старались мои бабушки, тетушки и родители! Каким только светилам медицины ни показывали

меня, чем только ни лечили — ничего не помогало. Но случилось так, что моего отца перевели работать в Крым, и как только мы переехали туда, я превратилась в здорового ребенка. Все болезни будто рукой сняло. Я даже не переболела ни одной детской болезнью. Целые дни бегала в трусиках на воздухе, купалась в море, ела свежие фрукты, овощи, орехи. Я всем существом чувствовала свое слияние с Природой.

Но грянула война. Отец ушел на фронт, а нас с мамой эвакуировали из Крыма на Урал. Там-то я и подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод осложняли течение болезни. Меня лихорадило через день, а после приступа я, как выжатая тряпочка, медленно восстанавливала силы. Так продолжалось почти год.

Однажды случайно я услышала, как, обсуждая мое состояние, взрослые плакали: они считали, что помочь мне нельзя и я должна непременно умереть. Мне было тогда 9 лет. Это очень удивило меня. «Неужели взрослые, большие умные люди, не знают, как мне — ребенку — помочь?! — подумала я. — Зачем же я им так доверяю? Почему сама не ищу спасения?»

И я начала искать. Прежде всего я хотела узнать, с чего эта гадость начинается.

Я заметила, что приступ приходил через день и начинался с того, что холодные, как ледышки, ступни соприкасались друг с другом, и мгновенно во всем теле наступала такая «тряска», остано-

вить которую уже было невозможно, сколько бы грелок ни подкладывали к моим ногам и сколько бы одеял ни набрасывали на меня. Приступ заканчивался лишь через 2–3, а то и 4 часа холодным потом и страшной слабостью, я проваливалась в черную пропасть небытия.

«Все! — решила я про себя. — Больше я этого не допущу».

В день, когда снова должен был прийти приступ, я решила попытаться его предупредить: соединила колени вместе, а ступни, наоборот, расставила далеко в стороны, ладони рук соединила. Все свое внимание я сосредоточила на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. И в этот день приступа не было! Не пришел он и в следующий раз — приступы прекратились вовсе! Это была победа. Она дала мне Веру, что во мне заложены какие-то силы, которые могут побороть болезнь! Вера сопровождает меня всю жизнь.

Вспоминаю и трудный 1965 год, когда у меня обнаружили огромную опухоль матки (ее величина соответствовала 17 неделям беременности), а гемоглобин в то время у меня был 37%. Несмотря на это, мне предложили немедленную операцию. Но после такой операции я не только никогда не смогла бы иметь детей, но должна была бы забыть о том, что я женщина! И я наотрез отказалась.

«Если Природа создала меня женщиной, она будет бороться за меня! — решила я. — Попробую с опухолью родить ребенка! Или опухоль меня, или я ее!»

Мысль была, конечно, фантастическая. Для ее воплощения нужен был врач, который взялся бы наблюдать за такой беременностью, довел бы ее до физиологического конца, т. е. до естественных родов, а в случае необходимости смог бы выполнить кесарево сечение, чтобы спасти плод и дорастить его (может быть, в инкубаторе) до состояния полноценного ребенка.

Я начала искать такого врача. Поиски привели меня в Научно-исследовательский институт акушерства и гинекологии к хирургу Наталье Дмитриевне Селезневой. Она объяснила, что идея моя очень рискованна, поскольку опухоль будет расти быстрее плода и мешать ему развиваться, но если я такая «храбрая», то могу обратиться к профессору А. А. Вишневному в Институт хирургии. Там уже два года проводят эксперименты на животных, причем получены обнадеживающие результаты: из трех прооперированных по поводу рака матки коров две родили здоровых телят.

Какова же была идея профессора А. А. Вишневого?

Он иссекал опухоль, но не сшивал здоровые края ткани, как это было принято всюду, а вставлял на вырезанное место сеточку из тефлоновых ниток, служившую как бы «основой для штоп-

ки». Сквозь нее через четыре месяца проросла новая, здоровая мышечная ткань. В результате орган восстанавливался, а искусственные волокна, сослужив свою службу, рассасывались.

Это была замечательная идея, которая могла открыть современной хирургии путь в область регенерации (восстановления) органов силами самого организма.

— Я мечтаю делать такие операции на сосудах, сердце, печени, на любом органе, но вначале мне надо попробовать сделать такую операцию на каком-то безобидном для жизни органе, — говорил Александр Александрович Вишневский.

— Возьмите меня! — убеждала я его сподвижников — профессора Т. Т. Даурову и кандидата медицинских наук Н. Д. Графскую, — я умею проследивать внутренние ощущения. Я смогу рассказать вам обо всем, что вас интересует. Корова-то вам ничего не расскажет!

Видимо, мои доводы им показались не лишены смысла, и мы сделались единомышленниками.

23 апреля 1966 г. впервые в Москве была проведена такая операция на человеке, и этим человеком оказалась я. Операция превзошла все ожидания. Я быстро поправилась, через некоторое время забеременела и родила здоровую дочку.

Я снова победила! Прошли годы. Вдруг внезапно у меня опять обнаружили опухоль, и почти