

———— БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ВСЮ ЖИЗНЬ ————

Майя Гогулан

ПРАКТИКА ЗАВОЕВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОПРОЩАЙТЕСЬ С БОЛЕЗНЯМИ

Москва
2021

УДК 615.89

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, М.

Г58

Практика завоевания здоровья. Попрощайтесь с болезнями. / Майя Гоголан. — М.: Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2021. — 384 с. — (Быть здоровым всю жизнь)

ISBN 978-5-94693-980-5

Есть ли рецепт от тяжелых испытаний? Журналист и писательница Майя Гоголан нашла его. Мужество этой женщины никого не может оставить равнодушным. Она смогла преодолеть страшную болезнь — рак, и написала книгу, в которой делится с читателями своим опытом. Вы узнаете о методике лечения рака и не только — множества тяжелых заболеваний, последствий лечения можно избежать, если жить «по Гоголан» — прислушиваясь к себе, к природе, к тому, что естественно. В этой книге вы также прочтете о роли очищения организма, о том, что такое психологический настрой и как «воспитать дух». Также даны рецепты полезных блюд и советы по питанию.

Данное издание не является учебником по медицине.

Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Популярное издание

12+

Майя Гоголан

ПРАКТИКА ЗАВОЕВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПОПРОЩАЙТЕСЬ С БОЛЕЗНЯМИ

Подписано в печать 13.01.2021. Формат 70×90¹/32. Печать офсетная.

Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE»
(директор Мурад Аманназаров)

Тел.: +7 (495) 963-8017 (пн-пт с 11.00 до 18.00) email:
info@beztabletok.ru или beztabletok.ru@gmail.com
<http://www.beztabletok.ru> — Интернет-магазин

Официальная страница Майи Гоголан
в Интернете расположена на сайте www.beztabletok.ru

© Гоголан, М., 2021

ISBN 978-5-94693-980-5

© Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПРАКТИКА ЗАВОЕВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....8

Очищение организма 12

Очищение кишечника..... 12

Лучший способ — клизма

по Уокеру 15

Очищение чесноком 20

Очистка кишечника с помощью

сыворожки и соды 25

Очищение печени, или тюбаж..... 27

Очищение от солевых отложений 31

Очищение почек..... 35

Очищение лимфы..... 39

Очищение сосудов 43

Очищение кожи..... 47

ЛЕЧЕНИЕ 50

Почему мы боеем..... 50

Как победить болезни..... 54

Лечение пережевыванием.....	57
Исправление осанки	58
Лечение внушением.....	59
Лечение воображением.....	62
Лечение голоданием	65
Лечение яблочным уксусом	71

Методика лечения рака

по системе здоровья Ниши	80
О накоплении окиси углерода	85
Недостаток в организме витамина С	94
Зашлаковывание организма.....	99
Лечение обнажением	111
Контрастные водные процедуры	120
Случаи излечения рака по Системе здоровья Ниши	126

Профилактика рака..... 155

Возможности лечения

шизофрении	160
Что же такое шизофрения?	161
Диета	168

Витамины в лечении психических заболеваний	188
ПСИХИКА И ЗДОРОВЬЕ	195
Что же нам делать, чтобы создать у себя мощную нервную силу?	199
А какое питание необходимо для здоровья наших желез внутренней секреции?	205
Закалка психики	221
ДУХОВНЫЕ СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА	225
Каковы потребности у человека?	231
Что такое душа?	239
Что делать, чтобы духовная сила общества возрастала?	257
Как все-таки победить бездуховность?	259
Самовоспитание духовности	268
Как реализовать себя?	272
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	283

ПРИЛОЖЕНИЕ 288

Основные пищевые источники

ВИТАМИНОВ 288

Витамин А (ретинол и каротин) 288

Витамины группы В 291

Витамин С (аскорбиновая кислота) .. 301

Витамин D (кальциферол)..... 308

Витамин Е (токоферол) 311

Основные пищевые источники

важнейших микроэлементов..... 313

Соли кальция..... 313

Соли калия..... 314

Соли магния 315

Соли железа 316

Соли фосфора 318

Кобальт..... 320

Цинк..... 320

Медь..... 321

Йод 322

Кремнезем..... 323

Мышьяк..... 324

Ванадий 325

Сера 326

Поваренная соль.....	327
Фтор.....	328
Бор	328
Алюминий	328
Строительная диета.....	329
Лечебная, или очищающая, диета (диета М. Бирхера-Беннера).....	337
Меню для полных.....	339
Меню	340
Полезные советы.....	341
Рецепты	347
Супы, борщи горячие.....	349
Настои из растительных или молочных продуктов.....	354
Заправки для салатов	359
Зимние овощные блюда	361
Весенние блюда из овощей и трав...	366
Летние и осенние блюда из овощей и трав	368
Рецепты натуральной кухни.....	376
Сочетание пищевых продуктов (по Г. Шелтону)	381