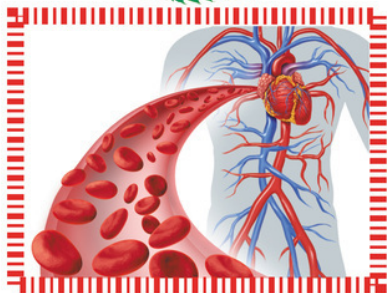


МАЙЯ ГОГУЛАН



Все о лечении
системы
кровообращения
от Майи Гогулан

Вылечи!



**ВЫЛЕЧИ СИСТЕМУ
КРОВООБРАЩЕНИЯ,
и все болезни уйдут!**

Майя Федоровна Гоголан **Вылечи! Систему кровообращения, и все болезни уйдут** Серия «Вылечи!»»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22610758

Вылечи! Систему кровообращения, и все болезни уйдут / Майя

Гоголан.: АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-088063-8

Аннотация

Есть ли в организме человека система или орган, которые являются главными в плане обеспечения здоровья человека? Майя Федоровна Гоголан убеждена, что это – кровеносная система, а точнее – состояние наших капилляров. Оказавшись на больничной койке со страшным диагнозом «рак», среди многих и многих томов по медицине и здоровью она нашла небольшую статью японского инженера Кацудзо Ниши о роли капилляров. И именно с изучения и применения знаний этой статьи началось ее выздоровление! Восстановление при помощи особой гимнастики, питания, восстановления пластичности капилляров – маленьких кровеносных сосудов, пронизывающих все тело человека, дало

начало новой жизни – долгой, активной жизни без болезней! Сегодня Майе Федоровне уже 82, но она великолепно выглядит, активна, полна сил. Она продолжает выполнять упражнения, соблюдает диету и на личном примере доказывает, какую важную роль играют для нашего здоровья капилляры. В этой книге вы найдете всю необходимую информацию для восстановления системы кровообращения. Это суть, основа знаменитой системы Гогоулан! С ее помощью вы сможете восстановить работу капилляров, а значит – победить инфаркт, атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен и множество других заболеваний.

Содержание

От редакции	8
Кровообращение глазами К. Ниши	10
Капилляры как главный двигатель крови	12
Новый взгляд на глобус	22
Где расположен глобус? Каково его количество?	24
Идеальное давление крови	28
Человеческий организм подобен космосу	31
Смысл космической жизни человека	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Майя Гоголан

Вылечи! Систему кровообращения, и все болезни уйдут

Данное издание не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы, с лечащим врачом.

Я и раньше слышала о система Гоголан, но четкого понимания, что, зачем и как, у меня не было. Когда получила книгу, просмотрела, то порадовалась, что в ней нет ничего лишнего. Это простое и очень понятное руководство к действию. При этом есть все что нужно: рецепты, упражнения, питание. Все расписано очень подробно. Начала делать упражнения и уже почувствовала, что эффект есть.

Татьяна, Петрозаводск

Книжка оказалась очень полезной! Легко читается, даны не только рецепты и упражнения, но и много полезной информации о том, как устроен наш организм. Для меня это важно! Когда понимаешь, что и как устроено, то выполняешь упражнения уже не просто

так, а сознательно. Хороший эффект.

Василий Петрович, Пермь

Легко читается, все понятно и логично. Было интересно узнать о самом Ниши. Не знала, что он перенес столько заболеваний. Также много полезной и интересной информации, начинаешь задумываться о том, как устроен наш организм и что для него важно. Ну и, конечно, упражнения, рецепты. Уже попробовала, эффект есть. Думаю, с этой книгой забуду про таблетки.

Софья, Москва

Давно живу по Гоголан. Эта книга оказалась очень полезной – тут собрано самое основное по капиллярам. А ведь это суть системы Гоголан. Я давно делаю упражнения, а эта книга подсказала мне, что изменить в питании. Чувствую я себя прекрасно, метод у Гоголан очень простой, не требует особых затрат – ни физических, ни материальных. Все упражнения можно выполнять дома, лежа на кровати. Требуется всего-то минут 15 в день.

Тамара Васильевна, Уфа

Спасибо за такую полезную книгу!

Давно занимаюсь по методу Гоголан, у меня много ее книг, и некоторые я знаю почти наизусть. Но этой книге обрадовалась. Теперь все о капиллярах собрано вместе – и упражнения, и питание.

Евгения, Тверь

Буду заниматься по этой книге!

Мне – 71, жене – 69, и мы 10 лет занимаемся по системе Майи Гоголан. Результаты потрясающие – возраста не чувствуем, а без упражнений Гоголан уже не мыслим начинать день. Книга понравилась, я бы рекомендовал ее тем, кто начинает свое знакомство с системой, – самая суть, все, что нужно знать. Но и мы – опытные гоголановцы – нашли в ней полезную информацию.

Владимир Юрьевич, Керчь

От редакции

Здоровье даруется нам вместе с жизнью – как обычная функция или принадлежность – как дыхание, пищеварение, кровообращение и т. д. Может быть, поэтому никто и не думает о здоровье, пока его не потеряет. Медицина изучает болезни, а не здоровье. Врачи могут перечислить признаки (симптомы) заболевания, рассказать о процессе развития недуга, подобрать лекарственные способы лечения. Автор этой книги – Майя Федоровна Гоголан, пытается взглянуть на болезнь с точки зрения здоровья – что хорошо работает в здоровом организме и плохо в больном. Причем не важно, чем человек болен – страдает у него сердце или желудок. Майя Федоровна нашла ответ на свой вопрос.

Столкнувшись с онкологическим заболеванием, перенесшая несколько операций, прикованная к постели, она не потеряла надежду на выздоровление. Она искала ответ на вопрос – почему болезнь возвращается, почему не помогают ни операции, ни лекарства, что работает неправильно? Сказано, что ищущий знание обязательно найдет его. Майя Федоровна прочла статью японского инженера Кацудзо Ниши, который утверждал, что наше здоровье во многом зависит от состояния сосудов и состава крови. Мельчайшие сосудики – капилляры, отвечают за снабжение кислородом и питанием каждой клеточки организма. У здорового человека ка-

пилляры работают, у больного они забиты шлаками, токсинами, кровь не поступает к жизненно важным органам, не выводятся продукты метоболизма, человек начинает болеть. На этой простой истине Майя Федоровна и построила свое выздоровление. Делая зарядку для капилляров, она смогла победить болезнь! А вместе с ней победили и сотни тысяч ее последователей.

Именно о капиллярах и кровообращении мы и поговорим в этом издании. Вы узнаете о великой роли капилляров, о том, как организовать свой день, питание, чтобы поддержать и очистить их. Также в этой книге приводятся знаменитые упражнения Ниши, которые помогают восстановить кровообращение, а вместе с ним и здоровье!

Кровообращение глазами К. Ниши

Система здоровья Ниши основана, прежде всего, – на философии, и главная ее мысль состоит в том, что «законы жизни управляют законами здоровья». Природа создает живой организм здоровым и жизнеспособным, обеспечивая его всем для его жизни, роста, развития и полной реализации его функций.

Система здоровья Ниши – это новый метод завоевания здоровья, новая стратегия здоровья. Она возникла в русле общественного движения, получившего с середины XVIII и в начале XIX века название «натуральная гигиена».

Чтобы лучше понять ее суть, представьте себе, что вам подарили дорогую красивую машину. Не зная, как ею управлять, вы садитесь и едете. Что с вами произойдет? Конечно, вы разобьетесь – покалечите и себя, и машину. Именно так каждый из нас и совершает преступление: получая в дар чудесный, уникальный аппарат – сложную биоэнергетическую систему, одну-единственную свою жизнь, мы в полном невежестве мчим по дорогам нашей судьбы, не понимая законов движения жизни. Мы это делаем так же, как делали наши родители, а наши родители повторяли своих родителей, потому что человек может развиваться только путем подражания. Наши дети учатся у нас, дети наших детей – наши внуки – будут подражать им. Так невежество передается из по-

колениа в поколение. Итог один: рано или поздно, но катастрофа неизбежна.

Не лучше ли остановить этот процесс, подумать и начать соблюдать так называемые правила движения, то есть незыблемые законы жизни?

Капилляры как главный двигатель крови

На некоторые медицинские проблемы К. Ниши смотрит под совершенно другим углом зрения, отличающимся от общепринятого. Прежде всего, он утверждает, что главный двигатель крови расположен не в сердце, а в капиллярах.

Эта точка зрения, естественно, противоположна классической теории циркуляции крови. С тех пор как работа Вильяма Харви по циркуляции крови появилась в 1628 г., теория о сердце как о насосе, двигающем кровь, была принята как простой и очевидный факт. Очень немногие исследователи сомневались в правильности этой теории. Однако упрямые факты утверждают, что она не объясняет механизма циркуляции крови и других родственных физиологических явлений; более того – она не имеет ясного представления о том, чем же на самом деле является сердце. Эта теория устарела. Именно она несет ответственность за то, что сердце – все еще не разгаданная тайна медицины, а сердечно-сосудистые болезни до сих пор являются для человека убийцей номер один.

«Смею утверждать, – пишет К. Ниши, – что пока современная медицина не откажется от традиционного взгляда на сердце, она не в состоянии будет разгадать эту так называемую “тайну” и никогда не сможет предотвратить тяжелый

урон, который наносят человеку сердечно-сосудистые болезни».

Для того чтобы избежать такой опасности, Система здоровья Ниши предлагает рассматривать сердце всего лишь как контрольный резервуар или регулятор потока крови, в то время как двигатель крови заложен в самих капиллярах.

Проблема движения крови не пересматривалась до 1930 г., когда Лаубри сделал сообщение во Французской Академии о своей замечательной работе, касающейся механизма циркуляции крови. Он утверждал, что сердце не является единственным двигателем крови и что оно обладает только двигательной силой для продвижения крови вперед, через артерию к капиллярной системе, а вена действует как второе сердце, обеспечивая венозное движение крови, то есть обратный ход к сердцу. К. Ниши пишет: «Несомненно, что теория Лаубри – это прогрессивный шаг в науке о крови. Но эта его новая теория, как бы она ни была замечательна, рассказывала правду о кровяном потоке только наполовину. Очень прискорбно, что он остановился на этом».

Кацудзо Ниши начал разрабатывать теорию циркуляции крови самостоятельно. Посмотрим, как мыслит он (рис. 1).

Чтобы понять правду о циркуляции крови, необходимо прежде всего понять структуру и функцию артерии и вены.

Общеизвестно, что артерия отличается от вены строением и функциями. Артерия имеет толстый и эластичный внутренний покров, или стенку; обладает способностью к растя-

жению и расширению. Вена имеет более тонкую стенку и клапан, который служит для того, чтобы кровь, поднимаясь по вене от органа к сердцу, уже не могла спуститься обратно – вниз. Вена обладает способностью



Рис. 1. Схема циркуляции крови:

1 – мозг, 2 – легкие, 3 – почки, 4 – печень, 5 – органы пищеварения, 6 – лимфатические протоки, 7 – легочная артерия, 8 – аорта к максимальному сужению, до вакуума (то есть до пустоты).

Если мы сравним механизм циркуляции крови с системой насоса, то увидим, что артерия скорее напоминает всасывающую трубку, а вена – высасывающую, так как всасывающая трубка имеет более толстую и эластичную стенку, чем высасывающая (как у пипетки).

«Несомненно, – пишет К. Ниши, – насос помещается в месте соединения между этими двумя трубками. Однако, отличаясь от системы насоса, в человеческом теле артерия и вена соединены с двух концов: один – к сердцу, другой – к капиллярам. Может возникнуть вопрос: что из них представляет насос – сердце или капилляры? Конечно, капилляры! Альтернативы нет, так как артерия соответствует всасывающей трубке, а вена – высасывающей. Предположение, что сердце может быть насосом, приведет нас к неправильному выводу, что оно использует всасывающую трубку (то есть артериальную), чтобы вытолкнуть кровь, а отсасывающую (то есть венозную) – чтобы загнать ее внутрь». Это, конечно, абсурдно.

Без сомнения, физиологический насос в теле человека отличается от искусственного насоса. Тем не менее тот факт, что артерия с более толстой и более эластичной стенкой

стремится сдерживать любую противодействующую силу, является весьма существенным.

Допустив предположение, что кровь всасывается капиллярами через артерию, мы поймем, почему артерия напоминает всасывающую трубку по своему строению и функции. Это доказывает, что насос в человеческом теле представлен не сердцем, а капиллярами.

Вы когда-нибудь задумывались, из чего мы созданы?

Дом строят по кирпичику, по бревнышку; ткань ткут из переплетений ниточек, вяжут от петельки к петельке, создавая вещь. А структурной единицей человеческого организма является клетка: мириады клеток – мышечных, нервных, сосудистых, костных, эндокринных и многих других, причудливо сплетаясь, создают наше тело – мышцы, скелет, органы, системы, а уже несколько систем, объединившись, создают индивидуум.

И если рассматривать человека на его физиологическом (клеточном) уровне, то мы увидим, что каждая клетка одета в паутинку волосяных трубочек – капилляров, что артериальные и венозные сосуды соединяются капиллярами. Именно эти волосяные сосудики – капилляры – несут каждой клетке питание – кислород, энергию, витамины, белки, жиры, углеводы, минеральные соли; они же освобождают клетку от продуктов распада, которые образуются в результате ее работы и обмена веществ.

«Вечное отмирание клеток так же необходимо животному

организму, – пишет А. Залманов, – как опадание цветов и листьев деревьям».

Известно, что в различные периоды дня, месяца или года диаметр капилляров разный (как у реки русло в половодье весной, или зимой, или летом).

Утром капилляры более сужены, чем вечером, общий объем в них понижен. Этим явлением объясняют понижение внутренней температуры утром и ее повышение вечером. У женщин в предменструальный период увеличивается число открытых капилляров, отсюда – более активный обмен веществ и повышение температуры. В период между сентябрем и приблизительно мартом наблюдаются спазмы капилляров, многочисленные застои. Вот причины сезонных болезней (например, язвенной болезни осенью и весной).

Практически болезни капилляров – основа каждого патологического (болезненного) процесса.

«Без физиологии капилляров медицина остается на поверхности явлений и не в состоянии ничего понять ни в общем, ни в частной патологии», – пишет А. Залманов в книге «Тайная мудрость человеческого организма».

А. Залманов, как и К. Ниши, приходит к выводу: «Основная причина всех без исключения заболеваний кроется прежде всего в капиллярпатии».

А значит, и лечение должно начинаться с лечения капилляров!

«Если вы увеличите объем дыхания, приток кислорода к

мозгу, приток кислорода ко всем органам, если вы раскроете просвет десяткам тысяч закрытых капилляров режимом (а не лекарствами. – М. Г.), то вы не встретите ни одного заболевания, которое не будет устранено вашим лечением», – пишет А. С. Залманов.

До создания Системы здоровья Ниши многие замечательные ученые и клиницисты объясняли, почему надо заниматься капилляротерапией. А. Круг был удостоен Нобелевской премии за исследования по физиологии капилляров, но только после создания Системы здоровья Ниши человечество получило в руки методику знания, что и как надо делать, чтобы восстанавливать капилляры.

К. Ниши создает специальные вибрационные упражнения, которые направлены на то, чтобы восстановить, очистить, поднять энергию, укрепить капилляры, повысив тем самым иммунитет, защитные силы и жизнеспособность всего организма. Упражнения Системы здоровья Ниши направлены как бы на очищение «дорог», по которым поступает с кровью питание к каждой клетке организма и через специальные переключения выводятся отходы жизнедеятельности.

К. Ниши стремился создать систему здоровья, необходимую и больным, и здоровым: больным – чтобы стать здоровыми, а здоровым – чтобы никогда не болеть. Он понимал, что человек, как большая планета, заселен микробами тифа, туберкулеза, чумы, холеры и т. п., но если организм не утом-

лен, не раздражен, очищен, ему ничто не грозит – его клетки могут сосуществовать в мире со многими микроорганизмами, которые будут заняты борьбой друг с другом, но не с той средой, в которой они находятся. И К. Ниши создает упражнения, которые снимают утомление, налаживают все физиологические процессы, нормализуют энергетический баланс в организме, очищают его на уровне каждой клеточки.

Часто спрашивают: почему упражнения построены на вибрации?

Интересный ответ на этот вопрос я нашла в статье профессора Н. И. Аринчина «Гомокибернетика на каждый день»:

«Долгое время было известно, что органы – будь то головной мозг при умственной деятельности или желудочно-кишечный тракт при переваривании пищи и т. д. – получают больше крови по сравнению с покоем. Причем столь большая потребность в крови стала расцениваться как нагрузка на сердце. Больных инфарктом миокарда укладывали в постель и запрещали им даже шевелить пальцами. Но они при этом режиме чувствовали себя все хуже и чаще погибали. Те же, кто, вопреки предписанному режиму, двигался, сами себя обслуживали, поправлялись быстрее и возвращались к труду. Так клиническая практика отвергла режим мышечно-го покоя: ему на смену пришел режим ранней двигательной активности и физической культуры.

Оставалось неясным, почему такие нагрузки оказывали

благотворное воздействие. Ответ был получен, когда выяснили, почему и как расширяются кровеносные сосуды внутри сокращающейся мышцы, несмотря на то что мышцы давят на них с силой, во много раз превышающей внутрисосудистое давление крови...

...Скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются равномерно со звуковой частотой. Чтобы это почувствовать, достаточно плотно закрыть уши ладонями и стиснуть зубы. Жевательные мышцы сократятся, и можно услышать их гудение, похожее на звук, сопровождающий полет жука, шмеля. И чем сильнее сжаты челюсти, тем сильнее звучание этих мышц.

Следовательно, скелетные мышцы являются своеобразными «физиологическими вибраторами», самостоятельными присасывающе-нагнетательными вибрационными насосами».

Микронасосное свойство скелетных мышц проявляется с первого дня жизни ребенка. Наибольшего развития и эффективности оно достигает к зрелому возрасту и затухает к старости. Оно поддается физической тренировке и, наоборот, ухудшается и пропадает при сниженной двигательной активности (гипокинезии). Это и приводит к гибели организма. При снижении двигательной активности скелетные мышцы слабо помогают сердцу, и оно преждевременно и ускоренно изнашивается. В этом одна из главнейших причин заболеваний сердца и всей сердечно-сосудистой систе-

мы. Зная это, можно разрабатывать средства и методы предупреждения, лечения и полной ликвидации заболеваний.

Действительно! Предупредить, лечить и полностью ликвидировать любое сердечно-сосудистое заболевание возможно без лекарств и операций, о чем заявил Кацудзо Ниши еще в 1927 г.

Долгие века человек ищет ключ к здоровью, но мы продолжаем страдать от болезней. До сих пор сердечно-сосудистые заболевания, как и рак, считаются чумой XX века. Но теперь перед нами открыт надежный путь к здоровью. Залогом этого служит Система здоровья Ниши.

Новый взгляд на гломус

Система здоровья Ниши выдвигает новый взгляд на гломус. В разных местах артериовенозной системы организма происходит скопление мельчайших артерий и вен. Это особый, специализированный орган – артериовенозный анастомоз, представляющий собой пучок нервных и сосудистых волокон в мышечной ткани.

Гломус – запасной, обходной путь, по которому кровь проходит из артерий в вены без привычного прохождения через капилляры. Гломус существует в различных органах и особенно в коже конечностей. Он обильно расположен под ногтями, в кончиках пальцев, на руках и ногах, на ладонных поверхностях первой, второй и третьей фаланг.

Отсутствует гломус только у внутриутробного плода человека. Он возникает сразу после рождения, его количество увеличивается с возрастом (приблизительно до 40 лет), а затем начинает уменьшаться (атрофироваться), подвергаться склерозу. В старческом возрасте он исчезает.

Многие известные ученые описывали гломус в различных органах и в коже. В 1924 г. вышла замечательная работа Пьера Массона во Франции, посвященная гломусу. В 1948 г. американские ученые, опубликовав ряд работ, внесли значительный вклад в науку о гломусе. Однако до сих пор очень мало внимания уделяется физиологии гломуса, еще недостаточно изучен его механизм. Современные знания о гломусе говорят о том, что он контролирует периферийный и локальные (местные) потоки крови, а также регулирует температуру. Но почему и как функционирует гломус – пока объяснить не представляется возможным.

К. Ниши считает, что гломус вместе с капиллярами, артерией, веной, сердцем и лимфатическим каналом составляет целый единый механизм циркуляции крови: капилляры – как главная двигательная сила; гломус – как запасной контролер; вена и правые камеры сердца – как вторичный двигатель крови; левая часть сердца – как резервуар очищенной крови, а артерии – как всасывающая труба. Нормальное состояние давления крови в организме, считает он, зависит от координированных действий этих компонентов. Если один из них дает сбой, нарушается циркуляция крови. Особенно

тесная зависимость установлена между гломусом и капиллярами.

Так, например, при внезапном испуге наше лицо бледнеет. Это происходит потому, что капилляры в этом месте неожиданно сжимаются и перекрывают поток крови, стремительно циркулирующий в них. Если бы у нас не было гломуса, который действует как контролер в таких аварийных ситуациях, перекрытый поток крови ударил бы по тонким стенкам венозных капилляров и разрушил бы их. Так происходят подкожные кровоизлияния. Подобные критические явления, вероятнее всего, случаются при разрушении или парализации гломуса. Однако если гломус в порядке, он мгновенно переводит перекрытый поток крови прямо из артерии в вену, предотвращая этим разрушение капилляров.

Теперь мы ясно видим, как важен гломус для организма, для спасения капилляров: он служит для них надежной защитой.

Где расположен гломус? Каково его количество?

Ответы на эти вопросы до сих пор вызывают огромные разногласия, которые, возможно, отчасти объясняются тем, что гломус весьма трудно опознать. Часто за гломус ошибочно принимают другие микроскопические артериальные и венозные сосуды. Но мы уже знаем, что гломус формируется

сразу после рождения человека и что его количество с возрастом растет, а при наступлении старости гломус подвергается атрофии.

Полноценное функционирование гломуса обеспечивает страховку человека от болезней, сохраняет его молодость в течение всей жизни, способствует долголетию, делая жизнь полезной и продуктивной.

Что мы должны делать, чтобы содержать гломус в здоровом состоянии? Ключ к этой проблеме может быть найден в правильном понимании взаимодействия алкоголя и сахара в человеческом организме.

Одним из факторов, от которого зависит здоровье, по мнению К. Ниши, является хрупкое равновесие между алкоголем и сахаром в организме, которого можно достигнуть лишь тогда, когда вода и соль через посредство ферментов, гормонов и витаминов приводятся в равновесие.

В нашем организме алкоголь и вода легко преобразуются друг в друга вследствие биохимического воздействия воды и соли. Как только баланс между водой и солью нарушается, происходит накопление излишка алкоголя и сахара.

Когда количество алкоголя превышает количество сахара, нарушение имеет вид атеросклероза, и гломус становится твердым, дегенеративным и перманентно открытым; если, наоборот, количество сахара превышает количество алкоголя, то возникает нарушение в виде диабета, а гломус смягчается, атрофируется и исчезает.

Поэтому очевидно, что сбалансированное равновесие между алкоголем и сахаром существенно для здорового гломуса, а значит – и для здоровья организма в целом: его сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной и иммунной систем.

Как можно управлять балансом алкоголя и сахара? Ответ дает К. Ниши: «Несомненно, что любой паразит не сможет существовать в кишках, если гломус в стенках внутренних органов находится в нормальном состоянии. Более того, ни язва, ни рак не поразят желудка, в стенках которого гломус находится в хорошем состоянии».

Система здоровья Ниши не является ни сторонником, ни противником алкоголя или сладостей, потому что простое воздержание от употребления этих продуктов не превратит человека в трезвенника в строгом смысле этого слова. Даже если он совершенно откажется от приема алкоголя, в его организме алкоголь и лишний сахар будут образовываться из других источников. Да и сахар, разумеется, является очень важным продуктом для нашего организма.

Поэтому Система здоровья Ниши призывает к умеренности и разумному поведению в отношении приема алкоголя и сахара. А для ликвидации вредных последствий от крепкого напитка (алкоголя) и сладостей (сахара) Система здоровья Ниши предлагает выработать у себя привычку выпивать свежей (некипяченой) воды в 3 раза больше принятого алкоголя и в 2,5 раза больше съеденного сахара в течение 4–7

часов после приема этих продуктов. Свежая вода – хороший разбавитель и очиститель, ее употребление уменьшает концентрацию алкоголя и сахара в крови.

Идеальное давление крови

Кровь движется по сосудам под определенным давлением. Обычно давление крови определяют в точке на плечевой артерии высотой ртутного столба. Но реальное давление крови не может быть установлено без учета четырех слагаемых: верхнего, нижнего давления, пульса и возраста.

При помощи дифференцированно-интегральных вычислений К. Ниши определил, что существует идеальное соотношение между верхним и нижним давлением и давлением пульса. Такое соотношение он назвал «золотым соотношением»; так как это является ключом к здоровью человека.

Соотношение выглядит так:

1: 7/11: 4/11,

где 1 – верхнее давление;

7/11 – нижнее давление;

4/11 – давление пульса.

Отношение верхнего давления к нижнему может быть легко определено из следующего уравнения:

$$\frac{\text{Нижнее давление} \times 11}{\text{Верхнее давление}} = X.$$

Будет или нет приближаться X к 7 или приблизительно равняться 7 – и есть мерило здоровья. Необходимо отметить, что средняя величина X равняется обычно 6,5 для японцев, 7,5 – для американцев. Это означает, что японцы больше подвержены желудочным болезням и туберкулезу, в то время как американцы склонны к сердечным болезням.

Если «золотое соотношение» у человека устойчиво, он чувствует себя прекрасно, его давление перестает его интересовать.

Чтобы лучше понять расчеты К. Ниши, рассмотрим следующий пример.

Рассчитаем сначала нормальную величину верхнего давления мужчины в возрасте 66 лет по следующей формуле:

$$115 + (\text{возраст} - 20) : 2 = \text{верхнее давление.}$$

Получаем 138 в качестве нормальной величины верхнего давления.

Далее определяем нормальную величину нижнего давления для человека по «золотому соотношению». Получаем:

$$138 \times 7/11 = 87$$

(то есть нижнее давление).

Надо заметить, что эта формула применима только для человека старше 20 лет. Что касается формулы для лиц мо-

ложе 20 лет, то К. Ниши отсылает нас к другой своей работе, которой (увы!) мы пока не имеем.

Если отношение верхнего давления к нижнему остается

7/11 (или приближенно к этому – 6/11-8/11),

то человек может без опасности выносить любые комбинации высокого давления – даже вдвое больше нормального (и верхнее, и нижнее), например 276 для верхнего и 174 для нижнего. Но если «золотое соотношение», то есть 7/11 нарушено, например, нижнее давление в нашем случае падает до 77, а верхнее остается на уровне 138, это расценивается как сигнал тревоги. Если верхнее падает до 127, а нижнее равно 87, – это тоже сигнал тревоги. Должно быть соблюдено «золотое соотношение» между верхним и нижним давлением.

Чем больше нарушается «золотое соотношение», тем хуже здоровье. И наоборот, если «золотое соотношение» сохраняется при любом повышении давления, – бояться нечего.

Система здоровья Ниши согласна с общим мнением, что давление крови – барометр здоровья. Однако, К. Ниши считает, что не колебания верхнего давления, а нарушения соотношения причиняют вред здоровью. Поэтому К. Ниши рекомендует ориентироваться на «золотое соотношение», которое и есть истинный барометр здоровья.

Человеческий организм подобен космосу

Ярчайшую картину этого рисует замечательный врач-мыслитель А. С. Залманов в своей книге «Чудо жизни». Думаю, каждому человеку надо ее знать, поэтому я позволю себе пересказать некоторые его мысли, важные для нашего понимания процессов, происходящих в организме каждого человека.

Мы уже знаем, что структурной единицей нашего организма является клетка. Ряд клеток создает ткань. Ткань формирует орган. Несколько органов образуют систему органов (сосудистую, мышечную, костную, эндокринную, нервную и т. д.). А несколько систем объединяются в целый организм – отдельного индивидуума (человека). Весь этот конгломерат: клетка, ткань, орган, система органов, наконец, организм в целом, может функционировать, дышать, очищаться – жить благодаря непрерывно поступающей в каждую клетку особой биоэнергии, источниками которой являются свет, воздух, вода, пища. Эта энергия доставляется кровью по тончайшим сосудам (капиллярам). От состояния капилляров зависит беспрепятственная циркуляция крови в организме, а значит, и наше здоровье.

Смысл космической жизни человека

«Любой живой организм – это система ручьев, сплетений каналов, путей, в которые вливаются волны газа, жидкостей, световые и звуковые волны, а также волны осязаемые, которые поступают извне, изнутри в продолжение всей жизни, – пишет А. С. Залманов. – Эти волны непрерывно поглощаются и выделяются каждой точкой нашего организма.

Есть пути-входы: рот – для твердых и жидких веществ; гортань и трахея – для воздуха; уши для звуковых волн; глаза – для световых волн; кожа – для волн термических, механических (осязаемых).

Есть пути выхода: легкие – для выдоха; кишечник и мочеиспускательный канал – для выделения из организма отработанных и неусвоенных веществ; кожа – для изгнания потом жидкостей.

Накапливая, собирая (аккумулируя) сигналы от всех клеток, тканей, органов, каждой крошечной точки бесчисленных ручейков, канальцев, проходов, мозг оценивает, командует, управляет всеми путями коммуникации.

Активность мозга превращается в импульс, мысль, созидание, вдохновение, планирование, действие, творение».

Нарушение взаимосвязи между клетками, тканями, органами, системой органов – одна из главных причин возникновения наших неизлечимых заболеваний. Эффективность

современной медицины ограничена именно тем, что она не только не умеет регулировать и восстанавливать эти связи, но никогда не принимает во внимание эти процессы и не учитывает, что любая болезнь – это попытка организма собственными силами восстановить в организме нарушенные связи.

В каждом случае заболевания прежде всего надо восстановить космические потоки в бесчисленных протоках и руслах организма. Надо помочь своему организму или организму больного прочистить пути, по которым течет поток космической энергии, то есть очистить капилляры. Необходимо самому себе стать мануалистом, массажистом, прачкой, слесарем, врачом, пожарным.

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.