



# Майя ГОГУЛАН

## УПРАЖНЕНИЯ ПО СИСТЕМЕ НИШИ-ГОГУЛАН

КАК ВКЛЮЧИТЬ ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ ОЧИЩЕНИЯ

- Как "оживить" капилляры — основу здоровья организма
- Как перекоридировать себя с болезни на здоровье

Настрои Майи Гогулан



Быть здоровым всю жизнь

Майя Гогулан

**Правила здоровья  
Ниши – Гогулан.  
Попрощайтесь с болезнями**

«Русский шахматный дом»

2013

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Гоголан М. Ф.**

Правила здоровья Ниши – Гоголан. Попрощайтесь с болезнями  
/ М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2013 — (Быть  
здоровым всю жизнь)

Здоровье – это не сложно! В этом уверена журналист, автор популярных книг Майя Гоголан. У здоровья есть всего шесть простых правил – они составляют систему японского инженера Кацудзо Ниши, которая буквально воскресила множество людей и в Японии, и в нашей стране. Одним из тех, кто благодаря этим несложным правилам смог встать, победить страшнейший недуг – рак, – и стала Майя Гоголан. В этой книге она расскажет вам о своем опыте применении шести правил здоровья Ниши. Вы найдете подробные описания упражнений Ниши, советы по подбору продуктов и режиму питания. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.89

ББК 53.59

© Гоголан М. Ф., 2013  
© Русский шахматный дом, 2013

## Содержание

От автора	6
Почему я пишу эту книгу	7
Натуральная гигиена – что это?	12
Принципы натуральной гигиены	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Майя Гоголан**  
**Правила здоровья Ниши-Гоголан.**  
**Попрощайтесь с болезнями**

© Гоголан М., 2013

© ООО «Издательство Астрель», 2013

\* \* \*

## От автора

Эта книга – ответ на многочисленные письма, звонки, просьбы моих читателей, слушателей лекций, участников практических занятий. Отвечаю всем сразу.

Существует два подхода. Первый – полагаться на то, что здоровье, благополучие, счастье обеспечат вам другие: родители, государство, врач, учитель, экстрасенс. Многие прибегают к этому – они используют советы других, глотают лекарства и продолжают жить, как прежде. Бывает, что они достигают успеха, но только на время. Основательное благополучие и излечение для них становится все более невозможным. Современная медицина на скорую руку старается подлечить человека, и у нас нет никаких оснований оспаривать ее заслуги. Она вполне отвечает своему назначению и удовлетворяет невзыскательный спрос.

Другой подход – устранить причины болезней и несчастий, вырвать зло с корнем, изменить почву, на которой они могут развиваться.

Тот, кто хочет пойти по этому пути, сделаться совершенно здоровым, а значит, получить шанс на полное благополучие, – тот, очевидно, должен с энергией и твердостью взяться за дело, быть готовым изменить образ мыслей и жизни. Так и только так он сам сможет стать для себя врачом и советчиком. Ему лишь надо указать путь. Это я и имею в виду сделать в настоящем труде.

Благодарю всех, без чьей помощи эта книга не смогла бы появиться:

- мою мамочку Адель Александровну Гоголан;
- мою сестру, друга и переводчика трудов Кацудзо Ниши с английского языка – Людмилу Федоровну Куземченко;
- мою дорогую подругу Аллочку Бассаргину, усилиями которой я смогла познакомиться с трудами Кацудзо Ниши;
- мою помощницу – Рашель Элиазаровну Каганову, которая одарила меня своими знаниями в области здоровья и трудами японского профессора Кацудзо Ниши, русского врача А. С. Залманова, швейцарского диетолога М. Бирхера-Беннера и многих других.
- Благодарю моих консультантов – физика-ядерщика Бориса Петровича Еликова и микробиолога Анну Константиновну Матвееву.
- Благодарю всех, приславших мне сообщения о своем выздоровлении, друзей и слушателей лекций, убедивших меня, что такая книга нужна.
- Огромную благодарность выражаю редактору моей рукописи – Тамаре Николаевне Киреевой, вложившей в нее свой талант.

Надеюсь, что книга будет полезна родителям, воспитателям, мужчинам и женщинам любого возраста, национальности, вероисповедания и социальной принадлежности.

Будьте здоровы и благополучны всегда, мои дорогие читатели.

*С любовью к вам Майя Гоголан*

## Почему я пишу эту книгу

*Болезнь – преступление,  
Не будьте преступниками!  
Самый страшный преступник – невежество,  
Вооружайтесь против него  
Знаниями, умениями, навыками!*

Уверена, что заголовок книги скорее вызовет недоверие и сомнение, чем интерес, но я продолжаю утверждать, 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 ясновидящая. 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 сбила 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», остановить 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 сопри-

коснулись. 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, то есть 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 штопки». Сквозь нее через четыре месяца прорастала 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 прослеживать 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 года впервые в Москве была произведена 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 на том же месте. «Что же происходит? – подумала я. – Врачи убирают последствия, а первопричина остается. Откуда вообще берутся опухоли?! Я же не родилась с ними...»

Профессора А. А. Вишневого в живых уже не было. Мне шел 47-й год. О втором ребенке думать было поздно. Я согласилась на новую операцию. Но на этот раз она закончилась почти трагично. После операции я не встала. Я начала катастрофически полнеть. На руках и ногах образовались тромбы, стали лопаться сосуды. Все это причиняло ужасную боль, я просто

превратилась в сгусток боли. После четырех месяцев безуспешного лечения мне предложили перейти на инвалидность.

– Подумаешь – болят ноги, – успокаивала меня лечащий врач. – У меня они 20 лет болят, а я живу!

«Ее организм 20 лет „кричит“ о неблагополучии, – подумала я, – и она считает, что можно ничего не предпринимать?! Нет! Надеяться не на кого. Надо искать выход самостоятельно!.. Откуда же берутся опухоли? Ведь это – следствие чего-то. Чего?!»

Я стала изучать медицинские справочники, учебники, медицинские журналы, применять на себе различные советы и целые системы оздоровления. Брала на вооружение все, что, казалось, могло принести избавление от болей: рекомендации П. Брэгга, Г. Шелтона, Н. Уокера, Г. Шаталовой, П. Иванова. Общее состояние немного улучшалось, но боль не покидала меня, и практически я оставалась инвалидом, прикованным к постели. Родные и близкие самоотверженно ухаживали за мной, но в их глазах была с трудом скрываемая безнадежность.

И вот однажды мне принесли статью – перевод с английского: «Рак излечим. Предупреждение, лечение и излечение рака по Системе здоровья Ниши». Всего 28 машинописных страниц, прочитав которые я поняла: то, что так долго искала, – нашла. Я начала выполнять все, что рекомендовалось в этой статье, и, к собственному удивлению, стремительно пошла на поправку.

Через две недели боли начали стихать. Через три недели я смогла сесть и увидела в стекле книжного шкафа свое отражение – лишь намек на мой прежний силуэт. Тогда я поверила, что иду по верному пути. И действительно, мое упорство не прошло даром: настало время, когда я почувствовала себя практически здоровой. Тромбофлебит, который современная медицина считает неизлечимым, исчез. Правая нога, почти не действовавшая, начала двигаться, боли прекратились. Это было настоящим чудом!

Как только я встала на ноги, то сразу побежала к моим врачам. Когда я открыла дверь кабинета, врач воскликнул: «Майя! Вы живы?!»

Оказывается, врачи были уверены, что меня уже нет среди живых.

– А как ваши ноги – еще болят? – спросила я у врача.

– Болят!..

– Давайте вылечу, – предложила я и рассказала о своем удивительном исцелении по Системе здоровья Ниши.

Я протянула ей драгоценную рукопись, но врач, скептически посмотрев на меня и глубоко вздохнув, небрежно положила мои странички на кучу бумаг в углу стола.

Мне стало не по себе.

«У нее нет даже профессионального любопытства! – подумала я. – Разве не интересно понять, в чем суть этой уникальной системы? Но ведь я – журналист. Моя профессия – собирать информацию, обобщать ее и передавать людям. Я сама должна во всем разобраться».

Мне повезло. Моя подруга, концертмейстер Большого театра Алла Бассаргина, собиралась в то время на гастроли в Японию. С ее помощью я надеялась получить ответы на свои вопросы. Я передала с ней письмо, полное вопросов. В Токио Алла связалась с Институтом медицинской науки Системы Ниши и привезла оттуда две книги на английском языке. Моя сестра перевела их. Это дало мне возможность понять суть Системы. Несколько лет я потратила на то, чтобы адаптировать эту Систему к нашему климату, экономическим, социальным, бытовым и прочим условиям, которые так сильно отличаются от японских! И только после этого я посчитала возможным начать пропагандировать талантливую и эффективную Систему здоровья, решила поделиться своим практическим опытом со всеми, кто бы этого пожелал.

Лично я убеждена, что если Систему здоровья Ниши человек введет в стереотип своей жизни (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, кипятить воду, чистить зубы и тем самым избавило себя от множества заболеваний, среди которых такие страшные, как чума

и холера), он сможет прожить долгую, здоровую, творческую жизнь и совершить переход в мир иной в свой срок легко, без мучений и страданий.

Что же представляет собой Система здоровья Ниши? На чем она основана?

Прежде всего – на философии, и основная 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 поколения 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?

На этом как раз настаивает натуральная гигиена.

Расскажу вам легенду.

У древних греков был бог врачевания Асклепий (позже римляне называли его Эскулапом). У Асклепия было две дочери – Панацея (или Панацея) и Гигия. Обе владели даром целительства, во всем помогали отцу, но между собой постоянно спорили. Высокомерная Панацея считала себя всеисцеляющей и гордо заявляла, что она может найти и подарить людям одно лекарство от всех болезней сразу, а скромная Гигия разумно удерживала сестру от столь многообещающих заявлений.

– Одно-единственного средства на все случаи жизни быть не может, – говорила она, – иначе зачем бы человеку были даны разум и способность к творчеству? Все создано для того, чтобы в любых, самых непредвиденных обстоятельствах человек смог бы спасти себя сам.

– Но если бы это было так, – возражала Панацея, – зачем бы человеку нужны были всемогущие боги?!

– Боги всегда будут нужны человеку. Для него мы – Идеал Истины, Добра, Любви, Красоты, к чему постоянно стремится человек. Но он слаб, уязвим. Чтобы достигнуть всего этого, он нуждается в нашей помощи, – отвечала Гигия.

– Нет-нет! – восклицала Панацея. – Боги уже и так много дали человеку. Он награжден Разумом, Воображением, Памятью, Волей, Чувствами, даже Сверхсознанием, то есть способностью к творчеству! Разве всегда человек платит нам Благодарностью и Любовью?!

– Да, верно. Но это только потому, что человек не знает Законов Жизни. Мы должны научить его этим Законам, чтобы на Земле не произошло катастрофы.

– Ну нет уж! Ни за что на свете я не доверю свои силы людям!

Как только ни убеждала Гигия сестру, Панацея не хотела ее слушать. Так и разошлись дочери бога врачевания Асклепия по разным дорогам: Панацея лечит людей различными ядами – порошками, микстурами, таблетками и до сих пор ищет одно-единственное средство от всех болезней сразу. А Гигия просвещает людей, проповедует среди них Законы Жизни, преступать которые нельзя никому.

Гигия верит, что, овладев Законами Жизни, люди смогут передавать их друг другу и своим детям, что со временем все человечество станет физически и духовно здоровым, а сама жизнь на Земле – прекрасной.

Эта легенда говорит о том, что искусство жить уходит своими корнями в искусство быть здоровым, что оно возникло задолго до появления на свет такой области человеческой деятельности, как медицина (более 5 тысяч лет до н. э., когда она называлась «аюрведы», что значит «айюс» – жизнь, «веды» – знание, то есть знание жизни), и задолго до появления лекарственной промышленности. Да и сама жизнь на планете Земля имеет незыблемые законы, которые человеку и человечеству следует соблюдать, чтобы не потерять ее – Жизнь. Человеку предстоит выбор – жить по законам природы или слепо следовать, не ведая куда, за невежеством, прибегая время от времени к услугам лекарственной медицины.

Вот уже 14 лет я следую законам и правилам, которые раскрыла мне Система здоровья Ниши, основанная на натуральной гигиене. Я убедилась в том, что опыт гигиены наиболее плодотворный. Приглашаю вас, мой дорогой читатель, познакомиться с тем, что предлагает человечеству натуральная гигиена.

## Натуральная гигиена – что это?

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что ваше здоровье – сугубо ваше личное дело? Медицина, безусловно, занимается нами, но только нашими болезнями, а вовсе не здоровьем. Фармацевтическая промышленность погибнет и разорится без наших болезней. Государству, учреждению, где мы трудимся, конечно, нужны здоровые работники, но только для увеличения прибыли. Никто не закроет ликероводочные заводы и табачные фабрики, хотя всем известно, какой вред здоровью наносит их продукция. Вот и выходит, что своим здоровьем каждый должен заниматься сам. Но как?

Традиционная лекарственная медицина – это удел специалистов, причем узких специалистов: если у терапевта заболит почки, он сам себя лечить не сможет, а пойдет к урологу; если же у уролога заболит зубы, он обратится к стоматологу, вовсе не задумываясь, что у этой боли могут быть свои причины. Что же можно ждать от такого специалиста в вопросах нашего здоровья?

В ответ на неудачи лекарственного лечения, сопровождавшиеся человеческими жертвами, возникло новое течение, которое получило название по имени одной из дочерей древнегреческого бога врачевания Асклепия – натуральная гигиена. Что же она нам предлагает?

Прежде всего – не узкую специализацию, не лекарства и яды, а изучение законов всеобъемлющей природы, комплексное оздоровление всего организма в целом естественными методами (свет, воздух, вода, пища, движение) для поднятия коэффициента полезного действия целительных сил, заложенных в организме человека природой.

Может показаться, что натуральная гигиена сродни народной медицине. Это не так. От народной медицины натуральная гигиена отличается по крайней мере тремя особенностями: во-первых, она систематична и комплексна; во-вторых, ее приемы и методы научно обоснованы, и, в-третьих, она носит просветительский характер. Если цель традиционной и народной медицины – лечить, то цель натуральной гигиены – обучить человека Законам Здоровья, вооружить его конкретными знаниями, умениями, навыками для умелого использования объективно действующих Законов Жизни.

Законы Жизни – это объективно действующие биологические законы (от слова «био» – относящийся к жизни), которые управляют функциями клеток, тканей, органов и систем, здоровьем, возможностями и резервами человеческого организма в повседневной жизни.

**Девиз натуральной гигиены: «К сорока годам человек или сам себе врач, или глупец».**

Авторы книги «Величайшие открытия здоровья», вышедшей в 1978 году в Чикаго, очень ярко описывают обстановку, в которой происходило становление натуральной гигиены (термин утвердился в 1856 году): «Из противоречий, замешательств, хаотического разнородного смешения иллюзорных взглядов, именуемых „медицинской наукой“ и „медицинским искусством“, из конфликтов различных школ лечения, из явной неудачи выполнить свои обещания, из отказа врачей принимать во внимание природные потребности жизни при уходе за больными выросла настоящая необходимость в революционной перестройке биологической мысли и возрождении биологического взгляда на потребности человека».

В 1832 году в Нью-Йорке никому не известный еще тогда Сильвестр Грэхем выступил с циклом лекций о правильном питании. В начале XIX века, во время эпидемии холеры в Филадельфии, С. Грэхем обратил внимание на то, что ни один из членов секты «Библейские христиане» не заболел. Члены этой секты воздерживались от всякой животной пищи, считая ее употребление нарушением заповедей Божьих. Не применяли они также никаких стимулирующих средств – чая, кофе, табака, алкоголя, специй. Это навело Грэхема на мысль о целебных свойствах натуральной пищи. Он начал пропагандировать здоровое питание. И ни один из его

последователей также не заболел холерой! Вывод Грэхема был прост: «... человек сам, как правило, является причиной собственных болезней и страданий... и почти всегда он сам виноват в том, что болен, и должен за это просить прощения у общества, как и за то, что пьянствует» (из эпиграфа к книге Г. Шелтона «Натуральная гигиена. Праведный образ жизни человека»).

В 1861 году один из основоположников натуральной гигиены Р. Тролл так сформулировал кредо натуральной гигиены:

«...система лекарственной медицины ложна, неверна с философской точки зрения, абсурдна с научной, враждебна природе, противоречит здравому смыслу, катастрофична по результатам, она проклятие для человеческого рода... Система гигиенической медицины, которую мы утверждаем и практикуем, находится в гармонии с природой, соответствует законам живого организма, правильна с научной точки зрения, положительна по результатам, она – благодеяние человеческого рода».

На протяжении ста пятидесяти лет движение за натуральную гигиену росло и утверждалось. Оно охватило не только США, но и Австралию, Новую Зеландию, перекинулось в ряд цивилизованных западноевропейских стран и Японию. Оно насчитывает десятки имен крупных деятелей XIX века, таких как С. Грэхем, И. Дженнингс, Р. Тролл, Т. Николе, Дж. Джексон, Х. Остин, Ч. Пейдж, Р. Уолтер, С. Доддс, Ф. Освальд, Дж. Тилден и др., а в XX веке – Б. Макфэдден, П. Брэгг, Дж. Роджерс, К. Джеффри, К. Ниши, С. Ватанабе, Г. Шелтон и другие.

С самого начала своего существования натуральная гигиена решительно выступает против всякого насильственного действия на больной организм, считая, что болезнь и здоровье едины, что лихорадка, воспаление, повышение температуры, кашель, насморк, понос, рвота – все это подчиняется единым законам жизни. Болезнь – это способ, которым организм лечит себя.

По данным современной науки, самообновление клеток слизистой оболочки желудка происходит за 3–4 суток, красных кровяных шариков – за 90 суток (то есть за 3 месяца), а обновление всего организма – каждые 7 лет. Это значит, что если создать систему здоровых условий и придерживаться здорового образа жизни, то при любых заболеваниях человеческий организм способен сам оздоровиться, восстановиться и обновить себя.

В документальном фильме «Войди в этот храм» выдающийся болгарский натурогигиенист Петр Димков сформулировал всю философию натуральной гигиены так: «Всю формулу здоровья можно написать на ногтевом ложе: береги чистоту внутреннюю – чистые мысли, чистые желания, чистые поступки, чистые слова, чистая пища. Будь скромным. И соблюдай законы природы».

Думаю, под словом «храм» Петр Димков подразумевает Храм Природы.

Необходимо понять, что натуральная гигиена озабочена не только физическим здоровьем человека, но и его психическим, нравственным и духовным обновлением.

Известно, чтобы реализовать себя в любой области человеческой деятельности, надо быть прежде всего здоровым, а чтобы стать и быть здоровым, надо понять, на каких принципах строится полноценное здоровье.

Гёте говорил: «Чего человек не понимает, тем он не владеет».

Значит, на пути к овладению здоровьем прежде всего встает задача понимания.

Попробуем понять, каковы же основные принципы натуральной гигиены.

## **Принципы натуральной гигиены**

**Первый принцип натуральной гигиены – не лечить болезни, а учить, как их избежать, используя знания Законов Жизни.**

Природа создает живой организм здоровым. Она закладывает в него защитные и целебные силы.

Великий русский физиолог Иван Петрович Павлов писал: «Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». Это значит, что необходимо создать для человека такие условия, при которых станет возможным устанавливать и поддерживать в дальнейшем всесторонние связи организма как с внутренней, так и с внешней средой. Это – и только это – гарантирует беспрепятственное действие заложенных в нем природой мощных приспособительных сил – сил иммунитета, саморегуляции, самовосстановления и самосовершенствования.

**Второй принцип натуральной гигиены – комплексный (системный) подход к человеческому организму как к единому целому.**

Сторонники натуральной гигиены выступают против узкой специализации в лечении. Достаточно, считают они, знаний основных биологических законов управления организмом и умения использовать главные «рычаги» для профилактики и выздоровления. К таким «рычагам» они относят:

- 1) восстановление клеточного дыхания (лечебное обнажение, контрастные водные процедуры, виброгимнастика и специальные упражнения);
- 2) питание (свет, воздух, вода, пища);
- 3) состояние конечностей (виброгимнастика и другая двигательная активность);
- 4) очищение организма;
- 5) воздействие на психику (оптимистический настрой, самовнушение).

Г. Шелтон также уверен, что «любая болезнь есть болезнь всего организма. Отсюда – обязательно комплексное воздействие на организм естественными методами (системный подход). Лишь комплексное воздействие естественных методов обеспечивает реализацию принципа чистоты внутренней среды, действия объективных, не зависящих от нашей воли законов саморегуляции и самолечения, которые и лежат в основе всей жизнедеятельности человеческого организма.

Излечение от простуды или иного ненормального состояния, которое люди называют болезнью, зависит от самоцелительных способностей живого организма, которые являются такой же жизненной функцией, как дыхание, экскреция и питание».

**Третий принцип натуральной гигиены – четкое понимание феномена здоровья.**

По определению Г. Шелтона, феномен здоровья трактуется натуральной гигиеной как «состояние целостности и гармоничного развития, роста и адаптации каждого из органов друг к другу без единого недостающего и без единого излишнего органа».

Слово «здоровье» («хелс») происходит от англосаксонского «хоул» (цельный, целостный), слово «лечить» («хил») – от того же корня и означает восстановление целостности. В полном смысле этого слова «здоровье означает законченность, совершенство организации, то есть жизненную надежность, гармонию функций, энергию и свободу от любых напряжений и скованности» (трактовка Г. Шелтона). В основе здоровья лежит принцип взаимодействия и взаимозависимости каждой клетки, ткани, органа, системы органов. Как отмечает Г. Шелтон, «сейчас уже хорошо известно, что каждый орган более отчетливо действует на благо целого

(организма), нежели на собственное благо». Таким образом, подчеркивается известный «альтруизм», способность жертвовать своим благом ради другого частного (клеточки, органа) по отношению к целому (организму).

Если бы в обществе люди научились так жить! К сожалению, признаки и симптомы здоровья не изучаются. Медицина занята болезнями. Никто и нигде не обучает население и студентов-медиков тому, как налаживать и поддерживать здоровье не у больничных коек, а в обычной жизни. Вместо этого много рассуждают о происхождении болезней, но так, как будто у болезней нет причин.

Что же такое болезнь? На это четкий ответ дает только натуральная гигиена.

#### **Четвертый принцип натуральной гигиены – четкое понимание феномена болезни.**

Болезнь – это нарушение целостности, потеря способности сопротивляться внешним и внутренним врагам живого организма.

Любая болезнь – от легкого покраснения кожи до рака любого органа – есть разрушение целостности всего организма (то есть болезнь всего организма, а не отдельного участка его). Называют ли болезнь тонзиллитом, эндокардитом, колитом, гастритом, циститом (греч. «ит», «итис» означает воспаление), или она носит название пиорея, туберкулез, язва, рак, – все они вызваны накоплением в организме токсинов (ядов), которые отравляют организм, откуда бы они ни поступали: извне (пищевые – растительного и животного происхождения и лекарственные) или изнутри – как результат жизнедеятельности самого организма либо тех микроорганизмов, которые его населяют.

При этом всякая болезнь начинается незаметно: от возбуждения нервных волокон, далее появляются раздражение (покраснение), затем воспаление (зуд), дальше изъязвление (язвы, распад тканей, трещины), затем уплотнение (наросты), наконец, образование опухоли (рак). Г. Шелтон называет такую последовательность «единой патологической цепочкой» и напоминает, что рак начинается за много лет до того, как он окончательно проявляется.

#### **Пятый принцип натуральной гигиены – новая стратегия здоровья.**

Объяснив основные понятия «здоровье», «болезнь», натуральная гигиена выдвинула и новую стратегию здоровья, которая строится не на устранении симптомов болезни (симптоматическое лечение), а на устранении ее первопричины. При этом натуральная гигиена особое внимание уделяет четырем видам отдыха и покоя для накопления энергии и экономии сил организма: физический отдых, физиологический отдых (то есть воздержание от пищи – лечебное голодание), умственный отдых, душевный отдых.

Человеческий организм нуждается в постоянном восстановлении и поддержании экологических связей как внутри организма – между клетками, тканями, органами, системами органов, так и вне его – с окружающей средой. Так была выдвинута концепция пяти видов связей.

**1. Психоэмоциональные связи организма.** Человеческому организму необходимо восстановление психоэмоционального равновесия, психоэмоциональных связей с окружающей его природой, в том числе с космосом и социальной средой (обществом, его идеалами, нормами, друзьями, семьей и т. п.). Всего этого можно достигнуть через культивирование в своем сознании оптимистического настроения, представления о мире, добре, единстве и взаимопомощи людей доброй воли как фактора и закона эволюции, последовательное воспитание в себе бескорыстия, отказ от эгоизма во всех его проявлениях.

Такой настрой оказывает благотворное влияние и на физиологию человека, способствует выработыванию организмом полезных гормонов, эндорфинов и других подобных им веществ.

**2. Биохимические связи организма.** К биохимическим связям организма натуральная гигиена относит восстановление кислотно-щелочного равновесия в крови как главного

физиологического закона жизни организма. Прежде всего этого можно добиться с помощью правильного естественного питания, поскольку в самой природе заложены естественные соотношения элементов щелочной и кислотной валентности (способности атомов к образованию химических связей), а также с помощью виброгимнастики и спинно-брюшного упражнения по Системе здоровья Ниши.

**3. Биофизические связи организма.** Это восстановление естественных связей кожного покрова и внутренних органов через его биологические точки с внешней средой и ее основными сферами – Космосом, Землей, Водой, Воздухом, Светом, Энергетикой. Этому способствуют так называемое лечение обнажением, воздушные ванны, водные процедуры, световые, солнечные ванны, хождение босиком и др.

**4. Биомеханические связи организма.** К этим связям натуральная гигиена относит восстановление правильного и активного кровообращения, особенно капиллярного и прекапиллярного, посредством особых физических упражнений, разных форм двигательной активности и выправления осанки.

**5. Биоэнергетические связи организма.** Это восстановление и поддержание правильного дыхания через знание его законов и практических навыков.

Концепция «пяти связей» дает возможность правильно понять и оценить вклад народной медицины, те средства и приемы, которые (если на них посмотреть с точки зрения концепции) оказываются объективно направленными на восстановление той или иной нарушенной связи или комплекса связей в организме больного человека (целебные травы, «заговоры», мази, костоправные манипуляции и т. п.).

## **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.