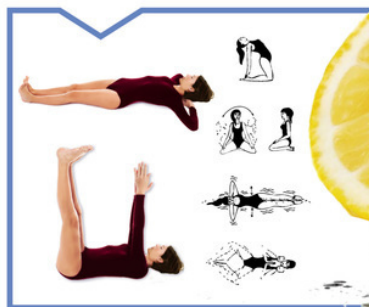


*Великие Учителя Здоровья*

# Майя ГОГУЛАН



## **ВСЕ** *ключевые* **УПРАЖНЕНИЯ** *и рекомендации* *системы*



**КОНСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ**

**Майя Федоровна Гоголан**  
**Гоголан. Все ключевые**  
**упражнения и**  
**рекомендации системы**  
**Серия «Великие учителя здоровья»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12135854](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12135854)*

*Гоголан. Все ключевые упражнения и рекомендации системы / Майя*

*Гоголан: АСТ; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-17-084095-3*

### **Аннотация**

Перед вами настоящий «конспект здоровья», составленный по книгам Майи Гоголан. Книга для тех, кто планирует жить долго и без болезней. Здесь собрано самое главное, самое важное, чтобы добиться этой цели! Какие упражнения выполнять, что и как есть, чтобы не давать дряхлеть телу и уму. Система, изложенная в книге, проверена самим автором и сотнями тысяч ее последователей. Система работает! Начните жить «по Гоголан», и здоровье, молодость и долголетие войдут и в вашу жизнь.

# Содержание

От редакции: живите долго и без болезней!	7
Почему я пишу эту книгу	9
Новая стратегия здоровья	21
О том как создавалась система здоровья Ниши	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Майя Гогулан

## Гогулан. Все ключевые упражнения и рекомендации системы

*Замечательная книга!!! Очень много информации и советов, должна быть в каждой семье. Про эту книгу знаю не понаслышке, поэтому и купила: знакомая вылечилась от серьезной болезни с помощью этой методик. Сама применяю уже пять лет. Чувствую себя бодрой и здоровой. И все ведь так просто, никаких сложностей, никаких опасных голоданий или очищения.*

**Валентина, Минск**

*Знаю людей, которые уже много лет живут «по Гогулан» 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. И результат есть – чувствую себя много моложе!*

**Софья Викторовна, Саранск**

*Мне уже под семьдесят. Сначала были опасения – смогу ли я в своем возрасте начать жить по-новому. Но благодаря этой книге они развеялись.*

*Оказывается, все просто, нужно только немного изменить свой образ жизни, питание, делать упражнения. В книге все подробно описано. Я смог, и результат меня радует.*

**Андрей Сергеевич, Москва**

*Верю автору! Много лет назад я была поражена, когда увидела изменения, которые произошли с одной молодой девушкой. Из тучной особы она превратилась в изящную красавицу... Оказалось, что очень серьезная болезнь вынудила ее последовать всем советам Гоголан, и она выздоровела! Я до сих пор нахожусь под впечатлением того случая, поэтому мне интересно все, что пишет этот автор.*

**Надежда, Москва**

*Рекомендую книгу Гоголан. Я больше 15 лет читаю ее книги и строю свою жизнь по законам, о которых она пишет. В книге все очень понятно и доходчиво объясняется, что и почему.*

**Наталья, Самара**

*Большая книга, в ней каждый, кто интересуется здоровым образом жизни, найдет для себя полезную информацию. Лично для себя я четко установила режим питания, с чего начинать свой день и во сколько, с чем сочетаются какие продукты, что немаловажно, так как от этого зависит качество усвоения пищи. Я часто слышала фразу: «Кушать после 20:00 вредно», а почему – никто не говорил и не объяснял. Теперь всё понятно!*

*Действительно советуЮ прочитать, так как во многих вопросах мы, люди, так невежественны, хотя даже и не догадываемся об этом!*

***Татьяна, Екатеринбург***

*Замечательная книга! Испробовала на себе приведенные в ней правила. В самом деле чувствую себя бодрее и моложе. Эта книга вселяет веру в то, что можно и в 60 лет быть активной и бодрой. Рекомендую как минимум прочитать.*

***Екатерина Семеновна, Екатеринбург***

*Хорошая книга для желающих заняться своим здоровьем. На собственном опыте знаю – ни один врач, особенно в платной клинике, не скажет вам простых истин профилактики заболевания. Чтобы иметь полное представление о профилактике и лечении по книгам Майи Гозулан, стоит почитать ее книги про систему Ниши.*

***Владимир, Москва***

# От редакции: живите долго и без болезней!

Уважаемый читатель! Перед вами книга известной в нашей стране и за рубежом Майи Гоголан, исследовательницы здорового образа жизни, автора книг, которые востребованы несколькими поколениями людей. Эта книга предназначена для тех, кто стремится жить долго и без болезней. А для осуществления этих планов нужно знать Законы Здоровья и иметь опыт их каждодневного применения. Все это есть в работе, которую вы держите сейчас в руках.

Автору этой книги можно доверять!

Майя Гоголан, находясь на больничной койке, открыла новый метод завоевания здоровья, новую стратегию здоровья. Буквально на грани жизни и смерти она верила, что спасти ее могут только воля и информация. И она начала искать эту информацию. Как запустить процессы самовосстановления организма? Как помочь организму? Как встать на ноги? Как жить, не болея?

Врачи вынесли приговор – неизлечимо больна, на ноги не встанет, но Майя Федоровна не сдалась, она начала изучать труды ученых, врачей, простых людей, которые смогли преодолеть болезнь. Она думала, искала. И нашла! Болезнь отступила. А информация, которая помогла встать на ноги,

осталась. И этой информацией Майя Гоголан щедро делится с читателями на страницах своих книг.

Перед вами одна из таких книг. В ней Майя Федоровна собрала советы для тех, кто только начинает свой путь по дороге Здоровья, и для тех, кто уже знаком с ее предыдущими изданиями. Чтобы создать эту книгу, были проштудированы многочисленные интервью, статьи и другие книги. И в результате кропотливой работы было отобрано самое важное, то, с чего нужно начать, сделать в первую очередь и не забывать делать каждый день. Это «конспект здоровья» для тех, кто хочет жить и не болеть, жить и радоваться жизни и в 20, и в 80 лет.

# 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. Зо-

лотуха, лимфаденит, болезни уха, горла, носа, ревматизм, болезнь сердца, малярия, опухоли, анемия – все это было. Как только ни 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, стопы 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 стопы, наоборот, расставила далеко в стороны, ладони рук соединила. Все свое внимание я сосредоточила на том, чтобы стопы 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, 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. Вишневскому 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. Вишневского?

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 восста-

навливался, 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 лишёнными 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 – последствие 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, скептиче-

ски 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 подража-

ния. 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 – Панакея (или Панакеея) и Гигия. Обе владели даром целительства, во всем помогали отцу, но между собой постоянно спорили. Высокомерная Панакея 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 Панакея, – 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 Панакея. – 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 не убеждала Гигия сестру, Панакея не хотела ее слушать. Так и разошлись дочери бога врачевания Асклепия по разным дорогам: Панакея лечит людей различными ядами – порошками, микстурами, таблетками, и до сих пор ищет 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 сво-

ими 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 ли по законам природы, или слепо следовать не ведая куда, за невежеством, прибегая время от времени к услугам лекарственной медицины.

Вот уже около 30 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.

# Новая стратегия здоровья

Основные принципы натуральной гигиены естественным образом сложились в новую стратегию здоровья. Эти принципы получили широкое распространение в США, благодаря чему американцы стали одной из самых цивилизованных и здоровых наций в мире.

Особенно заметный перелом в лучшую сторону стал ощущим с 50-х годов нашего столетия, когда стратегическое направление в политике государства явно изменилось. Суть изменений проявилась в постепенном переходе от лечения к профилактике, в широком использовании естественных методов оздоровления, среди которых ведущее место заняли закаливание, бег, простейшие физические упражнения. Были пересмотрены представления о питании – отказ от чрезмерного употребления жирной животной пищи, яиц, включение в рацион большего количества растительной пищи – фруктов, соков, овощей, злаков и других натуральных продуктов.

Начали проводиться различного рода кампании – за здоровый образ жизни, за соблюдение диеты и снижение веса, против высокого артериального давления, против курения, против злоупотребления алкоголем, за снижение нервнопсихических заболеваний.

Экономисты, математически вычислив «рентабельность»

перехода здравоохранения от лечения к профилактическим методам, нашли огромную выгоду этого движения для общества и большую экономию средств.

Но дело было не только в экономии денежных средств: новое направление здравоохранения стало вопросом жизни и здоровья. Ответы на поставленные вопросы выходили за пределы экономики и касались характера общества, его ценностей и существующей структуры, его жизнеспособности.

Каково же положение в стратегии здравоохранения в нашей стране?

Состояние здоровья народа бывшего Советского Союза катастрофично. Из 53 стран мира, регистрирующих продолжительность жизни человека, мы находимся на 20-м месте среди женщин и на 52-м – среди мужчин. Основная часть умерших – это преждевременно умершие от болезни, которую можно было бы предотвратить.

Медицина фактически устранилась от борьбы с величайшим злом – алкоголизмом, вследствие чего алкоголизм, наркомания приобрели в стране чудовищные масштабы: из-за алкогольных отравлений ежегодно погибает до 1 млн человек. Так же пассивно ведет себя медицина с курением. Никогда не велась и не ведется самая решительная борьба с растущей химизацией сельского хозяйства, химическим отравлением продуктов питания, воды, воздуха, хотя это непосредственно отражается на здоровье населения страны. Всеобщий кризис охватил нашу медицину.

Лишь в последнее десятилетие в нашей стране стали вновь возрождаться принципы натуральной гигиены, причем по инициативе низов. К этому подталкивало загрязнение окружающей среды и человеческого организма, увеличение числа физических и психических, а также душевных болезней, в том числе смертельно опасных (массовая аллергия на лекарственные препараты, различные химикаты на производстве и в быту). Насущные потребности человека в своем здоровье и здоровье детей и близких вызвали тягу рядового человека к познанию своего организма, его возможностей и скрытых резервов.

Отсутствие реальной помощи от лекарственной медицины, отчаяние в связи с неэффективностью средств и методов излечения подтолкнули население к поиску выхода. Усилиями энтузиастов здорового образа жизни начали создаваться клубы бега, школы здоровья, любительские лектории, издаваться литература – переводная и отечественная. Однако эта инициатива находит крайне пассивный отклик в медицинских кругах и особенно в «верхах», прямое назначение которых – возглавить движение «низов», придать ему целенаправленный научный и государственный характер. Ведомственная разобщенность служб здоровья привела к тому, что до сих пор они робко, медленно решают проблему союза медицины и физической культуры. Нет никакой программы, которая способствовала бы выживанию и возрождению народов России как популяции.

Единственный выход из кризиса, который сейчас переживает здравоохранение, – это макро- и микроэкологизация. И чем быстрее будет осуществлен переход к экологизации, тем более действенную и реальную помощь получают народы нашей страны. Экологизация сферы здравоохранения должна занять ведущее место в будущей всеобъемлющей общенациональной и общечеловеческой Экологической Программе, в которой уже давно нуждается мир.

Но пока такая программа не создана, пока человек брошен на «волю волн», я рекомендую, мой дорогой читатель, взять на вооружение Систему здоровья Ниши, которая построена на принципах натуральной гигиены и которая позволит человеку, если он введет эту систему в стереотип своей жизни, действительно распрощаться со своими болезнями. В это я твердо верю теперь, после того опыта, который мне принесли 14 лет моих собственных занятий и опыт моих последователей и друзей.

Наш дальнейший рассказ о том, как была создана Система здоровья Ниши и каковы ее методы.

# О том как создавалась система здоровья Ниши

Основателем предлагаемой системы является ныне покойный японский профессор Кацудзо Ниши,<sup>1</sup> который принял это великое дело только после того, как сам изучил и проверил на практике свыше 70 тыс. источников отечественной и зарубежной литературы по вопросам, касающимся здоровья. В числе этих источников были древнегреческая, древнеегипетская, тибетская, китайская, филиппинская медицинская практика, йога, исследования современных специалистов в области лечения и профилактики различных заболеваний, диетологии, дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания и т. д., то есть все то, что современный человек часто осваивает по отдельности.

Из этого огромного количества материала Кацудзо Ниши, отбросив все повторяющееся или не имеющее большого значения, выбрал лишь 362 источника, которые и послужили ему основой для разработки уникальной системы здоровья, известной всюду как Система здоровья Ниши.

Что же побудило Кацудзо Ниши взять на себя этот гигантский труд?

В основе любой мысли, любого движения, действия или

---

<sup>1</sup> Правильно: Ниси; здесь дается традиционная транскрипция.

поступка человека всегда лежат его самые насущные потребности, которые, как гвоздь в башмаке, заставляют искать и находить те средства, методы и способы, которые удовлетворяли бы эти потребности. Так и случилось с автором Системы здоровья – Кацудзо Ниши.

Он родился в 1884 году в семье среднего класса. Несмотря на то, что его детство и отрочество прошли в достаточном комфорте, ему было отказано в получении среднего образования: на вступительных экзаменах его не приняли из-за того, что размер его грудной клетки не отвечал установленным требованиям. Он воспринял это как первый знак несчастья и серьезно задумался над проблемами своего здоровья. Он был худосочного телосложения и слишком слаб, чтобы вынести регулярные школьные занятия. Начиная с отрочества, он страдал от склонности к постоянному поносу и продолжительным простудам. Современная медицинская наука поставила ему диагноз: кишечный туберкулез и лимфатическое воспаление верхушки легкого. Мальчик чувствовал себя болезненным и слабым. Когда его показали известному врачу, тот вынес ему смертный приговор, сказав родителям: «Этот молодой человек, к моему сожалению, никогда не достигнет возраста 20 лет».

И действительно, среди своих одноклассников в начальной школе Кацудзо был самым слабым по здоровью, но он обладал такой светлой головой, что считался вундеркиндом. Однако слабое здоровье, тщедушное телосложение препят-

ствовавали реализации его способностей. Мальчик страстно жаждал в те дни здоровья, надеялся на чудо. Он посещал фехтовальную школу и храм для религиозных медитаций. В конце третьего года усиленной физической тренировки он попал на прием к другому доктору, мнение которого было менее пессимистическим. И действительно, год или два прошли без болезней. Но вскоре, несмотря на то что Кацудзо никогда не пил и не курил, из-за неправильного питания во время учебы он так подточил свои силы и свою жизнеспособность, что начал постоянно болеть и все больше и больше худеть. Ни одна зима не проходила без катара горла или тонзиллита, возникавших по нескольку раз.

# 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.