

Великие Учителя Здоровья

Майя ГОГУЛАН



ВСЕ ЗАКОНЫ и ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

в одной книге

▼
**СОВЕТЫ,
УПРАЖНЕНИЯ,
РЕЦЕПТЫ,
ПОЛЕЗНЫЕ
ТАБЛИЦЫ
И СХЕМЫ**



Майя Федоровна Гоголан

Все законы и правила

здоровья в одной книге

Серия «Великие учителя здоровья»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22792243

Все законы и правила здоровья в одной книге / Майя Гоголан: АСТ;

Москва; 2014

ISBN 978-5-17-083481-5

Аннотация

У автора этой книги, Майи Федоровны Бэгулан, сотни тысяч последователей по всему миру. Объяснение этому простое: система здоровья, составленная ею, действительно помогает! Помогает не болеть, жить долго, сохранять тело и ум работоспособными. И лучшее тому свидетельство – сама Майя Федоровна. Ей уже за восемьдесят, а она продолжает писать книги, проводить семинары. Она энергична и, главное, здорова! В этой книге собраны воедино все советы системы Бэгулан. Все, что когда-либо публиковалось в книгах, интервью, статьях: рекомендации, рецепты, упражнения, замечания – все здесь, под одной обложкой. Весь материал тщательно выверен и систематизирован так, чтобы им удобно было пользоваться. В итоге перед вами простой и очень удобный путеводитель по

знаменитой системе здоровья, который по праву можно назвать полной энциклопедией здорового образа жизни.

Содержание

От редакции	10
Наслаждаться жизнью без болезней?	12
Интервью с Майей Гоголан	12
История Майи Гоголан – лучшее подтверждение эффективности системы Ниши	23
Система Ниши – квинтэссенция всех знаний о здоровье, накопленных человечеством	30
Организм человека – единое целое	33
Симптомы болезни – это проявление целительных сил организма	36
Здоровье человека зависит от четырех факторов – питания, состояния кожи, состояния конечностей, состояния психики	38
Нездоровое питание – первопричина всех болезней	38
Кожа – ворота для целительных сил природы	41
Связь ступней с внутренними органами	43
На некоторые проблемы Ниши смотрит под совершенно иным углом зрения	46
Главный двигатель крови – не сердце, а капилляры	46
Гломус	50

Новая теория артериального давления	53
Новый взгляд на диетологию	53
Избавление от рака	55
Корень всех болезней, и как его вырвать	58
Законы полноценного питания	60
Лаборатория внутри нас	64
Зубы	65
Язык	66
Желудок	68
Тонкий кишечник	71
Печень	72
Поджелудочная железа	76
Почки	77
Как выполняет свою работу кровь	78
Лимфа	80
Легкие	81
Токсемия – начало всех наших болезней	85
Почему возникает токсемия	86
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Майя Гогулан

Все законы и правила здоровья в одной книге

Данное издание не является учебником по медицине.

Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом!

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 Гогулан и она выздоровела! Я до сих пор нахожусь под впечатлением того случая, поэтому мне интересно все, что пишет этот автор.

Фролова Надежда, Москва

Рекомендую книгу Гогулан. 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.

Наталья, Самара

К сожалению, умные учатся на СВОИХ ошибках,

мудрые на ЧУЖИХ, а дураки вообще не учатся!!! Я была умная, училась на своих болячках, дико болела... Желаю всем быть мудрыми и учиться на книгах Гоголан!!!

Людмила, Волгоград

Большая книга, в ней каждый, кто интересуется здоровым образом жизни, найдёт 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. Часто слышала фразу «Кушать после 20:00 вредно», а почему – никто не говорил и не объяснял. Теперь всё понятно!

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

Татьяна, Екатеринбург

Отличная книга! Помогла мне восстановить здоровье. Большое спасибо автору за издание.

Нина, Омск

Книга написана замечательно – грамотно, доходчиво (много лучше переводов книг самого Ниши). Одним словом, после этой книги я в один день бросила курить и пить кофе. Уже что то... В общем-то, держу книгу всегда под рукой.

Ольга, Липецк

Слышала про эту книгу давно, знаю людей, которые уже много лет по ней занимаются и смогли действительно поправить свое здоровье. Но, видимо, пока сам не заболеешь, не начнешь что-то делать. Очень полезная, простая, интересная книга. Всем рекомендую.

Ольга, Серпухов

Замечательная книга. Испробовала на себе приведенные в ней правила. Рекомендую, как минимум, прочитать.

Мария, Москва

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 Гоголан, стоит почитать ее книги про систему Ниши.

Владимир, Москва

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 методики. Сама применяю уже пять лет. Чувствую себя бодрой и здоровой. И все ведь так просто, никаких сложностей, никаких опасных голоданий или

очищения.

Валентина, Минск

От редакции

Майя Федоровна Гоголан, признанный российский натуropат-практик, проповедница здорового образа жизни, не нуждается в представлении. Эта женщина сотворила практически невозможное – излечилась от заболеваний, перед которыми опускает руки официальная медицина. Она была у самой грани, разделяющей жизнь и смерть, но ей хватило мужества и веры в целительные силы Природы, чтобы не переступить роковую черту. До сих пор, в свои без малого 80 лет она абсолютно здоровый, бодрый, полный сил и энергии человек! Ее книги, в которых изложен опыт ее выздоровления, уже несколько десятилетий продаются миллионными тиражами и у нас, и за рубежом.

Эта книга по-своему уникальна. Здесь собрана вся информация, которой Майя Федоровна так щедро делилась с читателями все эти годы. Собрана из ее книг, интервью, семинаров. В одной книге вы найдете все, что любой стремящийся к здоровью и долголетию человек должен знать о себе и своем здоровье – питание, образ жизни, упражнения для оздоровления, советы по очищению организма, рецепты лечения более 100 заболеваний на основе трав, овощей и фруктов и многое другое.

Майя Федоровна следует Системе японского профессора Кацудзо Ниши, открытой ею для западного мира и адапти-

рованной к российским условиям. «Все болезни излечимы! Излечим рак!» – заявляет Ниши. Система Ниши не чудо и не панацея. Ее краугольный камень – разблокировка внутренних ресурсов человеческого организма. Природная способность нашего тела к саморемонту – вот истинная панацея! Майя Федоровна уверена, что никакого другого лекарства от всех болезней, кроме целительных сил Природы, заложенных в самом организме, не существует! И все о том, как найти и применять это «лекарство», вы узнаете из этой книги. Она одна способна заменить многие тома оздоровительной литературы.

Наслаждаться жизнью без болезней?

Интервью с Майей Гоголан

Все живые существа имеют «встроенный» механизм самоисцеления. Создайте организму здоровые условия, и он выздоровеет сам, без операций и лекарств!

Кацудзо Ниши

Уважаемая Майя Федоровна! Вы – автор книг о системе здоровья Ниши – таких, как «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья», «Можно не болеть», «Как быть здоровым», «Законы полноценного питания», вышедших тиражом в несколько миллионов экземпляров и ставших бестселлерами. В России и других странах Вы известны уже много лет. Что заставило Вас взяться за эту тему?

Когда жизнь подводит человека к удивлению или открытию, он не может не поделиться им с другими людьми. Тот, кто читал мою книгу «Попрощайтесь с болезнями», наверное, помнит, как я серьезно болела, сколько оперировалась и как пришла к инвалидности. Врачи, которые мне искренне

хотели помочь, в конце концов, убедились, что мое заболевание не поддается лечению нигде в мире («И даже не ищи», — сказал мне лечащий врач). Так я осталась наедине со своей болезнью. Боль была нестерпимая и никакими лекарствами не снималась, сосуды на руках и ногах лопались, разливаясь под кожей синяками от малейшего прикосновения. Внутри, казалось, лежала бомба или мина, готовая взорваться. Больше всего было видеть глаза близких, ухаживающих за мной, и слышать плач восьмилетней дочки: «Мама, мамочка! Вставай! Вставай же!». Что-то надо было предпринять, чтобы выбраться из этого положения. И я начала собирать информацию, читать, думать, пробовать. Как ни странно, но во мне жила вера, что в моем организме заложены скрытые силы, способные, вопреки знаниям врачей, победить мою болезнь и восстановить мое здоровье. Я помнила, как в 9-летнем возрасте я подавила малярийный приступ и, несмотря на то, что меня считали уже умирающей, эти же силы помогли мне повернуть вспять гангрену правой ноги. Это они, эти силы, дали возможность мне родить дочь, когда все врачи твердили: «Ампутация! И забудь об этом!». Я верила в эти силы, но не знала, как их разбудить. Все системы, все народные средства, советы были уже испробованы. Что-то чуть-чуть облегчало на время мое состояние, но боли не уходили насовсем, и я продолжала оставаться прикованной к постели.

Когда уже я начала терять надежду, вдруг кто-то из знакомых моей мамы передал мне статью, перепечатанную на

машинке в 28 страниц: «Рак излечим. Профилактика и излечение рака по системе здоровья Ниши». Как только я прочла и начала пробовать выполнять шесть правил здоровья по системе Ниши, мне показалось, что сам Бог протянул мне с неба эту рукопись: в ней ясно, логично, компактно предлагались вполне научно обоснованные методы. Уже через 2 недели я почувствовала, что боли значительно снизились, через 3 недели я смогла сидеть на стуле, через 6 недель впервые спуститься с 3-го этажа и гулять по улице и через 2,5 месяца вышла на работу. После почти двух лет лежания в постели это было чудом и счастьем. Это была победа! И первое, что я сделала, я помчалась к своему лечащему врачу. Я хотела ее обрадовать и подарить эту систему здоровья, чтобы врачи, разобравшись в ней, могли по-новому лечить людей. Но моя милая врач скептически вздохнула: «Ах, Майя, – сказала она, – нам каждый день таскают это, вот столько!». И она показала на кипу бумаг, куда она, не взглянув, положила и мою рукопись. «Но я же вылечилась по этой системе»! – убеждала ее я. Она улыбнулась скептически и пожалала плечами.

Я вышла от нее очень разочарованной. Почему мне ничто не помогало, а эта система помогла? В чем тут секрет? А ты журналист, – подумала я про себя, – твое дело собирать информацию, осмысливать ее и доносить до читателей, зрителей, слушателей! Вот и объясни себе, почему тебе помогла эта система здоровья. И я начала искать информацию. Напи-

сала в Японию. Оттуда мне привезли 2 книги о К. Ниши и его брошюру из института медицинских наук системы здоровья Ниши. Я погрузилась в неизвестный до того материал. Меня начали приглашать выступать с лекциями в научно-исследовательские институты, клубы, дома творчества; там я рассказывала о своем опыте и создателе системы – Кацудзо Ниши. Меня восхищал этот человек. Будучи главным инженером Токийского метрополитена, он получил звание профессора медицины, так как на основе 70 тысяч научных источников сумел аккумулировать свой опыт и опыт мировых научных открытий в области здоровья, создав уникальную систему здоровья. То, что лежало в области науки о здоровье человека, он сумел переложить на простые, доступные, ясные понятия и свести их к наименьшему числу – методам обновления, очищения, оздоровления человеческого организма.

Очень скоро вокруг меня образовался круг приверженцев. Газета «Сударушка» предложила мне вести целую страничку. Общество слепых создало первые аудиокассеты моих лекций. И, наконец, издательство «Советский спорт» предложило издать книгу тогда еще не написанную, а только задуманную. Вскоре собралась довольно большая группа (около 70 человек) людей, желавших практически освоить Шесть правил здоровья по системе здоровья Ниши, став инструкторами этой системы. Я начала преподавать эту систему и подготовила инструкторов, способных пропагандировать ее

и обучать желающих.

Что такое Система здоровья Ниши?

Этому посвящены все мои книги. Поэтому я лишь кратко изложу разительные отличия системы здоровья Ниши от других современных систем здоровья и практики лечения методами традиционной медицины.

Первое отличие: Все оздоровительные системы и вся традиционная медицина борются с отдельными болезнями. Система Ниши направлена на устранение причин возникновения болезней. Не будет причин заболеваний – не будет и болезней. Второе отличие: все методы традиционной медицины – это лечение лекарствами (т. е. ядами), которые, уничтожая болезни, порождают новые, к этому часто приводят и другие методы – облучение, хирургия (в случаях, если она необязательна), наркозы, физиотерапия и т. д. Все методы системы Ниши научно обоснованны и направлены на подъем коэффициента иммунных сил самого организма, на подъем работы целительных сил организма, изначально заложенных в физиологии самого человека.

Третье отличие: современная медицина и работа других «целительных» систем становится все более похожа на бизнес, где за каждую консультацию пациент обязан платить непомерную плату. Система Ниши носит просветительский характер. Ее девиз сходен с популярной японской пословицей: «Не корми меня рыбкой, лучше научи меня ее ловить».

Система Ниши прежде всего учит, как не заболеть, соблюдая законы природы.

Когда больной идет в кабинет врача, он доверяет свое здоровье постороннему лицу (т. е. он просит у него рыбку): врач выписывает лекарство или назначает процедуры. Но очень скоро человек, не зная причин своих болезней, опять вынужден просить у врача новых рыбок (т. е. лекарств или мероприятий), наивно полагая, что не он сам, а врач обязан заниматься его здоровьем. Когда человек овладевает системой Ниши, он получает ясное представление о том, почему он заболел и как бороться с причиной заболеваний.

Четвертое отличие: человек не понимает смысла назначений врача. Но изучив методы системы Ниши, он четко может себе представить, что происходит в его организме, на что направлен тот или иной метод. Он становится грамотным в вопросах собственного здоровья.

А какие методы предлагает Система Ниши?

Система Ниши состоит из следующих методов:

1. Шести правил здоровья, которые следует выполнять утром и вечером ежедневно (как мыть руки и чистить зубы).
2. Контрастных воздушных и водных процедур (душ, ванна, баня).
3. Соблюдение правильного питания.
4. Оптимистических настроев.

Конечно, все это требует дисциплины. Но если вы хоти-

те в своей жизни что-то добиться, то без дисциплины это невозможно. Система здоровья Ниши – неотъемлемая часть культуры человека. Мало того – это первая попытка создания науки о здоровье.

В медицинских вузах преподают множество важных дисциплин: анатомию, физиологию, микробиологию и т. д. Но нигде вы не встретите хоть маленького учебника или трактата о здоровье. А ведь здоровье – норма человеческого организма, в то время как болезнь должна быть исключением. Не парадоксально ли, что на протяжении веков медики занимаются исключениями больше, чем законами здоровья?

Вот почему система Ниши на многие медицинские вопросы смотрит совершенно с других позиций, чем это принято в современной традиционной медицине.

Когда большинство людей поймут, что здоровье каждого – это личное его богатство, беречь, наращивать и заботиться о котором он должен сам, передавая детям свои навыки в области здоровья, когда система Ниши станет привычной и неотъемлемой частью общей культуры отдельного человека, тогда она превратится в норму жизни. И человек, освоивший эту систему, будем иным, а значит, и мир сделается чище, здоровее, богаче. Чем скорее это произойдет, тем скорее жизнь на Земле станет лучше. Потому что все зависит от человека. В здоровом сосуде чистое содержимое. В здоровом теле – здоровый дух.

На что нацелена эта система: на профилактику заболеваний, поддержание сил организма в состоянии здоровья или на лечение уже появившихся болезней?

Система Ниши разъясняет причины заболеваний, учит методам, повышающим коэффициент полезного действия целительных сил самого организма и тем самым служит профилактике, лечению и излечению уже существующих заболеваний, очищению и восстановлению каждой клеточки организма. Эту систему может применять каждый человек независимо от пола и возраста, расы, национальной принадлежности, вероисповедания и гражданства. Она позволяет продлить молодость и активное долголетие, дает возможность наслаждаться жизнью без страданий и множества болезней.

Уже 50 лет система здоровья Ниши практикуется умными людьми на Гавайских островах, в Новой Зеландии, Японии. В Токио есть институт медицинской системы здоровья Ниши и госпиталь «Ватанаба», где лечат по этой системе. Я убеждена, что если систему Ниши человек введет в стереотип своей жизни (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, чистить зубы, кипятить воду и, тем самым, избавило себя от множества страшных болезней – таких, как чума, холера и др.), он сможет прожить долгую здоровую творческую жизнь и перейти в мир иной легко, без мучений и долгих страданий.

На чем основана Ваша вера в силу внутренних воз-

возможностей человеческого организма?

На собственном опыте и опыте моих близких, на многих примерах, а также на знаниях. Об этом писали крупнейшие ученые мира и такая величина, как русский физиолог Иван Петрович Павлов. «Человеческий организм, – писал он, – есть в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». А это значит, что человеку необходимо создать такие условия, при которых станет возможным беспрепятственное действие заложенных в нем природных мощных приспособительных сил – сил иммунитета, саморегуляции и самовосстановления. Вот эти условия и создаст система здоровья Ниши дважды в день: утром, когда мы встаем, и вечером, когда мы ложимся спать.

Может ли система здоровья Ниши стать панацеей от всех болезней, даже самых страшных?

Система здоровья Ниши направлена на подъем, укрепление и развитие целительных сил природы организма человека. Иными словами, на укрепление иммунных сил организма. Но мощь каждого организма, долгожительство определены ДНК. Выполняя правила системы Ниши, правила здорового питания, мы укрепляем и защищаем себя. Однако называть систему Ниши панацеей было бы глупо, потому что никакой панацеи на свете нет и не может быть.

Человек полагает, а Бог располагает. Человек – особая

биоэнергетическая структура, очень индивидуальная, и уровень жизненной энергии каждого из нас разный. Система Ниши может лишь укрепить этот уровень и не давать ему разрушаться. Однако люди ленивы и, к сожалению, обращаются к системе Ниши лишь тогда, когда уже ресурсы организма растрочены. Вот почему я и мои последователи думали о том, чтобы начать прививать культуру здоровья с младенческих лет, и даже у беременных женщин – будущих учителей своих детей.

Какой смысл, по Вашему мнению, несет в себе словосочетание «здоровый образ жизни»?

Это прежде всего дисциплина, направленная на укрепление здоровья. Знаете, все мечтают о счастье, но не все умеют его добиться и даже не очень понимают, что это такое – счастье. Замечательный натуропат Поль Брэгг писал: «Чтобы добиться счастья, надо выработать в себе 3 привычки: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению». Известно, что привычки вырабатываются повторением одного и того же в одно и то же время. Так вот я скажу исходя из собственного опыта: эти три привычки воспитала во мне именно система здоровья Ниши – ежедневное выполнение Шести правил породило привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду, и я постоянно учусь. А это самое большое счастье – открывать для себя что-то новое. Интересно жить!

Есть ли в России или других странах приверженцы системы здоровья Ниши?

Мои книги издаются на протяжении 28 лет огромными тиражами. Мне много пишут, звонят из разных стран, просят разрешения на перевод и издание книг. Уже изданы переводы в Литве, Болгарии, Словакии. В Америке и Канаде продаются книги на русском языке. Это означает, что на них есть спрос. Я получаю каталоги из Канады, и там указаны мои книги в числе других.

Есть очень много людей, которые пишут и звонят мне с благодарностью. Я не лечу, а учу и поэтому не веду статистику. Но у меня много примеров излечения по системе Ниши. Вот один из них.

На мою лекцию пришла больная женщина, которую более 20 раз облучали и подвергали лечению химиотерапией по поводу рака груди и, в конце концов, объявили, что она неизлечима. По ее словам, моя лекция «произвела у нее переворот в мозгах». Она начала рьяно заниматься по системе Ниши и полностью восстановила свое здоровье. Теперь она консультирует в издательстве «Советский спорт» всех желающих. А Балашихинскому онкологическому центру пришлось документально подтвердить, что Людмила Владимировна Кулакова более не имеет такого страшного диагноза, как рак. Хотите верьте, хотите нет. Но я всем советую ввести в стереотип своей жизни систему здоровья Ниши.

История Майи Гоголан – лучшее подтверждение эффективности системы Ниши

Я не устаю повторять: *стоит человеку пожелать, и он сможет сам справиться с любыми болезнями.* В этой книге речь пойдет о совершенно новом взгляде на здоровье, который открывает 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 сказки Андерсена «Две лягушки». Помните? Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна – испугалась, захлебнулась и пошла на дно. А вторая – от испуга отчаянно забила лапками и к вечеру сбила в крынке с молоком кусок масла, оперлась на него, выскочила и таким образом спаслась. Не правда ли – мудрая сказка?! Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать. Вот таких «крынок» в моей жизни было предостаточно. Золотуха, лимфоденит, болезни уха, горла, носа, тромбофлебит, ревматизм, малярия, опухоли, анемия – все было у меня.

Как мои бабушки, тетушки, родители ни старались, каким светилам медицины ни показывали, чем только ни лечили – ничего не помогало. Но случилось так, что моего отца на-

правили работать в Крым, и как только мы туда переехали, я сразу же превратилась в здорового ребенка. Все будто рукой сняло. Я даже не переболела ни одной детской болезнью. Целые дни я бегала в трусиках на воздухе, купалась в море, ела свежие спелые фрукты, овощи, орехи. Я всем существом чувствовала себя слитой с Природой.

Вдруг грянула война. Отец ушел на фронт, а нас с мамой эвакуировали из Крыма на Урал. Там я подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод, эвакуация осложняли течение болезни. Меня лихорадило через день. На следующий день после приступа я, как выжатая мокрая тряпочка, медленно восстанавливала силы, выкарабкиваясь из небытия. Так длилось около года.

Однажды я случайно услышала, как, обсуждая мою судьбу, взрослые плакали, считая, что я должна умереть. Мне было тогда 9 лет. Это очень удивило меня. «Неужели взрослые, большие умные люди не знают, как помочь ребенку?! – подумала я. – Зачем же я им так доверяю? Почему сама не ищу спасения?» И я начала искать: «С чего эта гадость начинается?» – задала я прежде всего себе вопрос.

Приступ приходил через день. Он начинался с того, что холодные, как ледышки, ступни соприкасались друг с другом, и мгновенно наступал такой «колотун», такая «тряска» всего тела, остановить которую уже не мог никто, сколько бы горячих грелок ни подкладывали к моим ногам, чем бы только ни укутывали. 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 соединила колени, а ступни расставила в разные стороны, и сосредоточила внимание на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. И в этот день приступ не пришел! Не пришел он и в следующий раз. Больше он не приходил никогда! Это была победа! Она дала мне Веру, что во мне заложены силы, которые, вопреки знаниям докторов и взрослых, могут побороть болезнь!

Вот, почему, когда уже в 34 года у меня обнаружили огромную опухоль матки, величиной с 17 недель беременности, при гемоглобине 37 %, и предложили немедленно оперироваться, да еще так, что после операции я не только никогда не смогла бы иметь детей, но вообще должна была бы забыть о том, что я женщина, я наотрез отказалась. «Если Природа создала меня женщиной, она должна бороться за меня! – решила я. – Попробую забеременеть с опухолью! Или опухоль меня, или я ее!».

Мысль, конечно, фантастическая. Для ее воплощения нужен был врач, который бы взялся наблюдать такую беременность, довел бы плод до жизнеспособности, а в случае необходимости сделал бы кесарево сечение, чтобы спасти ребенка и дорастить его в инкубаторе.

Я начала искать такого врача. Поиски привели меня в Ин-

ститут 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 в Институт хирургии им. А.В Вишневского, к профессору А. А. Вишневскому, который уже два года как проводит опыты на крысах, кроликах и коровах, и у него хорошие результаты – из трех прооперированных по поводу рака матки коров две родили здоровых телят.

Какова же идея была у профессора А. А. Вишневского?

Он иссекал опухоль, но не сшивал здоровые края ткани, как делали все, а на вырезанное место вставлял пластику, которая представляла собой тефлоновую сеточку, служившую как бы «основой для штопки». Сквозь эту сеточку за четыре месяца прорастала новая, здоровая мышечная ткань. В результате орган восстанавливался, а искусственные волокна, сослужив свою службу, рассасывались и выходили вместе с продуктами распада из организма.

Это была великая идея, которая могла открыть современной медицине путь в область регенерации 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 – про-

фессора Т. Т. Даурову и кандидата медицинских наук Н. Д. Графскую, – я умею отслеживать внутренние процессы. Я смогу рассказать вам обо всем, что чувствует человек во время и после такой операции. Корова-то вам ничего не расскажет!»

Видимо, мои доводы им понравились, потому что мы сразу сделались единомышленниками. Так, в 1966 году, 23 апреля, в Москве впервые была произведена такая операция на человеке, и этим человеком стала я.

Операция превзошла все ожидания. Я быстро поправилась, через некоторое время забеременела и родила здоровую дочку.

Прошло 12 счастливых лет, как вдруг у меня снова обнаруживают опухоль, 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. Меня начало раздувать, на руках и ногах образовался тромбоз, по всему телу лопались сосуды. Вскоре я превратилась в огромную глыбу 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 сигналил о неблагополучии, – подумала я, – и она считает, что можно ничего не предпринимать? Да это все равно, как у электрика искрила бы проводка, а он бы сидел сложа руки. Нет! Больше ни на кого я надеяться не буду. Надо искать выход самостоятельно! Откуда берутся опухоли? Ведь это – последствия чего-то. Чего?» – докапывалась я.

Надо было самой начинать изучать медицинские справочники, учебники, читать энциклопедию, журналы, применять на себе разумные советы, системы питания – Брэгга, Шелтона, Уокера, Шаталовой, заниматься лечебной гимнастикой, голоданием, водолечением, дыханием. Это немного помогало, улучшало общее состояние, но все же боль не покидала меня, и практически я оставалась инвалидом, прикованным к постели. Родные и близкие самоотверженно, с плохо скрываемой безнадежностью в глазах ухаживали за мной.

Но вот однажды мне попала статья, перевод с английского: «Рак излечим. Предупреждение, лечение и излечение рака по Системе здоровья Ниши». Всего 28 страниц машинописного текста. Прочитав их, я поняла, что набрела на то, что так долго искала. Начала пробовать выполнять все, что рекомендуется и, к собственному удивлению, стремительно пошла на поправку. Через 2 недели боль ощутимо уменьшилась. Через 3 недели я увидела в отражении стекла книжного шкафа слабый намек на мой прежний силуэт. Тогда я уве-

ровала, что это мне помогает. Преодолевая боль, я делала все, что требовалось, и вскоре почувствовала себя практически здоровой. Тромбофлебит, вопреки тому, что он считается современной медициной неизлечимым заболеванием, исчез.

Меня заинтересовал механизм моего удивительного исцеления. И когда моя подруга – концертмейстер Большого Театра, Аллочка Бассаргина, отправилась на гастроли в Японию, я передала с ней письмо, полное вопросов. В Токио Алла связалась с Институтом медицинской науки Ниши и привезла оттуда две книги на английском языке. Моя сестра перевела их. Это дало мне возможность понять суть Системы Ниши. Несколько лет я пыталась приблизить и приспособить Систему Ниши к нашему быту, климату, экономическим, социальным и прочим условиям, поскольку Япония и Гавайские острова по всем этим параметрам отличаются от нас. Только после этого я посчитала возможным пропагандировать эту чрезвычайно талантливую, эффективную Систему здоровья и свой практический опыт.

Лично я убеждена: если человек введет в стереотип своей жизни Систему Ниши (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, кипятить воду, чистить зубы и тем самым избавило себя от чумы, холеры и дизентерии), он проживет долгую, здоровую, творческую жизнь и совершит переход в мир иной без мучений и страданий.

Система Ниши – квинтэссенция всех знаний о здоровье, накопленных человечеством

Создателем предлагаемой системы является ныне покойный японский профессор Кацудзо Ниши, который предпринял это великое дело после того, как сам изучил и проверил на практике свыше 70 тысяч источников литературы по вопросам, касающимся здоровья. В числе этих источников были древнеегипетская, древнегреческая, тибетская, китайская, филиппинская медицинская практика, йога, исследования современных специалистов в области лечения и профилактики различных заболеваний, диетологии, дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания – словом, все, что современный человек осваивает по отдельности. Из этого огромного количества материала Ниши выбрал 362 источника, которые и послужили основой для разработки своей уникальной Системы здоровья.

Уже 50 лет Система здоровья Ниши внедрена на Гавайских островах в Гамуолулу, Саку, Маци, Кауай, в Японии. В Токио работает Институт медицины Ниши, госпиталь «Ватанабе».

В чем же уникальность Системы ниши?

Традиционная медицина и все известные системы здоро-

вья учат нас, как **лечиться**, а Система Ниши – как **найти причину болезни и устранить ее**. Система Ниши удивительна! И каждая его рекомендация **научно обоснована**. Вы не найдете в ней ни фантазий, ни домыслов – все объясняется физиологией, особенностями устройства человеческого организма.

В детстве Ниши мечтал стать инженером. Но в 9 лет он неожиданно узнал от врачей, что его здоровье настолько слабое, что он не доживет до совершеннолетия. У него был туберкулез легких и туберкулез кишечника. И мальчик сказал себе, что должен преодолеть пропасть, которая отделяет его от мечты. И он по детской наивности начал собирать сведения не по болезням, а **по здоровью**. Он искал такой способ жизни, чтобы стать здоровым. Овладевал дыхательными упражнениями, изучал принципы здорового питания, пробовал системы оздоровления, которые существовали в Европе и на Востоке. И к 40 годам сделал себя абсолютно здоровым человеком. Он поехал в Америку учиться, окончил Колумбийский университет и по возвращению домой получил должность инженера Токийского метрополитена. Он создал для себя систему, которая не только позволила ему стать здоровым, но и открыть очень важную вещь.

В Японии есть пословица: «Не корми меня рыбкой, научи меня лучше, как ее ловить». Когда вы идете к врачу, целителю, знахарю, вы как бы просите у него рыбку, и знаток медицины дает вам ее, и эта рыбка утоляет ваш голод – снимает

симптомы болезни. Но проходит время – симптомы уничтожены, а причина осталась! Вы ведете прежний образ жизни, и очень скоро наступает новая болезнь или с новой силой проявляется старая. Вы снова идете к доктору и просите еще рыбки.

Ниши совершенно по-другому взглянул на все медицинские вопросы.

Организм человека – единое целое

Эта концепция берет начало от греческого философа Протинуса. Если материализм рассматривает человека лишь с точки зрения физической, а идеализм – с точки зрения духовной, то каждая из этих гипотез отражает Истину лишь отчасти и не в состоянии дать точного определения.

Человек является существом, в котором дух и тело слиты в единое неразделимое целое. Невозможно лечить тело, не принимая во внимание состояние психики, и наоборот.

Древний японский врач Кан Фунаяна в своей работе «Очерки о медицине» приводит афоризм: «Если вы не считаете, что человек – неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».

К сожалению, из-за узкой специализации современная медицина упускает из виду представление о человеке как о едином целом. Любой медик, каким бы компетентным он ни был в своей области, не может утверждать, что прекрасно знает человеческий организм. О чем он действительно имеет представление, так это о части или об отдельном органе – глазах, желудке, зубах, коже и т. д. Кому придет в голову, что такой специалист настолько компетентен, что мог бы решать проблемы здоровья в целом? Это абсолютно невозможно.

Система здоровья Ниши предлагает посмотреть

на человека как на совершенный живой организм, формы которого представляют собой единство в виде отдельного индивидуума, а содержание обладает потрясающей согласованностью работы и взаимодействия всех органов и систем, которые только на первый взгляд кажутся более или менее независимыми друг от друга. На самом деле они тесно взаимосвязаны принципом единого функционирования.

«Узкая специализация в современной медицине, – пишет профессор Ниши, – является настоящим посягательством на достоинство человека, ибо она так скрупулезно делит и подразделяет человека на части, что в этих фрагментах уже не остается ничего, что в состоянии воспроизвести реальную картину человеческого существа такой, какой она является на самом деле».

Со всей ответственностью и скрупулезностью, свойственной японским высококвалифицированным специалистам, Ниши подошел к человеку не со стороны болезней, как это принято в западной медицине, а со стороны здоровья. Исходя из мысли, что Природа творит Жизнь здоровой, его основным стремлением было обобщить опыт в области здоровья, накопленный человечеством за всю свою историю, и понять, по каким законам Природы создается, развивается, размножается, живет организм человека. Что такое здоровье? Что такое болезнь? Как человеку защитить себя от преждевременной старости и болезней? Как обеспечить мак-

симальную реализацию физических, умственных и духовных сил?

Отвечая на все эти вопросы, Система Ниши выдвигает совершенно иную точку зрения, противоположную той, на которой настаивает современная медицина.

Симптомы болезни – это проявление целительных сил организма

Человеческий организм обладает способностью к самовосстановлению. Обладая высокой потенцией, целительные силы организма, однако, имеют предел. Поэтому человек должен помогать им работать более эффективно. По крайней мере, не мешать.

Идея целебных сил Природы не является собственно Ниши. Это понятие старо, как мир. Гиппократ, «отец медицины», за много веков до Ниши отмечал: «Доктора лечат, а Природа излечивает».

Профессор Ниши твердо убежден, что так называемые симптомы болезней – это проявления целебных сил Природы, защитная реакция живого организма на угрожающую ему опасность. Более того, необходимо знать, что целебные силы Природы любого живого существа тесно связаны с обеими секреторными системами, как внешними, так и внутренними. И это очень существенно.

«Человеческий организм, – пишет Ниши, – часто называют «человеческим хозяйством». Есть нечто мудрое в этом выражении, так как в действительности всякое здоровое хозяйство, будь то государственное, сельское, экономическое или общественное, живет под властью закона – то «внутри», то «наружу», то «кредит», то «дебет». В человеческом хо-

зайстве питание означает «внутри», или «кредит», а выделения – «наружу», или «дебет». Потение, понос, рвота являются тем большим невыплаченным долгом на текущем счету человеческого хозяйства, который организму предстоит возратить, так как это – единственно пригодный способ регуляции несбалансированного счета в человеческом хозяйстве».

Что мы делаем, когда у нас появляется температура, рвота или понос? Сбиваем жар, прекращаем рвоту, пьем закрепляющее. Мы убираем симптомы какого-то неблагополучия в организме.

Если современная медицина рассматривает симптомы как болезнь, то Система здоровья Ниши воспринимает их как одно из лекарств или, сказать вернее, как процесс лечения, действие целительных сил Природы.

«Болезнь является всего лишь попыткой Природы восстановить здоровье организма при помощи уничтожения вещества, которое вызывает болезнь», – писал английский врач Томас Сиденгам, живший в XVII веке.

Вместо того чтобы пресекать или подавлять симптомы, Система Ниши направлена на все возможное для поднятия коэффициента полезного действия целительных сил Природы, сохраняя тем самым здоровье больного в целом.

Здоровье человека зависит от четырёх факторов – питания, состояния кожи, состояния конечностей, состояния психики

Если принять здоровье за 100 %, то каждый из перечисленных факторов распоряжается 25 % здоровья. Любой из них сам по себе не способен обеспечить стопроцентного здоровья, но все четыре тесно переплетены и функционируют в согласии и взаимодействии друг с другом ради одной общей цели – обеспечение жизнеспособности организма.

Это как раз и подтверждает основную мысль Системы здоровья Ниши, что лечить можно лишь организм в целом, а не по частям, как это практикуется современными системами по диетологии, биоэнергетике, дыханию, лечебной гимнастике, водолечению и т. д.

Нездоровое питание – первопричина всех болезней

Организм как биоэнергетическая система должен получать свет, воздух, воду и пищу. Пища – всего лишь одна четвертая питания организма. А мы часто не учитываем осталь-

ные три важных фактора и налагаем на еду, и это становится причиной множества болезней.

Преобладание в рационе вареных и рафинированных продуктов, употребление вредных продуктов, продуктов в негармоничном сочетании, переедание Ниши считает первопричиной всех болезней. Такая пища не может быть нормально переварена и усвоена: организму приходится тратить слишком много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» какую-то пользу. Побочные продукты, которые образуются в результате неполноценного переваривания и усвоения, выделяют большое количество токсичных веществ. Постепенно токсины накапливаются, и организм начинает работать в режиме систематического перенапряжения. Он теряет жизненную энергию, органы быстрее изнашиваются.

Чем больше токсинов накапливается, тем выше риск развития различных заболеваний.

Вареная пища образует слизь, которая плохо выделяется экскреторными органами и остается на стенках кишечника. Когда кишечные реснички залепаются слизью, в кровь не поступает достаточного количества необходимых питательных веществ и организм начинает их искать. Он кричит нам: «Хочу!», «Надо!», «Давай витамин А, В₁, В₂... С, D, Е». И мы по невежеству даем в ответ конфеты, сосиски, копчености, жареную картошку, кашу, молоко – «мертвую» пищу, которая образует еще больше слизи. Мало-помалу слизь

проникает в кровь, закупоривает сосуды. Кровь становится вязкой, начинает разлагаться. Если питаться только слизеобразующей пищей, выделению слизи не будет конца. Отсюда и избыточный вес, и насморк, и кашель, и астма, и гайморит, и воспаление легких, и туберкулез, и другие болезни, а также тяга к алкоголю, табаку, кофе, крепкому чаю. Слизь вызывает потребность в противоядиях. Люди прибегают к стимуляторам, потому что с их помощью они снова на короткое время становятся бодрыми. В злоупотреблении слизеобразующей пищей, особенно мясом, жирными, копчеными, жареными продуктами, заключается скрытая причина увеличения спроса на алкоголь.

Поэтому Система Ниши выступает за то, чтобы в рационе человека было 70 % сырой пищи.

Есть еще факт, свидетельствующий в пользу того, чтобы уменьшить количество вареной пищи в пользу сырой. Согласно современной медицинской науке, потребляемые нами продукты сначала превращаются в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную кислоту и, наконец, при условии присутствия кислорода, – в углекислый газ и воду. Ниши задал себе вопрос: а что будет, если кислорода не хватает? Этот вопрос вполне уместен. Ведь в крови современного человека кислорода недостаточно, потому что мы носим одежду, мало двигаемся, живем и работаем в плохо вентилируемых бетонных зданиях. И Ниши совершает потрясающее открытие: без кислорода пища не превращается

в углекислый газ и воду, которые просто выдыхаются и выходят с потом и мочой – вместо них образуется щавелевая кислота.

Щавелевая кислота бывает двух видов. Из вареной пищи получается неорганическая щавелевая кислота, из сырой – органическая. Эти две кислоты имеют разные свойства. Неорганическая кислота соединяется со свободным кальцием в крови и образует соль щавелевой кислоты, которая ничем не растворяется и не выводится из организма. Эта соль – страшная мошенница. Медленно, но верно она накапливается в клетках и вызывает в организме образование камней, суставной ревматизм, импотенцию, склероз, артроз, артрит, рак – у кого что. Практически она становится основой для любых заболеваний. А что происходит, когда мы съедаем «живой» продукт? Он превратится в органическую щавелевую кислоту, полезную нашему организму, которая не соединяется со свободным кальцием и не образует соль щавелевой кислоты. Мало того: она растворяет соль, образовавшуюся из вареного продукта в результате нехватки кислорода!

Кожа – ворота для целительных сил природы

Кожа – это пограничная линия между окружающей средой и телом человека, ворота, через которые целительные силы Природы воздействуют на организм, вливаясь в тело. По-

мимо защитной, кожа выполняет множество других функций: как легкие, она вдыхает через микроскопические поры воздух, свет, воду. Природа создала нас голенькими. Несомненно, предполагалось, что мы будем дышать не только легкими. Когда мелкие поры, занимающие большую часть поверхности тела, по каким-то причинам закупориваются (в результате ожога, либо искусственным способом, например покрытием краской или смолой), человек теряет сознание. Это свидетельствует о том, что кожа – огромный орган дыхания.

Подобно почкам и другим выделительным органам, кожа выводит из крови вредные вещества через потовые железы. Известно, что при лечении почек очень важна стимуляция ослабленных функций кожи, то есть между кожей и почками существует тесная связь.

Помимо того, что кожа является органом, регулирующим тепло, Ниши рассматривает ее в более широком смысле: это ткань, формирующая содержимое различных органов. Поэтому понятно стремление Ниши придавать такое огромное значение связи кожи со здоровьем.

На коже расположены все нервные окончания. Это значит, что в каком-то смысле кожа – наш мозг. Она пронизана венозными сосудами, значит, кожа – и кровеносная система. Кожа непосредственно связана с эндокринной системой. Без кожи невозможны никакие жизненные процессы.

Система здоровья Ниши предупреждает: не «душите» ко-

жу слишком теплой одеждой. Ежедневно выставляйте кожу на свежий воздух – это самый верный путь к здоровью. Аэротерапия, или лечение воздушными ваннами, очень полезна, так же, как и контрастные водные процедуры, также способствующие хорошей работе кожи.

Связь ступней с внутренними органами

С древних времен считалось, что болезни связаны с состоянием конечностей. Особую роль играют нижние конечности, и прежде всего ступни. Врачи хорошо знают, что состояние ступней часто указывает на некоторые серьезные болезни. Например, опухшие лодыжки и ступни бывают, как правило, при болезнях сердца, почек, при анемии. В этой связи Ниши приводит факт из исследований доктора Труста, который сообщал, что во время воздушных налетов на Лондон в 1941 г. жертвы, чьи ноги были зажаты или разбиты под обломками разрушений, иногда погибали от почечной недостаточности. Это подтверждает связь между ступнями и внутренними органами.

Больные ноги, ослабляющие работу сердца, почек, печени и других органов, в то же время оказывают неблагоприятное воздействие и на походку. По манере носить и снашивать обувь Ниши легко мог определить, какой болезнью страдает человек.

Когда одному искусному фехтовальщику предложили

разработать практическое руководство для своих учеников, он прежде всего рекомендовал им обратить внимание на обувь своего соперника. Сам же он вызывал на бой противника, у которого подошвы башмаков были стерты равномерно со всех сторон, что говорило о его здоровье, а значит – силе и выносливости.

Ниши исследовал способ ношения и снашивания обуви и по этим признакам определял болезнь ее владельца. Например, он считал, что если обувь изнашивается сзади и сверху, ее владелец страдает болезнью почек; если сзади и внутри – слабостью мочевого пузыря; спереди и на внешне – болезнью сердца; спереди и внутри – заболеванием печени. Правая нога, по мнению Ниши, отражает правую сторону, а левая нога – левую сторону каждого внутреннего органа. Поэтому Ниши советует носить обувь без каблуков, если башмаки изнашиваются сзади. Это хорошо тренирует сокращение нервов и мышц и, следовательно, излечивает человека.

Из-за того, что человек ходит вертикально, он вынужден опираться всем своим весом на две ноги. Если человек несет груз, то перекладывает тяжесть на плечи – это также давит на позвонки и нижние конечности. Поэтому походка и осанка человека зависят от того, как он стоит и ходит. Очень жаль, что исследователи, которые занимаются здоровьем и лечением болезней, упускают этот важный факт.

Чтобы поддержать конечности в нормальном состоянии, Ниши разработал специальные упражнения.

Ниши употребляет слово «разум» в более широком смысле, включая в него такие понятия, как «душа» и «дух». Существует тесная связь между разумом и телом. Нередко беспокойство, тревога, нервные расстройства могут привести к органическим нарушениям, болезням сердца, повышению артериального давления, бронхиальной астме. Органические болезни, в свою очередь, нередко вызывают умственные и эмоциональные расстройства. Поэтому особое значение Ниши придает оптимистическому настрою, поднимающему как физические, так и духовные силы.

На некоторые проблемы Ниши смотрит под совершенно иным углом зрения

Ниши предлагает новую теорию кровообращения, кстати, подтвержденную русским врачом-натуропатом А. С. Залмановым, автором знаменитых скипидарных ванн, и новый взгляд на питание.

Главный двигатель крови – не сердце, а капилляры

Эта точка зрения, естественно, противоречит классической теории кровообращения, которая рассматривает сердце как насос. По мнению Ниши, удивительно, как наука не подвергла сомнению традиционную теорию Гарви, родившуюся несколько сотен лет назад. Упрямые факты утверждают, что эта теория не объясняет механизма циркуляции крови и других родственных физиологических явлений, а что еще хуже, она не дает внятного объяснения, чем же на самом деле является сердце. Эта теория устарела, и именно она несет ответственность за то, что «сердце – все еще неразгаданная тайна медицины», а «сердечно-сосудистые заболевания до сих пор являются убийцей номер один».

«Смею утверждать, – пишет 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 урон, который наносят человеку сердечно-сосудистые болезни».

В пользу новой теории кровообращения свидетельствует само строение артерий и вен. Артерия имеет толстую эластичную стенку и обладает способностью к растяжению и расширению. Вена обладает способностью к максимальному сужению. Она имеет более тонкую стенку и клапаны, которые служат для того, чтобы кровь, поднимаясь по вене к сердцу, не могла спуститься обратно. Если сравнить механизм циркуляции крови с насосом, мы увидим, что артерия напоминает всасывающую трубку а вена – высасывающую. Всасывающая трубка имеет более толстую и эластичную стенку чем высасывающая, как у пипетки, а насос помещается между этими двумя трубками. Но артерия и вена отличаются от насоса тем, что они соединены с двух концов: один ведет к сердцу, а другой – к капиллярам. Возникает вопрос: что из них представляет собой насос – сердце или капилляры? Конечно, капилляры! Потому что артерия соответствует всасывающей трубке, а вена – высасывающей. Если считать насосом сердце, мы придем к неверному выводу, что оно использует всасывающую трубку (артерию), чтобы вытолкнуть кровь, а отсасывающую (вену), чтобы загнать ее внутрь. Только приняв предположение, что кровь всасыва-

ется капиллярами через артерию, станет ясно, почему артерия по своему строению и функции напоминает всасывающую трубку.

Что же в таком случае представляет собой сердце? Мы знаем, что сердце состоит из правой и левой половины, которые разделены на верхнюю камеру (предсердие) и нижнюю (желудочек). Между ними клапаны. Правые предсердие и желудочек имеют точно такое же строение, как вены, а левые – как артерии. Когда капилляры всасывают кровь из артерии, артерия, уступая силе возникающего в ее полости вакуума, сокращается. В следующий момент она растягивается и всасывает кровь из левого желудочка, который, опустошаясь, вынужден сократиться, но благодаря своему свойству, мгновенно растягивается снова, чтобы вытянуть кровь из левого предсердия. Точно так же левое предсердие вытягивает кровь из легочной вены. Таким образом, главным двигателем крови являются капилляры, а второстепенным – венозная система и правая часть сердца – предсердие и желудочек. Левые предсердие и желудочек служат в качестве резервуара для насыщенной кислородом крови.

Система здоровья Ниши предлагает рассматривать сердце как контрольный резервуар, или регулятор потока крови, в то время как двигатель крови заложен в капиллярах.

Если представить себе земной шар, то все, что на нем живет, растет и развивается, обязано своим существованием

свету, воздуху и воде. Вода наполняет океаны, моря, озера, реки, речушки, ручейки, родники. Без них не было бы на Земле ни растений, ни животных, ни человека. Точно так же невозможно существование человеческого организма без единой кровеносной системы, которая пронизывает все тело сосудами от аорты, крупных артерий, несущих кровь от сердца к периферии, больших, средних, малых сосудов, сосудиков и вен, по которым кровь движется от периферии к сердцу; вся эта система разветвляется на мельчайшие тонкие, тончайшие, тоньше волоса капилляры – трубочки-каналы, по которым к каждой клеточке нашего организма разносится кислород, минеральные элементы, витамины, углеводы, жиры, белки, энзимы, необходимые для строительства и очищения клетки. Артерии и вены соединяются друг с другом капиллярами. Нет ни одной клеточки в организме, уколав которую иглой, мы бы не попали в сосуд и не разрушили бы капиллярчик. Капилляры – самая хрупкая и уязвимая часть нашего организма. Они-то и зашлаковываются, и ломаются прежде всего, что и ведет к нарушению питания клеток, обмена веществ, кровообращения. Вот почему Система Ниши уделяет особое внимание восстановлению именно капилляров.

Это реализуется при помощи упражнений, построенных на вибрации. Вибрационные упражнения никогда не включались ни в одну из систем физической культуры. Первым их разработал Ниши. Почему именно вибрация? Это мож-

но понять, если представить процесс расширения и сужения кровеносных сосудов.

Скелетные мышцы состоят из мышечных волокон. Эти волокна постоянно и равномерно сокращаются 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 или шмеля. Чем сильнее сжаты челюсти, тем сильнее звучание мышц.

Следовательно, скелетные мышцы являются своеобразным физиологическим вибратором и самостоятельным вибрационным насосом. Микронасосное свойство скелетных мышц поддается физической тренировке и, наоборот, ухудшается при снижении двигательной активности. Но поскольку мышцы состоят из клеток и каждая мышечная клетка опутана капиллярами, то, усиливая вибрацию в одном месте, мы усиливаем циркуляцию крови во всем теле, укрепляем, восстанавливаем и очищаем капилляры и тем самым ликвидируем застой крови и жидкостей в организме, а значит – и любое заболевание. Каждый знает, что стоячая вода загнивает, а проточная всегда чиста.

Гломус

«Я думаю, что большинству из нас мало что известно о гломусе, – пишет Ниши, – так как в учебниках традиционной

медицины мало рассказано или совсем не дается описания этого специфического органа. Еще меньше мы знаем о его значении для нашего здоровья».

Гломус открыт в 1707 году Лелис-Лелисом. Это – артериально-венозный анастомоз. Он представляет собой нечто вроде обводного канала, по которому кровь течет прямо из артерии к венам, минуя капилляры. Чтобы ясно проиллюстрировать функционирование гломуса, можно привести такой пример: если вы случайно пораните руку, то наиболее эффективный способ для быстрого излечения – подержать раненую руку выше уровня сердца и энергично потрясти ею. Повязкой воспользоваться можно, но применять лекарства и мази нет нужды. Рана заживет и так. Это – показатель функционирования гломуса.

«Никакой 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», – утверждает Ниши.

Гломус является важнейшим фактором здоровья. Полноценное функционирование гломуса страхует против болезней, продлевает молодость, способствует долголетию.

Однако у гломуса есть два врага – алкоголь и сахар.

О вреде алкоголя известно каждому. Сахар – такой же злодей, как и алкоголь. Слишком большая доза алкоголя дела-

ет гломус твердым, способствует его дегенерации; организм становится открытым, незащищенным. Обильное употребление сахара делает гломус мягким, атрофированным.

Но Система здоровья Ниши не является ни сторонником, ни противником алкоголя: воздержание от употребления алкоголя не превратит человека в трезвенника в строгом смысле этого слова. Даже если он полностью откажется от алкоголя, в его организме алкоголь будет образовываться от других источников. Да и сахар, разумеется, является очень важным продуктом для нашего организма.

Промышленный, рафинированный сахар часто называют грабителем кальция. Действительно, он быстро соединяется со свободным кальцием в крови, и в результате из организма выводится большое количество этого ценного микроэлемента. Кальций необходим для кроветворения, обменных процессов, регулирования состояния организма на изменения внешней среды, для противовоспалительного действия, для костей, сосудов. Присутствие достаточного количества кальция в организме благотворно сказывается на состоянии нервной системы. Кальций спасает нас от нежелательных последствий радиации. Принимая все это во внимание, многие вообще отказываются от сахара и продуктов, его содержащих. Но сахар – главный поставщик углеводов. Суточная норма углеводов в 4 раза больше белков и жиров. Их соотношение выражается следующим образом: 1:1:4. Снижение приема углеводов приводит к нарушению обменных процес-

сов и энергетическим потерям.

Поэтому Система здоровья Ниши просто призывает к умеренности и разумному поведению в отношении алкоголя и сахара.

Новая теория артериального давления

При помощи математических методов Ниши разработал новую теорию артериального давления. Его открытие заключается в том, что идеальным отношением верхнего давления к нижнему является $1:7/11$ (возможно $6/11$ или $8/11$), а нормальный уровень верхнего артериального давления для взрослого человека можно рассчитать по формуле: $115 + (\text{возраст} - 20) / 2$.

Такое соотношение, по мнению Ниши, – единственный надежный индикатор, показывающий, является ли ваше кровяное давление нормальным.

Новый взгляд на диетологию

К сожалению, современная диетология, основанная на подсчете калорий, приносит здоровью больше вреда, чем пользы. При всей своей заносчивой претенциозности она не может предложить человеку ничего для предотвращения болезней. То, как нам питаться, в значительной степени определяют коммерческие интересы. Привычки, обычаи в пита-

нии, как правило, навязываются обществу с помощью усиленной рекламы. Современные диеты строятся с учетом трех основных принципов.

1. Пища должна быть достаточно калорийной, чтобы меньшим количеством насытить человека.
2. Пища должна легко и быстро готовиться, так как современному человеку всегда некогда.
3. Пища должна легко проглатываться и возбуждать аппетит: современному человеку отпущено так мало радостей, и уж совершенно нет времени на пережевывание.

В соответствии с этими требованиями мясо, консервы, каши, хлеб, полуфабрикаты имеют значительное преимущество перед натуральными свежими овощами, фруктами, орехами, семечками. Они скорее и больше насыщают. Их легче приготовить и почти не надо жевать – они мягкие, вареные. Единственное, что требуется – открыть упаковку или консервную банку. И мы не ведаем, что если после употребления таких продуктов долго не появляется чувство голода, это вовсе не означает, что эта пища питательная и самая лучшая.

Чувство голода не возникает, потому что пищеварительные органы и весь иммунный аппарат заняты спасением от отравления крови! Если в организм попало нечто неудобоваримое, он не думает о новом приеме пищи. Именно такой способ питания и приводит нас к болезням.

Система Ниши предлагает новую диетологию, которая ба-

зируется на том, что все питательные вещества в результате обменных процессов, происходящих в организме, взаимопревращаются и трансформируются.

Поэтому, по мнению Ниши, сутью питания должна стать не высоко- или низкокалорийная пища, а сбалансированность основных «строительных элементов» клетки – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых гормонов и ферментов. При этом «приход» в питании (кредит) должен быть сбалансирован с «расходом» (дебетом), то есть с выделением. В противном случае излишние переработанные, неусвоенные белки, жиры, микроэлементы нарушат обмен веществ, будут зашлаковывать организм и, в конце концов, на каком-то этапе приведут его к самоотравлению.

Избавление от рака

Одной из величайших заслуг Системы Ниши является то, что она дает путь к избавлению от такого, казалось бы, непобедимого чудовища, как рак.

Поскольку причины возникновения рака современной медицине неизвестны, она не может понять истинного характера этого врага человечества.

Действительно ли рак – неизлечимое заболевание? На этот вопрос Ниши отвечает определенно и четко: «Нет»! Его теоретические обобщения мирового опыта, эксперимен-

тальный и практический опыт говорят о том, что онкологические заболевания не только предотвратимы, но и излечимы. Они являются болезнью невежества в понимании и соблюдении Законов Природы жизни клетки. Таким же невежеством в свое время были чума, холера, дизентерия, гепатит.

«Рак прекрасно лечится», – заявляет Ниши. Метод лечения рака по Системе Ниши – единственное средство избавления от этой болезни навсегда. Даже в случае серьезных симптомов, применение длительно и с верой этого метода обязательно дает хороший эффект и в конечном итоге приводит к полному излечению.

Опираясь на свои выводы о том, что человек – это единый, совершенный организм, способный самостоятельно восстанавливать свои клетки, что в этот организм самой Природой заложены целебные силы, что стопроцентное здоровье обеспечивается состоянием кожи, конечностей, психики и питанием, Ниши создает уникальную надежную оздоровительную систему, состоящую всего из **ШЕСТИ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ**. Два правила описывают правильное положение тела во время сна, что необходимо для поддержания в порядке позвоночника, его нервных, физических и энергетических связей с головным мозгом и внутренними органами. Четыре правила представляют собой упражнения: вибрационные, для капилляров, и психофизические, для обеспечения нормального обмена веществ, продления молодости и создания

мощного позитивного настроя.

Корень всех болезней, и как его вырвать

Итак, мы болеем по двум причинам:

- ✓ плохой состав крови,
- ✓ плохая циркуляция крови.

Других причин нет. Роль генетики, чуждых для организма веществ, бактерий и вирусов – вторична.

Плохая циркуляция крови происходит, прежде всего, из-за подвывихов позвонков, искривления позвоночного столба, постоянно совершающегося, как только человек сел, встал, пошел (т. е. принял вертикальное положение). Если подвывихи позвонков ежедневно не исправлять, то мышцы, окружающие позвоночник, закрепляют неправильное положение позвоночного столба. Любой сдвиг позвонков перетягивает, сжимает сосуды, не дает им полноценно функционировать, как и нервам, несущим энергию жизни и кровь (а значит, и питание) к клеткам внутренних органов, расположенных напротив этих позвонков. Так, в течение дня клетки наших внутренних органов недополучают кислород, питание, жидкости, что и приводит к их заболеваниям. Там, где застой, начинается гниение, брожение, разложение, накопление ядов (токсинов).

С этого и начинаются все наши болезни.

Шесть правил здоровья Ниши избавляют от подвывихов позвонков, обеспечивая прочную информационную связь между центральной нервной системой (головным и спинным мозгом) и всеми системами, органами, тканями, каждой клеточкой нашего организма, увеличивая доступ воздуха и кислорода к ним, раскрывая просветы тончайших капилляров, опутывающих клетки органов, несущих им кровь и выносящих из клеток продукты распада, обеспечивая тем самым нормальный обмен веществ.

Но как сделать так, чтобы сама кровь была полноценна?

А вот это зависит от питания.

На протяжении веков много людей искали, открывали законы питания и писали о них. Если свести эти поиски и открытия в одну ясную, четко сформулированную программу, приведенную к меньшему числу разнообразных советов и рецептов, старых и новых понятий, то можно получить научно обоснованное представление о правильном питании. А следование законам питания обеспечит нам полноценный состав крови.

Таким образом, выполняя Шесть правил здоровья, мы избавимся от плохой циркуляции крови, откроем кислороду и питательным веществам пути к клеткам нашего организма, а соблюдая законы полноценного питания – обеспечим кровь этими самыми питательными веществами и очистим ее от токсинов.

Законы полноценного питания

О питании нам известно, кажется, все. Однако, несмотря на развитие диетологии, достижения и открытия в микробиологии, биохимии, невзирая на подвижничество одиночек – Айропетова, Аркеляна, Атерова, Бирхера-Беннера, Брэга, Герзона, Гласса, Джарвиса, Иванченко, Куши, Малахова, Минеджяна, Михайлова, Ниши, Озавы, Рубнера, Сосонкина, Хейга, Чупруна, Шаталовой, Шелтона и многих других, в вопросах питания мы продолжаем пребывать в полном невежестве.

Все наши знания по этим вопросам базируются на традициях. От бабушек, матерей мы передаем их своим детям, не задавая себе вопрос: «Зачем мы едим?». Никто никогда не спрашивал себя об этом, как никто не спрашивает себя: «Зачем я дышу?». Естественно, чтобы жить! Но человек живет не для того, чтобы есть и дышать. Он дышит и ест, чтобы жить, то есть, чтобы познавать, творить, любить, совершенствоваться. Об этом мы, к сожалению, нередко забываем. Посмотрите вокруг: еда буквально превращена в культ! А между тем пища, с ее калориями, витаминами и минеральными веществами, всего лишь одна четвертая питания человека. Три другие составляющие – это вода, воздух и солнечный свет. Пища – строительный материал для клеток и не более того. И относиться к ней нужно соответственно, с

умом.

Вопросы питания базируются на незыблемых законах Природы, отменить которые невозможно. Мы часто ими пренебрегаем, кто по лености, кто из рабства перед дурными привычками, кто по невежеству. Но играть с жизнью, по меньшей мере, неумно. Давайте учиться питаться так, чтобы не болеть! Разумеется, диета каждого человека должна соответствовать его индивидуальным особенностям, возрасту, природным и климатическим условиям, в которых он живет, но основные законы питания необходимо соблюдать всем без исключения.

Современная диетология, к сожалению, не приносит большой пользы здоровью, поскольку при всей своей заманчивой претенциозности она еще не предложила ничего толкового для предотвращения болезней. А почему? Потому что она основана на подсчете калорий – количестве и энергоемкости пищи, которую должен употреблять человек, а отнюдь не на ее качественном составе, в то время как последний играет гораздо более важную роль.

Структурной единицей нашего организма является клетка. Человек – многоклеточный организм: мириады различных видов клеток – мышечных, нервных, костных, кровяных, циркулирующих в плазме – имеют определенную форму, выполняют необходимую для организма функцию. Все они объединены в единое целое, представляющее собой собственно человека. Каждая клеточка живет в жидкости, кото-

рая находится в постоянном движении. Из жидкости клетки нашего организма выбирают для себя пищу и кислород, необходимые для своего функционирования, а выделяют в жидкость отработанные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма. Постоянная циркуляция жидкости обеспечивает жизнедеятельность каждой клетки. В случае нарушения циркуляции, наступающей из-за перегрузки клетки продуктами распада, наступает отравление (аутоинтоксикация), которое может привести к гибели всего организма.

Поэтому сущностью питания должна стать не высоко-или низкокалорийная пища, а сбалансированность основных «строительных элементов» – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых гормонов и витаминов. При этом очень важно, чтобы «приход» в питании (кредит) был сбалансирован с «расходом» (дебетом), то есть, с выделением. В противном случае излишние переработанные, неусвоенные белки, жиры, микроэлементы нарушат обмен веществ, будут зашлаковывать организм и, в конце концов, приведут клетки к самоотравлению.

При неполном сгорании пищи образуется окись углерода, которая, смешиваясь с гемоглобином крови, образует смертельно опасный угарный газ: накапливаясь в теле, он разрушает клетки и ткани. Основной удар приходится на мозг и двигательную функцию (перистальтику) кишок, без которой

полноценная разгрузка кишечника невозможна. Пища, которая не усваивается, накапливается в толстой кишке и гниет. Образующиеся в процессе гниения токсины всасываются через стенки кишечника в кровь и разносятся по организму, отравляя все остальные органы.

На первой стадии интоксикации слабеет иммунитет. Потом расстраивается пищеварение, слабеет интеллект, ухудшается общее самочувствие, нарушается работа сердца, почек, печени. Третья стадия характеризуется тотальной интоксикацией организма. Сосуды мозга либо ненормально расширяются и слабеют, либо сужаются, что в конечном итоге приводит к их разрывам. Перерождается вся пищеварительная система, что в свою очередь приводит к нарушению функций всех органов.

Чтобы этого не случилось, каждый человек должен овладеть культурой питания как частью общей культуры здоровья – основы основ Жизни человека на Земле. Животные получают, сохраняют и передают эти законы в виде инстинкта. Человек должен понять, как их познать, освоить – в этом его уникальное предназначение. «То, чего человек не понимает, тем он не владеет», – писал великий Гете.

Поэтому постараемся овладеть законами, столь важными не только для нашего здоровья, но и для жизни будущих поколений.

Лаборатория внутри нас

Прежде, чем говорить о пище – питательных веществах, которые в результате сложнейших химических процессов становятся «кирпичиками» наших клеток, снабжают их жизненной энергией – нужно иметь хотя бы общее представление о той удивительной работе огромной биохимической лаборатории нашего тела, благодаря которой мы живем. Мы, прежде всего, должны познакомиться с органами, которые участвуют в переработке пищи.

Зубы

Природа не терпит излишеств и бесполезных вещей. Многие ли задумывались, зачем нам даны зубы? Вероятно, не только для красоты, но и для того, чтобы мы могли легко откусывать, разрывать, измельчать пищу. Только тогда на нее смогут воздействовать слюна и желудочный сок, после чего пища примет жидкую форму и ее питательные элементы превратятся в кровь.

У нас шесть слюнных желез: четыре – под языком с двух сторон и под челюстью, две – в щеках перед ушами, по одной с каждой стороны.

Язык

А зачем нужен язык? Может быть, лишь для ворчания, клятв и жалоб? Ан нет, он тоже играет свою неповторимую роль.

Как только пища попала в рот, зубы начинают работать, как мясорубка. Язык, оценив качество пищи, быстро «телеграфирует» в мозг: «Поступило холодное или теплое, свежее или несвежее, обладающее таким-то запахом, вкусом и т. и.». Мозг, получив информацию и оценив ее, дает приказ слюнным железам: «Подготовить ферменты для расщепления сладкого, соленого, кислого!»; желудку и кишечнику: «Подготовить соки такой-то концентрации для переваривания того-то и того-то!»; железам внутренней секреции: «Подготовить секреты для растворения, усвоения, выведения того-то и того-то!»; печени: «Выделить столько-то желчи!»; поджелудочной железе: «Предоставить такое-то количество поджелудочного сока!»; почкам, сосудам, легким – и пошла работа всего организма! Слюна тут же вытекает через многочисленные поры в полость рта и смешивается с пищей.

Если зубы работают хорошо и пища нормально пережевывается, то слюна лучше пропитывает ее, а это скажется на дальнейшем процессе: хорошо смоченная пища легко проглатывается. Но это не главная функция слюны. Самое главное – ее химическое действие, которое состоит в том, что-

бы срочно превратить все крахмалистые вещества пищи в сахар. Таких веществ особенно много в хлебе, и в каше, но они есть в любом продукте – в овощах, фруктах, мясе, рыбе. Превращение крахмалистых веществ твердой пищи в сахар – первый шаг в процессе пищеварения.

Если же проглоченная пища недостаточно пережевана, процесс переваривания нарушается и начинаются конфликты между природой и организмом. Но у природы хорошая «память», она всегда найдет способ заставить платить своих должников.

Желудок

Наш желудок – это своеобразный мешок со складками вместимостью порядка 5 стаканов, а иногда и больше. Пища поступает в желудок из глотки с левой его стороны, как раз под сердцем, а покидает – с правой стороны, входя в тонкий кишечник через небольшое пилорическое отверстие – клапан, который так остроумно устроен, что позволяет пище выходить из желудка, но не позволяет возвращаться из кишечника обратно.

Желудок – главная химическая лаборатория организма. Внутренняя сторона желудка покрыта тонкой слизистой оболочкой, испещренной мельчайшими железами, которые открываются в желудок. Вокруг них протянута сеть мельчайших кровеносных сосудов с чрезвычайно тонкими стенками.

Железы, расположенные в стенках желудка, вырабатывают и выделяют удивительную жидкость – желудочный сок. Это сильнодействующая жидкость, растворяющая азотистые (белковые) части пищи. Она действует также на сахар и глюкозу. В желудочном соке содержится химический продукт, называемый пепсином. Пепсин играет главную роль при переваривании пищи. У здорового человека за сутки вырабатывается около 4,5 л желудочного сока. Смешиваясь с пищевой массой, он заставляет ее перемешиваться, как в миксере. Это продолжается до тех пор, пока желудочный сок не

пропитает каждую частицу поступившей пищевой массы.

Если желудок привык к хорошо подготовленной для переваривания, тщательно пережеванной и в достаточной мере пропитанной слюной пище, он работает идеально. Но если, как часто бывает, пища пережевана лишь наполовину или если владелец желудка – обжора, набивающий желудок до отказа, то работа желудка нарушается. Вместо переваривания пищи начинается процесс ее брожения, и содержимое желудка превращается в гниющую массу.

Если бы эти люди, равнодушные к своему здоровью, могли представить себе, какая клоака образуется у них в желудках! Гнилостный процесс брожения, возникнув как следствие привычки к ненормальному питанию, часто становится хроническим и проявляется в симптомах, известных как несварение или диспепсия.

Гнилостные ферменты остаются в желудке в течение длительного времени после приема пищи; когда в него поступает новая порция пищи, она смешивается с остатками предыдущей, процесс брожения продолжается, и желудок действительно превращается в нечто, напоминающее сточную яму. В таких условиях желудок не в состоянии правильно выполнять свою работу, его поверхность становится вялой, размягченной, утончается, железы закупориваются. При этом наполовину переваренная пища поступает в тонкий кишечник вместе с кислотами, образовавшимися при брожении и гниении, в результате чего нарушается питание всего организ-

ма, и он подвергается отравлению.

Тонкий кишечник

Тонкая кишка – это трубообразный канал, извилистый и причудливо перекрученный, чтобы занять как можно меньше места. Всасывающая поверхность тонкого кишечника составляет 4–5 м². Его внутренняя стенка выстлана бархатистой кожицей, большая часть которой покрыта поперечными складками, постоянно совершающими колебательные движения, проталкивая пищу. За счет этого из пищевой массы выделяются питательные вещества и происходит их всасывание. Бархатистость слизистой оболочки создается бесконечным множеством микроскопических возвышений – «ресничек».

Как только пищевая масса, перемолотая и насыщенная желудочным соком, попадает в тонкие кишки, она встречается с жидкостью, называемой желчью, которая также смешивается с ней.

Печень

Желчь вырабатывается печенью. Она находится в готовом состоянии в особом плотном мешочке – желчном пузыре. В день для насыщения пищи, поступающей в кишечник, требуется около 2,5 стакана желчи. Задача желчи состоит в том, чтобы совместно с соком поджелудочной железы подготовить к усвоению жирные части пищи, а также предупредить разложение и загнивание пищи при ее продвижении через тонкие кишки, нейтрализовать действие желудочного сока, который уже выполнил свою роль.

За сутки печень вырабатывает до 1,5 л желчи. Одна часть желчи направляется в кишечник, чтобы превратить там жиры, находящиеся в пище, в легкоусвояемые продукты – млечный сок или эмульсию жиров, а другая часть желчи направляется в желчный пузырь, где остается «до востребования».

Под действием желчи жиры распадаются и в результате ряда химических превращений начинают свое путешествие в крови, где снова распадаются на более простые вещества, чтобы быть усвоенными клетками и тканями. Отработанные продукты обмена веществ уходят из организма в виде воды и углекислоты. Все эти чудесные превращения происходят в минерализованном потоке межклеточных вод.

А та часть, что ушла в желчный пузырь, теряет свою во-

ду и становится более концентрированной. Если она делается слишком концентрированной, образуются кристаллы камней, очень часто фиксирующие соли кальция. Так можно представить себе взаимозависимость между образованием камней и движением внеклеточных жидкостей в нашем организме.

Поэтому при лечении холецистита нельзя надеяться только на применение лекарств или только на диету. Ни тем, ни другим невозможно достигнуть излечения или предупреждения холецистита и образования камней. Нужен другой образ жизни – тот, который предлагает Система здоровья Ниши: Шесть правил здоровья, питание естественными, натуральными продуктами, водные процедуры и воздушные ванны, но главное – пост и питье воды.

Печень работает днем и ночью. Она дезинфицирует, нейтрализует, выводит токсины, скопившиеся за день. Если бы этого не было, мы никогда не знали бы жизнетворящего сна, бодрости после пробуждения, мы бы просыпались утром еще более утомленными, чем в момент засыпания.

Печень обеспечивает нас энергией. Холодные ноги и руки, как правило, говорят о закупорке лимфатических протоков печени. Очень полезно поэтому спать на твердой ровной постели, кратковременно поститься (до 24 часов с предварительной очисткой кишечника), питаться «живыми» фруктами, овощами, ограничивать употребление жиров, следить за поступлением в организм достаточного количества вита-

мина С.

Лимфа печени содержит больше белковых молекул, чем лимфа других органов. Так называемое циррозное воспаление может быть спровоцировано закупоркой лимфатического протока в печени. Закупорка лимфатических путей капсулы печени провоцирует болезненные изменения, которые останавливают движение жидкостей брюшной полости. Асцит, скопление газов в толстой кишке, оттесняя печень к грудной клетке, приводят к сжатию нижней полой вены и сужению лимфатических путей в брюшной полости, в результате чего сокращается лимфопоток в печени.

Итак, переваривание закончено. Начинается процесс поглощения.

Поглощение питательных веществ – это процесс, в ходе которого пептон, млечный сок, глюкоза просачиваются в кровеносные сосуды. Быстрее всего всасываются вода и жидкости, выделенные из пищи желудочным перевариванием. Они уносятся кровью через воротную вену в печень. Пептон и глюкоза из тонкого кишечника через кровеносные сосуды также попадают по воротной вене в печень, где кровь подвергается строгому анализу; затем она направляется к сердцу – в правое предсердие.

Млечный сок, после того как пептоны и глюкоза отправлены в печень, в свою очередь, всасывается через млечные сосуды и попадает в грудной проток, откуда постепенно проникает в кровь. Печень, как мы уже знаем, вырабатывает желчь,

которая поступает в тонкие кишки. Кроме того, в печени сохраняется вещество, называемое гликогеном. Он образуется в печени из пищевых соков, которые поступают через воротную вену. Постепенно, во время перерывов в пищеварении, гликоген превращается в глюкозу – вещество, подобное виноградному сахару.

Поджелудочная железа

Эта железа вырабатывает поджелудочный сок, который затем поступает в тонкие кишки, где действует главным образом на жировые вещества пищи.

Почки

Далее в действие вступают почки. Обе почки заложены в пояснице, за кишечником. По форме они напоминают бобы. Почки очищают кровь, удаляя из нее ядовитые вещества – мочевину и другие отходы. Жидкость, вырабатываемая почками, по двум каналам (уретрам) спускается в особый пузырь – мочевой. Он помещается в костях таза и служит емкостью для сбора мочи – жидкостей, отбрасываемых организмом.

Как выполняет свою работу кровь

Кровь течет по артериям к каждой клеточке для того, чтобы строить новые клетки, совершать починку старых и обновлять их, то есть восстанавливать и лечить больные ткани. Затем по венозным сосудам кровь уносит с собой «обломки» разрушенных клеточек и другие отработанные материалы для того, чтобы все это было выведено из организма.

Ток крови из сердца и обратно называется кровообращением.

Достигнув сердца, питательные частицы пищи, воспринятые и усвоенные кровью, рассылаются во все концы; начинают они свое путешествие с артерий.

Каждый человек может иметь достаточное количество крови самого лучшего качества. Появление болезней крови можно объяснить глупой привычкой к нездоровому аппетиту и неподходящей пище.

Кровь есть сама Жизнь. Поэтому либо вы сами себе друг, целитель, созидатель своего здоровья и здоровья вашего потомства, либо вы себе враг, губитель своей жизни.

А что происходит с венозной, отравленной нечистотами кровью, которая несет продукты распада на обратном пути из всех клеточек тела и наполнена нечистотами и отходами?

Кровь, выходящая из сердца в артерии, имеет ярко-красный цвет, богатый животворящими свойствами. Когда же

она по венам возвращается к сердцу, она приобретает синий цвет и лишена питательных свойств, нагружена отбросами организма. Из сердца кровь устремляется к клеткам, словно прозрачный горный поток, обратно же она возвращается подобно сточной воде. Эта грязная струя входит в сердце с правой стороны через правое предсердие. Когда правое предсердие наполняется полностью, оно автоматически сокращается и заставляет поток крови вливаться в правый желудочек сердца, который, в свою очередь, сокращается и посылает кровь в легкие, где она распределяется среди миллионов тончайших кровеносных сосудов и достигает воздушных клеток легких.

Лимфа

Вы уже знаете, что кроме крови в организме циркулирует и другая жидкость – лимфа, которая по своему составу очень напоминает кровь. Лимфа содержит в себе некоторые составные части крови, просачивающиеся сквозь стенки кровеносных сосудов. В лимфе содержится часть того «испорченного» материала, который, будучи очищен и преобразован лимфатической системой, вновь поступает в кровь и идет «в дело». Как видите, наш организм устроен очень рационально – он ничего не выбрасывает, не используя до конца.

Лимфа циркулирует по тонким венообразным каналам, которые до такой степени малы, что их нельзя увидеть невооруженным глазом. Эти каналы впадают в крупные вены, где лимфа смешивается с кровью, возвращающейся к сердцу.

Когда млечный сок выходит из тонких кишок, он смешивается не с кровью, а с лимфой, которая поступает из нижних частей тела, и, таким образом, через лимфу попадает затем в кровь, в то время как другие продукты преобразованной пищи (например, пептон и глюкоза) проходят через воротную вену и печень.

Итак, все питательные вещества проходят разными дорогами, но встречаются в крови, безостановочно циркулирующей по всему организму.

Легкие

Грязный поток крови распределяется среди миллионов микроскопических клеточек легких. Как только человек вдохнул, приток свежего воздуха, наполненного кислородом, приходит в соприкосновение с загрязненной кровью через стенки капилляров; эти стенки достаточно прочны, чтобы удержать в своих границах кровь, и вместе с тем настолько тонки, чтобы пропускать сквозь себя кислород.

Когда кислород приходит в соприкосновение с кровью, происходит процесс сгорания: кровь принимает в себя кислород и освобождается от углекислоты, образовавшейся из гниющего материала, который собрала кровь из всех частей тела и отправила по венозным сосудам. Из легких очищенная и обогащенная кислородом кровь направляется обратно к сердцу и вновь становится чистой, ярко-красной и богатой животворными силами. Достигнув левого предсердия, она поступает после этого в левый желудочек, а оттуда вновь распространяется по артериям, неся с собой жизнь во все части организма.

Если чистый воздух поступает в легкие в недостаточном количестве, загрязненные потоки отравленной крови не смогут быть очищены. Это значит, что не только тело лишается питания кислородом, но и вредные вещества, подлежащие уничтожению, вновь возвращаются в артерии и начи-

нают отравлять весь организм, что влечет за собой болезни и его гибель. Если человек дышит не очень чистым воздухом, то и его тело получает недостаточное питание, выброс шлаков осуществляется неполностью; и как следствие этого – падение жизненного тонуса. Кровь того, кто дышит нечистым воздухом, приобретает синеватый, темный оттенок. Часто такие люди худосочны, анемичны.

Кислород, соприкасаясь с кровью, соединяется с гемоглобином крови и затем поступает к каждой клеточке нашего тела. Даже работа пищеварения зависит от того, в какой степени пища насыщена кислородом.

Из всего сказанного ясно, что в легкие должен поступать большой запас кислорода, потому что слабые легкие и плохое пищеварение почти всегда неразлучны. Чтобы понять значение этого факта, нужно всегда помнить, что тело получает питание от *усвоенной* организмом пищи, а не от съеденной, и что недостаточное усвоение пищи всегда вызывает малокровие, а значит, и предпосылки к серьезным заболеваниям.

Легкие, как и любые другие органы нашего тела, тоже зависят от источников питания – света, воздуха, воды, пищи. Если от слабого дыхания происходит неполное усвоение, легкие тоже ослабевают и становятся еще менее приспособленными к исполнению своей работы, что, естественно, отрицательно отразится на деятельности организма.

Полное сгорание испорченных материалов в организме

дает внутреннее тепло. Люди, которые правильно дышат, не страдают простудами, у них всегда имеется достаточное количество теплой крови, которая дает возможность переносить без вреда для здоровья перепады внешней температуры. Кроме того, сам акт дыхания заставляет человека упражнять внутренние органы и мышцы. Это обстоятельство учитывается в Системе здоровья Ниши, йоге, аюрведе и многих других оздоровительных системах.

При недостаточно глубоком дыхании в действие приводится только часть клеток легких, а большая часть легочной ткани не работает. А все, что не работает, – усыхает, увядает, отмирает. Недостаточная работа легочных клеток означает недостаток питания кислородом.

Если вы начнете выполнять Шесть правил здоровья, то убедитесь, что уже в первом правиле – спать на твердой постели – заложена забота о коже, нервной системе, печени, мозге, сердце, состоянии капилляров – дорог, по которым доставляются продукты питания к клеткам организма. Выполнение Шести правил здоровья Ниши связано с дыханием на клеточном уровне. Все эти правила имеют целью не только налаживание равновесия в работе всех систем организма, не только нормальное функционирование органов, но и обеспечение полноценного питания, создание здоровых клеток, способных противостоять любым болезням.

Я надеюсь, что, прочтя эту главу, читатель мысленно увидит, как в микроскопическом пространстве, в недрах каж-

дой нашей клетки с головокружительной быстротой в течение всей нашей жизни рождаются, протекают и заканчиваются неисчислимые реакции, представляющие собой огромное чудо, которое мы называем жизнью.

Токсемия – начало всех наших болезней

Закон Жизни – Закон Здоровья – гласит: человеческий организм должен находиться в состоянии равновесия между обновлением клеток (анаболизмом) и их разрушением (катаболизмом).

Превышение одного над другим называется метаболическим неравновесием, или нарушением обмена веществ. В результате в организме нарастает токсемия – отравление организма кровью, наполненной ядами.

Почему возникает токсемия

Известны следующие основные пути возникновения токсемии.

Первый путь – это естественное функционирование организма: работа наших органов оставляет естественные продукты распада.

Второй путь – то, что человек сознательно или бессознательно вносит в свой организм (пища, вода, воздух, лекарства, табак, алкоголь и т. д.) и что не может стать структурной единицей его тела – клеткой организма.

«Человеческий организм можно было бы сравнить с большой строительной площадкой, на которой одновременно идут и строительство, и реконструкция. В нем непрерывно происходят колоссальные изменения, – пишет всемирно известный польский ученый, врач-гематолог и онколог Юлиан Александрович, – ведь ежедневно 1 % кровяных телец погибает и должны появиться новые, а это значит, что ежедневно должно быть заново создано 8–9 г гемоглобина.

Лейкоциты живут в среднем 8-10 дней. Белок печени и плазма крови в течение 10–20 дней обновляются наполовину. Белок человеческой кожи обновляется полностью примерно в течение 160 дней. Наши вкусовые бугорки на языке (а их у нас от 10 до 20 тысяч в зависимости от возраста) живут не более 10 дней, но обычно обновляются намного быстрее.

– каждые 3 часа. Даже волосы должны не только постоянно появляться, но еще и расти (за год примерно на 12 см). А волосы – это тоже белок.

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.