



Здоровье — это счастье!

ЖИВЫЕ КАПИЛЛЯРЫ:

**ВАЖНЕЙШИЙ
ФАКТОР
ЗДОРОВЬЯ!**



Иван Лапин

Иван Лапин

**Живые капилляры: Важнейший
фактор здоровья! Методики
Залманова, Ниши, Гогулан**

«АСТ»

2014

УДК 615.89
ББК 56.59 Л24

Лапин И.

Живые капилляры: Важнейший фактор здоровья! Методики
Залманова, Ниши, Гогулан / И. Лапин — «АСТ», 2014

От чего зависит здоровье человека? Есть ли в организме главная, отвечающая за здоровье система или орган? Многие ученые уверены, что есть. Это капилляры нашего организма! Мельчайшие сосудики, которые пронизывают все тело. Именно они несут питание и кислород, выводят продукты обмена. Эта книга посвящена тому, как наладить и поддерживать отличное состояние капилляров — основу основ нашего здоровья и долголетия! Для этого существуют очень простые и проверенные способы — ванны, упражнения, питание. Простые и понятные инструкции, которые вы найдете в этой книге, помогут вам очистить капилляры, восстановить их работу, а значит — победить инфаркт, атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен и множество других заболеваний. Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.89
ББК 56.59 Л24

© Лапин И., 2014
© АСТ, 2014

Содержание

Отзывы читателей	5
Фармакология или физиология?	6
Первый удар по капиллярам!	6
Зачем написана эта книга	7
Никакого вреда, кроме пользы!	8
Доктор Залманов и его теория	9
Серебряный век российской медицины	9
Доктор Залманов	10
Учеба	10
Личный врач Ленина	10
Болеет не орган, болен весь человек!	11
Капилляротерапия доктора Залманова	12
Капилляры	12
Почему не помогут узкие специалисты	13
Откуда черпать жизненную энергию	14
Скипидарные ванны	15
Кудесник скипидар	15
Прочему простой и дешевый скипидар менее популярен, чем дорогие таблетки	16
Система Ниши – еще одна система восстановления капилляров	18
Кацудзо Ниши	18
Главные факторы здоровья	18
Из чего состоит система Ниши	19
Система Ниши в Советском Союзе и России. Майя Гоголан	19
Мой опыт самооздоровления	21
Мой опыт самостоятельного применения скипидарных ванн	21
Скипидарные ванны в домашних условиях[1]	23
Торопиться не надо!	23
Какие болезни поддаются лечению скипидарными ваннами Залманова	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Иван Лапин

Живые капилляры: Важнейший фактор здоровья! Методики Залманова, Ниши, Гоголан

Отзывы читателей

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

Татьяна, Москва

Книжка оказалась очень полезной! Легко читается, даны не только схемы принятия ванн для капилляров, но и упражнения. Для меня это важно, потому что принимать дома ванны не могу. Также понравились ножные и ручные ванны. Может быть, эффект и не столь быстрый, но он есть.

Василий Петрович, Пермь

Очень интересная книга, легко читается, все понятно и логично. Было интересно узнать о самом Залманове. Не знала, что он лечил Ленина. Также много полезной и интересной информации, начинаешь задумываться о том, как устроен наш организм и что для него важно. Ну и, конечно, ванны. Уже попробовала, эффект есть. Думаю, с этой книгой забуду про таблетки.

Софья, Москва

Прочитала книгу и попробовала принять несколько ванн по описанной схеме (спасибо автору, все очень просто и понятно). Почувствовала улучшение: стала чувствовать себя бодрее и даже чуть-чуть похудела. Приятный метод, не требует особых затрат – ни физических, ни материальных. Стала практиковать и упражнения, которые описаны в книге. Все также очень просто, все упражнения можно выполнять дома. Требуется всего-то минут 15 в день.

Тамара Васильевна, Санкт-Петербург

Фармакология или физиология?

Тысячи дорог ведут в храм здоровья! Выбирай свой путь и иди по нему!

Первый удар по капиллярам!

О чем эта книга?

О том, что стать здоровым можно и без таблеток.

О том, что лежит в основе нашего здоровья.

О том, что в нашем организме скрыты огромные резервы.

И наконец, о том, что существует уникальная система исцеления, основанная на улучшении капиллярного кровотока. И эта система – не очередная новинка, панацея от всех болезней. Она была разработана известным русским врачом Залмановым в первой половине прошлого века и с тех пор продолжает пользоваться заслуженным вниманием.

Почему именно капилляры?

Потому что при неправильном образе жизни, питании, стрессах первыми страдают именно капилляры – забиваются и перестают пропускать кровь. А уже затем под удар попадают ткани и органы – получают меньше кислорода, хуже работают, не очищаются. Это есть истинные зачатки и глубинные причины многих неприятных, тяжелых и, не побоимся этого слова, смертельных болезней. Гипертония, вегето-сосудистая дистония, тромбофлебит, ишемическая болезнь сердца и даже сахарный диабет в основе своей имеют нарушение течения крови в тканях.

Даже первые симптомы, которые подает больной орган – это не начало болезни! Начало вы уже пропустили, не обратив внимания на состояние капилляров.

И впервые об этом заговорил именно Александр Соломонович Залманов.

Именно он забил тревогу: таблетка заменила разумный подход к здоровью! Забыты физиологические методы лечения, проще дать больному лекарство, чем проводить какие-то процедуры, заваривать травы, да просто питаться правильно. И хоть за последние годы в фармакологии сделаны огромные успехи, но все же... мы лечим следствие, а не причину.

Зачем написана эта книга

Чтобы попытаться исправить положение. Задача этой книги – просто и доступно рассказать о лечебном методе русского советского врача Залманова и научить применять этот метод в повседневной жизни.

Конечно, жить по Залманову не так просто, как выпить очередную таблетку, но результат того стоит!

Никакого вреда, кроме пользы!

В результате применения метода Залманова вы сможете:

- добиться отменного здоровья;
- всегда хорошо и молодо выглядеть;
- обеспечить себе здоровый цвет лица, здоровые сердце и сосуды, неустойчивые мускулы и подвижные суставы и в сорок, и в пятьдесят, и в семьдесят лет;
- экономить деньги на лекарствах и потратить их, например, на активный отдых.

Любой человек может самостоятельно овладеть данной методикой. Надо только сделать первый шаг, дальше будет проще!

Войти в хрустальный храм Здоровья поможет эта книга! Не перегруженная теоретическими умствованиями, зато насыщенная практическими упражнениями и рекомендациями, как лечить ту или иную болезнь. Ведь диагнозов и болячек у среднестатистического россиянина старше сорока лет хватает с избытком. То тут кольнет, то там прихватит. Рука привычно тянется к таблеткам и микстурам!

Но есть и другой путь. И он в этой книге.

Внимание!

Эта книга не учебник по медицине. Чтобы правильно применить рекомендации Залманова, вам нужно знать точный диагноз, а поставить его может только врач. И это не просто слова. Если что-то пойдет не так, если вместо облегчения состояния вам станет хуже, виноват в этом будет не метод Залманова, а неграмотное его использование.

Запомните: любое лечение требует консультации с врачом-специалистом!

Доктор Залманов и его теория

Серебряный век российской медицины

Конец XIX века – это период плодотворного расцвета российской науки. Химия и математика, физика и геометрия, теория авиации и геология. Везде внесли свой огромный вклад русские ученые. Российская империя была на подъеме.

Ну, а наш вклад в медицину вообще, и физиологию в частности, в те времена трудно переоценить. Пирогов и Мечников, Сеченов и Павлов, Боткин и Ухтомский. И это только несколько имен, прославивших российскую и мировую медицинскую науку.

В их ряду и Александр Соломонович Залманов. Оздоровительные практики, созданные им, применяли не только в России. На Западе его прозвали «доктором капилляров». Там не только поверили, но и с радостью приняли его уникальный метод лечения «скипидарными ваннами» как руководство к действию. Мировое признание, масса последователей, издание трудов. По методу Залманова лечилась вся верхушка Третьего рейха, среди поклонников его метода Ротшильд и Рокфеллер. До сих пор его методикой пользуются тысячи докторов Европы и Америки, по методу Залманова лечатся многие политики, звезды спорта, артисты. В советское время к скипидарным ваннам прибегали члены ЦК и генсеки. Правда, до простого советского народа стараниями чиновников от Минздрава его труды не доходили: «идеологически чуждая теория».

Доктор Залманов

Учеба

Залманов родился в Гомеле, в 1875 году. Окончил гимназию и поступил на медицинский факультет Московского университета. Учился с упоением, но на четвертом курсе разочаровался в преподавании. Часть дисциплин им читал сам Сеченов, но со временем, погрузившись в экспериментаторскую деятельность, преподавание перепоручил своему помощнику. А тот был мастер рассказывать на лекциях студенческие байки. А вот передавать знания студентам он умел плохо, да и скучны были лекции. Вот помощник искусственно и взбадривал аудиторию анекдотами из студенческой жизни.

А. С. Залманов переходит на юридический факультет, благо юриспруденция и история его также очень интересовали. А в 1899 году его арестовали как организатора студенческой забастовки. Мода на противодействие царю и борьбу за студенческие свободы не миновала начинающего медика и юриста. Ну, через это прошло большинство студюзов того времени. Тем более что это происходило в Московском университете, отличавшемся вольнолюбием и свободомыслием, в отличие от чопорного и столичного Санкт-Петербургского университета.

После учебы в Москве Александр Соломонович уехал в немецкий город Гейзенберг и там получил диплом врача. Было это в далеком 1901 году. Еще он получил диплом доктора медицины в Италии в 1903 году и российский диплом по этому же профилю в 1911 году. Во время учебы он напряженно работал. Ставил опыты, лечил больных. Изучал работы иностранных специалистов, благо знал несколько иностранных языков и мог как бегло говорить, так и читать на них медицинскую литературу.

Личный врач Ленина

В 1914 году, с началом Первой мировой войны, он тут же вернулся в Россию и стал работать начальником госпитальных поездов. А с 1918 года он лечит В. И. Ленина и Н. К. Крупскую, занимая высокую должность в лечебно-санитарном управлении Кремля. Пролетарский вождь был наслышан о репутации Залманова – врача с обширными энциклопедическими знаниями и обширной практикой, и не раздумывая доверил ему свою жизнь.

Но Александр Соломонович не только лечил Владимира Ильича и его семью. Организация курортного отдыха для широких масс трудящихся и борьбы с туберкулезом – также были его обязанностями.

В 1921 году Залманов поехал в Европу знакомиться с новинками медицины и новыми знаниями в физиологии. Вернуться на родину ему уже не пришлось. Умер В. И. Ленин, в Советской России наступили иные времена, и близость к первому вождю пролетарской страны могла стоить жизни. Залманов осел во Франции, где прожил до конца своих дней. Даже благополучно пережил гитлеровскую оккупацию и, находясь под надзором, продолжал тайно лечить бойцов французского Сопротивления.

Болеет не орган, болен весь человек!

«Нельзя считать здоровым человека, если у него болит хотя бы один самый маленький орган!» – вот основное положение метода Залманова. А врачу очень сложно вылечить все болезни. Почему?

Залманов выделял несколько причин:

- разделение врачей на узких специалистов – одно лечим, другое не замечаем;
- увлечение фармакологией – одно лечим, другое калечим;
- мало внимания физиологии человека – лечим симптом, а не человека.

Залманов полагал, что надо вернуться к истокам и пересмотреть принципы и аксиомы лечебных теорий и обновить их с точки зрения истинного здоровья человека.

Капилляротерапия доктора Залманова

Капилляры

Все знают, что сердце – это неутомимый труженик, который денно и нощно гонит кровь по кровеносным сосудам. Проходя по артериям, она попадает в более мелкие артериолы и совсем уже микроскопические капилляры. Именно там-то и происходит вся полезная работа: газообмен, подвод питательных веществ к органам и вывод шлаков.

Протяженность капилляров

А все ли могут назвать длину капилляров человека? Ну, хотя бы приблизительно? Не старайтесь! Если не запомнили цифру раньше, угадать будет трудно. Длина капилляров взрослого человека составляет около 100 000 километров, длина почечных капилляров – 60 км, а площадь поверхности всех капилляров равна, приблизительно, 600 м².

Представляете, какую мощность должно развивать сердце, чтобы протолкнуть кровь по всем капиллярам? В одиночку ему не под силу снабдить весь организм свежей кровью. И тут на помощь приходят сами капилляры. И это научный факт! Мельчайшие сосудики, которые при- низывают все тело и снабжают клетки кислородом, питательными веществами, удаляют шлаки, могут сжиматься и расширяться в зависимости от задач, которые в данный момент выполняют. Артериальная петля капилляров имеет систолы, то есть периодические резкие напряжения стенок, аналогично систолам сердца. Так кровь проталкивается в венозную петлю капилляров, облегчая тем самым жизнедеятельность сердечной мышцы. Вы представляете, какого масштаба работа совершается в маленьких сосудиках, диаметром всего от 5 до 30 мкм? Ведь здесь находится до 80, а то и 90 % крови! Поэтому-то в капиллярах таятся причины и пусковые механизмы большинства, если не всех, болезней человека! Посудите сами. Идеальные сосудики имеют очень гибкие стеночки, которые пропускают молекулы питательных веществ в сторону клеток, а оттуда забирают всякие отходы жизнедеятельности, называемые метаболитами. Так должен работать (и в молодости работает) капиллярный механизм обмена веществ человека.

Тайный убийца

Пока человек молод, он к своему здоровью относится легкомысленно. Можно частенько гулять в веселых компаниях, бессонными ночами готовиться к экзаменам, поглощать жирную (и вкусную!) пищу и т. д., и т. п. Но счетчик уже включен. Беззвучный таймер тикает. Потихонечку капилляры начинают забиваться шлаками, но человек еще молод, весел, здоров и беззаботен.

После 30 начинает иногда побаливать голова, покалывать в сердце, ныть конечности, хрустеть суставы. Но это так, слегка и совсем не часто. А в глубине организма капилляры один за другим отказывают и перестают пропускать свежую кровь к клеткам. Вредные вещества, которые попадают в наш организм с пищей, воздухом, водой, «забивают» капилляры бесполезными молекулами большого диаметра. Когда-нибудь количество забитых сосудиков обязательно перейдет в качество здоровья или скорее нездоровья индивидуума. И годам к 40–45 происходит взрыв!

Тайная фаза развития болезни закончилась. Теперь будет открытое противостояние болезни и человека. Инфаркты и инсульты, артриты и диабет, гипертонии и гипотонии, астма и ревматизмы, доброкачественные и иные опухоли начинают атаку на организм. И хорошо, если лечащий врач сумеет одолеть болезнь! Но ведь иногда происходит совсем по-другому.

Почему не помогут узкие специалисты

Залманов отрицательно относился к разделению врачей на специалистов и снижению роли терапевтов.

«Современная терапия разделена на 30 специализированных доктрин. Наша терапия целостна. Лечить надо человека в целом».

«Человек изучается как совокупность изолированных органов, без связи, без синергии, без корреляции».

«Когда изучают изолированный орган, занимаются не биологией, а некрологией».

Вот только несколько критических и остроумных высказываний из книги Залманова.

Узкие специалисты лечат зачастую не причину, а следствие. Пациент в результате этого не выздоравливает, а переходит в разряд хронических больных. Вроде бы, человека поставили на ноги, вернули в строй работника. Но первопричину болезни не искоренили. Потому что капилляры продолжают забиваться продуктами жизнедеятельности организма, и больной орган все так же под угрозой.

Удивительный эксперимент

Биолог Алексис Каррель из Рокфеллеровского центра в Нью-Йорке провел следующий опыт. К кусочку сердечной мышцы куриного эмбриона подавалось питание, и от него отводились продукты жизнедеятельности по системам искусственных капилляров. Кусочек эмбриона прожил с 1912 года по 1947 год. То есть за 35 лет он прожил множество куриных жизней, что эквивалентно сотням человеческих лет. И все, что для этого понадобилось – питание и очищение.

Если человек будет правильно питаться, дышать чистым воздухом и грамотно очищать организм, то он в бодром здравии может прожить до 90 лет. Некоторые ученые указывают еще большие цифры: 120–150 лет. Все дикие животные проживают свой видовой срок, равный шести периодам полового созревания особи, поэтому и человек должен прожить никак не меньше ста лет! А живет много меньше и рано начинает болеть. Доктор Залманов призывал серьезно задуматься над этим.

Врач похож на садовника, который поливает и удобряет растения, а также уничтожает сорняки. Тем самым помогая своим подопечным вырасти здоровыми и принести много вкусных плодов или удивительных цветов. Мудрость растения все сделает сама, надо только убрать препятствия на его пути.

По мнению Залманова, врач должен помогать человеку выздоравливать самому, а не пичкать его «чудодейственными» таблетками или уколами. Например, не сбивать температуру, а превратить ее в союзника в борьбе с вирусами. И уж тем более Залманов был против неоправданного применения скальпеля. Операции ослабляют жизненные силы организма, отнимают у него энергию.

Откуда черпать жизненную энергию

Еще один краеугольный камень теории Залманова – понятие о жизненной энергии. Молодой здоровый организм сам в состоянии справиться со многими недугами и болячками. Не надо ему мешать таблетками, микстурами и уколами.

Если жизненной энергии в человеке много и его организм преодолевает нападки вирусов и отбивает наскоки микробов, здоровье его вполне обеспечено. Если же энергетический уровень низкий, организм не сможет оказывать достойное сопротивление инфекции и возникает болезнь. Ни биолог, ни терапевт, или даже хирург с кардиологом, не могут увеличить количество жизненной энергии. В некоторых случаях они могут только убрать препятствия с ее пути. Но физиологические методы могут! Питание, образ жизни, движение – это истинные источники жизненной энергии. Вспомните заметку про эксперимент физиолога Карреля из Рокфеллеровского центра. Поддерживая питание кусочка эмбриона и грамотно отводя шлаки, удалось обеспечить ему «вечную» жизнь. И так, капилляротерапия, цель которой очистить капилляры и улучшить питание тканей, сможет помочь человеку жить бодро и счастливо лет до 100!

Скипидарные ванны

Кудесник скипидар

Итак, мы подошли к практической стороне теории Залманова. Капилляры нужно очищать и восстанавливать. Как? Залманов нашел свой ответ на этот вопрос – ванны с раствором живичного скипидара. Гидротерапия превращается под руководством Залманова в капилляротерапию.

Живичный скипидар – это скипидар, полученный из смолы хвойных деревьев. По-другому смола называется живицей. Целебные, и особенно антисептические, свойства живицы известны давно.

Живичный скипидар добывают из смолы хвойных: ели, сосны, пихты или более экзотических ливанского кедра и терпентинного дерева. Такую смолу (или живицу) использовали еще в Древнем Египте для бальзамирования тел фараонов и знати. Потом из нее научились добывать скипидар или терпеновое масло. Так оно называется, потому что богато ненасыщенными углеводородами терпенами и их кислородными производными – терпеноидами. А они давно применяются в медицине в качестве основы для изготовления лекарств. Все известную камфару и камфарное масло, расширяющее капилляры и легочные альвеолы, тоже добывают из скипидара.

Раствор скипидара быстро меняет физическую и химическую теплорегуляцию организма, усиливает основной обмен веществ, повышает физиологическую активность фагоцитов и лейкоцитов, находящихся в капиллярах, и тем самым ускоряют течение физико-химических реакций, которые лежат в основе иммунитета.

То есть скипидарные ванны Залманова значительно повышают иммунитет человеческого организма, а кроме того, они активизируют функции центральной и нервной вегетативной системы.

Исследованиями установлено, что при повышении внутренней температуры организма, а это как раз и наблюдается во время приема скипидарных ванн, в теле человека возрастает функционирование лейкоцитов, усиливается активность клеток-санитаров в капиллярах, увеличивается работа печени. То есть скипидарные ванны Залманова наряду с повышением иммунитета значительно повышают и неспецифическую сопротивляемость человеческого организма.

Статистика излечений

Приведем данные из книги О. Мазура «Чистка капилляров. Учение Залманова», где видна динамика выздоровлений. Она просто завораживает. Интересно посмотреть аналогичную картину лечения таблетками, инъекциями или хирургическим вмешательством. Данные для удобства сведены в нижеприведенную таблицу.

Красноречивые нули в последнем столбце свидетельствуют, что от скипидарных ванн Залманова не было ни одного ухудшения. А улучшения наблюдались у $\frac{4}{5}$ всех больных! Да и больные с результатом без изменений тоже вызывают интерес. Ведь если пациент хотел наряду с ваннами лечиться медикаментозно, то Залманов довольно жестко снимал с себя всякую ответственность за его судьбу и прекращал лечение по своей методе. Его объяснение по

смыслу таково: «Нельзя пробовать два лекарства одновременно. Тем более такие разные, как фармакологические и физиотерапевтические. Мы будем чистить вам организм и разгребать завалы шлаков, а вы будете помогать болезни, добавляя вредные вещества! Верьте в капилляротерапию и перестаньте перестраховываться!»

Возможно, что и в данных случаях больные или сами, или под воздействием родных продолжали принимать лекарства, которые им и не нужны были. Оттого и такой скромный результат получился после применения скипидарных ванн.

Таблица 1

Заболевание	Излечение или значительное улучшение	Незначительное улучшение	Без изменений	Ухудшение
Заболевания органов дыхания	83,8 %	14,1 %	2,1 %	0
Заболевания опорно-двигательного аппарата	73,6 %	15,8 %	10,6 %	0
Облитерирующий эндартериит	86,8 %	8,6 %	4,6 %	0
Заболевания вен	70,2 %	21,1 %	8,7 %	0

Внимание!

Конечно, из этого правила есть и исключения. Это сердечные альфа- и бета-блокаторы и гормональные препараты, от которых нельзя отказаться сразу, можно лишь постепенно уменьшать дозу. К этим лекарствам относится также инсулин, который сразу прекращать колоть или пить ни в коем случае нельзя.

Прочему простой и дешевый скипидар менее популярен, чем дорогие таблетки

В арсенале капилляротерапии сейчас есть горячие обертывания грудной клетки, холодные согревающие компрессы, полные, ручные и ножные ванны, лекарственные промывания кишечника, контрастный и холодный душ, пузырь со льдом, грелка и прочие физиологические процедуры. Спектр болезней, которые можно вылечить при помощи этих средств, просто огромный. Почему же кабинетов капилляротерапии нет ни в одной поликлинике, ни в одной больнице?

Все очень просто. Физиотерапия не имеет такой финансовой поддержки, как богатые фармакология или химическая промышленность. Она не может устраивать своим методам шумную рекламу и дорогие презентации. Поэтому она превращается в Золушку современной медицины. Этот печальный факт отмечал Залманов еще в 50-е годы прошлого века. За прошедшие десятилетия ситуация только ухудшилась.

Вот вам пример. В моем родном областном центре есть бальнеологическая клиника. Я знаю о ней давно. Но только потому, что в очень молодые годы занимался в спортивной секции и ездил на тренировки в бассейн «Юность», расположенный рядом. Клиника у меня была как ориентир. Прошло несколько десятилетий. Пожаловали ко мне стандартные болячки: гипер-

тензия и ишемическая болезнь сердца. Самое время там полечиться. Но ни меня, ни моих знакомых сердечников ни один врач туда не направил. Почему?! Если бы там лечились наши губернаторы, слух бы по губернии прошел. Типа, «простой народ таблетками травят, а сами в ваннах полощутся».

Но нет таких слухов. Ни у нас, ни в соседних губерниях. Значит, как были раньше гидротерапия и бальнеология бедными родственницами в медицине, да так и остались. Да и сама физиотерапия увлеклась местным разогревом участков тела высокочастотными токами и ультразвуком. Про воздействие простых процедур на весь организм как-то не модно говорить. Вот уметь обращаться с ВЧ-генераторами или ультразвуковыми установками – это высокое искусство! А составить ванну из раствора скипидара – это так, дурной тон, да и только!

А ведь сколько людей можно вернуть из категории «хронических больных» в категорию практически здоровых такими простыми процедурами! Меньше бы выписывалось листов нетрудоспособности, меньше народу занимало бы больничные койки, меньше очереди в поликлиниках. Но пока такой радостной картины нигде не наблюдается. Наоборот, количество пациентов все растет. Врачам в бесплатной медицине успеть бы записи в карточке делать, на людей смотреть некогда! Ну, а платное здравоохранение, оно в большинстве своем фармакологическое. Новейшую пилюлю вам с удовольствием припишут. А вот ванны из скипидара – это уж увольте.

Система Ниши – еще одна система восстановления капилляров

Залманов – не единственный человек, который пришел к мысли о важности капилляров. Японский инженер Кацудзо Ниши, последовав вслед за Залмановым, создал свою методику здоровья, основанную на работе с капиллярами.

Кацудзо Ниши

Он родился в Японии в 1884 году в семье со вполне приличным достатком. Но рос очень болезненным. Отметим, что его сначала не принимали в школу из-за узкой грудной клетки и слабого здоровья. У мальчика диагностировали туберкулез кишечника и хроническое воспаление верхушки легкого. Но вопрос о здоровье был для него вопросом жизни и смерти. Ведь медики сказали его родителям, что вряд ли мальчик доживет до 20 лет.

Несмотря на слабое здоровье, у мальчика была светлая голова. Он слыл в школе вундеркиндом. Этот факт помог ему не умереть молодым, а упорно занимаясь физической гимнастикой, фехтованием и медитацией в буддийском монастыре, улучшить свое здоровье. Однако до идеального здоровья было далеко! Он получил образование инженера, а призванием его было врачевание или разработка своей системы оздоровления.

С японским трудолюбием и настойчивостью фанатика он изучал различные системы врачевания древности и работы современных ученых. Среди них труды русского физиолога Сперанского и книги А. С. Залманова «Тайная мудрость человеческого организма», «Чудо жизни», «Тысячи путей к выздоровлению». Там, как, впрочем, и во многих других работах, человек рассматривался как единое целое, а не простой набор физиологических органов и систем.

Постепенно очертания теории и последовательность упражнений вырисовывались все четче и четче. В 1927 году Кацудзо Ниши выпустил свою первую книгу. В 1936 году эта книга была опубликована на английском языке. Система Ниши, основанная на принципах натуральной гигиены, а не на платформе фармакологической медицины, получила законное признание у мировой общественности.

Главные факторы здоровья

Согласно системе Ниши, здоровье человека зависит от четырех равноценных составляющих:

- состояния кожи;
- качества питания;
- состояния конечностей;
- состояния психики.

Если все состояние здоровья принять за 100 %, а все составляющие равнозначны, то на каждую приходится 25 % идеально здорового состояния. Когда составные части находятся между собой в полной гармонии – человек здоров. Если один из факторов находится в угнетенном или возбужденном состоянии – человек заболевает.

Любой из вышеназванных элементов сам по себе не способен обеспечить стопроцентное здоровье, но все четыре фактора, тесно переплетенные и функционирующие в согласии и взаимодействии друг с другом ради одной общей цели, могут обеспечить жизнеспособность всего организма. Это подтверждает основную мысль Системы здоровья Ниши, что лечить можно только весь организм целиком, но ни в коем случае не исцелять его различные органы или

отдельные системы. Как это давно делают различные целительные теории, предлагающие одну только диетологию, или лечение дыханием, или водолечение, или лечебную гимнастику, или биоэнергетику.

Это и побудило Ниши создать такую Систему оздоровления, которая налаживала согласованную работу всех указанных выше факторов одновременно. В ее основе также капилляры.

Из чего состоит система Ниши

1. Шесть упражнений или правил здоровья, которые необходимо выполнять каждый день утром и вечером. Отнеситесь к этим упражнениям как к ежедневному умыванию и гигиене ротовой полости. Эти упражнения необходимы для тренировки капилляров.

2. Контрастные воздушные и водные процедуры. Это дает естественную тренировку капилляров и укрепляет организм. С помощью воздушных процедур (обнажение) излечивается даже страшная для ортодоксальной медицины онкология.

3. Режим правильного питания. Большинство людей, к сожалению, питаться хочет не полезно, но вкусно! Кто-то из великих людей позапрошлого века сказал: «Человечество роет себе могилу ножом и вилок».

4. Оптимистические настроения. Тут совсем просто. Помните: у победителей раны заживают быстрее!

Подробное описание и упражнений Системы Ниши будет приведено во второй части книги.

Система Ниши в Советском Союзе и России. Майя Гоголан

В Советском Союзе популяризировать Систему здоровья Ниши взялась Майя Гоголан. Человек абсолютно далекий от медицины освоил практически эту систему, успешно лечил себя и своих близких. А когда пришло время, Майя Федоровна выпустила несколько книжек об этой Системе здоровья с большой буквы и ответила на вопросы читателей.

Однако начнем с начала. Великая Отечественная война прервала мирную жизнь советских людей. В их числе оказалась и маленькая москвичка Майя Гоголан. Родившаяся в обеспеченной московской семье и верящая во всемогущество взрослых, девочка оказалась с семьей в эвакуации и заболела малярией. Через день ее трясли приступы лихорадки. Врачи сказали, что девочка может не выжить. Это поколебало ее веру в то, что взрослые все знают и умеют. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Так решила Майя, и оказалась права. Стала наблюдать за приступами, нашла закономерность и победила их. Малярия оказалось повержена. Причем без всяких лекарств и уколов! Надо было только не смыкать стопы ног при приближении приступа. Наблюдательность и самообладание пригодятся Майе еще не раз, когда страшная болезнь сделает несколько попыток одолеть ее организм.

В 1965 году у нее диагностировали опухоль матки. Врачи предлагали срочную операцию с удалением целого органа. После такого хирургического вмешательства надо было забыть о материнстве и не вспоминать, что ты была женщиной. Гоголан захотела с опухолью родить ребенка. Она помнила свою победу над малярией и решила и сейчас не сдаваться и не идти по проторенному пути! И ей это удалось с помощью новаторской хирургической операции профессора А. А. Вишневого. По такой методике операция делалась впервые, и Майя Федоровна не побоялась, рискнула. Опухоль отступила, а после выздоровления родилась желанная дочка. Чудо произошло!

Но через какое-то время у Гоголан опять обнаружили опухоль в том же органе! «Что это такое!? Значит, доктора борются со следствием, а не с причиной!», – так думала Майя Федо-

ровна. Знаменитого хирурга Вишневского уже не было в живых. Она соглашается на операцию, а после нее чувствует себя все хуже и хуже. Имя беды теперь было тромбофлебит!

В это время ей попали перепечатанные на пишущей машинке три десятка листов с кратким описанием упражнений Ниши. «Рак излечим. Система Ниши побеждает рак!» – кричали заголовки статьи. «Это то, что мне надо!», – решает Гоголан. Начала заниматься и почувствовала облегчение. Сосуды на руках и ногах перестали лопаться, ушла нестерпимая боль. И ведь все это произошло без единой таблетки и укола!

А вскоре ее подруга-балетмейстер едет в Японию с театром на гастроли. Майя просит ее купить книгу профессора Кацудзо Ниши с описанием его Системы здоровья. Неважно, на каком языке. Переведем в Москве с любого языка, так решила Майя Федоровна. Поручение было выполнено. Описание трудов и практические упражнения великого метода целителя Ниши были куплены и переведены на русский язык. Гоголан начала практическое знакомство с удивительной и целостной системой оздоровления. А потом стала популяризатором вышеупомянутой системы в частности, и натуральной гигиены вообще в нашей стране. К ней заниматься и лечиться ехали со всего СНГ, и даже из ближнего и дальнего зарубежья.

В течение многих лет лечебной практики Гоголан написала книги «Можно быть здоровым», «Как не болеть», «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья» и другие. В них она рассказывает читателям, что такое Система здоровья Кацудзо Ниши и как ее применять на практике.

Мой опыт самооздоровления

Врачи в шутку говорят: «Человек к сорока годам или сам будет себя лечить, или он круглый дурак». Вот я в сорок с небольшим и начал лечиться сам. Были к этому некоторые показания.

Мой опыт самостоятельного применения скипидарных ванн

Я начал знакомство с народной, или нефармакологической, медициной с разгрузочно-диетической терапии, или с лечебного голодания. Простудировал книжку Малахова и, образно говоря, «свалился» в голодание после празднования 8 Марта далекого 2004 года. Процедура понравилась, и процесс пошел. Параллельно меня заинтересовали и другие методы самолечения. «Тонопластика» Владимира Леви, «Опыт дурака, или Путь к прозрению» М. С. Норбекова, «Око возрождения» Питера Кэлдера стали моими настольными книгами. Я не только их читал, но и делал упражнения из них, и даже достигал определенных результатов.

Помню, попробовал холодные обертывания, рекомендованные Г. П. Малаховым. Теперь знаю, что это метод гидротерапии. В основе его работы лежит тот факт, что капилляры кожи и органов брюшной полости сокращаются в противофазе. Это я сейчас такой умный, когда прочитал книги Залманова. А тогда укутался в холодную простыню, а сверху меня накрыли несколькими теплыми одеялами и одним матрасом. Минут пять чувствовал холод, а потом пришло приятное тепло, даже жар. Постепенно начал потеть, пот катился градом. Да такое «амбре» у него было, просто ужас! Зато чувствовал себя бодрым и жизнерадостным, словно помолодевшим! Это очень эффективная очистительная процедура. Резкое сжатие капилляров кожи вызывает расширение капилляров внутренних органов. Шлаки сдвигаются с мест залегания. Когда согреваешься под одеялами, капилляры кожи расширяются, а их антагонисты, капилляры желудка, печени, легких, кишечника, брюшины и других органов, сжимаются. Шлаки ими выдавливаются с «родных» мест и с потом выходят из очищаемого организма прочь.

Несколько позже мне попала книга Олега Мазура «Чистка капилляров», где просто и доходчиво объяснялось, как самостоятельно сделать раствор для скипидарных ванн и принимать их самому, контролируя свое состояние. Мне больше подходили желтые ванны, но составление соответствующего раствора показалось мне больно громоздким. И я остановился на белой эмульсии.

Еле-еле нашел нужный скипидар, сделал раствор с детским мылом и приступил к процедурам. Целью их было оздоровление организма. Делал их через три дня на четвертый, с начальной дозы 20 мл раствора. Его хватило на девять ванн. Оздоровление по методу Залманова заняло месяц. Лысина, к сожалению, не заросла густой шевелюрой. И седина никуда не делась. Но энергии прибавилось. Такой же результат я получил только от упражнений Питера Кэлдера. Бегал по работе на заводе очень быстро. Молодежь не успевала за мной. Со временем, конечно, все вернулось на круги своя. Да и первые ванны получились с плохой выдержкой времени. Жалко, что я быстро загораюсь и быстро тухну. Получается, начинаешь чувствовать себя чуть лучше – и начинаешь филонить. Но положительные результаты от этих ванн были налицо. Спасибо за это российскому врачу Залманову!

* * *

Итак, русский врач и японский инженер на основе принципов натуральной гигиены пришли к выводу о том, что основа всех болезней – патология капилляров, и предложили каждый свой метод их лечения. В одном случае это скипидаровые ванны, в другом – шесть заме-

чательных упражнений и контрастные ванны, водные и воздушные. Но они не что иное, как методы капилляротерапии. А сейчас пора переходить к практическому знакомству с системой оздоровления и омоложения.

Скипидарные ванны в домашних условиях¹

Торопиться не надо!

Имея правильный диагноз, можно, руководствуясь соответствующей литературой или данной книгой, попробовать скипидарные ванны самостоятельно. Единственное, о чем мы постоянно предупреждаем, – необходимость посоветоваться со своим лечащим врачом и первые ванны попробовать сделать в соответствующей клинике или под наблюдением грамотного специалиста. В дальнейшем вы, соблюдая несложную технику безопасности, сможете принимать ванны в домашних условиях и не бояться никаких осложнений.

И еще одно важное предупреждение – умеренность, аккуратность и постепенность!

Вы десятилетиями мучили свой организм, неправильным питанием и образом жизни засоряли капилляры и увеличивали печень с селезенкой, а теперь хотите быстро излечиться!? Не получится! Более того, результат может оказаться весьма плачевным – от обострения хронических болезней до срочной госпитализации.

Надо набраться терпения и поработать над собой несколько месяцев. И вы забудете об артрите, гипертонии, болях в сердце и позвоночнике, наладится обмен веществ. Толстые станут стройными, тонкие как тростинка приобретут нормальный вес. Похудение особенно порадует женщин, которым вечно несколько килограммов, да мешают.

Но ни в коем случае не пытайтесь ускорить процесс, а также внести в него свои «рационализаторские» нововведения. Это чревато очень неприятными последствиями. Новации придумали вы, а тень падет на великого ученого. Я пишу об этом, потому что знаю одну отрицательную черту русского человека. Для него соблюдать правила – нож острый!

Еще в школе подарил другу пластиковый конструктор, из которого собирался то ли крейсер «Аврора», то ли броненосец «Потемкин». Сели собирать. На мое пожелание почитать инструкцию по сборке был исчерпывающий ответ: «По инструкции собирают только дураки!» Потом, уже позже, в секции гребли слышал рассуждения одного новичка: «Ну, технику-то я за две недели освою, а сейчас надо физическую форму и дыхалку натренировать!»

Эти примеры немножко из другой оперы, но очень хорошо показывают нашу нелюбовь к жизни по правилам и работы по канонам. Представляю, как подобный «специалист по любому вопросу» купит эту книжку, почитает и скажет: «Ха! Начинать с 20 граммов скипидара, да не более 12 минут время первой процедуры, да месяц их делать! Долго и нудно! Мой рецепт – 200 граммов скипидара, и лежать, пока терпения хватит. Да еще и температуру зададим 45, а не каких-то там слабеньких 36 градусов!» Уж поверьте нам – при таких экзерсисах будет один вред. Вспомните «Семнадцать мгновений весны», эту классику советского кино: «Если собрать девять беременных женщин – плод все равно не созреет за месяц!»

Посему прямо заклинаю: делайте все в строгом соответствии с инструкцией! Могут быть ошибки и неточности. Значит, надо повторить пройденное, проанализировать ошибочные действия и исправить недочеты. Тут лучше потерять время, чем жизнь!

¹ Описывая методику лечения скипидарными ваннами, мы используем материалы целителя Олега Мазура. В первую очередь, его книгу «Здоровье капилляров. Учение Залманова». Она написана очень простым и понятным языком. И, как раньше писалось в аннотациях, доступна широкому читателю.

Какие болезни поддаются лечению скипидарными ваннами Залманова

«Без грелки на печень нельзя ни вылечить, ни подлечить ни одной хронической болезни».
А. С. Залманов

Сердечно-сосудистые болезни

Ишемическая болезнь сердца (ИБС); сердечные аритмии различного вида (требуют осторожности в применении ванн); боли в области сердца различного происхождения; артериосклероз сосудов; гипертоническая болезнь I, II и III стадии; артериальная гипертензия симптоматическая; гипотония; стенокардия; хроническая сердечная недостаточность; инфаркт миокарда (подострая и рубцовая стадии); кардиалгия; миокардия; эндокардит; перикардит; недостаточность кровообращения; периартериит узелковый; Рейно синдром и болезнь; Така-ясу болезнь; тромбангиит облитерирующий (болезнь Бюргера).

Болезни органов пищеварительной системы

Хронический гастрит; хронический гастродуоденит; язвенная болезнь желудка; язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки; дискинезии желчевыводящих путей; холангит; желчно-каменная болезнь; хронический холецистит; хронический гепатит; хронический панкреатит; хронический колит; колит язвенный неспецифический.

Болезни органов дыхания

Абсцесс и гангрена легкого; бронхит острый и хронический; бронхоэктатическая болезнь (бронхоэктазы); плеврит экссудативный; пневмония; бронхиальная астма; рак бронха; рак легкого; пневмосклероз; трахеит.

Болезни системы крови

Анемии; агранулоцитоз; лейкопения; лейкозы острые; лейкозы хронические (миелолейкоз, лимфолейкоз и другие виды); эритремия; миеломная болезнь; лимфогранулематоз; лимфомы.

Болезни эндокринной системы

Ожирение; климакс женский и мужской; сахарный диабет; гипотиреоз; тиреотоксикоз (диффузный токсический зоб); тиреоидит аутоиммунный; болезнь Иценко-Кушинга.

Болезни нервной системы

Амиотрофический боковой склероз; амиотрофия невральная Шарко-Мари; амиотрофия спинальная Верднига-Гофмана; болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит); вегетативно-сосудистые пароксизмы; ганглионит; головная боль; гипоталамический синдром; детский церебральный паралич; болезнь Паркинсона; инсульт; ишиас; каузалгия; люмбалгия; синдром Меньера; миастения; мигрень; миелит; миопатия; миоплегия пароксизмальная; миотония; невралгия и неврит тройничного нерва; неврастения; неврит лицевого нерва и других нервов; полиневрит; бессонница; невропатия (полиневропатия) алкогольная; нейроревматизм; нейросифилис; опухоли головного мозга; радикулит пояснично-крестцовый; рассеянный склероз; болезнь Рейно; спондилез; остеохондроз позвоночника; парезы; плегии (параличи) различного происхождения; нарушения чувствительности различного происхождения; полиомиелит.

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.