



МАЙЯ ГОГУЛАН

В СЕРИИ:

М. НОРБЕКОВ

«ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА
ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ ПОСЛЕ 40»

Л. ВИЛМА

«ЛЮБОВЬ И ПРОЩЕНИЕ —
ЛУЧШИЕ ЛЕКАРСТВА
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ»

М. ЩЕТИНИН

«ДЫХАНИЕ
ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...»

**анти
возраст**

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
МАЙИ ГОГУЛАН
ЗДОРОВЬЕ
и в 20,
и в 70 лет!

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ 30 ЗАБОЛЕВАНИЙ

Майя Федоровна Гоголан
Лучшие рецепты Майи Гоголан.
Здоровье и в 20 и в 70 лет!
Серия «Антивозраст»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22610761

*Лучшие рецепты Майи Гоголан. Здоровье и в 20 и в 70 лет! / Майя
Гоголан.: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-087467-5*

Аннотация

Можно ли жить, не болея? Есть ли способ отодвинуть старость? Можно ли победить рак? Эти вопросы мучают человечество не одну тысячу лет. Майя Гоголан доказала, что можно быть молодым, здоровым, активным не только в 20, но в 50, и даже в 90 лет! Она смогла встать с больничной койки, победить рак, вернуть молодость. И помогли в этом не синтетические лекарства и медицинские процедуры, а простые и доступные всем овощи, фрукты, травы. Это самое древнее лекарство, самое безвредное и действенное, потому что оно дано нам Природой и потому способно вылечить практически любую болезнь, подарить красоту и долголетие. Сегодня Майе Федоровне Гоголан уже за 80. Но по-прежнему здорова и активна, прекрасно выглядит, пишет книги и ведет семинары. В этой

книге собраны лучшие рецепты различных лекарственных средств на основе листьев, трав, овощей и фруктов, которые помогут восстановить здоровье, остановить процесс старения и излечить самые распространенные заболевания пищеварительной системы, сердца, сосудов, суставов и даже остановить рак.

Содержание

От редакции	8
Вступление	10
Что такое здоровье?	13
Сам себе доктор	14
Чем опасны лекарственные препараты	17
Как сохранить свое здоровье на долгие годы	19
Отличие системы здоровья ниши от других систем здоровья	20
Шесть правил здоровья ниши	24
1 Правило здоровья: твердая ровная постель	26
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Майя Гоголан

Лучшие рецепты Майи Гоголан. Здоровье и в 20 и в 70 лет!

Данное издание не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

Рекомендую книгу Гоголан! Я больше 20 лет читаю ее книги и строю свою жизнь по законам, о которых она пишет. Бодра, молода, почти не болею. Ну, если только насморк схвачу, но у Майи Федоровны есть простые рецепты, которые помогают быстро справиться с болезнью. Я верю в систему Гоголан, потому что до того, как я с ней познакомилась, моя жизнь была сплошным «хроническим заболеванием».

Наталья, Самара

Замечательная книга!!! Очень много простых рецептов, информации и советов. Считаю, что она должна быть у каждого. И не только у пожилых. И молодым не вредно почитать про то, как жить и не болеть, потому что сегодня не редкость встретить

тридцатилетнего, у которого полно хронических болячек. Сама я «живу» с методикой Гоголан уже пять лет. Чувствую себя бодрой и здоровой. И все ведь так просто, никаких сложностей, никаких опасных голоданий или очищения и все нам – пожилым людям – по силам и по средствам.

Валентина, Минск

Прекрасная книга! Испробовала на себе многие из приведенных в ней рецептов. Раньше, если болела голова, желудок, ломило суставы, принимала лекарства из аптеки. Конечно, помогало, но и денег стоило. Да и помогало-то ненадолго. В травы я особо не верила. Пока не попала ко мне эта книга. Так убедительно она написана. Хочется идти за автором. Стала готовить настойки. Скажу так. Помогает не хуже аптечных – и боль снимает, и воспаление. А вреда, конечно, меньше. И результат более стойкий.

Екатерина Семеновна, Екатеринбург

Мне уже под семьдесят. Сначала были опасения – смогу ли я в моем возрасте начать жить по-новому. Но благодаря этой книге они развеялись. Оказывается, все просто, нужно только немного изменить свой образ жизни, питание, делать упражнения. В книге все подробно описано. Я смог, и результат меня радует.

Андрей Сергеевич, Москва

Знаю людей, которые уже много лет живут по Гоголан и смогли действительно поправить свое

здоровье. Вместе с этой книгой и я ступила на этот путь. Книга очень полезная, простая и интересная. Сколько всего мы не знаем о нашем здоровье, о том, что им управляет. Теперь отношусь ко многому совсем по-другому. И результат есть – чувствую себя много моложе!

Софья Викторовна, Саранск

Полезная книга! Каждый, кто интересуется здоровым образом жизни, найдёт для себя что-то важное. Много рецептов для разных болезней. Лично для себя я нашла рецепты от гастрита. Мучилась с этой болячкой практически с юности. А теперь пью сок картофеля, как рассказала Майя Федоровна, и чувствую себя прекрасно. Действительно, советую прочитать, так как во многих вопросах мы, люди, так невежественны, хотя даже и не догадываемся об этом!

Татьяна, Екатеринбург

Хорошая книга для желающих заняться своим здоровьем. На собственном опыте знаю – ни один врач, особенно в платной клинике, не скажет вам простых истин профилактики заболевания. Здесь все прекрасно изложено. Стал делать упражнения по системе Ниши, подобрал пару рецептов для повышения иммунитета. Чувствую себя отлично!

Владимир, Москва

От редакции

Человечество всегда мечтало победить болезни и отодвинуть старость. Но и в наше время, когда наука и техника превращает самые несбыточные мечты в реальность, болезней не становится меньше и старение также настигает человека. Напротив, от рака, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней пищеварительной системы страдает все больше людей, и людей молодых! Уже не редкость стенокардия, артрит, гипертония в 25–30 лет. Мы возлагаем надежды на новые открытия, чудеса медицины, хотя у каждого из нас есть уникальная возможность сохранить здоровье и омолодить организм. Это не синтетические лекарства, а естественные вещества, которые содержит простая пища.

Пятьдесят лет назад Майя Гогоулан доказала, что с помощью овощей, фруктов, листьев, трав можно скорректировать многие негативные явления современной экологии, образа жизни. Она смогла победить рак при помощи питания. Ведь плоды и травы – самое древнее лекарство, самое безвредное и действенное, потому что оно дано нам Природой. Эти источники Жизни могут продлить молодость, обеспечить долголетие, вылечить практически любую болезнь, подарить красоту. Сегодня Майе Федоровне уже за 80. Но она по-прежнему здорова и активна, прекрасно выглядит, пишет книги и ведет семинары.

В этой книге собраны лучшие рецепты Майи Гогулан, которые помогут восстановить здоровье, остановить процесс старения и излечить самые распространенные заболевания с помощью натуральных лекарств – настоев и отваров из трав, фруктов, овощей.

Вступление

Здоровье – состояние полного благополучия и хорошего самочувствия, чувство прекрасного функционирования тела и умственных способностей, когда каждый орган и каждая жилка действует как часы. Если человек чувствует, что его тело полно сил, возникает чувство полного счастья. Нельзя не чувствовать себя счастливым при столь чудесно устроенном организме.

Во всех школах мира обучают чему угодно, в том числе абсолютно бесполезным и ненужным вещам, но никто и нигде не учит людей, как обращаться с самым сложным, важным и дорогим – собственным организмом, как быть и оставаться здоровым на долгие годы.

Эта книга является попыткой обобщить достижения современных научных знаний о здоровье и на основе этого создать ясное, четкое представление о способах и приемах совершенствования физических, психических, нравственных и духовных сил человека естественными методами.

Может быть, у читателей возникнет вопрос: почему за это дело взялась я, а не медики или ученые?

Ученые пишут много и интересно, но пишут они каждый о своем: кто о питании, кто о физиотерапии, кто о биоэнергетике, о дыхании, о движении и т. д. Человеческий же Организм – единый, целый, неделимый. Поэтому целостного

представления о здоровье, например, у молодой матери нет, а значит, не будет его и у последующих поколений. Кроме того, поражает манера изложения многих ученых: они словно сговорились создать особый, никому, кроме узкого круга коллег, не понятный язык, где мысль выражена таким образом, чтобы не каждый ее понял. Словно пишется все лишь для Ученого совета или Высшей аттестационной комиссии. Этим грешат, к слову, даже школьные учебники.

Мне с детства приходилось «переделывать» для себя их страницы, а когда я училась в университете, – «переписывать» труды «классиков», вытягивая из их полемического потока слов понятную, ясную, логическую мысль; то же было и во время работы в научно-исследовательских институтах, где мне приходилось редактировать статьи ученых. Наконец, жизнь заставила меня искать, выписывать и выстраивать для себя «конкретные советы» из книг по целительству, когда медицина оказалась бессильна перед моими болезнями. Так что для меня это уже довольно привычная работа.

Кроме того, я журналист. Моя обязанность – добывать, искать и находить информацию, осмысливать и излагать ее своим читателям или слушателям. Мне эта работа интересна. А когда человек знает, что может помочь кому-то, ему всегда хочется поделиться своими знаниями с другими. Я не могу молчать, когда знаю, что могу помочь. Буду рада, если кто-то также возьмется за такую работу. Эта работа нужна всем.

Это и заставило меня найти, обобщить и изложить в доступной форме мысли таких замечательных ученых и врачей, как И. П. Павлов, В. И. Вернадский, А. А. Ухтомский, И. И. Мечников, И. В. Давыдовский, А. С. Сперанский, А. С. Залманов, Ю. Александрович, А. Хейг, А. Герзон, М. Бирхер-Беннер, А. Крот, М. Рубнер, Г. Шелтон, П. Брэгг, Дж. Гласе, Д. Джарвис, К. Ниши, М. Ватанабе, М. Горен, Ю. Николаев, и многих других, а также использовать некоторые полезные советы из энциклопедических словарей и справочников: А. И. Белова, Ю. Гущо, Г. З. и З. Г. Минеджян, опыт Х. и М. Даймонд, А. Я. Белоусовой, С. Бородина и многих других.

Безусловно, знания человечества о себе постоянно будут пополняться, развиваться и расширяться, поэтому трудно изложить в одной книге все, что накоплено наукой о человеке. Однако то, что накоплено, надо осваивать.

Начнем учиться быть и оставаться здоровыми для добрых дел любви и мира на Земле.

Доброго всем пути по дороге познания и совершенствования; и пусть вам сопутствуют Воля, Терпение, Любовь и Вера.

Майя Гогулан

Что такое здоровье?

Здоровье, как и жизнь, – личное богатство. Как распорядится ими человек, зависит лишь от его знаний, умений, навыков и воли.

Здоровье даруется нам вместе с жизнью – как обычная функция или принадлежность – как дыхание, пищеварение, кровообращение, экскреция и т. д. Может быть, поэтому никто и не думает о здоровье, пока его не потеряет. Здоровье подчиняется общим законам, царящим во Вселенной, без знания и соблюдения которых жизнь невозможна. Поэтому каждый из нас обязан усвоить хотя бы то, что известно науке о человеке и его здоровье.

К сожалению, здорового человека совсем не изучают. О болезнях же кое-что известно: их признаки (симптомы), процесс развития, лекарственные способы их лечения. Но у каждой болезни есть своя причина. Только эта причина может вызвать повреждение клетки, тканей, органов, а повреждение приводит к нарушению функций, что проявляется определенными симптомами (боль, покраснение, повышение температуры, зуд, тошнота, рвота и т. п.). Таким образом, схема одна: причина – повреждение – нарушение (или болезнь).

Сам себе доктор

В каждом живом организме есть целительные силы Природы – «внутренняя аптека», «внутренний врач» – великие компенсаторные и приспособительные силы.

Как реагирует организм на нарушение функций? Прежде всего организм пытается сам устранить причину таких нарушений: как правило, это сопровождается дискомфортом, который неграмотный человек считает болезнью и спешит справиться с ней любыми способами. Однако то, что принимается за болезнь, есть целительные физиологические процессы – попытки организма собственными силами восстановить здоровье.

Например, когда у вас повышается температура, это свидетельствует о том, что организм пытается «сжечь» накопившиеся в крови токсины (ядовитые вещества), поэтому не следует торопиться сбивать температуру, не надо мешать организму вырабатывать антитела и тем самым повышать свой иммунитет, не надо насыщать и без того перегруженные печень и почки дополнительными ядами.

Когда токсичные яды накапливаются в крови, организм сжимает сосуды, чтобы защитить себя, не допустить проникновения ядов в клетки. Эта предохранительная мера, естественно, сопровождается повышением артериального давления. Знающий человек будет просто пить воду и очищать се-

бя, а тот, кто не знает причины подъема давления, бросится к лекарствам, чтобы с их помощью добиться расширения сосудов, не ведая того, что сам широко открывает двери для проникновения в кровь ядов.

Надо знать и всегда помнить; все, что происходит в организме, прежде всего, совершается во имя спасения его жизни.

Болезнь не наваливается на человека сразу. Как правило, нездоровое хроническое состояние бывает результатом долгих дней, когда постоянно нарушаются законы здоровья и когда целительные силы организма становятся бессильными перед невежеством человека.

«Болезнь – это драма в двух актах, из которых первый разыгрывается в угрюмой тишине наших тканей при погашенных огнях, – писал французский ученый Лериш. – Когда же появляется боль или другие неприятные явления, это почти всегда второй акт». Даже если второй акт уже наступил, не следует уповать на лекарства, они вряд ли помогут вам. Лучше подумайте, что вы делаете неправильно, и от каких глупостей следует отказаться.

Каковы признаки здоровья?

1. Человек всегда в хорошем настроении, всегда весел и расположен к труду и развлечению в равной мере.
2. Старость человека должна быть бодрой и жизнерадостной, а не бессильной, изнемогающей под тяжестью разных

недугов, которые мучают современного человека.

3. «Здоровье» подразумевает, что жизнь должна подойти к своему концу легко и без всяких мучений.

Чем опасны лекарственные препараты

Все лекарства – неорганические (неживые) вещества, из которых организм неспособен создать ни одной живой клетки. Все неорганические вещества в организме человека превращаются, как известно, в соль щавелевой кислоты, которая накапливается, превращается в отложения и является основой для образования камней, развития артрозов, артритов, атеросклероза и т. д. Кроме того, если организм получает «готовый продукт» (витамины, глюкозу, гормоны, микроэлементы, лекарства – антитела для уничтожения вирусов или микробов), то сам он как бы бездействует, то есть системы, которые должны участвовать в создании этих веществ, перестают функционировать.

Помните Закон Жизни: все, что не работает, – умирает.

Значит, органы, которые должны участвовать в создании необходимых веществ в организме, могут погибнуть, отмереть. Но организм в них нуждается, и если они не работают, человек спешит получить помощь извне. Постепенно организм привыкает к такой помощи, так как без нее он становится бессильным, как наркоман без наркотиков. Лекарственное лечение вызывает затем новые заболевания или осложнения, так появляется необходимость все в новых и

новых лекарствах. Если человек постоянно получает ферменты, гормоны, витамины извне, в его организме нарушаются все жизненно важные процессы обмена веществ.

Известна мудрая японская пословица: «Не корми меня рыбкой, лучше научи меня ее ловить!»

Когда врач предлагает лекарства, он кормит больного готовой «рыбкой» вместо того, чтобы научить его управлять силами своего организма. Больной съедает «рыбку», успокаивается, но вскоре вновь «приходит час голода», и тогда ему ничего не остается, как снова обращаться к врачу. Не лучше ли научиться самому не допускать того, что может вызвать болезнь? А уж если она пришла, – знать, как с ней покончить, подняв на борьбу естественные силы своего организма.

Как вернуть утраченное здоровье? Есть лишь один способ, с помощью которого можно вернуть здоровье: вернуться к такому образу жизни, который предписан человеку Природой.

Как сохранить свое здоровье на долгие годы

В этом вопросе существует два подхода.

Первый путь – устранить болезни любыми средствами и продолжать жить по-прежнему.

Иногда такой путь приносит кратковременный успех (вернее – устранение боли или дискомфорта), но полное исцеление при этом невозможно. Болезни возвращаются, множатся и становятся постоянными спутниками человека, сокращая его возможности и продолжительность жизни.

Современная медицина предлагает именно такой путь. На скорую руку она устраняет симптомы, подлечивает человека, удовлетворяя его нетребовательный спрос. И в этом смысле нет никаких оснований оспаривать ее заслуги.

Второй путь – устранить причины возникновения болезней, изменить образ жизни так, чтобы болезни не могли появиться. Иными словами – «вырвать зло с корнем».

Этот путь – путь естественных методов лечения, путь Натуральной Гигиены, вершиной которой я считаю Систему здоровья Ниши, – гениальное творение японского профессора Кацудзо Ниши.

Отличие системы здоровья Ниши от других систем здоровья

Обратите внимание на качественное отличие Системы здоровья Ниши от любых систем здоровья, в том числе и от народной, и от современной, ортодоксальной медицины, поскольку эти отличия существенны.

Взгляните на таблицу 1 и сравните два пути к здоровью.

Таблица 1

№	Целительство, народные методы лечения, экстрасенсы и современная ортодоксальная медицина	Система здоровья Ниши и натуральная Гигиена
1	Лечение болезней лекарственными средствами и травмами и внушениями	Устранение причин болезней силами самого организма
2	Скрупулезная специализация по болезням отдельных органов	Комплексный, системный подход, направленный на подъем целительных сил всего организма в целом
3	Эклектичность (отсутствие последовательности) в стилях и методах лечения, которые в основном предусматривают: А) химиотерапию; Б) физиотерапию; В) облучение; Г) хирургию	Научная обоснованность целостной методики восстановления здоровья, которая включает в себя: • Шесть правил здоровья; • Правила полноценного питания; • Контрастные воздушные процедуры; • Контрастные водные процедуры; • Оптимистический настрой (аутогенная тренировка)
4	Кастовый, обособленный, замкнутый характер деятельности	Просветительский характер деятельности

Можно выбрать для себя любой путь к здоровью, однако не могу не напомнить:

1. Человек – неделимое целое. Значит, лечить отдельные органы, отдельные болезни – все равно, что черпать океан

чайной ложкой.

Любой терапевтический (лечебный) акт разрушает целостность в работе и взаимодействии клеток, тканей, органов, систем, нанося тем самым непоправимый вред всему организму.

К божественным Законам Жизни и Природы следует относиться с великим уважением. Их невозможно обойти. Их надо знать и выполнять. Как это делать – этому учит Система здоровья Ниши.

2. Излечение от любой болезни зависит исключительно от способности организма к излечению. Эта способность, как и здоровье, дарована каждому от рождения. Здоровье есть функция организма, точно такая же, как кровообращение, дыхание, пищеварение, экскреция.

Способность организма к выздоровлению можно развивать, укреплять, совершенствовать, а можно терять и разрушать.

Любые искусственные воздействия (лекарства, облучения, хирургические вмешательства) разрушают организм, ослабляя его иммунную систему.

Система здоровья Ниши укрепляет, совершенствует, развивает способность организма к самоисцелению.

И в этом залог беспроегрешности этой Системы здоровья.

3. Вместо изобилия лекарственных препаратов, названия симптомов (болезней), противоречий и путаницы в методах

лечения Система здоровья Ниши предлагает использовать «рычаги здоровья»:

- 1) восстановить клеточное дыхание;
- 2) восстановить функции капилляров;
- 3) обеспечить организм полноценным питанием;
- 4) создать мощные нервные и духовные силы организма;
- 5) постоянно обеспечивать поддержание всех связей в организме (психоэмоциональных, биофизиологических, биохимических, биомеханических, биоэнергетических, информационных).

Забота о поддержании всех связей в организме создает высокий уровень работы всех органов и систем, так как информационные связи между мозгом и клетками, между организмом и Вселенной создают равновесие между постоянно конфликтующими силами: теплом и холодом, щелочами и кислотами, функционированием левого и правого полушарий мозга, вен и артерий и т. д. Хрупкое равновесие (баланс) между этими силами является основой Жизни, основой здоровья. Любой дисбаланс называется болезнью.

4. Система предлагает научно обоснованный комплекс мер и методов восстановления здоровья организма в целом при любых диагнозах, чего не в силах дать ни одна система, ни один целитель или врач – представитель академической медицины, занимающийся какой-то одной проблемой (или питанием, или движением, или дыханием, или, что еще хуже, лечением одного только органа: зубов, глаз, почек, серд-

ца, легких и т. д.).

5. Человеку предназначено познавать мир и совершенствовать себя. Но «чего человек не понимает, тем он не владеет», – говорил великий Гёте. Человек имеет право знать и обязан владеть законами своего здоровья, чтобы уметь его поддерживать и сохранять. Каждый человек должен стремиться владеть культурой здоровья. И путь к этому ему открывает просветительский характер Системы здоровья Ниши.

Вот почему я иду по этому пути и зову за собой каждого, кто пожелает следовать по этой дороге, по дороге освоения Законов Жизни, Природы, Человека, Здоровья.

Шесть правил здоровья ниши

Система здоровья Ниши установила «Шесть правил здоровья», которые очень эффективны и легко выполняемы. Если человек будет выполнять эти правила дважды в день, это не только принесет ему здоровье, но и поможет сохранить его в течение всей жизни.

При кажущейся простоте в них аккумулированы и успешно претворены достижения мирового опыта и научных знаний в такой чрезвычайно серьезной области, как жизнь и здоровье человека.

Тот, кто станет выполнять эти правила, очень быстро почувствует себя полным сил, радости, энергии, защищенным от болезней и плохого настроения. Здоровье само вольется в клетки вашего организма.

Но вам придется начать двигаться по пути от станции «Нездоровье» к станции «Здоровье», проезжая или проходя через последствия ваших прежних ошибок. Не пугайтесь, если где-то возникнет боль, вдруг на несколько дней или часов поднимется температура, наступят тошнота, понос или рвота. Не хватайтесь в этом случае за старые привычные методы – лекарства и «неотложки». Вспомните – вы теперь грамотные люди и знаете, что все это – начало работы целебных сил вашего организма. Не мешайте им, прекратите есть, переутомляться, переохлаждаться, нервничать, пугать-

ся. Успокойте себя мыслью, что вы теперь под защитой самой Природы, сотворившей вас, что Система здоровья Ниши уже помогла многим, что она поможет и вам, потому что построена на разумном использовании законов Природы, жизни и разума человечества. Попейте простой воды. Потерпите какое-то время, преодолевая первые ощущения непривычности и неудобства при выполнении Шести правил здоровья. Они очень скоро исчезнут, а на смену им придет свобода от любых болезней.

Упражнения, которые рекомендует Система здоровья Ниши, могут вначале показаться трудновыполнимыми, однако они рассчитаны на самых неподготовленных из нас. Каждый может овладеть ими и легко применять ежедневно.

В этих упражнениях заложено все, что по отдельности преподается в разных учениях о дыхании, движении, физической культуре, гимнастике, мануальной медицине, массаже, водолечении, питании. Все собрано здесь в единую, продуманную систему, которая нормализует работу каждой клетки и каждого органа с одной-единственной целью – поднять коэффициент полезного действия целительных сил всего организма в целом.

Выполнять упражнения необходимо в проветренном помещении или на свежем воздухе; лучше в обнаженном виде, насколько это возможно, чтобы вся кожа участвовала в процессах обмена и лучше выполняла свои функции как орган дыхания. Через открытую кожу организм получает кислород

и азот, одновременно выводя шлаки, в том числе и мочевую кислоту. Кислород необходим организму не только для сжигания шлаков и очищения организма, но и для всех обменных процессов и для питания клеток.

Каковы же эти правила и в чем их секрет?

1 Правило здоровья: твердая ровная постель

Кровать, на которой вы спите, должна быть настолько ровной и твердой, насколько это для вас терпимо. Одеяло должно быть таким легким, чтобы только не замерзнуть. На постели старайтесь лежать ровно. Когда тело лежит таким образом, вес его равномерно распределяется, мускулы максимально расслабляются, а подвывихи или искривление позвоночника, вызванные вертикальным положением в течение дня, легко исправляются (рис. 1).

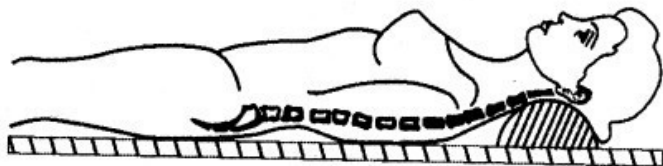


Рис. 1. Твердая ровная постель.

Кроме того, твердость постели сохраняет функциональную деятельность кожи, предохраняет печень от вялости. Более того, вены, расположенные на поверхности всего тела, способствуют возвратному движению крови к сердцу. Это, в свою очередь, ведет к увеличению активности работы печени, в результате чего все ненужные вещества, скопившиеся за день, выводятся из организма, а двигательные нервы сохраняются от нежелательного давления и напряжения. Кишечник освобождается от запора и стаза.

Вы можете быть уверены в хорошем сне, а просыпаясь утром, будете чувствовать себя свежим как умственно, так и физически.

Когда я, последовав советам К. Ниши, начала спать на полу, моя еще маленькая тогда дочь захотела спать так же. А дети ведь очень наблюдательны! Она вдруг сказала мне: «Мама! А когда спишь на полу, худеешь!» Действительно, обменные процессы при этом, видимо, значительно ускоряются. Но я вовсе не призываю вас спать на полу. Я надеюсь, что вы найдете выход из положения, даже если у вас модная мягкая мебель. Например, можно положить доску или кусок фанеры на свою постель. Главное – избегать пружинного матраца. И укрывайтесь легким одеялом!

Но почему полезно спать на твердой и ровной постели, когда так уютно нежиться в мягкой?

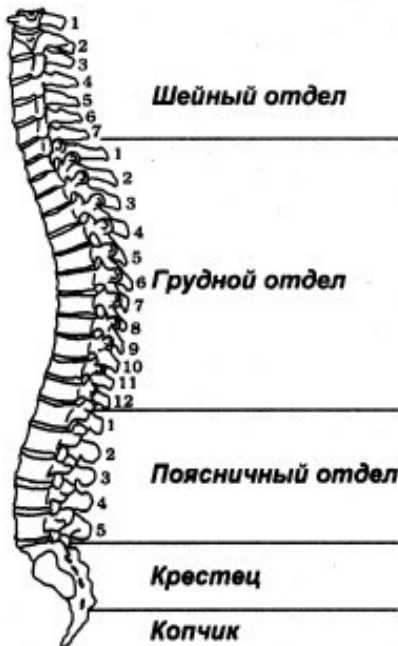


Рис. 2. Позвоночный столб

Некогда человек был четвероногим животным. Его позвоночник, как и у других животных, располагался горизонтально и служил для уравнивания всех частей тела. Такой позвоночник оставался в идеальном состоянии, мог выдержать любой стресс, любое напряжение и воздействие различных неблагоприятных факторов – холода, голода, психиче-

ских и физических травм, облучения, кровопотери, инфекции и т. д. Но с тех пор как человек принял вертикальное положение, позвоночник стал служить в качестве стержня, или колонны, вот тогда и возникли разнообразные динамические трудности. Позвоночник превратился в ту часть тела, которую легко вывести из строя.

Позвоночник человека состоит из 33 позвонков, расположенных один под другим, образующих вертикальный столб: 7 верхних позвонков называются шейными, следующие 12 – грудными (или торакальными), далее идут соединительные 5 позвонков – поясничные, затем 5 позвонков, сращенных в треугольную форму, – крестцовые и последние 4 – копчик (рис. 2).

Первый и второй шейные позвонки получили название вращающихся, а позвонки от 3-го шейного до 5-го поясничного (включительно) – сгибающихся и разгибающихся.

Между позвонками расположены хрящи и связки, которые амортизируют удары, трения, растяжения, защищая позвоночник от перегрузок и нежелательных воздействий.

Труба, образуемая отдельными позвонками, создает канал, в котором расположен спинной мозг.

В середине каждого позвонка находится позвоночный отросток, на каждой стороне которого есть еще и боковые отростки, необходимые для защиты позвоночного столба от неожиданных внешних ударов.

На каждой стороне позвонка располагается маленькое от-

верстие, или межпозвоноковый канал, из которого выходят нервы и кровеносные сосуды, содержащиеся в оболочке.

Справа и слева от передней части столба расположены нервы. Они называются передними корнями, или двигательными нервами, поскольку контролируют функции мышц организма. Нервы, выходящие с противоположной стороны столба, называются задними корнями. Это чувствительные нервы. Располагаясь в коже и перепонках, они контролируют органы чувств (вкус, осязание, обоняние, слух, зрение). Таким образом, все нервы, как и кровеносные сосуды, направляются от позвоночника к определенной части тела.

Как только человек принял вертикальное положение, гордо подняв свою голову над телом, его позвонки постепенно параболически искривились, уплотнились, чтобы смягчать удары, которые могут быть нанесены мозгу. Каждый позвонок при движении легко выходит из общего строя, слегка смещаясь, изгибаясь или съезжая в сторону (рис. 3). Изгиб, или искривление, позвонков называется подвывихом.

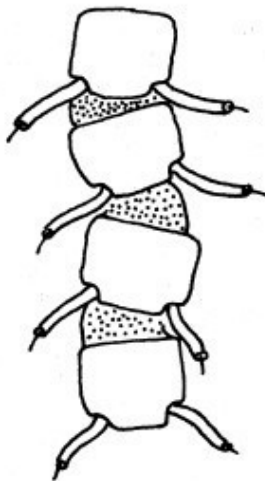


Рис. 3. Подвывихи позвонков

Мы знаем, что когда кость выходит из соединения, это называют вывихом. В позвонках этого никогда не происходит, но любой сдвиг позвонка сжимает нервы и кровеносные сосуды, идущие из этого позвонка, при этом концы нервов перестают нормально функционировать. Здесь-то и кроется одна из причин возникновения болезней человека.

В наиболее неблагоприятном положении находятся наши внутренние органы и шейные позвонки, особенно третий и четвертый, когда мы находимся в вертикальном положении, то есть ходим, стоим, сидим.

При подвывихе первых шейных позвонков страдают гла-

за, лицо, шея, легкие, диафрагма, живот, почки, надпочечники, сердце, селезенка и кишечник.

К. Ниши пишет: «Если подвывих происходит в 4-м шейном позвонке, вероятнее всего будут поражены глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, печень, сердце, селезенка, надпочечники, зубы, горло, нос, уши и т. д.

Если у вас не в порядке легкие и плевра, знайте: это происходит оттого, что вы не заботились ежедневно об исправлении подвывиха 2-го грудного позвонка.

Если у вас не все благополучно со зрением, часто болят горло, живот, плохо функционирует щитовидная железа, – у вас происходит подвывих 5-го грудного позвонка.

Ваше сердце, почки, кишечник, нос, зрение, вероятнее всего, страдают из-за подвывиха 10-го грудного позвонка.

Среди поясничных позвонков обычно предрасположены к подвывиху 2-й и 5-й позвонки.

Мало кто знает, что воспаление мочевого пузыря (циститы), аппендицит, импотенция, патологические изменения предстательной железы у мужчин и гинекологические заболевания у женщин возникают в организме в результате подвывиха 2-го поясничного позвонка. Если же подвывиху подвергается 5-й поясничный позвонок, возможны нарушения в заднем проходе – геморрой, трещины анального отверстия, рак прямой кишки».

Исследования и практика К. Ниши привели его к выводу, что наиболее подвержены подвывиху 1-й и 4-й шейные; 2-й,

5-й и 10-й грудные; 2-й, 5-й поясничные. Однако, разумеется, у разных людей по разным причинам (быт, травмы, стрессы и т. д.) от подвывиха может пострадать любой позвонок.

Отсюда напрашивается вывод: все болезни и нарушения в организме происходят из-за смещения отдельных позвонков, составляющих позвоночный столб. Не следует, однако, забывать о прямой зависимости между любым внутренним органом и состоянием всего организма: нарушение в любом органе вызывает неблагоприятное состояние позвоночного столба.

Тело человека – сложный механизм, который отличается от любой машины тем, что его структуры и функции предназначены для выполнения не только творческой, физической и умственной работы, но и духовной. Поэтому человеческий организм функционирует как в состоянии бодрствования, так и во сне. Кроме того, он подвергается постоянно меняющимся обстоятельствам, и чтобы обеспечить жизнеспособность нашего организма, мы должны знать самые уязвимые и самые сильные его стороны.

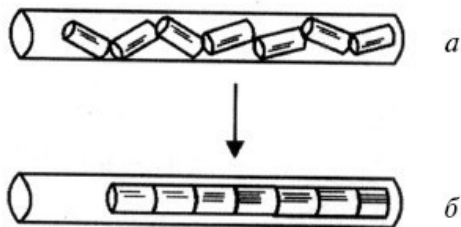


Рис. 4. Подвывихи позвонков на мягкой постели (а) и положение позвонков на твердой постели (б)

Известно, что, с анатомической точки зрения, все части тела связаны друг с другом. А каким образом эти взаимосвязи осуществляются?

Прежде чем ответить на этот вопрос, необходимо вспомнить, что такое правильная осанка.

Голова держится прямо, плечи, грудь расправлены, подбородок поднят по центру между расправленными плечами, живот подтянут, позвоночник отклонен назад, при ходьбе ноги ставят одну за другой, вытягивая колени и выдвигая бедра вперед – вот что считается правильной осанкой. При этом центр тяжести всего тела попадает в основной круг, образуемый осями ног, и постепенно прямая осанка может быть достигнута без каких-либо мышечных усилий. Такое положение человека – наиболее комфортное для любой деятельности, так как все части тела сохраняются в совер-

шенном равновесии.

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.