

**ПУБЛИКУЕТСЯ ВПЕРВЫЕ!**

**МАЙЯ ГОГУЛАН**

Более **50** лет практики,  
исследований, опыта



# **ВЕЛИКАЯ ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ**

**УНИКАЛЬНЫЙ СЕМИНАР АВТОРА,  
который помог миллионам**



**Более 5.000.000 проданных книг!**

**Майя Федоровна Гоголан**  
**Великая формула здоровья.**  
**Уникальный семинар автора,**  
**который помог миллионам**  
**Серия «Любимые книги о здоровье»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22609161](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22609161)*

*М. Ф. Гоголан. Великая формула здоровья. Уникальный семинар автора, который помог миллионам: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-17-094531-3*

### **Аннотация**

В конце марта 2014 года впервые за последние пятнадцать лет легендарная Майя Федоровна Гоголан, создатель знаменитой системы оздоровления, которая помогла сотням тысяч людей обрести здоровье, приехала в Москву с трехдневным семинаром! С Майей Федоровной была договоренность, что эти семинары будут иллюстрацией ее новой книги, которую она и закончила, находясь в Москве. Новая книга Майи Федоровны – перед вами! Вы побываете на трех самых последних лекциях Майи Федоровны, «услышите» все, о чем было рассказано на семинаре: о системе Ниши, об исцелении от рака, о питании, продлевающем

жизнь. В книге вы найдете ответы на самые вопросы, которые задавали слушатели семинара, и, возможно, обнаружите готовый рецепт решения именно вашей проблемы!

# Содержание

Предисловие редактора	8
Интервью с Майей Гоголан 25 марта 2014 г.	11
Мой путь. Не корми меня рыбкой, лучше научи меня ее ловить	23
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Майя Гоголан Великая формула здоровья. Уникальный семинар автора, который помог миллионам**

© Гоголан М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

Узнав, что Майя Федоровна собирается посетить Москву и провести семинар, я поняла, что обязательно должна попасть на него. Читаю ее книги лет 15, верю в ее систему, живу по ней. Приложила массу усилий, чтобы попасть на семинар, и не пожалела. Какая удивительная женщина! А как она выглядит! Молодая, подтянутая, энергичная. Не могла поверить, что ей уже 82! Три дня семинара пролетели как один час. Было очень интересно. Майя Федоровна много рассказывала о себе, представила новую книгу – автобиографию, и, конечно, много говорила о системе Ниши, упражнениях, питании, настрое. Я еле успевала записывать. Очень обрадова-

лась, когда увидела эту книгу. Пролистала. Да, все записано точно, ничего не упущено. Теперь вся информация у меня под рукой. Читаю и перечитываю.

*Надежда Александровна, Звенигород*

10 лет назад впервые услышал про систему и про Майю Гогулан. Начал принимать контрастный душ, как было описано. В итоге похудел, стал чувствовать себя бодрее. Освоил и другие положения системы, стал делать упражнения, придерживаться правил в питании. Чувствую себя на 200 %!!!

Когда ко мне попал текст этой книги – обрадовался! Не знал про семинары. Да и не смог бы приехать. А тут новая информация. У меня, конечно, накопились вопросы по некоторым аспектам системы. Посмотрел текст. Оказывается, я не один такой. На многие вопросы нашел ответы! Рекомендую всем поклонникам творчества Майи Федоровны!

*Алексей Юрьевич, Омск*

Очень хотела попасть на семинар к Майе Федоровне! Но не смогла. Переживала, потому что накопились вопросы по питанию, по упражнениям. К счастью, в руки попала эта книга. Нашла много новой полезной информации и ответы на некоторые свои вопросы. Хорошая книга!

*Наталья, Воронеж*

Так получилось, что знакомство с системой Гогулан я на-

чала именно с этой книги. Ничего раньше о ней не слышала, но решила почитать. Книга захватила меня буквально с первой страницы. Майя Федоровна так интересно рассказывает о своей жизни, о болезни, о том, как она смогла выстоять, победить. Написано так воодушевляюще, что мне захотелось попробовать. Начала делать упражнения Ниши. Мне нравится. Буду искать и другие книги Гоголан.

*Татьяна, г. Касимов, Рязанская область*

# Предисловие редактора

В конце марта 2014 года, впервые за последние пятнадцать лет, Майя Федоровна Гоголан – человек, который открыл для нашей страны систему Ниши – приехала в Москву с семинарами.

Система Ниши – первая культура здоровья, которая попала в Россию. Попала стараниями Майи Федоровны. Полжизни болезни бросали этой отважной женщине вызов. И она принимала его. Принимала достойно, с верой в силу своего организма и в то, что Природа, создавшая ее, будет бороться за нее. Не пала она духом, и когда у нее обнаружили онкологию. Именно это страшное заболевание открыло ей систему Ниши, ставшую путем обретения здоровья – теперь уже не только для Майи Федоровны, а и для сотен ее учеников, последователей и просто людей, помочь которым медики оказались не в силах.

«Все болезни излечимы собственными силами организма, – не без оснований утверждает Кацудзо Ниши, ученый-практик, гениальный натуропат, доктор медицины. – Необходимо создать в организме условия, при которых станет возможным беспрепятственное действие заложенных в нем мощных природных сил – иммунитета, саморегуляции и самовосстановления». Вот эти условия, благоприятные для здоровья и губительные для болезней, и создает система Ни-



ши, вместо того чтобы, подобно медицине, гасить симптомы.

Майя Федоровна – живое подтверждение эффективности системы Ниши. Ей 82 года, но ей с натягом дашь и 60. Подтянутая, как у юной девушки, фигура, превосходная кожа, стройные ноги без выступающих вен, летящая походка. Энергия бьет ключом, и она заряжает ею других – после встречи с ней хочется сворачивать горы.

Система Ниши, да нет – уже система Майи Гогоулан – действительно спасла многих. Я убедилась в этом, беседуя с людьми, пришедшими на семинар, чтобы сказать слова благодарности Майе Федоровне. Тот, кто живет по Гогоулан – выздоравливает. Люди с раковыми опухолями и метастазами, лежащие больные, обреченные, с точки зрения врачей, спустя несколько месяцев жизни по правилам Майи Гогоулан, встают на ноги. Это не чудо и не панацея, а всего лишь следование Законам Жизни.

Эти Законы должен знать и соблюдать каждый, кто хочет быть здоровым, кто хочет реализовать себя, найти свое предназначение – дело, с которым, как выражается Майя Федоровна, возникла бы взаимная любовь.

А тем, кому не удалось попасть на семинары, зарядится энергией и пообщаться с удивительным человеком – Майей Федоровной Гогоулан – адресована эта книга. Вместе с ней вы побываете на трех лекциях Майи Федоровны. Мы старались, чтобы в книге было отражено все, что прозвучало на семинаре – лекции Майи Федоровны, вопросы слушателей, отве-

ты, советы. Необходимая информация всегда откликается на зов ищущего. Вполне возможно, вы обнаружите в этой книге готовый рецепт решения именно вашей проблемы.

А теперь с вами будет говорить сама Майя Федоровна. Начнем мы эту книгу с интервью, которое она дала нашему редактору во время семинара, и продолжим ее лекциями и ответами на вопросы.

# **Интервью с Майей Гоголан 25 марта 2014 г.**

**Почему, на ваш взгляд, Россия на одном из последних мест в мире по долгожительству?**

У нас нет культуры здоровья. Когда строят дома, не учитывают, что человеку нужен воздух. Недостаток кислорода – первая причина рака. Размеры квартир, материалы, из которых строят дома, – все это препятствует нормальной вентиляции жилища. Да и сами люди не задумываются об этом – им лишь бы купить квартиру. Ясно, что хочется иметь свой угол. Но какой смысл в жилище, которое не обеспечивает самого главного – дыхания?! Которое сделает человека больным, так что и квартира будет не в радость. Обычно об этом не говорят. Потому что пропаганда культуры здоровья не нужна ни государству, ни врачам. Например, все знают, какой вред наносят алкоголь и курение, но никто не борется с этим, потому что это приносит доход.

Наше государство всегда пускало пыль в глаза. При Сталине были замечательные песни: «А ну-ка, солнце, ярче брызни...», «Все выше и выше...». И мы жили этими песнями, верили в них, пока не грянула война. Так и сейчас. Дома плохие, продукты плохие. Культуры здоровья нет. А ведь если человек хочет добиться чего-нибудь в жизни, до-

стичь серьезной цели, он должен быть здоров. И все должно быть направлено на то, чтобы ребенок родился здоровым. В России очень большой процент больных малышей, высокая детская смертность. А все потому, что матери необразованные! Они беременеют и ждут, когда родят, вместо того чтобы сознательно «строить» организм своего ребенка питанием и здоровым образом жизни. Культуру здоровья надо прививать уже среди беременных женщин – будущих учителей своих детей. Человек ведь как развивается? Он рождается, и окружающий мир передает ему свои нормы. Он ест то, что едят его родители, будет вести если не точно такой, то сходный образ жизни. Его дети передадут это своим детям, и так далее. **Невежество передается по наследству.**

Культурой здоровья в России никто не занимается. А она должна быть на первом месте. Например, в Америке культура здоровья очень развита. Они постоянно строят стадионы, спортзалы. Возле каждого дома спортивная площадка, бассейн. В России этого нет. В Америку приезжают из разных стран, и государство сразу же пытается вовлечь нового гражданина в оздоровление. Приходят волонтеры, учат языку, правилам поведения и обязательно – культуре здоровья. Американскому государству нужна здоровая нация. Нам следовало бы брать с них пример. Перенимать хорошее, полезное, а не чипсы, кока-колу и жареные куриные крылышки.

**С чем вы связываете увеличение процента детской онкологии среди общего количества больных раком?**

Опять же – отсутствие культуры здоровья, неграмотность матерей. Когда я только начинала выступления по Ниши, ко мне приехала группа врачей, которая занималась ведением беременности. Они с энтузиазмом предлагали: «Давайте объединимся, давайте будем просвещать будущих матерей». Я говорю: «Давайте». Но куда они потом делись, я не знаю. Надо просвещать мать. Она должна знать, как питаться во время беременности, какой образ жизни вести. Это уже воспитание ребенка, уже его развитие. В молодости братья моей мамы и мой папа горели идеями, как сделать мир лучше. Они верили, что в отдельно взятой стране будет построен коммунизм, и остальные страны захотят жить так же. А я, крохотулька, крутилась поблизости и слышала краем уха, и мне тоже захотелось сделать что-нибудь такое, чтобы мир стал лучше. Мысли, привычки, отношение к миру, образ жизни, питание – все это ребенок бессознательно перенимает от родителей, копируя их поведение.

Вторая причина: медицина не готова лечить рак. Врачи смотрят на рак как на болезнь и глушат ее страшными таблетками, химиотерапией, облучением и – губят человека. Ведь любая болезнь – на самом деле не болезнь, а работа целительных сил природы. Раковые клетки – это ведь что? Соединительная ткань. Продуцируя их, организм пытается что-то «залатать», «заштопать». В итоге тот, кто лечится – уми-

рает. А кто знает от деревенской бабушки, что пищу лучше есть сырой и в определенных сочетаниях, у кого нет денег на медикаментозное лечение – те выживают.

Третья причина: невежество врачей. Я много читала о врачах позапрошлого и прошлого веков, таких как Залманов, автор знаменитых скипидарных ванн. Раньше врач, прежде чем стать медиком, должен был поступить на философский факультет, где он занимался изучением души человека. Через три года, получив документ об окончании философского факультета, он поступал на медицинский факультет, где учился шесть лет. По окончании учебы врача посылали в земство. Земский врач делал все: принимал роды, удалял зубы, лечил расстройства желудка, делал операции. Если у врача проявлялся интерес к науке, его отправляли учиться за границу. Залманов, например, практиковал в 60 странах. Врачи ставили диагноз по походке, пульсу, внешнему виду больного, манере снашивать обувь, хотя не обладали экстрасенсорными способностями. А сейчас диагноз не могут поставить, даже имея в распоряжении новейшую аппаратуру. В современной медицине превалирует узкая специализация. Тот факт, что организм человека единое целое, упускают из виду. Психологическое состояние больного вообще в расчет не берется. Предполагается, что эмоции живут отдельно от физического тела, и никакого влияния на него не оказывают. О какой компетенции медиков можно говорить?! Система Ниши, которую я проповедую, единственная в мире систе-

ма, заявившая (аж в 1927 году!), что **рак излечим**, в чем я убедилась на собственном опыте, базируется именно на постулате о цельности человеческого организма.

**Может ли система Ниши помочь в экстренных случаях – например, при инфаркте, инсульте?**

Такой случай в моей жизни был. У моей мамы была сломана шейка бедра. И вдруг на прогулке ее разбивает инсульт. Когда мне сообщили, что с мамой случилась беда, и я выбежала на улицу, ее уже увезла «скорая». Приезжаю в больницу. Мама лежит парализованная, говорит еле-еле. Я в ужасе. Как ей помочь? Я же не знаю, что делать! Я знаю только упражнения Ниши. Но она двигаться не может, ноги согнуть не может. И вдруг я вспомнила случай из практики Ниши, описанный в его книге. Однажды его пригласила китайская семья, чтобы помочь роженицам. Две сестры должны были родить. Но у одной поперечное положение плода, а у другой мальчик такой крупный, что не может пробиться через родовые пути. Врачи говорят, надо делать кесарево. А мужья не хотят, чтобы их жены делали кесарево. Ниши осмотрел женщин и велел им сомкнуть ладони и стопы и лежать так, пока не разродятся. Китайки послушно пролежали в такой позе 17 часов и благополучно разрешились от бремени. У первой ребенок занял нужное положение, а у второй бедра раздвинулись настолько, что ребенок беспрепятственно вышел. Я взяла мамины ладони, сомкнула друг с другом

и сказала: «Мама, держи, сколько можешь». Признаться, я не очень верила в успех. Я даже ноги не могла ей сложить, так как у нее шейка бедра не восстановилась еще после перелома. Ушла из больницы очень расстроенная. Переночевала дома. Утром проснулась рано. Одеваюсь, чтобы ехать в больницу, и вдруг – телефонный звонок. Беру трубку, и мамин веселый голос говорит: «Майя, у меня все задвигалось!» Я была такой счастливой! И за маму, и за себя, и за Ниши. Ниши гордился бы своей последовательницей.

**Если хозяйка перешла на здоровое питание, как приучить к нему близких, привыкших каждый день есть мясо?**

Ближних надо убеждать. У меня был случай. Ко мне на занятия пришла женщина и рассказывает: у мужа в голове с финской войны осколок, и сейчас у него рак мозга, врачи отказались лечить его. Потом этот мужчина пришел на мои занятия. Я рассказала ему, как питаться, как сочетать продукты. Главное правило: сырого в три раза больше, чем вареного. Например, вы едите мясо или рыбу, или курицу. Прикиньте вес кусочка. И съешьте в три раза больше салата из свежих овощей, где обязательно должны присутствовать помидоры, огурцы, лук, чеснок и зелень. Зелень можно выращивать на подоконнике, если покупать дорого. Когда вы съедаете мясо со свежим салатом, оно не наносит вашему организму никакого вреда. В овощах есть все необходимые



вещества – и аминокислоты, и микроэлементы, и витамины. А вареная пища – это мертвый продукт. Если у вас молочная диета, покупайте кефир (йогурт, ряженку, ацидофилин, простоквашу и т. д.), заливайте 0,5 л кисломолочного продукта любые фрукты в блендере, перемалывайте и съедайте на завтрак. С кисломолочным продуктом вы получаете легкоусваиваемые белки, а с фруктами – все витамины и микроэлементы. Кстати, это готовый рецепт, как избавиться от проблем с кожей и приобрести прекрасный цвет лица.

Кажется, так питаться невозможно. Но это иллюзия. Организм приучается очень легко. Главное – понять, что это закон природы, нарушая который, мы заболеваем. Самый главный дыхательный орган у нас кожа. Но кожа постоянно закрыта одеждой. Это нарушает обмен веществ, способствует закислению организма. А нам нужно создать кислотно-щелочное равновесие. Его как раз и обеспечивают сырые овощи и фрукты.

Мясо, начиная лет с 45–50, нужно есть не чаще, чем 1–2 раза в неделю. Мясо – это белки. Белки также содержатся в рыбе, яйцах, твороге – продуктах, которые перевариваются гораздо легче мяса. Мужчины обычно мотивируют нежелание отказываться от мяса так: «Мужчина должен есть мясо, иначе он не мужчина». Если человек серьезно болен, и на кону его жизнь, предрассудки – а это не более, чем предрассудок! – надо отбросить.

Мужчина, который пришел ко мне на занятия, исправно

выполнял упражнения Ниши и отказался от лекарств. Через два месяца опухоль уменьшилась наполовину. Спустя еще пару месяцев звонит его жена и сообщает:

– Анализы пришли в норму, а опухоль уменьшилась наполовину. Врач удивляется.

– Вы же мне уже говорили три месяца назад, что она уменьшилась наполовину, – в свою очередь удивляюсь я. – Чего вы не делаете?

– Ну, не хочет он питаться так, как вы говорите!

Я сказала так:

– Хотите сохранить мужа? Ложитесь с ним рядом, делайте упражнения, потом ставьте на стол тарелки со свежим салатом и говорите, что больше в доме ничего нет.

Через три года встречаю этого мужчину. Он оказался каким-то начальником в учреждении, где я должна была читать лекции. Спрашиваю:

– Как вы себя чувствуете?

– Я здоров, – отвечает он. – Опухоль рассосалась.

Чтобы не хотелось мяса, надо пить воду – не меньше 3 литров в день. Пить воду надо маленькими глоточками – так проще приучить себя. Через 2–3 недели организм сам будет требовать воды.

**Опишите ваш день по системе Ниши. Что вы едите на завтрак, обед, ужин?**

Я здорова и веду активный образ жизни.

Утром встаю, в обнаженном виде делаю упражнения Ниши. Принимаю контрастный душ. После упражнений все шлаки подходят к поверхности кожи – надо смыть их. Выпиваю 2 стакана сырой воды. Многие почему-то считают, что вода должна быть холодной. Это не обязательно. Можно пить и теплую воду. Главное, чтобы она была некипяченой. Раньше я покупала бутилированную воду, а теперь у меня дома установлен трехступенчатый фильтр с краником. Очень рекомендую обзавестись таким фильтром – он великолепно очищает воду, в том числе и от бактерий, ее можно пить сырой.

Далее я сажусь за письменный стол (я пишу книги) и не встаю из-за него до завтрака. Работая, попиваю воду. Завтрак у нас в полдень. Нельзя есть слишком рано – это большая нагрузка на внутренние органы, которые всю ночь перерабатывали съеденное вами вчера. От перегрузки они изнашиваются. С утра нужно пить воду. Вы как бы прогреваете мотор – желудок. И к полудню он начинает работать в полную силу. До полудня идет очищение организма. Попивая воду, вы помогаете организму избавляться от продуктов обмена. Нужно пить именно некипяченую воду, не чай, не кофе, не компот. Причем воду жесткую, где много кальция – кальций необходим костям и зубам.

После полудня у нас плотный завтрак. Это может быть и каша, и запеченная в духовке рыба с овощами (картошкой, свеклой), и котлеты из рыбы, курицы или индейки, и омлет.

И обязательно – несколько салатов из свежих овощей и зелени. Моя сестра обожает делать салаты. Каждый день блюд разные, на неделе они не повторяются. Иногда перед завтраком я пью кофейный напиток, добавляя в него цикорий. Цикорий очень полезен. Каши стараемся есть «живыми». Я очень люблю гречку. Перетираю ее и заливаю на ночь холодной водой. Получается сырая гречневая каша. Все витамины, микроэлементы сохраняются. Перед подачей на стол чуть-чуть подогреваю ее, добавляю оливковое масло, соус с травами и морской солью. Очень вкусно! Моя внучка, когда приходит в гости, ест с удовольствием. Говорит, такой вкусной гречки, как у бабушки, ни у кого нет.

Часа в четыре мы обедаем. Как правило, это овощной суп, второе и салаты из свежих овощей. И это наш последний прием пищи. Вечером мы стараемся не есть. Если голодно, я ем бананы и выпиваю стакан кефира. Проверено, что это сочетание оптимально для организма.

**Как живется в Америке? Тяжело ли происходила адаптация?**

Мой переезд подготовила дочь. Она переехала, когда вышла замуж, и хотела, чтобы мама и бабушка были рядом. Тем более что она готовилась рожать, и ей нужны были бабушки. Мы занимались своей семьей, я нянчила внуку, поэтому перемена места жительства не была для меня стрессовой.

В Америке много хорошего, чего нет в России. Там очень

уважительное, заботливое отношение к старикам. Пожилым людям сразу дают квартиру. Если человек болен или слаб, к нему прикрепляют бесплатного социального работника. Выплачивают пособие. Оно небольшое, надо экономить, но прожить можно. Но у меня материальных затруднений не было, так как я получала гонорары со своих книг, продающихся в России.

Моя мама и вовсе была в фаворе, потому что на момент приезда в США ей было 86 лет, и у нее была сломана шейка бедра. К ней прикрепили женщину, которая каждый день приходила к ней, купала, кормила, делала массаж и называла мамой. Замечательная женщина, темнокожая, с Гавайских островов. Отмечу, что социальным работником в Америке может стать только человек с медицинской практикой. Она была нам как родная, и к нам она относилась как к родным. Однажды на Рождество она накупила нам подарков на 300 долларов!

Два года назад я умудрилась сломать обе руки. Мне сразу же были назначены две женщины. Одна убирала в доме, другая была моим личным водителем. Мы тоже стали друзьями.

Мы приехали во времена Клинтона. Это была золотая пора Америки. Америка была богатой, гостеприимной, люди улыбались и помогали друг другу. Потом наступил период молодого Буша. Он разбазарил весь золотой запас, оставленный Клинтоном. А чего можно ожидать от человека, чьим любимым развлечением в детстве было бегать к железной до-

роге, снимать штаны и становиться задом к проходящим мимо поездам?! За время правления Буша Америка сильно обнищала, стало много безработных. Но если приезжают эмигранты, их не бросают, устраивают, церковь помогает.

**Кого, помимо Ниши, вы могли бы назвать своими учителями?**

Мне однажды уже задавали такой вопрос на семинаре. Я тогда была усталая и брякнула «никто». Но потом задумалась и поняла: моими учителями были мои болезни!

# **Мой путь. Не корми меня рыбкой, лучше научи меня ее ловить**

## **Чудесный сон**

Болезни преследовали меня с раннего детства. От чего только меня ни лечили! И от золотухи, и от почесухи, и от экзем, и от воспаления железок, и от лимфаденита, и от бесконечных простуд, болезней «уха, горла, носа», и от ангин. Чем только меня ни поили! В чем только ни купали! Чем только ни кормили! Ничего не помогало. Я чахла и хирела. Мне постоянно было трудно дышать, часто болело горло, словно его кто-то разрезал ножом. Страх удушения будил меня по ночам. В воспоминаниях о младенчестве у меня до сих пор возникают ощущения мокрых компрессов, в которые меня укутывали, укладывая спать.

Жили мы в провинциальном украинском городке Бар. И вот однажды мама сказала мне, что мы переезжаем в Крым, к отцу, где он служил. К Черному морю, где много солнца, много винограда и других фруктов. Черное море я представляла себе огромной лоханью, гораздо больше той, в которой купали меня каждый вечер на кухне, только вода в этой огромной лохани была черной-пречерной, чернее, чем вода

с настоящим чередой, в которой меня мыли от экземы и при золотухе. Я очень не хотела покидать своих любимых бабушек и дедушек. «Я не хочу. Не хочу! Не хочу, не хочу, не хочу!» – понимая свое бессилие в решении этого вопроса, бушевала я, мучимая страхами перед грядущими переменами. И мне вдруг приснился необыкновенный сон.

Если верить, что сны открывают нам нашу судьбу, тайны нашего подсознания, и что через сон человек «говорит» с Высшим Разумом, то, похоже, это был именно такой сон. Естественно тогда, в свои три с половиной года, я не могла понять глубину смысла и аллегоричность этого сна. Должны были пройти десятилетия, чтобы я в полной мере оценила значение этого сна для моей жизни. Тогда я могла лишь поразиться увиденному и запомнить сон во всех его подробностях. Но каким-то чутьем понимая его фантастичность, я никому не рассказывала о нем до тех пор, пока однажды, спустя много лет, оглянувшись на прожитые годы, я не поняла, что этот сон открыл мне мое истинное назначение, оставив неразгаданной лишь одну загадку – как осуществить то, что тебе предназначено.

Этот сон я считаю теперь **ГЛАВНЫМ СОБЫТИЕМ** в своей жизни.

А сон был таким.

Я – крошечка, младенец, сижу на огромной, теплой, мягкой ладони Бога (вот именно!), сижу и отчаянно рыдаю: «Не хочу!.. Не хочу!.. Не хочу – не хочу – не хочу!» Я знаю, что



меня отправляют куда-то в другой мир, и кричу: «Я боюсь! Я там умру! Этот мир мне враждебен!!!»

А Бог ласково, с улыбкой, наклоняется ко мне и шепчет на ухо:

– Ты сделаешь его лучше! Ты сможешь! – И подмигнул заговорщически. А потом добавил: – Ничего не бойся! Я всегда буду рядом.

И тут я вдруг понимаю, зачем меня отправляют в другой мир: меня не отвергают, мне дают задание! И мало того, я с удивлением чувствую, что уже готова лететь туда... И лечу!.. Лечу сквозь завихренные сероватые облака с розоватыми просветами и думаю: «Наверное, Он что-то заложил в меня такое, что я смогу!!! Он ведь сказал: „Ты это сможешь!“ И подмигнул!.. Значит, он верит в меня?!. И потом сказал: „Я буду всегда рядом“. Значит, он не оставит меня? Нет! Он, наверное, меня любит. Он же все говорил мне с такой любовью: „Ничего не бойся! Я всегда буду рядом“. Вот это да-а-а!...». Лечу, лечу, кувыркаюсь, купаюсь в пене облаков, и неописуемое блаженство заполняет меня ощущением полного, беспредельного счастья. В душе звучит удивительной красоты музыка. Она во мне и кругом... А я лечу... И вдруг трезвая мысль пронзает меня, как укол иглы: «А может, я сплю?!» Толчок. И я проснулась.

Обычно я редко просыпалась без плача, словно мне было больно возвращаться в мир действительности, но, очнувшись от этого сна, я, может быть, впервые, открыла глаза с

улыбкой.

## **Пусть всегда будет солнце!**

Черное море оказалось вовсе не черным, а сине-зеленым и, уж конечно, совсем не походило на лохань с чередой. Оно было неопиcуемой красоты, поражало безбрежностью, мощью, великолепием и слитностью с небом. Огромное небо, ослепительно-яркое солнце, необозримый простор моря – они казались мне живыми гигантами. Меня поражало все: игра солнечных лучей с морской гладью вдали; лучи солнца, пронзающие эту гладь и уходившие в таинственную морскую глубину, где ощущалась какая-то другая жизнь; особый запах морского ветра; воздух, вливающийся в легкие, как масло. Первое время после приезда я еще долго болела, вспухали железки, болело горло. Я тосковала без своих дедушек и бабушек, мне не доставало их ласки, внимания. Но постепенно я начала привыкать к новой жизни. Климат Крыма – солнце, море, воздух, скудное питание, богатое фруктами и овощами, сделали свое дело: я превратилась в здорового ребенка.

В Крыму у меня было счастливое детство. Тогда я еще не знала, что счастливое детство в моей стране было далеко не у всех детей и далеко не всем людям в СССР было хорошо. Что творилось на самом деле в 30-е годы за пределами моего знания и ограждением военного городка, где мы жили, я смогла понять значительно позже. А тогда мне казалось, что

в Советском Союзе для всех людей так же, как и для меня, «всегда будет солнце, всегда будет море, всегда будет мама, всегда будет папа, и всегда буду я».

## **Моя первая победа над болезнями**

Но вот грянула война. Павлоградское военное авиационное училище, куда перевели отца, эвакуировалось под Челябинск. Здесь все было иначе. Моря не было. Гор тоже. Хилые березки, низкорослые кусты боярышника. Дули холодные резкие ветра. Школа, куда меня определили, находилась на приличном расстоянии; чтобы дойти до нее, надо было преодолевать силу ветра. По дороге были вырыты канавы. В них можно было спрятаться от ветра, передохнуть, а потом начиналась борьба с ветром до следующей канавы. Зима длилась бесконечно долго, а короткое жаркое лето пролетало вмиг. Мы – родители, я и маленькая сестра – жили в маленькой комнате в коммуналке. Питанием обеспечивали только детей, взрослые получали хлеб по 200 граммов в день, крупы и чай. Холод был ужасный. Свет постоянно отключали, боясь налетов на аэродром.

Мои силы рухнули. Я снова стала болеть: то грипп, то ангина, то поранила ногу, туда попала грязь, и началась эпидермия. Нога страшно чесалась и покрывалась пузырьками с прозрачной жидкостью, быстро превращающейся в гной. Началось воспаление. Ступня сделалась фиолетово-красной.

Краснота поползла от ступни к колену. Лекарств не было. Когда мне стало совсем плохо, мама привела какого-то военного врача. Врач, осмотрев ногу, сказал: «Да – а! Плохо дело! Если дойдет до колена, надо будет ампутировать». И с этим ушел.

Я была в ужасе от такой перспективы, хотя осознать в полной мере нависшее надо мной несчастье, конечно, не могла. Да и что я могла тогда?! Слабая, голодная, трудно переносающая холодный климат, измотанная приступами малярии, единственное, что я могла – каждое утро раскрыть одеяло, смотреть на лиловую линию, ползущую по ноге, подбираясь к колену, и приказывать ей: «Спускайся! Спускайся! Уходи! Прочь! Исчезни!» И через какое-то время она остановилась! А затем, к удивлению всех, словно подчиняясь моей команде, начала спускаться, затухать, и наконец исчезла совсем.

Но вот с чем я справиться не могла очень долго, так это с малярией. Приступы приходили через день и в определенный час, где-то после полудня: с кончиков пальцев рук и ног начинал подступать страшный холод, постепенно он двигался по всему телу, и меня начинало трясти. Сколько бы на меня мама ни накидывала одеял, теплых платков, какие бы грелки ни подкладывала к стопам – ничего не помогало: приступ наваливался, и меня трясло часа три-четыре, а потом я, как выжатая тряпочка, проваливалась куда-то в небытие.

Я приходила в себя лишь на второй день, страшно ослабленная, способная только спать. Я брала книгу, и через пол-

часа опять проваливалась в сон, через минут двадцать, поднабрав силенок, снова начинала читать, и снова повторялось то же самое. Так длилось больше года. Меня поили полынью, где-то доставали акрихин, с фронта папа передавал хинин. Все безрезультатно. Приступы продолжали трясти меня через день.

Приехал друг отца с фронта, дядя Павлик, человек огромного роста, сильный, крепкий лыжник, посидел у моей кровати, посмотрел на меня, встал, вышел в кухню. И вдруг слышу, как этот сильный мужчина разрыдался и говорит своей жене, тете Марусе: «Она же умирает, вы что, не видите?! Что я скажу Федору, когда приеду?!» Меня это страшно поразило. «Как?! – подумала я. – Большие, взрослые люди не знают, как помочь мне, ребенку?! Так чего же я их слушаю, почему жду от них помощи?! Я не могу умереть просто так: я же еще должна сделать мир лучше! Почему я сама не ищу выхода из болезни?!»

Я начала отслеживать, как начинается приступ. И заметила, что тряска начинается с момента, когда мои ледяные стопы соприкасаются. После этого остановить ее уже невозможно, как бурю на море, пока она сама собой не закончится. И я сказала себе: «Завтра я этого не допущу!» Я сложила ладони в замок, чтобы нажимать пальцами на руки, не давая себе проваливаться в сон, согнула колени, а стопы раздвинула в разные стороны, чтобы они не могли соприкоснуться. Собрав всю силу, какая была во мне, я мысленно направляла

ее на колени и раздвинутые стопы. Когда моя энергия ослабевала, и мне хотелось изменить позу, я нажимала пальцами на ладони, не давая себе отвлекать внимание от стоп. Так я пролежала до наступления приступа: в два часа дня он не пришел, в три часа – не пришел, в четыре, и в пять, и в шесть вечера он тоже не появился. В этот день он не пришел. Не пришел он и через день, и через два. Больше у меня приступов малярии не было никогда.

Это была победа! Когда я потом рассказывала об этом врачам, я видела по их лицам, что они мне не верят, считая, что «девочка нафантазировала, она пила хинин, акрихин, и просто наступил момент, когда лекарства накопились в организме и подействовали». Но я-то знала, что это не так. Лекарства не помогали мне. Я-то тогда поняла, что, вопреки знаниям взрослых и врачей, во мне заложены некие силы, способные подавить болезнь. Впрочем, был один врач, который со мной согласился. Он сказал: «Ваше излечение началось тогда, когда вы поставили болезни ультиматум: больше я этого не допущу».

«Болезнь – это же война в организме, – думала я, – когда на тебя нападает вероломный враг, как фашисты на нашу страну. Ты этого не ожидаешь и не готов к тому, чтобы сразу дать отпор, но когда враг начинает угрожать тебе уничтожением, ты собираешь все силы своего организма и, обрушиваясь на него, уничтожаешь его». Так я думала по своему неведению. Мне казалось, что я обладаю особыми силами и

могу сделать многое, что я особенная, от Бога. Много позже я поняла, что такими силами обладает организм каждого человека, что клетки нашего тела имеют разум и «соображают», какие вещества взять из крови, а какие отдать. Только не все люди знают, как эти силы использовать.

## **Или опухоль меня, или я ее!**

Именно победа над малярией не позволила мне пасть духом, когда спустя много лет у меня обнаружили опухоль матки величиной в 17 недель беременности. Я тогда как раз мечтала о ребенке, а врач сказал, это нонсенс – речь о моей жизни, и после операции я не смогу вести жизнь обычной здоровой женщины, и уж тем более иметь детей. Его слова были для меня как удар по голове. «Надо искать выход!» – подумала я. Жизнь никогда не сдастся без сопротивления. Если ее задумали уничтожить, она активизирует в человеке все – инстинкт самосохранения, логику, разум, воображение, память, предыдущий опыт, знания, навыки, любые умения. Мозг очищается от всего лишнего и работает только на то, что необходимо для спасения жизни.

Первое, что я вспомнила, – рассказ одной женщины о том, что у нее до рождения первого ребенка обнаружили опухоль матки. Врачи советовали ей удалить ее, а она решила рискнуть и забеременела. А когда родила чудного мальчика, опухоль исчезла – рассосалась сама собой.

«Надо сделать так же, – решила я. – Да, но у меня опухоль огромная, да и с кровью непорядок. Гемоглобин можно подкачать питанием. Самое трудное – найти хорошего врача, гинеколога и хирурга в одном лице. Если забеременеть, доносить плод до жизнеспособности и в критический момент сделать кесарево, а затем поместить недоношенного ребенка в инкубатор и вырастить до девятимесячного возраста (я читала, что это возможно), тогда, даже если опухоль не сосется, пусть вырезают, зато у меня будет ребенок».

Эта идея захватила меня. Первой, с кем я поделилась ею, была моя мама. Она поддержала меня. И мы начали искать врача. Какая бы проблема ни возникала у меня в жизни, я всегда начинаю с того, что ищу информацию – в научных работах, журналах, у знакомых. Беру свою записную книжку, выписываю из нее телефоны всех, кто бы мог мне что-то подсказать или чем-нибудь помочь. Эта работа кропотливая, требующая времени. Но необходимая информация имеет особое свойство – она откликается на зов ищущего.

Наконец меня осенило: «Наверняка где-то есть какой-нибудь научно-исследовательский институт. Там есть ученые, аспиранты, и, может быть, кто-то из них рискнет выйти за нормы своей медицинской профессии и заинтересуется моей идеей, хотя бы для своей собственной кандидатской или докторской. Надо искать там!..»

Действительно, моя старая знакомая, мой врач, которая спасла меня когда-то от заражения крови, выслушав меня,



сказала: «Знаешь, у меня есть подруга. Она хирург – гинеколог, работает главным хирургом в Институте акушерства и гинекологии. Я позвоню ей, попрошу тебя принять. Если она тебе откажет в осуществлении твоего замысла, можешь больше не искать никого, потому что она в гинекологии прошла путь от нянечки до доктора наук. Она в этой области „царь и бог“».

# 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.