

Великие Учителя Здоровья

Майя ГОГУЛАН



Система Гогоулан УПРАЖНЕНИЯ и СОВЕТЫ



Великие учителя здоровья

Майя Гоголан

**Система Гоголан.
Иллюстрированный курс.
Упражнения и советы**

«Русский шахматный дом»

2014

УДК 615.89
ББК 53.59

Гоголан М. Ф.

Система Гоголан. Иллюстрированный курс. Упражнения и советы /
М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2014 — (Великие
учителя здоровья)

ISBN 978-5-17-085401-1

Можно ли не болеть? Известный журналист, автор множества книг по оздоровлению Майя Гоголан отвечает: да! Своей жизнью Майя Федоровна доказала, что можно справиться с самыми разными заболеваниями, даже очень тяжелыми. Майя Гоголан смогла победить страшную болезнь – рак. В этом ей помогли простые упражнения. В них заложено все, что по отдельности встречается в разных учениях о дыхании, движении, мануальной терапии. Эти пять упражнений способны нормализовать работу каждой клетки и запустить процесс омоложения. В этой книге вы найдете не только подробное описание упражнений, пояснения и советы. Отличительная черта этого издания – фотографии, которые помогут вам очень быстро понять, как правильно выполнять целебные упражнения.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-17-085401-1

© Гоголан М. Ф., 2014

© Русский шахматный дом, 2014

Содержание

От редакции	7
Дорогие мои читатели!	8
Почему я пишу эту книгу	10
О том, как создавалась система здоровья Ниши	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Майя Гоголан

Система Гоголан. Иллюстрированный курс. Упражнения и советы

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Гоголан М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Мне только сорок, а уже замучили разные «старческие» болячки: спина, суставы, давление. Я понимала, что мои проблемы от неправильного образа жизни – сидячая работы, перекусы. Но как справиться с этим, я не знала, пока ко мне в руки не попала эта книга. Эти упражнения – просто находка! Мне кажется, пять упражнений могут заменить час тренировки в спортзале или бега. Выполняю их каждый день утром и вечером. Времени это почти не занимает, а польза очевидна. Сразу же ушли боли в спине, стала себя чувствовать бодрее, и давление уже не так часто скачет. Жалею, что эта книга не попала ко мне в руки лет 10 назад.

Виктория, Москва

Очень полезная книга! Об упражнениях Гоголан я слышал и даже пытался их выполнять по распечатке из Интернета. Но толку от этого не было, скоро забросил упражнения. Когда ко мне в руки попала эта книга, я снова поверил в то, что мне необходимо заниматься по Гоголан. Так хорошо, вдохновляюще написано! Тем более заниматься по книге одно удовольствие – есть специальный раздел, в котором только фото и небольшие пояснения. Достаточно раз взглянуть – и сразу понятно, что нужно делать. И чувствую я себя прекрасно – бодрый, помолодел, почти не болею. Я верю в систему Гоголан и в эти упражнения.

Дмитрий, Омск

Когда ко мне попал этот текст, я решила, что упражнения, которые здесь описаны, – слишком уж простые и толку от них не будет. Потом попробовала выполнить все, как описано в книге. Не могу сказать, что для наших городских спин, испорченных сидячим образом жизни, это было так уж легко. Но самое интересное, что даже после частичного выполнения моя сутулая спина выпрямилась. Это на меня произвело огромное впечатление, поэтому я решила делать упражнения Гоголан каждый день. Спасибо автору за упражнения и за книгу.

Татьяна, Н. Новгород

Мне понравилось, что в книге много фотографий, а в тексте нет никакой «воды», чего-то лишнего. Все доступно и понятно объяснено. Очень удобно пользоваться и заниматься каждый день. Автор не лукавит – все упражнения можно выполнить, даже если тебе уже под 70, – ничего сложного. И по питанию я согласна. Хоть и не просто отказаться от привычных жирных, жареных блюд. Но я смогла и чувствую себя гораздо лучше. Теперь даже думать не хочу об этой вредной еде. Буду советовать эту книгу своим друзьям, потому что нам – пожилым людям – эта методика по силам.

Людмила Петровна, Москва

Полезная книжка. Много времени не отнимает, дает реальные выполнимые советы. Я человек занятой, много времени на всякие практики тратить не могу. А тут достаточно 10–15 минут в день. А результат потрясающий – чувствую себя бодрой, как будто после хорошего

отдыха. Следовать советам по питанию, конечно, немного сложнее, не просто отказаться от привычек, которые нам прививали годами. Вредных привычек, между прочим. Тут я с автором полностью согласна. Но надо начинать по чуть-чуть. И результат будет вдохновлять на дальнейшие изменения. У меня, например, ушла шпора на ноге. А ведь я уже забыла, что такое красивые туфли, – ходила только в кроссовках. Благодаря книге чувствую себя молодой, красивой и бодрой.

Лида, Москва

История Майи Гоголан заставляет взять жизнь в свои руки, а не надеяться на врачей и таблетки. Я думаю, что в каждом человеке заложен потенциал здоровья и долголетия, важно только его правильно активизировать. И книги Гоголан в этом помогают. Особенно эта. В ней описаны упражнения, которые как раз и помогают запустить механизм омоложения и оздоровления. Действительно советую прочитать, так как о многих возможностях нашего организма мы даже и не догадываемся!

Иван Николаевич, Ярославль

От редакции

Можно ли не болеть? Это главный вопрос книги, которую вы держите в руках. Ее автор, признанный российский натуропат, профессиональный журналист Майя Гоголан отвечает на него утвердительно: да, можно! Но для этого нужно знать и выполнять Законы Здоровья.

Сама Майя Федоровна начала их постигать в самый драматичный период своей жизни, когда в третий раз столкнулась со страшной болезнью – раком. Официальная медицина распалась в собственном бессилии перед ее заболеванием.

Но Майе Гоголан хватило мужества и веры в целительные силы Природы, чтобы не переступить роковую черту...

А вступила она в свою неравную схватку с болезнью, вооружившись простейшими упражнениями, которые открыла в учении японского профессора Кацудзо Ниши. И лишь одержав победу над болезнью, Майя Гоголан поняла, что в этих упражнениях заложено все, что по отдельности встречается в разных учениях о дыхании, движении, гимнастике, мануальной терапии.

Эти простые упражнения способны нормализовать работу каждой клетки и каждого органа, чтобы активизировать целительные силы всего организма в целом.

Сегодня Майе Федоровне более 80 лет. Она не расстается с учением К. Ниши, выполняя все Шесть его правил утром и вечером и поэтому бодр, полна сил, энергии, заботится о своей семье и щедро делится с окружающими знаниями о Законах Здоровья, которых, увы, не преподают ни в одной школе. Она выпустила множество книг, каждая из которых – настоящий учебник, где собраны знания древних целителей и современных ученых, восточных философов и знахарей, а также ее собственные проверенные жизнью рецепты.

По этим книгам учатся и живут сотни тысяч россиян и зарубежных читателей, убеждаясь на собственном опыте в действенности Законов Здоровья.

Их не много, Законов, которые Природа заложила в наш организм, главный из которых – Закон саморегуляции и самовосстановления. Чтобы он гарантированно действовал, необходимо знать и выполнять простые упражнения, а также соблюдать правила питания, отдыха, физических нагрузок, закаливания...

Эта книга посвящена целебным упражнениям Майи Гоголан.

Вы найдете два описания упражнения: полное и краткое.

Полное описание. Поможет вам разобраться в сути каждого упражнения, понять, в чем его ценность, и как правильно его выполнять.

Краткое описание. Необходимо для ежедневных занятий. Это своеобразная шпаргалка для занятий. Если вы забыли порядок упражнений или ход выполнения, вам не нужно будет листать всю книгу, а достаточно лишь заглянуть в раздел с кратким описанием, найти нужное упражнение, прочесть напоминание, посмотреть на фото, и вы сможете быстро восстановить в памяти всю информацию.

Дорогие мои читатели!

Я очень хочу, чтобы вы овладели Законами Здоровья и никогда не забывали простых истин:

Достаточно мудрая Природа наделяет каждого человека потенциальной способностью приводить в поря док любые неполадки, которые могут случиться в его системе.

К. Ниши

Болезнь есть не что иное, как проявление работы Целительных Сил, заложенных в организме, а не нарушение функций.

К. Ниши

Человеческий организм – совершенный живой организм, формы его представляют собой первоклассное единство в виде отдельного индивидуума, а содержание обладает потрясающей согласованностью функционирования и взаимодействия всех его органов и си с тем, которые только на первый взгляд кажутся более или менее независимыми друг от друга. На самом деле все клетки организма объединены принципом взаимодействия.

К. Ниши

Если вникнуть в глубинный смысл этих слов» то можно сделать выводы:

1. Не существует отдельных болезней. Болен всегда организм в целом. А значит, лечить отдельные болезни бессмысленно и даже глупо, надо оздоравливать организм в целом.

2. Нет лекарств, которые лечат.

Как любой продукт, лекарство всасывается в кровь, с ее током проходит по всему кругу кровообращения, оставляя свои ионы в каждой клеточке – и больной, и здоровой, – таким образом отравляются и здоровые клетки.

Как неорганическое вещество, лекарство выводится не полностью. Оставшаяся часть соединяется в крови со свободным кальцием, образуя соли щавелевой кислоты, которые, накапливаясь в мышцах, сосудах, суставах, костных клетках, обуславливают появление артрозов, артритов, склероза сосудов и др.

3. Нет пищи, которая лечит.

«Все, что попадает в наш организм (вода, воздух, пища), является либо продуктом питания, либо ядом», – говорил Герберт Шелтон.

Из яда организм не может создать ни одной живой клетки. Поэтому лекарства, а также рафинированные, деминерализованные, девитаминизированные, подвергнутые тепловой обработке продукты не могут дать энергии Жизни; они лишь отнимают ее на переваривание, усвоение, очищение, восстановление, засоряя при этом клетки и фильтры нашего организма – кожу, легкие, печень, почки и др.

4. Излечение возможно благодаря способности организма к самоисцелению, что заложено уже в момент его зарождения и является его неотъемлемой частью. Эту способность организма можно и нужно ежедневно укреплять, развивать, наращивать, как силу мышц, волю, знания, опыт.

Для этого необходимо:

- во-первых, ежедневно обеспечивать клетки организма полноценным (клеточным, кожным) дыханием;
- во-вторых, стремиться обеспечивать хорошую циркуляцию крови, очищая тем самым капилляры, сосуды, мышцы и суставы;

- в-третьих, строго соблюдать правила полноценного питания;
- в-четвертых, систематически очищать свой организм – его органы, ткани, клетки;
- в-пятых, постоянно совершенствовать свои знания, умения, навыки, делая хорошо то дело, которым занимаешься, которое любишь, тем самым неустанно двигаться по пути самосовершенствования и самореализации.

Тот, кто читал мои книги «Попрощайтесь с болезнями», «Законы Здоровья», кто слушал циклы моих лекций по темам «Культура здоровья» (или «Шесть правил здоровья»), «Законы полноценного питания», «Профилактика и лечение онкологических, сердечнососудистых и других заболеваний», «Психика и здоровье», кто прошел курс обучения на практических занятиях в нашей Школе здоровья, тот, я уверена, уже познакомился с культурой здоровья и знает, как защитить себя от болезней.

Вопрос лишь в том, у всех ли достаточно Воли и Разума, чтобы превратить свое понимание в умение, а затем и в образ жизни?! На это потребуются, конечно, время. Но оно окупится здоровой, полноценной и творческой жизнью, так как от малого – физического здоровья клетки – очень скоро человек приходит к огромному – своему духовному пробуждению, когда постоянно хочется искать и открывать для себя пути к Истине и делать Добро другим.

Я прошу вас внимательно читать не раз и не два то, о чем я пишу для всех. Вам надо лишь использовать собранный здесь воедино материал: учение гениального японского профессора Кацудзо Ниши, сумевшего обобщить опыт человечества, выводы и советы других замечательных ученых, врачей, целителей, а также опыт народной медицины.

Надеюсь, что все эти советы помогут вам справиться с теми болезнями, которые вы приобрели раньше.

Желаю удачи. Будьте здоровы, разумны и благополучны.

Ваша Майя Гоголан

Почему я пишу эту книгу

*Болезнь – преступление,
Не будьте преступниками!
Самый страшный преступник – невежество,
Вооружайтесь против него
Знаниями, умениями, навыками!*

Я – не врач, не экстрасенс, не шаман, не ясновидящая. Мой опыт скорее похож на опыт лягушки из известной сказки. Помните? Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна испугалась, захлебнулась и пошла на дно, а вторая отчаянно забила лапками и к утру следующего дня сбила в крынке с молоком кусок масла, оперлась на него и выскочила из западни. Не правда ли – мудрая сказка? Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать.

В моей жизни таких «крынок» было предостаточно. Золотуха, лимфаденит, болезни уха, горла, носа, ревматизм, болезнь сердца, малярия, опухоли, анемия – все это было. Как только не старались мои бабушки, тетушки и родители! Каким только светилам медицины ни показывали меня, чем только ни лечили – ничего не помогало.

Но случилось так, что моего отца перевели работать в Крым, и как только мы переехали туда, я превратилась в здорового ребенка. Все болезни будто рукой сняло. Я даже не переболела ни одной детской болезнью. Целые дни бегала в трусиках на воздухе, купалась в море, ела свежие фрукты, овощи, орехи. Я всем существом чувствовала свое слияние с Природой.

Но грянула война. Отец ушел на фронт, а нас с мамой эвакуировали из Крыма на Урал. Там-то я и подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод осложняли течение болезни. Меня лихорадило через день, а после приступа я, как выжатая тряпочка, медленно восстанавливала силы. Так продолжалось почти год.

Однажды случайно я услышала, как, обсуждая мое состояние, взрослые плакали: они считали, что помочь мне нельзя, и я должна непременно умереть. Мне было тогда 9 лет. Это очень удивило меня. «Неужели взрослые, большие умные люди не знают, как мне – ребенку – помочь?! – подумала я. – Зачем же я им так доверяю? Почему сама не ищу спасения?»

И я начала искать. Прежде всего, я хотела узнать, с чего эта гадость начинается.

Я заметила, что приступ приходил через день и начинался с того, что холодные, как ледышки, ступни соприкасались друг с другом, и мгновенно во всем теле наступала такая «тряска», остановить которую уже было невозможно, сколько бы грелок ни подкладывали к моим ногам и сколько бы одеял ни набрасывали на меня. Приступ заканчивался лишь через 2–3, а то и 4 часа холодным потом и страшной слабостью, я проваливалась в черную пропасть небытия.

«Все! – решила я про себя. – Больше я этого не допущу».

В день, когда снова должен был прийти приступ, я решила попытаться его предупредить: соединила колени вместе, а ступни, наоборот, расставила далеко в стороны, ладони рук соединила. Все свое внимание я сосредоточила на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. И в этот день приступа не было! Не пришел он и в следующий раз – приступы прекратились вовсе! Это была победа. Она дала мне Веру, что во мне заложены какие-то силы, которые могут побороть болезнь! Вера сопровождает меня всю жизнь.

Вспоминаю и трудный 1965 год, когда у меня обнаружили огромную опухоль матки (ее величина соответствовала 17 неделям беременности), а гемоглобин в то время у меня был 37 %. Несмотря на это, мне предложили немедленную операцию. Но после такой операции я

не только никогда не смогла бы иметь детей, но должна была бы забыть о том, что я женщина! И я наотрез отказалась.

«Если Природа создала меня женщиной, она будет бороться за меня! – решила я. – Попробую с опухолью родить ребенка! Или опухоль меня, или я ее!»

Мысль была, конечно, фантастическая. Для ее воплощения нужен был врач, который взялся бы наблюдать за такой беременностью, довел бы ее до физиологического конца, то есть до естественных родов, а в случае необходимости смог бы выполнить кесарево сечение, чтобы спасти плод и дорастить его (может быть, в инкубаторе) до состояния полноценного ребенка.

Я начала искать такого врача. Поиски привели меня в Научно-исследовательский институт акушерства и гинекологии к хирургу Наталье Дмитриевне Селезневой. Она объяснила, что идея моя очень рискованна, поскольку опухоль будет расти быстрее плода и мешать ему развиваться, но если я такая «храбрая», то могу обратиться к профессору А. А. Вишневскому в Институт хирургии. Там уже два года проводят эксперименты на животных, причем получены обнадеживающие результаты: из трех прооперированных по поводу рака матки коров две родили здоровых телят.

Какова же была идея профессора А. А. Вишневского?

Он иссекал опухоль, но не сшивал здоровые края ткани, как это было принято всюду, а вставлял на вырезанное место сеточку из тефлоновых ниток, служившую как бы «основой для штопки». Сквозь нее через четыре месяца прорастала новая, здоровая мышечная ткань. В результате орган восстанавливался, а искусственные волокна, сослужив свою службу, рассасывались.

Это была замечательная идея, которая могла открыть современной хирургии путь в область регенерации (восстановления) органов силами самого организма.

– Я мечтаю делать такие операции на сосудах, сердце, печени, на любом органе, но вначале мне надо попробовать сделать такую операцию на каком-то безобидном для жизни органе, – говорил Александр Александрович Вишневский.

– Возьмите меня! – убеждала я его сподвижников – профессора Т. Т. Даурову и кандидата медицинских наук Н. Д. Графскую, – я умею прослеживать внутренние ощущения. Я смогу рассказать вам обо всем, что вас интересует. Корова-то вам ничего не расскажет!

Видимо, мои доводы им показались не лишены смысла, и мы сделались единомышленниками.

23 апреля 1966 г. впервые в Москве была произведена такая операция на человеке, и этим человеком оказалась я. Операция превзошла все ожидания. Я быстро поправилась, через некоторое время забеременела и родила здоровую дочку.

Я снова победила! Прошли годы. Вдруг внезапно у меня опять обнаружили опухоль, и почти на том же месте. «Что же происходит? – подумала я. – Врачи убирают последствия, а первопричина остается. Откуда вообще берутся опухоли?! Я же не родилась с ними...»

Профессора А. А. Вишневского в живых уже не было. Мне шел 47-й год. О втором ребенке думать было поздно. Я согласилась на новую операцию. Но на этот раз она закончилась почти трагично. После операции я не встала. Я начала катастрофически полнеть. На руках и ногах образовались тромбы, стали лопаться сосуды. Все это причиняло ужасную боль, я просто превратилась в сгусток боли. После четырех месяцев безуспешного лечения мне предложили перейти на инвалидность.

– Подумаешь – болят ноги, – успокаивала меня лечащий врач. – У меня они 20 лет болят, а я живу!

«Ее организм 20 лет “кричит” о неблагополучии, – подумала я, – и она считает, что можно ничего не предпринимать?! Нет! Надеяться не на кого. Надо искать выход самостоятельно!.. Откуда же берутся опухоли? Ведь это – следствие чего-то. Чего?!»

Я стала изучать медицинские справочники, учебники, медицинские журналы, применять на себе различные советы и целые системы оздоровления. Брала на вооружение все, что, казалось, могло принести избавление от болей: рекомендации П. Брэгга, Г. Шелтона, Н. Уокера, Г. Шаталовой, П. Иванова. Общее состояние немного улучшалось, но боль не покидала меня, и практически я оставалась инвалидом, прикованным к постели. Родные и близкие самоотверженно ухаживали за мной, но в их глазах была с трудом скрываемая безнадежность.

И вот однажды мне принесли статью – перевод с английского: «Рак излечим. Предупреждение, лечение и излечение рака по Системе здоровья Ниши». Всего 28 машинописных страниц, прочитав которые, я поняла: то, что так долго искала, – нашла. Я начала выполнять все, что рекомендовалось в этой статье и, к собственному удивлению, стремительно пошла на поправку.

Через две недели боли начали стихать. Через три недели я смогла сесть и увидела в стекле книжного шкафа свое отражение – лишь намек на мой прежний силуэт. Тогда я поверила, что иду по верному пути. И действительно, мое упорство не прошло даром: настало время, когда я почувствовала себя практически здоровой. Тромбофлебит, который современная медицина считает неизлечимым, исчез. Правая нога, почти не действовавшая, начала двигаться, боли прекратились. Это было настоящим чудом!

Как только я встала на ноги, то сразу побежала к моим врачам. Когда я открыла дверь кабинета, врач воскликнул: «Майя! Вы живы?!»

Оказывается, врачи были уверены, что меня уже нет среди живых.

– А как ваши ноги – еще болят? – спросила я у врача.

– Болят!..

– Давайте вылечу, – предложила я и рассказала о своем удивительном исцелении по Системе здоровья Ниши.

Я протянула ей драгоценную рукопись, но врач, скептически посмотрев на меня и глубоко вздохнув, небрежно положила мои странички на кучу бумаг в углу стола.

Мне стало не по себе.

«У нее нет даже профессионального любопытства! – подумала я. – Разве не интересно понять, в чем суть этой уникальной системы? Но ведь я – журналист. Моя профессия – собирать информацию, обобщать ее и передавать людям. Я сама должна во всем разобраться».

Мне повезло. Моя подруга, концертмейстер Большого театра Алла Бассаргина, собиравшаяся в то время на гастроли в Японию. С ее помощью я надеялась получить ответы на свои вопросы. Я передала с ней письмо, полное вопросов. В Токио Алла связалась с Институтом медицинской науки Системы Ниши и привезла оттуда две книги на английском языке. Моя сестра перевела их. Это дало мне возможность понять суть Системы. Несколько лет я потратила на то, чтобы адаптировать эту Систему к нашему климату, экономическим, социальным, бытовым и прочим условиям, которые так сильно отличаются от японских! И только после этого я посчитала возможным начать пропагандировать талантливую и эффективную Систему здоровья, решила поделиться своим практическим опытом со всеми, кто бы этого пожелал.

Лично я убеждена, что если Систему здоровья Ниши человек введет в стереотип своей жизни (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, кипятить воду, чистить зубы и тем самым избавило себя от множества заболеваний, среди которых такие страшные, как чума и холера), он сможет прожить долгую, здоровую, творческую жизнь и совершить переход в мир иной в свой срок легко, без мучений и страданий.

Что же представляет собой Система здоровья Ниши? На чем она основана?

Прежде всего – на философии, и основная ее мысль состоит в том, что «законы жизни управляют законами здоровья». Природа создает живой организм здоровым и жизнеспособным, обеспечивая его всем для его жизни, роста, развития и полной реализации его функций.

Система здоровья Ниши – это новый метод завоевания здоровья, новая стратегия здоровья. Она возникла в русле общественного движения, получившего с середины XVIII и в начале XIX века название «натуральная гигиена».

Чтобы лучше понять ее суть, представьте себе, что вам подарили дорогую красивую машину. Не зная, как ею управлять, вы садитесь и едете. Что с вами произойдет? Конечно, вы разобьетесь – покалечите и себя, и машину. Именно так каждый из нас и совершает преступление: получая в дар чудесный, уникальный аппарат – сложную биоэнергетическую систему, одну-единственную свою жизнь, мы в полном невежестве мчим по дорогам нашей судьбы, не понимая законов движения жизни. Мы это делаем так же, как делали наши родители, а наши родители повторяли своих родителей, потому что человек может развиваться только путем подражания. Наши дети учатся у нас, дети наших детей – наши внуки – будут подражать им. Так невежество передается из поколения в поколение. Итог один: рано или поздно, но катастрофа неизбежна.

Не лучше ли остановить этот процесс, подумать и начать соблюдать так называемые правила движения, то есть незыблемые законы жизни?

На этом как раз настаивает натуральная гигиена.

Расскажу вам легенду.

У древних греков был бог врачевания Асклепий (позже римляне называли его Эскулапом). У Асклепия было две дочери – Панацея (или Панакея) и Гигия. Обе владели даром целительства, во всем помогали отцу, но между собой постоянно спорили. Высокомерная Панацея считала себя всеисцеляющей и гордо заявляла, что она может найти и подарить людям одно лекарство от всех болезней сразу, а скромная Гигия разумно удерживала сестру от столь многообещающих заявлений.

– Одно-единственного средства на все случаи жизни быть не может, – говорила она, – иначе зачем бы человеку были даны разум и способность к творчеству? Все создано для того, чтобы в любых, самых непредвиденных обстоятельствах человек смог бы спасти себя сам.

– Но если бы это было так, – возражала Панацея, – зачем бы человеку нужны были всемогущие боги?!

– Боги всегда будут нужны человеку. Для него мы – Идеал Истины, Добра, Любви, Красоты, к чему постоянно стремится человек. Но он слаб, уязвим. Чтобы достигнуть всего этого, он нуждается в нашей помощи, – отвечала Гигия.

– Нет-нет! – восклицала Панацея. – Боги уже и так много дали человеку. Он награжден Разумом, Воображением, Памятью, Волей, Чувствами, даже Сверхсознанием, то есть способностью к творчеству! Разве всегда человек платит нам Благодарностью и Любовью?!

– Да, верно. Но это только потому, что человек не знал Законов Жизни. Мы должны научить его этим Законам, чтобы на Земле не произошло катастрофы.

Ну, нет уж! Ни за что на свете я не доверю свои силы людям!

Как только не убеждала Гигия сестру, Панацея не хотела ее слушать. Так и разошлись дочери бога врачевания Асклепия по разным дорогам: Панацея лечит людей различными ядами – порошками, микстурами, таблетками и до сих пор ищет одно-единственное средство от всех болезней сразу. А Гигия просвещает людей, проповедует среди них Законы Жизни, преступать которые нельзя никому.

Гигия верит, что, овладев Законами Жизни, люди смогут передавать их друг другу и своим детям, что со временем все человечество станет физически и духовно здоровым, а сама жизнь на Земле – прекрасной.

Эта легенда говорит о том, что искусство жить уходит своими корнями в искусство быть здоровым, что оно возникло задолго до появления на свет такой области человеческой деятельности, как медицина (более 5 тысяч лет до н. э., когда она называлась «аюрведы», что значит «айюс» – жизнь, «веды» – знание, то есть знание жизни), и задолго до появления лекарственной промышленности. Да и сама жизнь на планете Земля имеет незыблемые законы, которые человеку и человечеству следует соблюдать, чтобы не потерять ее – Жизнь. Человеку предстоит выбор – жить ли по законам природы или слепо следовать не ведая куда, за невежеством, прибегая время от времени к услугам лекарственной медицины.

Вот уже более четверти века я следую законам и правилам, которые раскрыла мне Система здоровья Ниши, основанная на натуральной гигиене. Я убедилась в том, что опыт гигиены наиболее плодотворный. Приглашаю вас, мой дорогой читатель, познакомиться с тем, что предлагает человечеству натуральная гигиена.

О том, как создавалась система здоровья Ниши

Основателем предлагаемой системы является ныне покойный японский профессор Кацудзо Ниши¹, который предпринял это великое дело только после того, как сам изучил и проверил на практике свыше 70 тыс. источников отечественной и зарубежной литературы по вопросам, касающимся здоровья. В числе этих источников были древнегреческая, древнеегипетская, тибетская, китайская, филиппинская медицинская практика, йога, исследования современных специалистов в области лечения и профилактики различных заболеваний, диетологии, дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания и т. д., то есть все то, что современный человек часто осваивает по отдельности.

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

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

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

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

¹ Правильно: Ниси; здесь дается традиционная транскрипция.

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.