



# Майя ГОГУЛАН

## УПРАЖНЕНИЯ ПО СИСТЕМЕ НИШИ—ГОГУЛАН

КАК ВКЛЮЧИТЬ ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ ОЧИЩЕНИЯ

- Как "оживить" капилляры — основу здоровья организма
- Как перекорректировать себя с болезни на здоровье

Настрои Майи Гогулан



**Майя Федоровна Гоголан**  
**Упражнения по системе**  
**Ниши – Гоголан. Как**  
**включить естественные**  
**механизмы очищения.**  
**Настрои Майи Гоголан**  
**Серия «Здоровье – это счастье»**

*prussol*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22609201](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22609201)*

*Упражнения по системе Ниши-Гоголан. Как включить естественные механизмы очищения. Настрои Майи Гоголан / Майя Гоголан: Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE»; Москва; 2020 ISBN 978-5-94693-947-8*

**Аннотация**

Почему человек болеет? Потому что нарушено кровообращение. Органы не получают питание, вредные вещества и шлаки вовремя не выводятся. Так считает журналист, писатель, мужественная женщина – Майя Гоголан. В этой книге она рассказывает о пяти упражнениях, которые очень быстро восстанавливают кровообращение и очищают организм. Именно эти пять упражнений помогли ей подняться с больничной койки,

спасли тогда, когда врачи разводили руками. Пять упражнений доступны и молодым, и пожилым, и здоровым, и даже серьезно больным людям.

В книге собран материал из лекций, статей, семинаров и интервью Майи Федоровны. Это ее рассказ о себе, о пяти упражнениях, их выполнении, ответы на наиболее часто задаваемые вопросы и бесценный личный опыт автора.

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Стоит человеку пожелать, и он сможет сам справиться с любыми болезнями!	8
История Майи Гогулан – яркое доказательство эффективности упражнений Ниши	11
Знакомство с Системой Ниши, квинтэссенцией всех накопленных человечеством знаний о здоровье	17
В чем уникальность Системы Ниши	18
Система Ниши рассматривает организм человека как единое целое	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Майя Гогулан**

## **Упражнения по системе Ниши-Гогулан. Как включить естественные механизмы очищения. Настрои Майи Гогулан**

*Данное издание не является учебником по  
медицине.*

*Все лечебные процедуры должны быть  
согласованы с лечащим врачом.*



© Гоголан М., 2020

© Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2020

Официальная страница Майи Гоголан в Интернете расположена на сайте [www.beztabletok.ru](http://www.beztabletok.ru)

# **Стоит человеку пожелать, и он сможет сам справиться с любыми болезнями!**

Да, это так! Хотя звучит фантастично. «Очередная панацея, обещающая быстро и без усилий избавить от всех болезней? Знаем мы такое», – со скепсисом усмехнется читатель, испробовавший на себе множество оздоровительных систем, но так и не добившийся успеха. Упражнения Системы здоровья Ниши, которые я предлагаю в этой книге, – не панацея. Эти упражнения производят разблокировку внутренних ресурсов человеческого организма. Ваши внутренние ресурсы, его природная способность к саморемонту – вот настоящая панацея! Никакого другого лекарства против всех болезней не существует!

Я не врач, не экстрасенс, не ясновидящая. Мой опыт скорее похож на опыт лягушки из сказки Андерсена «Две лягушки». Помните? Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна испугалась, захлебнулась и пошла на дно. А вторая от испуга отчаянно забила лапками и к вечеру сбила в крынке с молоком кусок масла, оперлась на него, выскочила и таким образом спаслась. Мудрая сказка, не правда ли? Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать. Вот таких «крынок» в мо-



ей жизни было предостаточно. Золотуха, лимфоденит, болезни уха, горла, носа, тромбофлебит, ревматизм, малярия, анемия, рак – все было у меня. Каким только светилам медицины я не показывалась, чем только меня не лечили – не помогало ничего, пока я не задалась вопросом: «А откуда, собственно, берутся болезни? Я же родилась здоровой!» К этому моменту я перенесла вторую операцию по удалению раковой опухоли, и прогноз врачей был неутешительным.

Я начала изучать литературу по оздоровлению, медицинские справочники, пробовать одно, другое, третье – практически безрезультатно, – пока мне в руки не попала статья японского профессора Кацудзо Ниши под заголовком «Рак излечим!». Система здоровья, изложенная в статье, включала четыре упражнения, правила сна, процедуры для восстановления дыхательной функции кожи и рекомендации по питанию. Я буквально схватилась за упражнения, поскольку из всех прочитанных мною до того они были единственными, которые я, будучи лежачей больной, могла выполнить. Через две недели я встала с постели. Так начались мои первые шажки к здоровью. С тех пор Система Ниши сопровождает меня всю жизнь. Сейчас мне 80 лет, я здорова, энергична и полна творческих идей.

Следуйте за мной! Чем и как бы серьезно вы ни были больны, вы почувствуете улучшение в первые же дни. Это даст вам точку опоры – веру в то, что вы способны побеждать болезни и управлять состоянием своего организма. А

далее выздоровление пойдет все быстрее и быстрее. День ото дня вам будет становиться все лучше и лучше. Почему? Потому что упражнения Ниши устраняют главные – и единственные! – причины всех наших хворей: зашлаковку организма и нарушение циркуляции крови.

Каждому, кто ежедневно выполняет эти упражнения на фоне правильного питания (см. Приложение), они обеспечивают долгую творческую жизнь без болезней и страданий. Система Ниши подходит для людей любого возраста. Она годится как для относительно здоровых, так и для тяжелобольных. Это надежный, эффективный путь к здоровью, который дает возможность поднять иммунитет и жить в согласии с Природой и законами Жизни.

# **История Майи Гоголан – яркое доказательство эффективности упражнений Ниши**

Во время войны, когда отец ушел на фронт, нас с мамой эвакуировали на Урал. Там я подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод, суровый климат осложняли течение болезни. Меня лихорадило через день. На следующий день после приступа я, как выжатая мокрая тряпочка, медленно восстанавливала силы, выкарабкиваясь из небытия. Так длилось около года.

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

Приступ приходил через день. Он начинался с того, что холодные, как ледышки, ступни соприкасались друг с другом, и мгновенно наступал такой «колотун», такая «тряска» всего тела, остановить которую уже не могло ничто, сколько бы горячих грелок ни подкладывали к моим ногам, чем бы ни укутывали. Приступ заканчивался лишь через 2–4 ча-

са холодным потом и страшной слабостью, я проваливалась в черную пропасть небытия. «Все! – решила я для себя. – Больше я этого не допущу».

В день, когда снова должен был прийти приступ, я соединила колени, а ступни расставила в разные стороны, и сосредоточила внимание на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. И в этот день приступ не пришел! Не пришел он и в следующий раз. Больше он не приходил никогда! Это была победа! Она дала мне Веру, что во мне заложены силы, которые, вопреки знаниям докторов и взрослых, могут побороть болезнь!

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

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

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

ститут акушерства и гинекологии к хирургу Наталье Дмитриевне Селезневой. Она объяснила, что идея моя очень рискованна, поскольку опухоль будет расти быстрее плода и мешать ему развиваться, но если я такая храбрая, то могу обратиться в Институт хирургии им. А. В. Вишневского, к профессору А. А. Вишневскому, который уже 2 года как проводит опыты на крысах, кроликах и коровах, и у него хорошие результаты – из трех прооперированных по поводу рака матки коров две родили здоровых телят.

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

Это была великая идея, которая могла открыть современной медицине путь в область регенерации органов силами самого организма.

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

«Возьмите меня! – убеждала я его сподвижников – про-

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

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

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

Прошло 12 счастливых лет, как вдруг у меня снова обнаруживают опухоль, почти на том же месте. «Что же происходит? – подумала я. – Врачи убирают последствия, а первопричина остается. Откуда вообще берутся опухоли?».

Профессора А. А. Вишневого в живых уже не было. Мне шел 47-й год. О втором ребенке думать было поздно. Я согласилась на новую операцию. Но на этот раз она закончилась почти трагично. После операции я не встала. Меня начало раздувать, на руках и ногах образовался тромбофлебит, по всему телу лопались сосуды. Вскоре я превратилась в огромную глыбу боли. После четырех месяцев безуспешного лечения мне предложили перейти на инвалидность.

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

«Ее организм 20 лет сигналит о неблагополучии, – подумала я, – и она считает, что можно ничего не предпринимать? Да это все равно, как у электрика искрила бы проводка, а он бы сидел сложа руки. Нет! Больше ни на кого я надеяться не буду. Надо искать выход самостоятельно! Откуда берутся опухоли? Ведь это – последствия чего-то. Чего?» – докапывалась я.

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

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

требовалось, и вскоре почувствовала себя практически здоровой. Тромбофлебит, вопреки тому, что он считается современной медициной неизлечимым заболеванием, исчез.

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

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



# **Знакомство с Системой Ниши, квинтэссенцией всех накопленных человечеством знаний о здоровье**

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

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

# В чем уникальность Системы Ниши

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

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

В Японии есть пословица: «Не корми меня рыбкой, научи меня лучше, как ее ловить». Когда вы идете к врачу, целителю, знахарю, вы как бы просите у него рыбку, и знаток медицины дает вам ее, и эта рыбка утоляет ваш голод – снимает симптомы болезни. Но проходит время – симптомы уничтожены, а причина осталась! Вы ведете прежний образ жизни, и очень скоро наступает новая болезнь или с новой силой проявляется старая. Вы снова идете к доктору и просите еще рыбки. Ниши совершенно по-другому взглянул на все медицинские вопросы.

## **Система Ниши рассматривает организм человека как единое целое**

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

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

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

успеху».

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

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

# 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.