

НОВАЯ КНИГА  
ЗНАМЕНИТОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ

# Майя ГОГУЛАН

ЗДОРОВЬЕ.  
150  
ОТВЕТОВ  
НА ГЛАВНЫЕ  
ВОПРОСЫ



*Впервые!*  
Расшифровка  
уникальных  
семинаров автора

**Майя Федоровна Гоголан**  
**Здоровье. 150 ответов**  
**на главные вопросы**  
**Серия «Полезные советы**  
**от Майи Гоголан»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22610742](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22610742)*

*Здоровье. 150 ответов на главные вопросы / Майя Гоголан.: АСТ,*

*Астрель; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-271-42307-9*

### **Аннотация**

Перед вами книга, составленная в результате расшифровок семинаров знаменитой Майи Гоголан. Женщины, которая была у самой грани, разделяющей жизнь и смерть, но которой хватило мужества не переступить роковую черту. В этом ей помогли воля, вера и ум. Опыт выздоровления этой удивительной женщины – в ее книгах. В этой книге – ответы на 150 вопросов по системе оздоровления, которой следовала Майя Гоголан и сотни тысяч ее последователей. Эти ответы помогут всем, кто идет по Пути здоровья, всем, кто хочет жить долго, интересно.

# Содержание

От редакции	4
Много ли нужно, чтобы наслаждаться жизнью без болезней? Интервью с Майей Гогулан, проповедницей здорового образа жизни	6
Система здоровья ниши	18
Что представляет собой система здоровья ниши	25
В чем отличие Системы Ниши от других систем здоровья и современной медицины	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Майя Гоголан

## Здоровье. 150 ответов на главные вопросы

*Данное издание не является учебником по медицине.*

### От редакции

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

Перед вами книга, составленная на материале публичных лекций и видеозаписей, а также семинаров Майи Гоголан. Женщины, которая была у самой грани, разделяющей жизнь и смерть, но которой хватило мужества не переступить роковую черту. В этом ей помогли воля, вера и ум. Опыт выздоровления этой удивительной женщины – в ее книгах: «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья», «Законы полноценного питания», «Можно не болеть», «Как быть здоровым».

В этой книге – ответы на 150 вопросов по Системе здоровья, которой следует Майя Гоголан до сегодняшнего дня, как и сотни тысяч ее последователей. Эти ответы помогут

всем, кто идет по Пути здоровья, всем, кто хочет жить долго,  
интересно, активно!

# **Много ли нужно, чтобы наслаждаться жизнью без болезней? Интервью с Майей Гоголан, проповедницей здорового образа жизни**

**Вопрос:** Уважаемая Майя Федоровна! Вы – автор книг о Системе здоровья Ниши – таких как «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья», «Можно не болеть», «Как быть здоровым», «Законы полноценного питания», вышедших тиражом в несколько миллионов экземпляров и ставших бестселлерами. В России и других странах вы известны уже много лет. Что заставило вас взяться за эту тему?

**Ответ:** Когда жизнь подводит человека к удивлению или открытию, он не может не поделиться им с другими людьми. Тот, кто читал мою книгу «Попрощайтесь с болезнями», наверное, помнит, как я серьезно болела, сколько оперировалась и как пришла к инвалидности. Врачи, которые мне искренне хотели помочь, в конце концов убедились, что мое заболевание не поддается лечению нигде в мире («И даже не ищи», – сказал мне лечащий врач). Так я осталась наедине со своей болезнью. Боль была нестерпимая и никакими лекарствами не снималась, сосуды на руках и ногах лопались,

разливаясь под кожей синяками от малейшего прикосновения. Внутри, казалось, лежала бомба или мина, готовая взорваться. Больше всего было видеть глаза близких, ухаживающих за мной, и слышать плач восьмилетней дочери: «Мама, мамочка! Вставай! Вставай же!» Что-то надо было предпринять, чтобы выбраться из этого положения. И я начала собирать информацию, читать, думать, пробовать. Как ни странно, но во мне жила вера, что в моем организме заложены скрытые силы, способные, вопреки знаниям врачей, победить мою болезнь и восстановить мое здоровье.

Я помнила, как в 9-летнем возрасте я подавила малярийный приступ, и, несмотря на то, что меня считали уже умирающей, эти же силы помогли мне повернуть вспять гангрену правой ноги. Это они, эти силы, дали возможность мне родить дочь, когда все врачи твердили: «Ампутация! И забудь об этом!» Я верила в эти силы, но не знала, как их разбудить. Все системы, все народные средства, советы были уже испробованы. Что-то чуть-чуть облегчало на время мое состояние, но боли не уходили насовсем, и я продолжала оставаться прикованной к постели.

Когда уже я начала терять надежду, вдруг кто-то из знакомых моей мамы передал мне статью, перепечатанную на машинке в 28 страниц: «Рак излечим. Профилактика и лечение рака по Системе здоровья Ниши». Как только я прочла и начала пробовать выполнять Шесть правил здоровья по Системе Ниши, мне показалось, что сам Бог протянул

мне с неба эту рукопись: в ней ясно, логично, компактно предлагались вполне научно обоснованные методы. Уже через две недели я почувствовала, что боли значительно снизились, через три недели я смогла сидеть на стуле, через шесть недель – впервые спуститься с третьего этажа и гулять по улице и через 2,5 месяца вышла на работу. После почти двух лет лежания в постели это было чудом и счастьем. Это была победа! И первое, что я сделала, я помчалась к своему лечащему врачу. Я хотела ее обрадовать и подарить эту Систему здоровья, чтобы врачи, разобравшись в ней, могли по-новому лечить людей. Но моя милая врач скептически вздохнула: «Ах, Майя, – сказала она, – нам каждый день таскают это, вот столько!» И она показала на кипу бумаг, куда она, не взглянув, положила и мою рукопись. «Но я же вылечилась по этой Системе»! – убеждала ее я. Она улыбнулась скептически и пожала плечами.

Я вышла от нее очень разочарованной. Почему мне ничто не помогало, а эта Система помогла? В чем тут секрет? «А ты журналист, – подумала я про себя, – твое дело собирать информацию, осмысливать ее и доносить до читателей, зрителей, слушателей! Вот и объясни себе, почему тебе помогла эта Система здоровья». И я начала искать информацию. Написала в Японию. Оттуда мне привезли две книги о К. Ниши и его брошюру из Института медицинских наук Системы здоровья Ниши. Я погрузилась в неизвестный до того материал. Меня начали приглашать выступать с лекциями



в научно-исследовательские институты, клубы, дома творчества; там я рассказывала о своем опыте и создателе Системы – Кацудзо Ниши. Меня восхищал этот человек. Будучи главным инженером Токийского метрополитена, он получил звание профессора медицины, так как на основе 70 тысяч научных источников сумел аккумулировать свой опыт и опыт мировых научных открытий в области здоровья, создав уникальную Систему здоровья. То, что лежало в области науки о здоровье человека, он сумел переложить на простые, доступные, ясные понятия и свести их к наименьшему числу – методам обновления, очищения, оздоровления человеческого организма.

Очень скоро вокруг меня образовался круг приверженцев. Газета «Сударушка» предложила мне вести целую страничку. Общество слепых создало первые аудиокассеты моих лекций. И, наконец, издательство «Советский спорт» предложило издать книгу, тогда еще ненаписанную, а только задуманную. Вскоре собралась довольно большая группа (около 70 человек) людей, желавших практически освоить Шесть правил здоровья по Системе здоровья Ниши, став инструкторами этой Системы. Я начала преподавать эту Систему и подготовила инструкторов, способных пропагандировать ее и обучать желающих.

**Вопрос:** Что такое Система здоровья Ниши?

**Ответ:** Этому посвящены все мои книги. Поэтому я лишь

кратко изложу разительные отличия Системы здоровья Ниши от других современных Систем здоровья и практики лечения методами традиционной медицины.

Первое отличие: все оздоровительные Системы и вся традиционная медицина борются с отдельными болезнями. Система Ниши направлена на устранение причин возникновения болезней. Не будет причин заболеваний – не будет и болезней.

Второе отличие: все методы традиционной медицины – это лечение лекарствами (то есть ядами), которые, уничтожая болезни, порождают новые, к этому часто приводят и другие методы – облучение, хирургия (в случаях, если она необязательна), наркозы, физиотерапия и т. д. Все методы Системы Ниши научно обоснованы и направлены на подъем коэффициента иммунных сил самого организма, на подъем работы целительных сил организма, изначально заложенных в физиологии самого человека.

Третье отличие: современная медицина и работа других «целительных» систем становится все более похожа на бизнес, где за каждую консультацию пациент обязан платить непомерную плату. Система Ниши носит просветительский характер. Ее девиз сходен с популярной японской пословицей: «Не корми меня рыбкой, лучше научи меня ее ловить». Система Ниши прежде всего учит, как не заболеть, соблюдая Законы Природы.

Когда больной идет в кабинет врача, он доверяет свое здо-

ровые постороннему лицу (то есть он просит у него рыбку): врач выписывает лекарство или назначает процедуры. Но очень скоро человек, не зная причин своих болезней, опять вынужден просить у врача новых рыбок (то есть лекарств или мероприятий), наивно полагая, что не он сам, а врач обязан заниматься его здоровьем. Когда человек овладевает Системой Ниши, он получает ясное представление о том, почему он заболел и как бороться с причиной заболеваний.

Четвертое отличие: человек не понимает смысла назначений врача. Но изучив методы Системы Ниши, он четко может себе представить, что происходит в его организме, на что направлен тот или иной метод. Он становится грамотным в вопросах собственного здоровья.

**Вопрос:** А какие методы предлагает Система Ниши?

**Ответ:** Система Ниши состоит из следующих методов:

1. Шести правил здоровья, которые следует выполнять утром и вечером ежедневно (как мыть руки и чистить зубы).
2. Контрастных воздушных и водных процедур (душ, ванна, баня).
3. Соблюдения правильного питания.
4. Оптимистических настроев.

Конечно, все это требует дисциплины. Но если вы хотите в своей жизни чего-то добиться, то без дисциплины это невозможно. Система здоровья Ниши – неотъемлемая часть культуры человека. Мало того – это первая попытка созда-

ния науки о здоровье.

В медицинских вузах преподают множество важных дисциплин: анатомию, физиологию, микробиологию и т. д. Но нигде вы не встретите хоть маленького учебника или трактата о здоровье. А ведь здоровье – норма человеческого организма, в то время как болезнь должна быть исключением. Не парадоксально ли, что на протяжении веков медики занимаются исключениями больше, чем законами здоровья?

Вот почему Система Ниши на многие медицинские вопросы смотрит совершенно с других позиций, чем это принято в современной традиционной медицине.

Когда большинство людей поймут, что здоровье каждого – это личное его богатство, беречь, наращивать и заботиться о котором он должен сам, передавая детям свои навыки в области здоровья, когда Система Ниши станет привычной и неотъемлемой частью общей культуры отдельного человека, тогда она превратится в норму жизни. И человек, освоивший эту Систему, будет иным, а значит, и мир сделается чище, здоровее, богаче. Чем скорее это произойдет, тем скорее жизнь на Земле станет лучше. Потому что все зависит от человека. В здоровом сосуде чистое содержимое. В здоровом теле – здоровый дух.

**Вопрос:** На что нацелена эта Система: на профилактику заболеваний, поддержание сил организма в состоянии здоровья или на лечение уже появившихся болезней?

**Ответ:** Система Ниши разъясняет причины заболеваний, учит методам, повышающим коэффициент полезного действия целительных сил самого организма и тем самым служит профилактике, лечению и излечению уже существующих заболеваний, очищению и восстановлению каждой клеточки организма. Эту Систему может применять каждый человек, независимо от пола и возраста, расы, национальной принадлежности, вероисповедания и гражданства. Она позволяет продлить молодость и активное долголетие, дает возможность наслаждаться жизнью без страданий и множества болезней.

Уже 50 лет Система здоровья Ниши практикуется умными людьми на Гавайских островах, в Новой Зеландии, Японии. В Токио есть Институт медицинской Системы здоровья Ниши и госпиталь «Ватанаба», где лечат по этой Системе. Я убеждена, что если Систему Ниши человек введет в стереотип своей жизни (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, чистить зубы, кипятить воду и тем самым избавило себя от множества страшных болезней – таких как чума, холера и др.), он сможет прожить долгую здоровую творческую жизнь и перейти в мир иной легко, без мучений и долгих страданий.

**Вопрос:** На чем основана ваша вера в силу внутренних возможностей человеческого организма?

**Ответ:** На собственном опыте и опыте моих близких, на

многих примерах, а также на знаниях. Об этом писали крупнейшие ученые мира и такая величина как русский физиолог Иван Петрович Павлов. «Человеческий организм, – писал он, – есть в высшей степени саморегулирующаяся Система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». А это значит, что человеку необходимо создать такие условия, при которых станет возможным беспрепятственное действие заложенных в нем природных мощных приспособительных сил – сил иммунитета, саморегуляции и самовосстановления. Вот эти условия и создаст Система здоровья Ниши дважды в день: утром, когда мы встаем, и вечером, когда мы ложимся спать.

**Вопрос:** Может ли Система здоровья Ниши стать панацеей от всех болезней, даже самых страшных?

**Ответ:** Система здоровья Ниши направлена на подъем, укрепление и развитие целительных сил природы организма человека. Иными словами, на укрепление иммунных сил организма. Но мощь каждого организма, долгожительство определены ДНК. Выполняя правила Системы Ниши, правила здорового питания, мы укрепляем и защищаем себя. Однако назвать Систему Ниши панацеей было бы глупо, потому что никакой панацеи на свете нет и не может быть.

Человек полагает, а Бог располагает. Человек – особая биоэнергетическая структура, очень индивидуальная, и уровень жизненной энергии каждого из нас разный. Система

Ниши может лишь укрепить этот уровень и не давать ему разрушаться. Однако люди ленивы и, к сожалению, обращаются к Системе Ниши лишь тогда, когда уже ресурсы организма растрочены.

Вот почему я и мои последователи думали о том, чтобы начать прививать культуру здоровья с младенческих лет, и даже беременным женщинам – будущим учителям своих детей.

**Вопрос:** Какой смысл, по вашему мнению, несет в себе словосочетание «здоровый образ жизни»?

**Ответ:** Это прежде всего дисциплина, направленная на укрепление здоровья. Знаете, все мечтают о счастье, но не все умеют его добиться и даже не очень понимают, что это такое – счастье. Замечательный натуропат Поль Брэгг писал: «Чтобы добиться счастья, надо выработать в себе 3 привычки: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению». Известно, что привычки вырабатываются повторением одного и того же в одно и то же время. Так вот я скажу, исходя из собственного опыта: эти три привычки воспитала во мне именно Система здоровья Ниши – ежедневное выполнение Шести правил породило привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду, и я постоянно учусь. А это самое большое счастье – открывать для себя что-то новое. Интересно жить!

**Вопрос:** Есть ли в России или других странах приверженцы Системы здоровья Ниши?

**Ответ:** Мои книги издаются на протяжении 28 лет огромными тиражами. Мне много пишут, звонят из разных стран, просят разрешения на перевод и издание книг. Уже изданы переводы в Литве, Болгарии, Словакии. В Америке и Канаде продаются книги на русском языке. Это означает, что на них есть спрос. Я получаю каталоги из Канады, и там указаны мои книги в числе других.

Есть очень много людей, которые пишут и звонят мне с благодарностью. Я не лечу, а учу, и поэтому не веду статистику. Но у меня много примеров излечения по Системе Ниши. Вот один из них.

На мою лекцию пришла больная женщина, которую более 20 раз облучали и подвергали лечению химиотерапией по поводу рака груди и, в конце концов, объявили, что она неизлечима. По ее словам, моя лекция «произвела у нее переворот в мозгах». Она начала рьяно заниматься по Системе Ниши и полностью восстановила свое здоровье. Теперь она консультирует в издательстве «Советский спорт» всех желающих. А Балашихинскому онкологическому центру пришлось документально подтвердить, что Людмила Владимировна Кулакова более не имеет такого страшного диагноза как рак. Хотите верьте, хотите нет. Но я всем советую ввести в стереотип своей жизни Систему здоровья Ниши.



**Вопрос:** Кто распространяет ваш опыт?

**Ответ:** Надеюсь, что те, кто стал инструктором по практическому применению Системы Ниши. Но самый весомый вклад в распространение моего опыта внесло издательство «Советский спорт». У нас сразу же сложились очень добрые отношения. Я благодарна этому издательству за то, что оно рискнуло издать меня совершенно бесплатно тогда, когда меня еще никто не знал. Также я очень благодарна издательству «Вектор» в Санкт-Петербурге, в лице Марии Валериановны Смирновой, которая с 2006 по 2011 год сумела издать три моих книги, хотя ее издательство было не таким крупным, как другие. Благодарю также «Рипол-классик» и «АСТ» за издание книги «Законы полноценного питания». Я уверена, все эти издатели осознают, какое святое дело они делают, издавая книги о Системе Ниши.

# Система здоровья ниши

Я не устаю повторять: *стоит человеку пожелать, и он сможет сам справиться с любыми болезнями.* В этой книге речь пойдет о совершенно новом взгляде на здоровье, который открывает надежный, научно обоснованный и экспериментально проверенный путь к здоровью и благополучию.

Я не врач, не экстрасенс, не шаман, 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. Не правда ли – мудрая сказка?! Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать. Вот таких «крынок» в моей жизни было предостаточно. Золотуха, лимфоденит, болезни уха, горла, носа, тромбофлебит, ревматизм, малярия, опухоли, анемия – все было у меня.

Как мои бабушки, тетушки, родители ни старались, каким светилам медицины ни показывали, чем только ни лечили – ничего не помогало. Но случилось так, что моего отца направили работать в Крым, и как только мы туда переехали, я сразу же превратилась в здорового ребенка. Все будто рукой сняло. Я даже не переболела ни одной детской болезнью.

Целые дни я бегала в трусиках на воздухе, купалась в море, ела свежие спелые фрукты, овощи, орехи.

Я всем существом чувствовала себя слитой с Природой.

Вдруг грянула война. Отец ушел на фронт, а нас с мамой эвакуировали из Крыма на Урал. Там я подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод, эвакуация 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 мог никто, сколько бы горячих грелок ни подкладывали к моим ногам, чем бы только ни укутывали. 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 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 Институт акушерства и гинекологии к хирургу Наталье Дмитриевне Селезневой. Она объяснила, что идея моя очень рискованна, поскольку опухоль будет расти быстрее плода и ме-

шать ему развиваться, но если я такая храбрая, то могу обратиться в Институт хирургии им. А. В. Вишневского, к профессору А. А. Вишневскому, который уже два 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 А. А. Вишневского?

Он иссекал опухоль, но не сшивал здоровые края ткани, как делали все, а на вырезанное место вставлял пластику, 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 – профессора 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 вре-

меня 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? Я же не родилась с ними».

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 тромбоз, 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 сигналил о неблагополучии, – подумала я, – и она считает, что можно ничего не предприни-

мать? 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 инвалидом, прикованным к постели. 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 мне помогает. Преодолевая боль, я делала все, что требовалось, и вскоре почувствовала себя практически здоровой. Тромбофлебит, вопреки тому, что он счи-

тается 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 Аллочка 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 чрезвычайно талантливую, эффективную Систему здоровья и свой практический опыт.

Лично 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.



# Что представляет собой система здоровья ниши

Основателем предлагаемой Системы 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 медицинские практики, 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 своей уникальной Системы здоровья.

*Эту Систему может применять каждый человек, независимо от пола и возраста. Она позволяет продлить молодость и активное долголетие на десятки лет, дает возможность наслаждаться жизнью без страданий и множества болезней, столь распространенных в наше время.*

Уже 50 лет Система здоровья Ниши внедрена на Гавайских островах в Гамоулулу, Саку, Маци, Кау-ай, в Японии. В Токио работает Институт медицинской Системы Ниши, Гос-

питаль «Ватанабе».

## **В чем отличие Системы Ниши от других систем здоровья и современной медицины**

*Система здоровья Ниши основана на концепции, суть которой такова: человек – неделимое 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 не был в своей области, не может утверждать, что прекрасно знает человеческий организм. О чем он действительно име-

ет 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.*

«Узкая специализация в современной медицине, – пишет профессор Ниши, – является настоящим посягательством на достоинство человека, ибо она так скрупулезно делит и подразделяет человека на части, что в этих фрагментах уже не остается ничего, что в состоянии воспроизвести реальную картину человеческого существа такой, какой она является на самом деле».

Со всей ответственностью и скрупулезностью, свойственной японским высококвалифицированным специалистам, Ниши подошел к человеку не со стороны болезней, как это принято в западной медицине, а со стороны здоровья. Исходя из мысли, что Природа творит Жизнь здоровой, его основным стремлением было обобщить опыт в области здоровья, накопленный человечеством за всю свою историю,

и понять, по каким законам Природы создается, развивается, размножается, живет организм человека. Что такое здоровье? Что такое болезнь? Как человеку защитить себя от преждевременной старости и болезней? Как обеспечить максимальную реализацию физических, умственных и духовных сил?

Отвечая на все эти вопросы, Система Ниши выдвигает совершенно иную точку зрения, противоположную той, на которой настаивает современная медицина.

*Система Ниши базируется на том, что каждому живому организму присущи целебные силы Природы*

Обладая высокой потенцией, эти целительные силы, однако, имеют предел. Поэтому человек должен помогать им работать более эффективно.

Идея целебных сил Природы не является собственно Ниши. Это понятие старо, как мир. Гиппократ, «отец медицины», за много веков до Ниши отмечал: «Доктора лечат, а Природа излечивает».

Профессор Ниши твердо убежден, что так называемые симптомы болезней – это проявления целебных сил Природы, защитная реакция живого организма на угрожающую ему опасность. Более того, необходимо знать, что *целебные силы Природы любого живого существа тесно связаны с обеими секреторными системами, как внешними, так и внутренними. И это очень существенно.*

«Человеческий организм, – пишет Ниши, – часто назы-

вают “человеческим хозяйством”. Есть нечто мудрое в этом выражении, так как в действительности всякое здоровое хозяйство, будь то государственное, сельское, экономическое или общественное, живет под властью закона – то “внутри”, то “наружу”, то “кредит”, то “дебет”. В человеческом хозяйстве питание означает “внутри”, или “кредит”, а выделения – “наружу”, или «дебет». *Потение, понос, рвота являются тем большим невыплаченным долгом на текущем счету человеческого хозяйства, который организму предстоит возвратить, так как это – единственно пригодный способ регуляции несбалансированного счета в человеческом хозяйстве».*

Что мы делаем, когда у нас появляется температура, рвота или понос? Сбиваем жар, прекращаем рвоту, пьем закрепляющее. Мы убираем симптомы какого-то неблагополучия в организме. *Если современная медицина рассматривает симптомы как болезнь, то Система здоровья Нишии воспринимает их как одно из лекарств или, сказать вернее, как процесс лечения, действие целительных сил Природы.*

«Болезнь является всего лишь попыткой Природы восстановить здоровье организма при помощи уничтожения вещества, которое вызывает болезнь», – писал английский врач Томас Сиденгам, живший в XVII веке.

Вместо того чтобы пресекать или подавлять симптомы, Система Нишии направлена на все возможное для поднятия коэффициента полезного действия целительных сил Приро-

*ды, сохраняя тем самым здоровье больного в целом.*

*По мнению Ниши, здоровье человека зависит от четырех факторов: состояния кожи, питания, состояния органов, состояния психики*

Если принять здоровье за 100 %, то каждый из перечисленных факторов распоряжается 25 %о здоровья. Любой из них сам по себе не способен обеспечить стопроцентного здоровья, но все четыре тесно переплетены и функционируют в согласии и взаимодействии друг с другом ради одной общей цели – обеспечения жизнеспособности организма.

Это как раз и подтверждает основную мысль Системы здоровья Ниши, что *лечить можно лишь организм в целом, а не по частям*, как это практикуется современными системами по диетологии, биоэнергетике, дыханию, лечебной гимнастике, водолечению и т. д.

*На некоторые медицинские проблемы Система Ниши смотрит под совершенно иным углом зрения*

**Первое.** *Ниши утверждает, что главный двигатель крови – не сердце, а капилляры.*

# 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.