



МАЙЯ ГОГУЛАН



МОЖНО
не
БОЛЕТЬ



100%
*здоровья
за 20 дней*

НАБОР ОТКРЫТОК



 **Дорогой читатель!**

Эти открытки знакомят вас с одной из самых эффективных на сегодняшний день системой здоровья*. Майя Федоровна Гоголан, активный последователь этой системы, доказала на собственном опыте, что справиться можно с любой болезнью, даже раком! Законы Природы отменить невозможно, их надо знать и соблюдать — тогда вы проживете долгую, здоровую, творческую жизнь. Этому учит система японского профессора Кацудзо Ниши, которую Майя Федоровна открыла для западного мира и адаптировала к российским условиям**.

Система Ниши удивительна. Она призывает не лечиться, а устранить причину болезни. Количество болезней огромно, а причин всего две: несвежесть крови и плохое кровообращение. Кровь загрязняется вследствие употребления вредных продуктов, продуктов в негармоничном сочетании, переедания. Шлаки накапливаются в крови, закупоривают тонкие сосуды, из-за чего нарушается общая циркуляция крови. Кровообращение также нарушают подвывихи позвонков, неизбежно возникающие при недостатке физических нагрузок и сидячей работе. В результате организм начинает страдать от интоксикации и дефицита питательных веществ.

Комплект открыток включает в себя 4 раздела:

Золотые правила здоровья — правильный сон, воздушные ванны, водные процедуры.

Упражнения Ниши, очищающие сосуды и поддерживающие активное кровообращение.

Принципы естественного питания.

Советы, как наладить гормональный фон и работу мозга, привести в порядок нервы.

* Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем начать занятия по системе Ниши-Гогулан.

** Желательно ознакомиться с полной версией системы Ниши-Гогулан в книге Майи Гогулан «Прощайтесь с болезнями. Здоровое питание и очищение организма».

«Все живые существа имеют «встроенный» механизм самоисцеления. Создайте организму здоровые условия, и он выздоровеет сам, без операций и лекарств!» — пишет Ниши. По данным науки, полное самообновление клеток человеческого тела происходит каждые семь лет — это подтверждает истинность данного утверждения.



ЧЕТЫРЕ ЗОЛОТЫХ ЗАКОНА ЗДОРОВЬЯ

ЗАКОН № 1.



**Спите на жестком —
это расправляет позвонки
и насыщает клетки кислородом.**

Когда тело лежит на твердой ровной поверхности, нервы и сосуды, проходящие через позвонки, освобождаются от сдавливания. Внутренние органы начинают активно насыщаться кислородом, накопившиеся за день шлаки сгорают.



**Неправильное положение головы
и шеи во время сна
Правильное положение → Закон № 2**



ЗАКОН № 1.

Спите на твердом — это расправляет позвонки и насыщает клетки кислородом

Когда мы стоим, ходим, долго сидим в одной позе, позвоночник деформируется. Соскочившие со своих мест позвонки начинают сдавливать проходящие сквозь них сосуды и нервные окончания. Тем самым внутренние органы в течение дня недополучают питания и кислорода. Ложась на мягкую постель, вы усугубляете этот процесс — «душите» клетки, оставляете их голодными. Это приводит к заболеваниям.

Когда же мы лежим на твердой ровной постели, мышцы полностью расслабляются, позвоночник распрямляется — за счет этого налаживается кровообращение и обмен информацией между клетками. Внутренние органы получают кислород, клетки очищаются от продуктов обмена. Вы спите, а ваш организм в это время ремонтирует себя.

Твердая постель делается так. Постелите на пол или доску (например, столешницу от стола) два верблюжьих одеяла, каждое из которых сложено вдвое. Сверху кладется еще одно одеяло, а на него — простыня. Фанера и поролон не годятся!



ЧЕТЫРЕ ЗОЛОТЫХ ЗАКОНА ЗДОРОВЬЯ

ЗАКОН № 2.



На ночь кладите под шею валик — у вас пройдут многие хронические заболевания.

Шейные позвонки легко деформируются. Если каждую ночь выправлять их подвывихи, у вас наладится мозговое кровообращение — за счет этого пройдут многие заболевания. А утром вы будете бодрыми, даже если спали всего 4–6 часов.



Правильное положение головы и шеи во время сна



ЗАКОН № 2.

На ночь кладите под шею валик — у вас пройдут многие хронические заболевания

Спать нужно на твердом валике. Тогда каждую ночь ваши шейные позвонки — самые нежные и delicate — будут выправляться. Сон на валике излечивает хронические заболевания носоглотки, глазные болезни, почки, печень, сердце, желудок, астму, миому, недержание мочи, эндокринные заболевания, ишиас, радикулит, болезненные менструации, энтериты, запоры. Уходит раздражительность и беспокойство, восстанавливается мозговое кровообращение. А когда мозг — центр управления организмом — в порядке, в порядке и все органы.

Для изготовления валика можно использовать скалку или основание для пищевой пленки. Твердая сердцевина обертывается обычной плоской подушечкой или тканевым мешком, набитым ватой. Ширина мешка — от подмышки до подмышки, длина — вдвое длиннее. Если подушка покажется вам слишком твердой, начните с более мягкой, скатав плоскую подушку в валик. А потом, привыкнув к ней, вложите внутрь что-нибудь твердое.

Спать можно в любом положении. Тем, кто любит спать на боку, надо лечь так, чтобы челюсть оказалась над валиком. Если вы спите лицом вниз, немного подтяните ногу к животу (поза бегущего человека).



ЗАКОНЫ ЖИЗНИ

- 1.** Человеческий организм — единое целое. Болеет не какая-то отдельно взятая часть тела, а весь организм целиком.
- 2.** Человеческий организм нуждается в поддержании связей как внутри него самого, так и с окружающей средой. Чтобы быть здоровым, организму необходимо поддерживать:
 - психоэмоциональное равновесие;
 - психоэмоциональные связи с окружающей средой — природой и обществом;
 - чистоту и свежесть крови;
 - связь кожного покрова и внутренних органов через биологически активные точки на теле о с основными сферами внешней среды — Космосом, с землей, водой, воздухом, светом, энергией;
 - активное кровообращение.
- 3.** Болезней не существует, существуют лишь симптомы борьбы организма. Симптомы — наши целители: температура убивает болезнетворные микробы и сжигает накопившиеся в крови шлаки; рвота освобождает от них желудок; понос очищает кишечник.
- 4.** Равновесие противоположностей. Должно поддерживаться равновесие между движением и покоем, кислотой и щелочью, теплом и холодом, печалью и радостью, сном и бодрствованием, поглощением (пища, воздух, солнечный свет, космическая энергия) и выделением (моча, кал, пот, мысли, эмоции, поступки) и т. д.
- 5.** Здоровье предполагает совершенную разгрузку. Все, что употреблено в пищу, должно «сгореть».