

Великие Учителя Здоровья



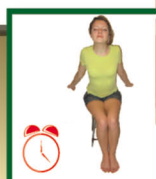
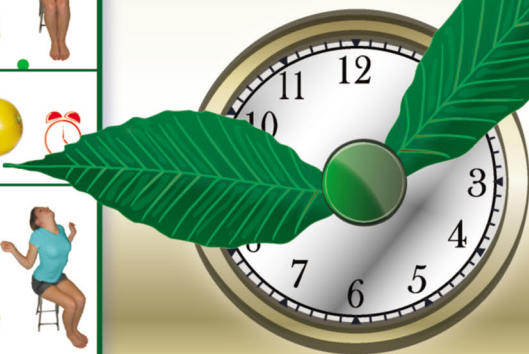
Майя ГОГУЛАН

Система ГОГУЛАН

В ТАБЛИЦАХ

И СХЕМАХ

ВСЕ ЗАКОНЫ,
ПРАВИЛА
И УПРАЖНЕНИЯ
В ОДНОЙ
КНИГЕ



УДК 615.89
ББК 53.59
Г58

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

Гоголан, Майя Федоровна.

Г58 Система Гоголан в таблицах и схемах. Все законы, правила и упражнения в одной книге / Майя Гоголан. — Москва : АСТ, 2014. — 224 с. (Великие учителя здоровья).

ISBN 978-5-17-088067-6

Никогда еще система здоровья Гоголан не была изложена так просто, наглядно и доступно. Вся информация разложена по полочкам! Этому помогают удобные схемы и таблицы. Вы можете быстро найти информацию, которая интересует только вас, и в считанные минуты получить нужный совет!

Майя Гоголан прошла долгий и тяжелый путь от страшного диагноза «рак» до полного выздоровления. Ее опыт — очень важный (бесценный!) для тех, кто не желает сдаваться на произвол болезни.

В этой книге 32 таблицы, с помощью которых вы легко ухватите суть системы, найдете нужное средство, упражнение или рецепт, быстро подберете продукты для ежедневного меню, составите собственный «черный список» нежелательных продуктов, установите правильный распорядок дня, а может, и кардинально измените свой образ жизни, построив его соответственно с Законами здоровья.

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

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-088067-6

© Гоголан М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Содержание



От редакции	12
Введение	14
<i>Таблица 1.</i>	
<i>Два пути к здоровью</i>	15
Натуральная гигиена в борьбе за здоровье	16
Принципы натуральной гигиены	17
<i>Таблица 2.</i>	
<i>Основные принципы натуральной гигиены.</i>	18
Главные факторы здоровья	22
<i>Таблица 3.</i>	
<i>Основные факторы здоровья.</i>	23
Шесть правил здоровья по Системе здоровья Ниши	25
Первое правило здоровья: твердая ровная постель	25
<i>Таблица 4.</i>	
<i>Влияние твердой и мягкой постели на организм человека</i>	26
<i>Таблица 5.</i>	
<i>Связь позвоночника с внутренними органами.</i>	29

Второе правило здоровья: твердая подушка	30
Третье правило здоровья: упражнение «Золотая рыбка»	32
<i>Таблица 6.</i>	
<i>Упражнение «Золотая рыбка»</i>	32
Четвертое правило здоровья: упражнение для капилляров	34
<i>Таблица 7. Упражнение для капилляров</i>	35
Пятое правило здоровья: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»	36
<i>Таблица 8.</i>	
<i>Упражнение «Смыкание стоп и ладоней».</i>	37
Шестое правило здоровья: упражнение для спины и живота	39
<i>Таблица 9.</i>	
<i>Упражнение для спины и живота.</i>	39
Принципы здорового питания	44
Принцип первый: ищем пищу, содержащую энергию Жизни	45
<i>Таблица 10.</i>	
<i>Пицца, содержащая энергию Жизни</i>	46
<i>Правила употребления фруктов</i>	61
<i>Таблица 11.</i>	
<i>Как правильно употреблять фрукты.</i>	61
<i>Пицца пагубная и целительная</i>	63
<i>Таблица 12.</i>	
<i>Питание при различных заболеваниях</i>	63

Принцип второй: соблюдение естественных циклов жизнедеятельности человека 70

Таблица 13.

Режим дня 70

Принцип третий:

знание идеального состава пищи и ее свойств ... 72

Таблица 14.

Идеальное соотношение разных элементов пищи 72

Таблица 15.

Витамины, важные для жизнедеятельности нашего организма 73

Таблица 16.

Микроэлементы 77

Распространенные ошибки питания 80

Таблица 17.

Продукты, вредящие нашему организму 81

Принцип четвертый: правильное сочетание

продуктов 88

Таблица 18.

Сочетаемость продуктов по Г. Шелтону 88

Как составить правильное меню 90

Таблица 19.

Примеры осенне-зимнего меню (по Г. Шелтону) ... 90

Таблица 20.

Примеры весенне-летнего меню 93

Принцип пятый:

формируем здоровую нервную систему 94

Таблица 21.

Основные ингредиенты, необходимые для нормального функционирования мозга 95

<i>Железы внутренней секреции отвечают за работоспособность мозга</i>	96
<i>Таблица 22.</i>	
<i>Железы внутренней секреции</i>	96
<i>Таблица 23.</i>	
<i>Как перейти на естественное правильное питание</i>	99
Когда болезнь наступает	104
С чего начинается любая болезнь	105
<i>Таблица 24.</i>	
<i>Факторы, приводящие к токсемии</i>	105
<i>Таблица 25.</i>	
<i>Последовательность развития патологии</i>	107
Как предупредить некоторые заболевания	108
<i>Профилактика онкологических заболеваний</i>	108
<i>Схема 1.</i>	
<i>Причины возникновения рака</i>	109
<i>Таблица 26.</i>	
<i>Профилактика рака</i>	110
<i>Средство повышения иммунитета</i>	114
<i>Таблица 27.</i>	
<i>Как повысить иммунитет</i>	114
<i>Таблица 28.</i>	
<i>Как правильно провести голодание</i>	117
<i>Профилактика ожирения</i>	123
<i>Таблица 29.</i>	
<i>Причины ожирения</i>	124
<i>Таблица 30.</i>	
<i>Снижение массы тела при ожирении</i>	126

Лечение различных заболеваний 130

Таблица 31.

Лечение различных заболеваний 131

**Целебные свойства
некоторых растений 160**

Таблица 32. Целебные свойства растений 161

**Приложение.
Майя Гогулан – от болезни к здоровью 210**

Введение

Существует два подхода к тому, как оставаться здоровым.

Первый путь — устранить болезни любыми средствами и продолжать жить по-прежнему. Иногда такой путь приносит кратковременный успех (вернее — устранение боли или дискомфорта), но полное исцеление при этом невозможно. Болезни возвращаются, множатся и становятся постоянными спутниками человека, сокращая его возможности и продолжительность жизни.

Современная медицина предлагает именно такой путь. На скорую руку она устраняет симптомы, подлечивает человека, удовлетворяя его нетребовательный спрос. И в этом смысле нет никаких оснований оспаривать ее заслуги.

Второй путь — устранить причины возникновения болезней, изменить образ жизни так, чтобы болезни не могли появиться. Иными словами — «вырвать зло с корнем». Этот путь естественных методов лечения, путь Натуральной Гигиены, вершиной которой я считаю Систему здоровья Ниши, — гениальное творение японского профессора Кацудзо Ниши.

Здесь я хочу обратить внимание читателя на качественное отличие Системы здоровья Ниши от любых систем здоровья, в том числе и от народной, и от современной, ортодоксальной медицины, поскольку эти отличия существенны. Взгляните на таблицу 1 и сравните два пути к здоровью.

Таблица 1. Два пути к здоровью

№	Народные методы лечения, целительство, экстрасенсы, современная ортодоксальная медицина	Система здоровья Ниши и Натуральная Гигиена
1	Лечение болезней лекарственными средствами и травами и внушениями	Устранение причин болезней силами самого организма
2	Скрупулезная специализация по болезням отдельных органов	Комплексный, системный подход, направленный на подъем целительных сил всего организма в целом
3	Эклектичность (отсутствие последовательности) в стилях и методах лечения, которые в основном предусматривают: А) химиотерапию; Б) физиотерапию; В) облучение; Г) хирургию	<p>Научная обоснованность целостной методики восстановления здоровья, которая включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шесть правил здоровья; - Правила полноценного питания; - Контрастные воздушные процедуры; - Контрастные водные процедуры; - Оптимистический настрой (аутогенная тренировка)
4	Кастовый, обособленный, замкнутый характер деятельности	Просветительский характер деятельности

Натуральная гигиена в борьбе за здоровье



Традиционная лекарственная медицина — это удел специалистов, причем узких специалистов: если у терапевта заболят почки, он сам себя лечить не сможет, а пойдет к урологу; если же у уролога заболят зубы, он обратится к стоматологу, вовсе не задумываясь, что у этой боли могут быть свои причины. Что же можно ждать от такого специалиста в вопросах нашего здоровья?

В ответ на неудачи лекарственного лечения, сопровождавшиеся человеческими жертвами, возникло новое течение, которое получило название по имени одной из дочерей древнегреческого бога врачевания Асклепия — натуральная гигиена. Что же она нам предлагает? Изучение законов всеобъемлющей природы, комплексное оздоровление всего организма в целом естественными методами (свет, воздух, вода, пища, движение) для поднятия коэффициента полезного действия целительных сил, заложенных в организме человека природой.

Принципы натуральной гигиены

Необходимо понять, что натуральная гигиена озабочена не только физическим здоровьем человека, но и его психическим, нравственным и духовным обновлением.

Известно, чтобы реализовать себя в любой области человеческой деятельности, надо быть прежде всего здоровым, а чтобы стать и быть здоровым, надо понять, на каких принципах строится полноценное здоровье.

Гёте говорил: «Чего человек не понимает, тем он не владеет». Значит, на пути к овладению здоровьем прежде всего встает задача понимания.

Глядя на таблицу 2, попробуем понять, каковы же основные принципы натуральной гигиены.

Таблица 2. Основные принципы натуральной гигиены

Принцип	Как его понимать	Практическое применение
<p>Первый принцип – не лечить болезни, а учить, как их избежать, используя знания Законов Жизни.</p>	<p>Природа создает живой организм здоровым. Она закладывает в него защитные и целительные силы.</p>	<p>Необходимо создать для человека такие условия, при которых станет возможным устанавливать и поддерживать в дальнейшем всесторонние связи организма как с внутренней, так и с внешней средой. Это гарантирует беспрепятственное действие заложённых в нем природой мощных приспособительных сил – сил иммунитета, саморегуляции, самовосстановления и самосовершенствования.</p>
<p>Второй принцип – комплексный (системный) подход к человеческому организму как к единому целому.</p>	<p>Любая болезнь есть болезнь всего организма. Лишь комплексное воздействие естественных методов обеспечивает реализацию принципа чистоты внутренней среды, действия объективных, не зависящих от нашей воли законов саморегуляции и само-лечения, которые и лежат в основе всей жизнедеятельности человеческого организма.</p>	<p>Главные «рычаги» профилактики и выздоровления:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восстановление клеточного дыхания (лечебное обнажение, контрастные водные процедуры, виброгимнастика и специальные упражнения); 2) питание (свет, воздух, вода, пища); 3) состояние конечностей (виброгимнастика и другая двигательная активность); 4) очищение организма; 5) воздействие на психику (оптимистический настрой, самовнушение).

<p>Третий принцип – четкое понимание феномена «здоровья».</p>	<p>Феномен здоровья трактуется натуральной гигиеной как «состояние целостности и гармоничного развития, роста и адаптации каждого из органов друг к другу без единого недостающего и без единого излишнего органа».</p>	<p>Ведение здорового образа жизни.</p>
<p>Четвертый принцип – четкое понимание феномена «болезни».</p>	<p>Болезнь – это нарушение целостности всего организма, потеря способности сопротивляться его внешним и внутренним врагам.</p>	<p>Всякая болезнь начинается незаметно от возбуждения нервных волокон, далее появляются раздражение (покраснение), затем воспаление (зуд), дальше изъязвление (язвы, распад тканей, трещины), затем уплотнение (наросты), наконец, образование опухоли (рак). Нужно внимательно следить за состоянием своего организма.</p>
<p>Пятый принцип – новая стратегия здоровья.</p>	<p>Новая стратегия здоровья строится на устранении первопричины болезни.</p>	<p>Особое внимание уделяет четырем видам отдыха и покоя для накопления энергии и экономии сил организма: физический отдых, физиологический отдых (то есть воздержание от пищи – лечебное голодание), умственный отдых, душевный отдых.</p>

Таблица 2. Окончание

Принцип	Как его понимать	Практическое применение
<p>Шестой принцип – естественное питание.</p>	<p>Пища не только определяет состав крови, качество «строительного материала» для образования новых клеток, но и формирует характер и даже мировоззрение человека. Питание – это двуединый питательно-очистительный процесс, в котором питание неотделимо от очищения организма.</p>	<p>Натуральная грубоволокнистая пища обеспечивает как биомеханическое, так и биохимическое очищение благодаря щелочным радикалам в сырой пище, способна нейтрализовать патологические кислоты, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма.</p>
<p>Седьмой принцип – отрицание любой лекарственной терапии.</p>	<p>Все существующие вещества по отношению к живому организму – или продукты питания, или яд. Ядом (лекарством) является все то, что не может быть ассимилировано живым организмом и использовано им для поддержания жизни.</p>	<p>Гигиена должна целиком и полностью уничтожить лекарственную систему и дать народу систему ухода за телом и психикой, основанную на законах природы.</p>

<p>Восьмой принцип – четкое разграничение медицины и натуральной гигиены.</p>	<p>У медицины отсутствует единый принцип, который можно было бы продемонстрировать рационально или экспериментально. Каждый раз, когда человеку дается лекарственная доза, надо ожидать неожиданного.</p>	<p>Источник здоровья – в здоровых воздействиях и в здоровых средствах. Лекарства же, которые все являются ядами, не относятся к факторам жизни, приносящим здоровье.</p>
<p>Девятый принцип – обучение народа, распространение знаний и создание здорового образа жизни.</p>	<p>Натуральная гигиена проникнута духом альтруизма, оптимизма и гуманизма.</p>	<p>Сторонники натуральной гигиены заинтересованы не столько в физиологических исследованиях, связанных с экспериментами на животных, сколько в распространении знаний о физиологии среди простого народа и создании образа жизни, основанного на физиологии.</p>

Главные факторы здоровья

По мнению К. Ниши, здоровье человека зависит от четырех одинаково важных факторов:

- 1) состояния кожи;
- 2) качества питания;
- 3) состояния конечностей;
- 4) состояния психики.

Эти четыре главных элемента уникальны тем, что сохраняют свою собственную индивидуальность, несмотря на то что они собирают и объединяют человека в целое. Мы можем разделить любой из них друг от друга и заставить работать или отдыхать по нашему желанию. При этом если мы принимаем здоровье за 100 %, то каждый из четырех составляющих ответствен за 25 % здоровья. Любой из них сам по себе не способен обеспечить стопроцентное здоровье, но все четыре фактора, тесно переплетенные и функционирующие в согласии и взаимодействии друг с другом ради одной общей цели, могут обеспечить жизнеспособность всего организма.

Таблица 3. Основные факторы здоровья

Фактор	Фактор и здоровье	Рекомендации
Кожа	Кожа – это зеркало болезни. Это ворота, через которые целительные силы природы воздействуют на организм, вливаясь в тело.	Не портите кожу слишком теплой одеждой. Ежедневно выставляйте вашу кожу на свежий воздух – это самый верный путь к здоровью. Аэротерапия, или лечение воздушными ваннами, очень полезна, так же, как и контрастные водные процедуры, тоже способствующие хорошей работе кожи.
Питание	Все питательные вещества в результате тончайших процессов, которые непрерывно происходят в нашем организме, подвергаются взаимопревращениям. Поэтому сущностью питания должна стать не высоко- или низкокалорийная пища, а сбалансированность основных «строительных элементов» – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых гормонов и витаминов.	Каждый человек должен овладеть культурой питания как частью общей культуры здоровья – основы основ Жизни человека на планете Земля. Животные получают, сохраняют и передают эти законы в виде инстинкта.

Таблица 3. Окончание

Фактор	Фактор и здоровье	Рекомендации
Конечности	Болезни связаны с состоянием конечностей. Особую роль играют нижние конечности, и прежде всего стопы. Состояние стоп часто указывает на некоторые серьезные болезни. Например, опухшие лодыжки и стопы бывают, как правило, при болезнях сердца, почек, при анемии.	Каждо Ниши советует носить обувь без каблуков, если башмаки вынашиваются сзади. Это хорошо тренирует сокращение нервов и мышц и, следовательно, излечивает человека. Чтобы поддерживать конечности в нормальном состоянии, Система здоровья Ниши рекомендует упражнения для капилляров (см. далее).
Психика	Беспокойство, тревога, нервные расстройства могут привести к органическим нарушениям, болезням сердца, повышению артериального давления, туберкулезу. Органические болезни, в свою очередь, нередко вызывают умственные и эмоциональные расстройства.	Оптимистический настрой и юмор поднимают как физические, так и духовные силы. Разум должен быть здоровым и ясным, как бы ни тяжела и мрачна была жизнь.

Шесть правил здоровья по Системе здоровья Ниши



Система здоровья Ниши установила «Шесть правил здоровья», которые очень эффективны и легко выполняемы. Если человек будет выполнять эти правила дважды в день, это не только принесет ему здоровье, но и поможет сохранить его в течение всей жизни. Каковы же эти правила и в чем их секрет?

Первое правило здоровья: твердая ровная постель

Кровать, на которой вы спите, должна быть настолько ровной и твердой, насколько это для вас терпимо. Одеяло должно быть таким легким, чтобы только не замерзнуть. На постели старайтесь лежать ровно. Чем отличается сон на твердой и мягкой постели, можно узнать из таблицы 4.

Таблица 4. Влияние твердой и мягкой постели на организм человека

Название органа или системы	Твердая постель	Мягкая постель
Позвоночник	Подвывих или искривление позвоночника, вызванные вертикальным положением в течение дня, легко исправляются.	Позвонки еще более сдвигаются, сжимаются нервы и кровеносные сосуды. Перегреваются межпозвоночные диски, в результате чего они делаются легко сдвигаемыми, а это в свою очередь мешает правильной циркуляции крови.
Мышцы	Максимально расслабляются.	Возникают спазмы.
Нервы	Сохраняются от нежелательного давления и напряжения.	Находясь в состоянии сжатия, концы нервов перестают нормально функционировать.
Вены	Осуществляют более активное возвратное движение крови к сердцу.	Кровь в венах застаивается, что потенциально может привести к отекам и образованию тромбов.

Печень	Увеличивает активность своей работы, в результате чего все ненужные вещества, скопившиеся за день, выводятся из организма.	Секретция печени нарушается, поскольку защемляются нервы, к ней «подключенные», что влияет на качество очищения крови. Кровь загрязняется, и этот загрязненный поток начинает циркулировать по всему телу, попадая в нормально работающие органы и вызывая их заболевание.
Кишечник	Освобождается от запора и стаза.	Недостаточное сгорание эксcrementов, поэтому образуется окись углерода, которая понижает усвоение клетками кислорода, вызывает головную боль, головокружение, слабость.
Обменные процессы	Значительно ускоряются, что нередко приводит к снижению веса.	
Кожа	Хорошо снабжается кровью, поэтому чистая и здоровая.	Усыпана темными пятнами, прыщами, родинками, веснушками, бородавками, угрями.

Подвывихи позвонков не только приводят к боли в конкретном участке спины, но влекут за собой нарушение различных органов. Это видно из таблицы 5.

Отсюда напрашивается вывод: все болезни и нарушения в организме происходят из-за смещения отдельных позвонков, составляющих позвоночный столб. Не следует однако забывать о прямой зависимости между любым внутренним органом и состоянием всего организма: нарушение в любом органе вызывает неблагоприятное состояние позвоночного столба.

Первое правило Системы здоровья Ниши дает нам возможность не только не болеть, но и излечиться от многих заболеваний, очистить кровеносные сосуды головы, восстановить работу нервной системы, укрепить органы чувств, выработать хорошую осанку, улучшить положение внутренних органов, предотвратить их опущение, наладить работу легких, кишечника, респираторных органов, печени, почек.