

Я и раньше слышала о система Гоголан, но четко понимания, что, зачем и как, у меня не было. Когда получила книгу, просмотрела, то порадовалась, что в ней нет ничего лишнего. Это простое и очень понятное руководство к действию. При этом есть все что нужно: рецепты, упражнения, питание. Все расписано очень подробно. Начала делать упражнения и уже почувствовала, что эффект есть.

Татьяна, Петрозаводск

Книжка оказалась очень полезной! Легко читается, даны не только рецепты и упражнения, но и много полезной информации о том, как устроен наш организм. Для меня это важно! Когда понимаешь, что и как устроено, то выполняешь упражнения уже не просто так, а сознательно. Хороший эффект.

Василий Петрович, Пермь

Легко читается, все понятно и логично. Было интересно узнать о самом Ниши. Не знала, что он перенес столько заболеваний. Также много полезной и интересной информации, начинаешь задумываться о том, как устроен наш организм и что для него важно. Ну и, конечно, упражнения, рецепты. Уже попробовала, эффект есть. Думаю, с этой книгой забуду про таблетки.

Софья, Москва

Давно живу по Гоголан. Эта книга оказалась очень полезной — тут собрано самое основное по капиллярам. А ведь это суть системы Гоголан. Я давно делаю упражнения, а эта книга подсказала мне, что изменить в питании. Чувствую я себя прекрасно, метод у Гоголан очень простой, не требует особых затрат — ни физических, ни материальных. Все упражнения можно выполнять дома, лежа на кровати. Требуется всего-то минут 15 в день.

Тамара Васильевна, Уфа

Спасибо за такую полезную книгу!
Давно занимаюсь по методу Гоголан, у меня много ее книг, и некоторые я знаю почти наизусть. Но этой книге обрадовалась. Теперь все о капиллярах собрано вместе — и упражнения, и питание.

Евгения, Тверь

Буду заниматься по этой книге!
Мне — 71, жене — 69, и мы 10 лет занимаемся по системе Майи Гоголан. Результаты потрясающие — возраста не чувствуем, а без упражнений Гоголан уже не мыслим начинать день. Книга понравилась, я бы рекомендовал ее тем, кто начинает свое знакомство с системой, — самая суть, все, что нужно знать. Но и мы — опытные гоголановцы — нашли в ней полезную информацию.

Владимир Юрьевич, Керчь

МАЙЯ ГОГУЛАН

Вылечи!

**ВЫЛЕЧИ СИСТЕМУ
КРОВООБРАЩЕНИЯ,
*и все болезни уйдут!***

Все о лечении системы кровообращения от Майи Гоголан

ПРАЙМ

АСТ
Москва

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 Вылечи! Систему кровообращения, и все болезни
уйдут / Майя Гоголан. — Москва : АСТ, 2014. — 254 с. :
ил. — (Вылечи!).

ISBN 978-5-17-088063-8

Есть ли в организме человека система или орган, которые являются главными в плане обеспечения здоровья человека? Майя Федоровна Гоголан убеждена, что это — кровеносная система, а точнее — состояние наших капилляров.

Оказавшись на больничной койке со страшным диагнозом «рак», среди многих и многих томов по медицине и здоровью она нашла небольшую статью японского инженера Кацудзо Ниши о роли капилляров. И именно с изучения и применения знаний этой статьи началось ее выздоровление!

Восстановление при помощи особой гимнастики, питания, восстановления пластичности капилляров – маленьких кровеносных сосудов, пронизывающих все тело человека, дало начало новой жизни – долгой, активной жизни без болезней!

Сегодня Майе Федоровне уже 82, но она великолепно выглядит, активна, полна сил. Она продолжает выполнять упражнения, соблюдает диету и на личном примере доказывает, какую важную роль играют для нашего здоровья капилляры. В этой книге вы найдете всю необходимую информацию для восстановления системы кровообращения. Это суть, основа знаменитой системы Гоголан! С ее помощью вы сможете восстановить работу капилляров, а значит — победить инфаркт, атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен и множество других заболеваний.

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

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



© Гоголан М., 2014
ISBN 978-5-17-088063-8 © ООО «Издательство АСТ», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКЦИИ	9
КРОВООБРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ К. НИШИ	11
Капилляры как главный двигатель крови	12
Новый взгляд на гломус	21
Где расположен гломус?	
Каково его количество?	23
Идеальное давление крови	25
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ПОДОБЕН	
КОСМОСУ	29
Смысл космической Жизни человека	30
Кровообращение и экология	33
Чем схожи человек и растения	34
«Живая вода»	39
Все начинается с клетки	42
Взаимозависимость и взаимодействие	
клеток, тканей, органов, систем в организме ...	45
КРОВООБРАЩЕНИЕ И БОЛЕЗНЬ	53
Все болезни от плохой циркуляции крови	54
Что такое сердце	56
Значение капилляров для здоровья	59
Факторы, приводящие к плохой	
циркуляции крови	63

Вязкость крови или недостаток жидкости в организме	63
Плохая пропускная способность мембран	65
Состояние позвоночника	69
Неполноценное дыхание и плохая подвижность диафрагмы приводят к болезни	74
Болезни возникают из-за неполноценного биохимического состава крови	84
Что должна получать кровь человека?	84
Как создается кровь	85
Что влияет на состав крови	90
ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ — САМАЯ ПРОСТАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ	95
Твердая ровная постель — первое правило	95
Вред от мягкой постели	103
Как твердая постель влияет на работу печени	105
Как твердая постель влияет на кожу	107
Твердая подушка — второе правило здоровья	108
Упражнение «Золотая рыбка» — третье правило здоровья	115
Методика выполнения упражнения	115
Цель упражнения «Золотая рыбка»	117
«Золотая рыбка» и нервное равновесие в организме	119
Основная функция третьего правила Системы здоровья Ниши	123
Упражнение для капилляров — четвертое правило здоровья	125
Методика выполнения упражнения для капилляров	125

Как упражнение влияет на капилляры.	126
Упражнение «Смыкание стоп и ладоней» — пятое правило здоровья	128
Методика выполнения	128
В чем секрет этого упражнения?	130
Упражнение для спины и живота — шестое правило здоровья.	138
Методика выполнения упражнения	138
В чем секрет этот упражнения?	145
Выводы	151
ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	153
Деятельность нашего сердца	154
Инфаркт миокарда.	156
Тахикардия и мерцательная аритмия	158
Атеросклероз	162
Факторы риска	163
Профилактика и лечение атеросклероза.	165
Правильное питание для профилактики и лечения атеросклероза	170
Фитотерапия и народные средства при атеросклерозе	173
Варикозное расширение вен	178
Лечение варикозного расширения вен	178
Питание при варикозном расширении вен	180
Отечность ног	181
Лечение отечности ног	181
Народные средства при отечности ног.	182
Тромбофлебит	183
Лечение тромбофлебита	184
Народные средства для лечения тромбофлебита	186

Гипертоническая болезнь	190
Физическая нагрузка для профилактики гипертонической болезни	191
Народные средства для лечения гипертонии	193
Гипотония	196
Профилактика и лечение гипотонии	196
Народные средства для лечения гипотонии	196
Что нам известно о крови	197
Малокровие (анемия).	200
Как улучшить состав крови?	200
Народные средства при анемии	200
Холодные ноги и руки	201
ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ПИЦА	203
Пицца, вредная для сосудов и кровообращения	203
Пицца, полезная для капилляров	205
Целительные свойства растений	210
Фрукты и ягоды, помогающие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	211
Орехи, семечки, полезные для наших сосудов и кровообращения	239
Овощи и их соки, полезные для сердечно-сосудистой системы	241

ОТ РЕДАКЦИИ

Здоровье даруется нам вместе с жизнью — как обычная функция или принадлежность — как дыхание, пищеварение, кровообращение и т. д. Может быть, поэтому никто и не думает о здоровье, пока его не потеряет. Медицина изучает болезни, а не здоровье. Врачи могут перечислить признаки (симптомы) заболевания, рассказать и процессе развития недуга, подобрать лекарственные способы лечения. Автор этой книги — Майя Федоровна Гогулан, пытается взглянуть на болезнь с точки зрения здоровья — что хорошо работает в здоровом организме и плохо в больном. Причем не важно, чем человек болен — страдает у него сердце или желудок. Майя Федоровна нашла ответ на свой вопрос.

Столкнувшись с онкологическим заболеванием, перенеся несколько операций, прикованная к постели, она не потеряла надежду на выздоровление. Она искала ответ на вопрос — почему болезнь возвращается, почему не помогают ни операции, ни лекарства, что работает неправильно? Сказано, что ищущий знание обязательно найдет его. Майя Федоровна прочла статью японского инженера Кацудзо Ниши, который утверждал, что наше здоровье во многом зависит от состояния сосудов и со-

става крови. Мельчайшие сосудики — капилляры, отвечают за снабжение кислородом и питанием каждой клеточки организма. У здорового человека капилляры работают, у больного они забиты шлаками, токсинами, кровь не поступает к жизненно важным органам, не выводятся продукты метоболизма, человек начинает болеть. На этой простой истине Майя Федоровна и построила свое выздоровление. Делая зарядку для капилляров, она смогла победить болезнь! А вместе с ней победили и сотни тысяч ее последователей.

Именно о капиллярах и кровообращении мы и поговорим в этом издании. Вы узнаете о великой роли капилляров, о том, как организовать свой день, питание, чтобы поддержать и очистить их. Также в этой книге приводятся знаменитые упражнения Ниши, которые помогают восстановить кровообращение, а вместе с ним и здоровье!

КРОВООБРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ К. НИШИ

Система здоровья Ниши основана, прежде всего, — на философии, и главная 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 роди-

тели, 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?

КАПИЛЛЯРЫ КАК ГЛАВНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ КРОВИ

На некоторые медицинские проблемы К. Ниши смотрит под совершенно другим углом зрения, отличающимся от общепринятого. Прежде всего, он утверждает, что главный двигатель крови расположен не в сердце, а в капиллярах.

Эта точка зрения, естественно, противоположна классической теории циркуляции крови. С тех пор как работа Вильяма Харви по циркуляции крови появилась в 1628 г., теория о сердце как о насосе, двигающем кровь, была принята как простой и очевидный факт. Очень немногие исследователи сомневались в правильности этой теории. Однако упрямые факты утверждают, что она не объясняет механизма циркуляции крови и других родственных физиологических явлений; более того — она не имеет ясного представления о том, чем же

на самом деле является сердце. Эта теория устарела. Именно она несет ответственность за то, что сердце — все еще не разгаданная тайна медицины, а сердечно-сосудистые болезни до сих пор являются для человека убийцей номер один.

«Смею утверждать, — пишет К. Ниши, — что пока современная медицина не откажется от традиционного взгляда на сердце, она не в состоянии будет разгадать эту так называемую “тайну” и никогда не сможет предотвратить тяжелый урон, который наносят человеку сердечно-сосудистые болезни».

Для того чтобы избежать такой опасности, Система здоровья Ниши предлагает рассматривать сердце всего лишь как контрольный резервуар или регулятор потока крови, в то время как двигатель крови заложен в самих капиллярах.

Проблема движения крови не пересматривалась до 1930 г., когда Лаубри сделал сообщение во Французской Академии о своей замечательной работе, касающейся механизма циркуляции крови. Он утверждал, что сердце не является единственным двигателем крови и что оно обладает только двигательной силой для продвижения крови вперед, через артерию к капиллярной системе, а вена действует как второе сердце, обеспечивая венозное движение крови, то есть обратный ход к сердцу. К. Ниши пишет: «Несомненно, что теория Лаубри — это прогрессивный шаг в науке о крови. Но эта его новая теория, как бы она ни была замечательна, рассказывала правду о кровяном потоке только наполовину. Очень прискорбно, что он остановился на этом».

Кацудзо Ниши начал разрабатывать теорию циркуляции крови самостоятельно. Посмотрим, как мыслит он (рис. 1).

Чтобы понять правду о циркуляции крови, необходимо прежде всего понять структуру и функцию артерии и вены.

Общеизвестно, что артерия отличается от вены строением и функциями. Артерия имеет толстый и эластичный внутренний покров, или стенку; обладает способностью к растяжению и расширению. Вена имеет более тонкую стенку и клапан, который служит для того, чтобы кровь, поднимаясь по вене от органа к сердцу, уже не могла спуститься обратно — вниз. Вена обладает способностью



Рис. 1. Схема циркуляции крови:

1 — мозг, 2 — легкие, 3 — почки, 4 — печень, 5 — органы пищеварения, 6 — лимфатические протоки, 7 — легочная артерия, 8 — аорта

к максимальному сужению, до вакуума (то есть до пустоты).

Если мы сравним механизм циркуляции крови с системой насоса, то увидим, что артерия скорее напоминает всасывающую трубку, а вена — высасывающую, так как всасывающая трубка имеет более толстую и эластичную стенку, чем высасывающая (как у пипетки).

«Несомненно, — пишет К. Ниши, — насос помещается в месте соединения между этими двумя трубками. Однако, отличаясь от системы насоса, в человеческом теле артерия и вена соединены с двух концов: один — к сердцу, другой — к капиллярам. Может возникнуть вопрос: что из них представляет насос — сердце или капилляры? Конечно, капилляры! Альтернативы нет, так как артерия соответствует всасывающей трубке, а вена — высасывающей. Предположение, что сердце может быть насосом, приведет нас к неправильному выводу, что оно использует всасывающую трубку (то есть артериальную), чтобы вытолкнуть кровь, а отсасывающую (то есть венозную) — чтобы загнать ее внутрь». Это, конечно, абсурдно.

Без сомнения, физиологический насос в теле человека отличается от искусственного насоса. Тем не менее тот факт, что артерия с более толстой и более эластичной стенкой стремится сдерживать любую противодействующую силу, является весьма существенным.

Допустив предположение, что кровь всасывается капиллярами через артерию, мы поймем, почему артерия напоминает всасывающую трубку