

Великие Учителя Здоровья

Майя ГОГУЛАН

ВСЕ *ключевые*
УПРАЖНЕНИЯ
и рекомендации системы
НИШИ

КОНСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ

Москва
2021

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, М.

Г58

Все ключевые упражнения и рекомендации системы Ниши. Конспект Здоровья. — М.: Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2021. — 256 с. — (Великие учителя здоровья).

ISBN 978-5-94693-979-9

Перед вами настоящий «конспект здоровья», составленный по книгам Майи Гоголан. Книга для тех, кто планирует жить долго и без болезней. Здесь собрано самое главное, самое важное, чтобы добиться этой цели! Какие упражнения выполнять, что и как есть, чтобы не давать дряхлеть телу и уму. Система, изложенная в книге, проверена самим автором и сотнями тысяч ее последователей. Система работает! Начните жить «по Гоголан», и здоровье, молодость и долголетие войдут и в вашу жизнь.

Популярное издание

12+

Майя Гоголан

**ВСЕ КЛЮЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И
РЕКОМЕНДАЦИИ СИСТЕМЫ НИШИ
КОНСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ**

Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE»
(директор Мурад Аманназаров)

*Тел.: +7 (495) 963-8017 (пн-пт с 11.00 до 18.00)
email: info@beztabletok.ru или beztabletok.ru@gmail.com
http://www.beztabletok.ru — Интернет-магазин
Официальная страница Майи Гоголан
в Интернете расположена на сайте www.beztabletok.ru*

© Гоголан, М., 2021
ISBN 978-5-94693-979-9 © Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКЦИИ: ЖИВИТЕ ДОЛГО И БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ!	12
ПОЧЕМУ Я ПИШУ ЭТУ КНИГУ	14
НОВАЯ СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВЬЯ	26
О ТОМ, КАК СОЗДАВАЛАСЬ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ	30
СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ И СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА	51
Человек существует потому, что он — неделимое целое	51
Целительные силы природы	53
Что такое хорошее здоровье?.....	55
Что такое болезнь?	58
НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА КРОВООБРАЩЕНИЕ	60
Главный двигатель крови	60
Гломус	70
Артериальное давление	74

Роль и функции сердца.....	77
Значение левого желудочка сердца.....	81
Болезни сердца: можно ли их избежать?	82

ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ 85

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ:

ТВЕРДАЯ РОВНАЯ ПОСТЕЛЬ.....	85
Твердая постель и работа печени	96
Твердая постель и кожа	97

ВТОРОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ:

ТВЕРДАЯ ПОДУШКА.....	99
-----------------------------	-----------

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ:

УПРАЖНЕНИЕ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА».....	105
Методика выполнения упражнения	106
Цель упражнения «Золотая рыбка»	107
Как устанавливается нервное равновесие в организме?	109
В чем секрет третьего правила Системы здоровья Ниши — упражнения «Золотая рыбка»?	113

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ:

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ.....	115
Методика выполнения.....	115
В чем «секрет» этого упражнения?	116

ПЯТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: УПРАЖНЕНИЕ

«СМЫКАНИЕ СТОП И ЛАДОНЕЙ»	118
Методика выполнения.....	118

ШЕСТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СПИНЫ И ЖИВОТА	120
Методика выполнения.....	120
В чем тут секрет?	126

**КАКИЕ ЕЩЕ ПРАВИЛА НИШИ
НУЖНО СОБЛЮДАТЬ..... 135**

Почему упражнения нужно делать полностью обнаженным?	135
Почему после упражнений обязателен контрастный душ?.....	136
Как проводить водные процедуры, чтобы не простудиться?	136
Почему вода рекомендуется приятно прохладной, а не ледяной, как советует Порфирий Иванов?	137
Можно ли онкологическим больным посещать баню и сауну, ездить на юг?	138
Как выводить из организма ядовитую окись углерода?.....	139
Как делать контрастные воздушные ванны лежащим больным?	140
Сколько раз в день принимать воздушные ванны?	141

**ЛЕЧЕНИЕ — ЭТО ОЧИЩЕНИЕ:
ПОСТ, ГОЛОДАНИЕ, ПОХУДЕНИЕ,
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЗАПОРОВ..... 142**

Как узнать свой идеальный вес?	142
Приносят ли пользу диеты?.....	143
Существуют ли особые пищевые рационы, которые лечат конкретные заболевания?	143
Как правильно поститься?	145

Какие изменения происходят в организме во время поста?	147
Какую методику голодания предлагает Ниши? .	148
Злаковый рацион для выхода из голодания.....	149
Сыроовощной рацион для выхода из голодания	153
Что делать тем, кто по состоянию здоровья не может поститься?	153
Необходимы ли регулярные чистки кишечника клизмами и другими средствами? ...	156
Каков лучший рецепт клизмы?	157
Как узнать, хорошо ли работает кишечник?	158
Что, помимо неправильного питания, может вызывать запор?	160
Каким образом позвоночник связан с запорами?	160
Какие слабительные применять?.....	161
Какие продукты нужно включить в рацион, чтобы исключить запоры?	161

ПИТАНИЕ ПО ЗАКОНАМ ЖИЗНИ

ОТКРЫТИЯ НИШИ В ДИЕТОЛОГИИ.

СЕМЬ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

Правило первое: пить каждые 30 минут
30 г чистой некипяченой воды.....

Правило второе: питаться в основном
невареной пищей — сырыми овощами,
плодами, семенами, орехами, фруктами ...

Правило третье. Если вы поели вареной
пищи, компенсируйте вред от нее
водными или воздушными процедурами,
а главное — сырыми овощами.....

Правило четвертое. Пищу надо хорошо
пережевывать.....

Правило пятое. Режим работы нашего организма требует периодического отдыха от пищи	176
Правило шестое. Правильный режим приема пищи	178
Правило седьмое. Искусство сочетания продуктов	180
КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ?.....	183
Что представляет собой иммунная система человека?	183
Как работает наша иммунная система?	185
Что надо знать об аллергии?	187
Что такое аутоиммунизация?	189
СПИД — чума XX века.....	190
Почему протеин Р53 вырабатывается в организме не в большом количестве?....	191
Средства повышения иммунитета	194
Сыроедение как фактор повышения иммунитета	213
Народные средства повышения иммунитета	221

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ВИТАМИНЫ — НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА.....

СОЛИ ЗЕМЛИ И «ПЛАМЕНЬ ЖИЗНИ».....	238
Микроэлементы — катализаторы жизненных процессов	238
Витамины	241
Аминокислоты — создатели в организме белка (протеинов)	243
Основные источники необходимых компонентов нашего питания	245