

Спасибо за такую простую книгу!

Давно занимаюсь по методу Гоголан, у меня много ее книг, некоторые знаю почти наизусть. Но этой книге обрадовалась. Теперь все собрано вместе. Удобно и упражнения делать, и продукты подбирать.

*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, теперь не нужно листать толстые книжки. Важную информацию по системе, питанию, упражнениям можно найти здесь.

*Владимир Юрьевич,
Керчь*

Все в одой книге — здорово!

Давно слышала про систему Гоголан. Но освоить ее все не удавалось — я все время в разъездах. Помогла эта книжка — небольшая, и все, что нужно, собрано вместе. Начал осваивать упражнения в очередной поездке. Чувствую себя прекрасно. А сколько энергии!

*Олег,
Краснодар*

Эта книга изменила мою жизнь!

Давно хотела сбросить лишний вес, перепробовав многое, не видела выхода, а о физических упражнениях даже и не мечтала с таким весом. Меня спасли упражнения Майи Гоголан (делала их, сверяясь с таблицами), и уже через две недели почувствовала, как в меня начала вливаться энергия. Теперь я знаю, в каком направлении двигаться.

*София,
Москва*

Так получилось, что знакомство с системой Гоголан я начала именно с этой книги. Ничего раньше о ней не слышала, но решила посмотреть. Начала делать упражнения Ниши, смогла подобрать продукты, которые мне необходимы при моих болячках. Мне нравится. Буду искать и другие книги Гоголан.

*Татьяна,
Прокотьевск, Кемеровская область*

Великие Учителя Здоровья

Майя ГОГУЛАН

Система ГОГУЛАН

В ТАБЛИЦАХ

И СХЕМАХ

*Все законы, правила и упражнения
в одной книге*

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 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

Краткое содержание



От редакции	12
<i>Введение</i>	14
Натуральная гигиена в борьбе за здоровье	16
<i>Принципы натуральной гигиены</i>	17
<i>Главные факторы здоровья</i>	22
Шесть правил здоровья по Системе здоровья Ниши	25
<i>Первое правило здоровья: твердая ровная постель</i>	25
<i>Второе правило здоровья: твердая подушка</i>	30
<i>Третье правило здоровья: упражнение «Золотая рыбка»</i>	32
<i>Четвертое правило здоровья: упражнение для капилляров</i>	34
<i>Пятое правило здоровья: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»</i>	36
<i>Шестое правило здоровья: упражнение для спины и живота</i>	39

Принципы здорового питания	44
<i>Принцип первый: ищем пищу, содержащую энергию Жизни</i>	45
<i>Принцип второй: соблюдение естественных циклов жизнедеятельности человека</i>	70
<i>Принцип третий: знание идеального состава пищи и ее свойств</i>	72
<i>Принцип четвертый: правильное сочетание продуктов</i>	88
<i>Принцип пятый: формируем здоровую нервную систему</i>	94
Когда болезнь наступает	104
<i>С чего начинается любая болезнь</i>	105
<i>Как предупредить некоторые заболевания</i>	108
<i>Лечение различных заболеваний</i>	130
Целебные свойства некоторых растений	160
Приложение.	
Майя Гоголан – от болезни к здоровью	210

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

От редакции



Система Майи Гоголан известна в нашей стране уже более 20 лет. У нее множество поклонников и последователей. И не только в России. В чем секрет такой популярности?

Майя Федоровна дает готовый, очень простой рецепт здоровья. Ее система доступна любому человеку, даже безнадежно больной может стать здоровым, если начнет жить в гармонии с природой. И сама Майя Гоголан живое доказательство этому. Ведь именно эта система помогла ей победить рак, именно с ее помощью Майя Гоголан в свои 82 года прекрасно выглядит, ведет активный образ жизни, пишет книги, встречается с читателями.

В системе Гоголан много правил, касающихся питания, образа жизни, движения, настроения. Все они описаны в таких книгах Майи Федоровны, как: «Прощайтесь с болезнями», «Можно не болеть», «Законы здоровья» и некоторых других. Но книга, которую вы держите в руках, особенная. Перед вами краткий курс системы Майи Гоголан в таблицах и схемах. Такая форма подачи

подойдет и тем, кто уже хорошо знаком с системой Гогулан, и тем, кто еще только начинает свое знакомство с ней.

При помощи схем и таблиц 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.

Для удобства восприятия таблиц весь дальнейший текст книги набран вертикально.

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