

Верю автору. Много лет назад я была поражена, когда увидела изменения, которые произошли с одной молодой девушкой. Из тучной особы она превратилась в изящную красавицу... Оказалось, что очень серьезная болезнь вынудила ее последовать всем советам Гоголан и она выздоровела! Я до сих пор нахожусь под впечатлением того случая, поэтому мне интересно все, что пишет этот автор.

**Фролова Надежда,
Москва**

Рекомендую книгу Гоголан. Я больше 15 лет читаю ее книги и строю свою жизнь по законам, о которых она пишет. В книге все очень понятно и доходчиво объясняется.

**Наталья,
Самара**

К сожалению, умные учатся на СВОИХ ошибках, мудрые на ЧУЖИХ, а дураки вообще не учатся!!! Я была умная, училась на своих болячках, дико болела... Желаю всем быть мудрыми и учиться на книгах Гоголан!!!

**Людмила,
Волгоград**

Большая книга, в ней каждый, кто интересуется здоровым образом жизни, найдет для себя полезную информацию. Лично для себя я четко установила режим питания, с чего начинать свой день и во сколько, с чем сочетаются какие продукты, что немаловажно, так как от этого зависит качество усвоения пищи. Часто слышала фразу «Кушать после 20:00 вредно», а почему — никто не говорил и не объяснял. Теперь все понятно!

Советую прочитать, так как во многих вопросах мы, люди, так невежественны, хотя даже и не догадываемся об этом!

**Татьяна,
Екатеринбург**

Отличная книга! Помогла мне восстановить здоровье. Большое спасибо автору за издание.

**Нина,
Омск**

Книга написана замечательно — грамотно, доходчиво (много лучше переводов книг самого Ниши). Одним словом, после этой книги я в один день бросила курить и пить кофе. Уже что то... В общем-то, держу книгу всегда под рукой.

**Ольга,
Липецк**

Слышала про эту книгу давно, знаю людей, которые уже много лет по ней занимаются и смогли действительно поправить свое здоровье. Но, видимо, пока сам не заболеешь, не начнешь что-то делать. Очень полезная, простая, интересная книга. Всем рекомендую.

**Ольга,
Серпухов**

Замечательная книга. Испробовала на себе приведенные в ней правила. Рекомендую, как минимум, прочитать.

**Мария,
Москва**

Хорошая книга для желающих заняться своим здоровьем. На собственном опыте знаю — ни один врач, особенно в платной клинике, не скажет вам простых истин профилактики заболевания. Чтобы иметь полное представление о профилактике и лечении по книгам Майи Гогулан, стоит почитать ее книги про систему Ниши.

**Владимир,
Москва**

Замечательная книга!!! Очень много информации и советов, должна быть в каждой семье. Про эту книгу знаю не понаслышке, поэтому и купила: знакомая вылечилась от серьезной болезни с помощью этой методики. Сама применяю уже пять лет. Чувствую себя бодрой и здоровой. И все ведь так просто, никаких сложностей, никаких опасных голоданий или очищений.

**Валентина,
Минск**

Я дарю вам здоровье!

МАЙЯ ГОГУЛАН

ВСЕ ЗАКОНЫ
И ПРАВИЛА
ЗДОРОВЬЯ
В ОДНОЙ КНИГЕ

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89 *Все права защищены. Никакая часть данной книги*
ББК 53.59 *не может быть воспроизведена в какой бы то ни было*
Г58 *форме без письменного разрешения владельцев*
 авторских прав.

Гоголан, Майя Федоровна.

Г58 Все законы и правила здоровья в одной книге / Майя Гоголан. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 575 с. — (Майя Гоголан. Я дарю вам здоровье!).

ISBN 978-5-17-094788-1

У автора этой книги, Майи Федоровны Гоголан, сотни тысяч последователей по всему миру. Объяснение этому простое: система здоровья, составленная ею, действительно помогает! Помогает не болеть, жить долго, сохранять тело и ум работоспособными. И лучшее тому свидетельство — сама Майя Федоровна. Ей уже за восемьдесят, а она продолжает писать книги, проводить семинары. Она энергична и, главное, здорова!

В этой книге собраны воедино все советы системы Гоголан. Все, что когда-либо публиковалось в книгах, интервью, статьях: рекомендации, рецепты, упражнения, замечания — все здесь, под одной обложкой. Весь материал тщательно выверен и систематизирован так, чтобы им удобно было пользоваться.

В итоге перед вами простой и очень удобный путеводитель по знаменитой системе здоровья, который по праву можно назвать полной энциклопедией здорового образа жизни.

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

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКЦИИ	17
--------------------------	----

МНОГО ЛИ НУЖНО, ЧТОБЫ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ? Интервью с Майей Гоголан	18
---	----

ИСТОРИЯ МАЙИ ГОГУЛАН — ЛУЧШЕЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ НИШИ	26
---	----

СИСТЕМА НИШИ — КВИНТЭССЕНЦИЯ ВСЕХ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВЬЕ, НАКОПЛЕННЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСТВОМ	31
---	----

Организм человека — единое целое	32
---	----

Симптомы болезни — это проявление целительных сил организма	34
--	----

Здоровье человека зависит от четырех факторов — питания, состояния кожи, состояния конечностей, состояния психики	36
--	----

Нездоровое питание — первопричина всех болезней	36
---	----

Кожа — ворота для целительных сил Природы	38
--	----

Связь ступней с внутренними органами	39
---	----

На некоторые проблемы Ниши смотрит под совершенно иным углом зрения	41
--	----

Главный двигатель крови — не сердце, а капилляры	41
--	----

Гломус	44
---------------------	----

Новая теория артериального давления	45
Новый взгляд на диетологию	46
Избавление от рака	47
Корень всех болезней, и как его вырвать	48
ЗАКОНЫ ПЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ	50
ЛАБОРАТОРИЯ ВНУТРИ НАС	53
Зубы	53
Язык	53
Желудок	54
Тонкий кишечник	56
Печень	56
Поджелудочная железа	58
Почки	58
Как выполняет свою работу кровь	59
Лимфа	60
Легкие	60
ТОКСЕМИЯ — НАЧАЛО ВСЕХ НАШИХ БОЛЕЗНЕЙ	63
Почему возникает токсемия	63
Почему продукты, вводимые в организм, плохо усваиваются	65
Кисотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья	65
Как бороться с нарушением кислотно-щелочного равновесия	68
Как удалять токсины из организма вовремя и не позволять им накапливаться	69
ПРОДУКТЫ-ВРАГИ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ	70
Запор — первый признак неправильного питания	71
Почему возникает запор	72
Стоит ли применять слабительные	73

Какие продукты нужно включить в рацион, чтобы исключить запоры	74
Как бороться со стойким запором	75
Обработанные термически и химически продукты — источник всех наших болезней	77
Причины изменений в питании людей на протяжении истории человечества	78
Клетчатка — это «метла» для нашего организма	79
Какие продукты нужно исключить из меню	81
Враг № 1: рафинированный сахар	83
Что плохого в сладостях	84
И все же сахар необходим организму!	86
Если вам трудно отказаться от рафинированного сахара	87
Враг № 2: молоко	88
Враг № 3: зерновые, содержащие глютен	90
Чем опасна слизь	91
В чем коварство зерновых	92
Какие злаки употреблять, и в каком виде	93
Каши — яд для детей	96
Хлеб как один из главных источников недомоганий	96
Булка — смертельный продукт!	97
Ешьте хлеб только с отрубями	98
Враг № 4: мясо	100
Мясо в свете физиологических способностей нашего организма	103
Что делать, если не получается отказаться от мяса	105
В мясе не нуждаются даже те, кто ведет активный образ жизни!	108
Сколько белка надо человеку	111
Враг № 5: поваренная соль	113
Внимание! Это важно!	114
Лучший способ отказаться от соли — воздерживаться от продуктов, требующих подсолки	118
Для некоторых людей бессолевая диета — вопрос жизни и смерти	118

Чем заменить поваренную соль	119
Сколько соли нам надо	120
Приправы при бессолевой диете	122
А как насчет соусов?	127
Продукты, к которым следует относиться с осторожностью ..29	
Яйца	129
Жиры	130
Стимуляторы — кофе, чай, шоколад	134
Памятка больным людям	137
Пища, увеличивающая в крови опасный холестерол	137
Пища, которая способствует развитию злокачественных опухолей	137
Пища, способствующая развитию артрита	138
Пища, которая может вызвать головные боли	138
Пища, способствующая образованию камней в почках .	138
Пища, способствующая образованию камней в желчном пузыре	139
Газообразующая пища	139
Продукты, способные вызвать изжогу	139
Продукты, способствующие развитию хронического псориаза	139
Пища, усугубляющая состояние при бронхиальной астме	140
Продукты, способствующие развитию медленно прогрессирующих заболеваний	140
Продукты, ослабляющие иммунную систему	140
Пища, способствующая повышению уровня сахара в крови	140
Лекарства: принимать или нет?	141
Почему лекарства не могут дать излечения	141
Является ли гомеопатия безвредной альтернативой лекарствам	144
Стоит ли принимать БАДы	146
Польза и вред аптечных витаминов	146
Как выбрать врача	147
Пара слов об уринотерапии	148

Любителям алкоголя	149
Причины тяги к алкоголю	149
Как нейтрализовать вредное действие алкоголя	150
Рак и алкоголь	151
Можно ли бросить болеть, не бросая курить	152
Рак и курение	153
КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ	154
С сегодняшнего дня начинаем есть меньше!	156
Причины переедания	158
Какое количество пищи необходимо организму	159
Вода, природный очиститель, — лучшее средство против токсемии и переедания	160
Влияние воды на обмен веществ	160
Приучите себя пить воду	161
Почему пить воду нужно именно через каждые полчаса	162
Какую воду пить	163
Где взять воду хорошего качества	164
Лучшая пища — та, что дает энергию Жизни — овощи и фрукты	165
Как правильно готовить овощи	168
Почему картофель нужно есть с кожурой	170
Свежие овощи и овощные соки повышают биологическую ценность любого вареного блюда	171
Ода чесноку	172
Употребляйте фрукты правильно!	174
Орехи и семечки	177
Как сохранить витамины в овощах и фруктах	178
Сколько времени можно хранить соки	178
Как приучить детей к правильному питанию	179
Режим приема пищи	179
Утро	180
День	180

Вечер	181
Время года и индивидуальные особенности человека тоже имеют значение	183
Искусство сочетания продуктов	187
Как компенсировать вред от несочетаемых продуктов ..	190
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ВИТАМИНЫ — НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА	191
Микроэлементы — катализаторы жизненных процессов	191
Какие микроэлементы нам необходимы	193
Микроэлементы и металлы, полезные и одновременно опасные для здоровья	222
Продукты-чемпионы по содержанию микроэлементов ..	240
Витамины	246
Какие продукты являются самыми полезными с точки зрения витаминного состава	256
Значение желез внутренней секреции. Как поддерживать их здоровыми	257
Щитовидная железа	258
Околощитовидные, или паращитовидные, железы	258
Вилочковая (зобная) железа	259
Поджелудочная железа	259
Надпочечники	259
Половые железы	260
То, без чего витамины и микроэлементы бессильны. Энзимы	261
Откуда в наш организм поступают ферменты	263
Почему организму не хватает ферментов	264
Влияние ферментов на обмен веществ	265
Что важно знать о ферментах. Некоторые заблуждения ..	267
Ферменты, получаемые с сырой пищей — наши лекари и защитники	269
Какие растения богаты ферментами	271

ПОСТ, ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ ПИЩИ — ОСОБЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ	273
Перед голоданием нужно избавиться от паразитов	275
36-часовое голодание	275
Советы Ниши	277
Если трудно решиться на голодание, начните с разгрузочных дней	284
 ПАМЯТКА	 285
 ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ НИШИ	 288
Правило № 1. Ровная жесткая постель	290
Правило № 2. Твердая подушка-валик	291
Правило № 3. Упражнение «Золотая рыбка»	293
Правило № 4. Упражнение для капилляров	296
Правило № 5. Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»	299
Правило № 6. Упражнение для спины и живота	303
 КОНТРАСТНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И АЭРОТЕРАПИЯ	 311
Как проводить водные процедуры, чтобы не переохладиться	312
Восстановление дыхательной функции кожи	313
Аэротерапия: метод Ниши	314
Воздушные ванны для лежачих больных	315

ЗАКАЛКА ПСИХИКИ 316

Как создать мощную нервную силу 316

 Как открыть в себе источник мудрости — сверхсознание 317

 Как поддерживать в себе позитивный настрой 318

Духовные силы человека 320

 Понимание своих потребностей —
 ключ к управлению эмоциями и поведением 320

 Каковы потребности человека 322

 Что такое душа? 325

 Первая причина роста бездуховности 327

 Вторая причина роста бездуховности 330

 Что делать, чтобы духовная сила общества возрастала . 332

 Как победить бездуховность 332

 Как происходит актуализация потребности 334

Саморазвитие 336

 Как реализовать себя? 337

НАПУТСТВИЕ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, ОБЫЧНО ВОЛНУЮЩИЕ НОВИЧКОВ 342

 Чего вы достигнете, живя по Системе Ниши, и когда
 ждать первых результатов 342

 А если от практики Системы Ниши станет еще хуже? 342

 Почему Система Ниши — такая простая
 и эффективная — нигде не вводится, а Ниши
 не представлен к Нобелевской премии? 344

 Верьте в себя и в силы Природы, создавшей вас! 344

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ... 346

Болезни сердечно-сосудистой системы 347

 Гипертоническая болезнь 347

 Гипотония 351

 Атеросклероз 352

 Инфаркт миокарда 357

 Тахикардия и аритмия 358

Варикозное расширение вен	359
Флебит и тромбофлебит	361
Как лечить отеки, варикозы, трофические язвы: опыт автора	364
Геморрой	366
Малокровие (анемия)	369
Болезни органов пищеварения	372
Запор	375
Гастрит	379
Колит	380
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	381
Глисты	383
Панкреатит	384
Избыточный вес	385
Как увеличить массу тела	398
Болезни печени и желчного пузыря	399
Дискинезия желчевыводящих путей	400
Желчнокаменная болезнь	401
Цирроз печени	402
Заболевания почек и мочеполовой системы	404
Почечнокаменная и мочекаменная болезнь	405
Недержание мочи	406
Цистит и эндометрит	408
Простатит	409
Болезни женской половой сферы. Беременность. Грудное вскармливание	410
Как питаться будущей матери, чтобы родить здорового малыша	412
Пища для младенцев, которые не получают достаточного количества материнского молока	414
Чем заменить гормональную терапию при климаксе	416
Болезни уха, горла, носа и органов дыхания	418
Острые и хронические воспаления гортани	418
Простуда и насморк	420
Бронхо-легочные заболевания	426
Плохое зрение	431

Заболевания опорно-двигательного аппарата	432
Искривление позвоночника, остеохондроз, остеопороз.	432
Боли в суставах	435
Заболевания стоп (сердечникам и тем, у кого не в порядке почки, необходимо прочитать это)	437
Как защититься от радиации	440
Профилактика и лечение рака по Системе Ниши	441
Почему в организме человека накапливается окись углерода	443
Недостаток в организме витамина С	446
Зашлаковывание организма	447
Профилактика рака	451

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПИЩИ, ПЛОДОВ,

ЛИСТЬЕВ И ТРАВ	453
Абрикос	454
Айва продолговатая	454
Апельсин	455
Арбуз	455
Арония черноплодная (рябина черноплодная)	456
Береза повислая	457
Береза белая	462
Бессмертник песчаный	463
Брусника обыкновенная	464
Брюква	467
Валериана лекарственная	467
Виноград	470
Вишня	471
Вода	471
Горчица черная (горчица сарептская)	473
Гранат	474
Грейпфрут	475
Гречиха посевная	475
Груша	476
Дыня	476
Ежевика	476
Ель, сосна, пихта, кедр, лиственница	477
Земляника (клубника)	477
Земляника (лесная)	478
Изюм	479

Имбирь	479
Инжир	479
Каланхоэ перистое	480
Календула лекарственная (ноготки)	481
Калина	484
Капуста белокочанная	487
Капуста морская	490
Капуста брюссельская	490
Картофель	490
Каштан конский обыкновенный	494
Квас домашний	495
Кизил	496
Клюква болотная	496
Крапива двудомная, жгучая	497
Крыжовник	501
Кукуруза	501
Курица	502
Лаванда	502
Лавр благородный	502
Ландыш майский	503
Латук дикий	503
Лен посевной	503
Лимон	506
Лимонник китайский	508
Липа сердцевидная (мелколистная)	509
Лук репчатый	512
Любисток лекарственный	517
Магнезия	517
Малина	518
Маслины	519
Мед	520
Мелисса (лимонная мята)	522
Миндаль	523
Молоко	523
Морковь	524
Мята перечная	526
Облепиха	527
Овес	528
Одуванчик	529
Оливковое масло	530
Огурец посевной	530
Орех грецкий	531
Орех лесной	533
Отруби (пшеничные или ржаные)	533
Перец зеленый	534
Перец стручковый красный	534
Персик	534
Петрушка огородная	535