

МАЙЯ ГОГУЛАН



Она не сдалась!

Она доказала,
что неизлечимых
болезней
не существует!

Вылечи!



Рак. СИСТЕМА ЛЕЧЕНИЯ МАЙИ ГОГУЛАН

Вылечи!

Майя Гогулан

**Вылечи! Рак. Система
лечения Майи Гогулан**

«Русский шахматный дом»

2014

УДК 615.8
ББК 53.584

Гоголан М. Ф.

Вылечи! Рак. Система лечения Майи Гоголан /
М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом»,
2014 — (Вылечи!)

ISBN 978-5-17-086035-7

В нашей стране существует онкофобия. Диагноз «рак» мы считаем смертельным. А ведь это не так! Рак излечим! Существуют методики, при которых организм сам берется за собственное исцеление. И это не голословное утверждение! Автор книги, Майя Федоровна Гоголан, трижды за свою жизнь оказывалась перед лицом этой коварной болезни. И трижды ей удавалось победить этот страшный недуг. Ей удалось это сделать, потому что она опиралась на особые правила, определенные принципы организации жизни, питания, физических нагрузок. Эти правила – Законы Жизни – это реальная возможность для многих остановить болезнь, запустить внутренние механизмы восстановления. В этой книге собраны советы, рецепты, правила, которые в свое время помогли Майе Гоголан победить рак.

УДК 615.8
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-086035-7

© Гоголан М. Ф., 2014
© Русский шахматный дом, 2014

Содержание

От редакции	6
Много ли нужно, чтобы наслаждаться жизнью без болезней?	7
Причины заболевания раком	13
Почему в организме человека накапливается окись углерода (СО)?	15
Окись углерода накапливается при недостатке в организме кислорода	15
Запор – причина накопления окиси углерода и возникновения рака	16
Состояние оболочки клетки – показатель ее здоровья	16
Окись углерода образуется также из-за недостатка в организме магния	17
Накопление окиси углерода в организме и сахар	18
Недостаток в организме витамина с и его влияние на возникновение рака	19
Зашлакованность организма и ее влияние на возникновение рака	21
Что же предпринять, чтобы не допустить возникновения рака?	22
Удалять окись углерода	22
Обеспечить организм витаминами и минералами, в первую очередь витамином С	22
Витамин С (аскорбиновая кислота)	23
Микроэлементы – катализаторы жизненных процессов	24
Соли магния	26
Кобальт	26
Очищать кишечник	26
Для очищения кишечника необходимо лечить запоры	27
Усилить циркуляцию крови и лимфы	28
Очищать жидкости организма	29
Восстановить осанку	29
Зачем нам нужна прямая осанка?	29
Что же вызывает нарушение иннервации?	30
Поддерживать нормальное функционирование кожи	30
Методика лечения рака по системе здоровья ниши	31
О том, как создавалась система здоровья ниши	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Майя Гоголан

Вылечи! Рак. Система лечения Майи Гоголан

Данное издание не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

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... Держу книгу всегда под рукой. Советуюсь с ней. Большое спасибо автору.

Ольга, Екатеринбург

Книга раскрывает причины заболевания раком и рассказывает, что нужно делать, чтобы никогда с этой болезнью не встретиться. Автору веришь. Она сама была больна раком, перенесла две операции. Предлагает методику, по которой сама полностью вылечилась. Рецепты, которые она приводит, реально помогают людям.

Владимир, Москва

В этой книге много всего. Здесь и про причины заболевания раком, и советы, как себя вытащить. Советы разные. Это и упражнения, и, конечно, питание, применение трав и контрастных воздушных процедур, которые очищают организм и помогают бороться с опухолями. Я думаю, эта книга поможет не только онкологическим больным. Она будет полезна всем, кто столкнулся с болезнью. Потому что корни у всех болезней одни – несоблюдение Законов Жизни.

Тамара, Рязань

Знаю людей, которые уже много лет живут по Гоголан и смогли действительно поправить свое здоровье. Вместе с этой книгой и я ступила на этот путь. Книга очень полезная, простая и интересная. Сколько всего мы не знаем о нашем здоровье, о том, что им управляет. Теперь отношусь ко многому со всем по-другому!

Софья Викторовна, Саранск

Эту книгу написал не просто хороший журналист, а хороший человек, который очень хорошо понимает, с какими проблемами сталкивается больной раком. Каждое слово – это ее личный опыт, попытка дать ответы на вопросы, которые есть у многих. Написана книга – прекрасно. Очень просто. Доступно, без всякой зауми. И очень энергично. Автор просто заражает своими идеями и верой в то, что рак можно победить, да и вообще любую болезнь. Все в наших руках.

Константин, Москва

От редакции

Уважаемый читатель, перед вами особенная книга. В ней поднимается очень непростой вопрос: «Возможно ли лечение рака?». К сожалению, официальная медицина пока не может ни дать однозначный ответ на вопрос, почему возникает эта болезнь, ни предложить средство, гарантированно исцеляющее от рака. А между тем рак каждый год уносит миллионы жизней, не щадит ни пожилых, ни молодых. Поэтому во всем мире интерес к этой теме огромен. Выдвигаются теории, идут исследования, в средствах массовой информации то и дело появляются сообщения, что лекарство от рака наконец-то найдено. И рано или поздно человечество обязательно найдет ответ на вопрос, как вылечить рак. А автор этой книги Майя Федоровна Гоголан – уже сейчас может сказать, что нужно делать, чтобы не заболеть и помочь тому, кто уже столкнулся с раком. Ценность ее системы в том, что Майя Федоровна сама прошла через рак и смогла его победить!

В своем противоборстве с болезнью Майя Гоголан следовала системе здоровья японского профессора Кацудзо Ниши. «Рак излечим и предотвратим!» – считает японский ученый, – при условии, если знать Законы Здоровья и следовать им неукоснительно. Именно «Шесть золотых правил Ниши» помогли Майе Гоголан разблокировать внутренние ресурсы организма и запустить природную способность тела к «саморемонту».

Сегодня Майе Федоровне за 81 год. Она живет по системе здоровья Ниши, бодра, энергична. Выступает с лекциями и семинарами, пишет книги, дает интервью и продолжает борьбу... За здоровье тех, кто нуждается в ее советах. Эта книга ее помощь, совет и поддержка для тех, кто столкнулся с онкологическими заболеваниями, и для тех, кто хочет защитить от них себя и своих близких!

Много ли нужно, чтобы наслаждаться жизнью без болезней?

*Болезнь – преступление,
Не будьте преступниками!
Самый страшный преступник —
невежество,
Вооружайтесь против него
Знаниями, умениями, навыками!*

Когда жизнь подводит человека к удивлению или открытию, он не может не поделиться им с другими людьми.

Я – не врач, не экстрасенс, не шаман, не ясновидящая. Мой опыт скорее похож на опыт лягушки из известной сказки. Помните? Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна испугалась, захлебнулась и пошла на дно, а вторая отчаянно забила лапками и к утру следующего дня сбила в крынке с молоком кусок масла, оперлась на него и выскочила из западни. Не правда ли – мудрая сказка? Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать.

В моей жизни таких «крынок» было предостаточно. Золотуха, лимфаденит, болезни уха, горла, носа, ревматизм, болезнь сердца, малярия, опухоли, анемия – все это было. Как только ни старались мои бабушки, тетушки и родители! Каким только светилам медицины ни показывали меня, чем только ни лечили – ничего не помогало. Но случилось так, что моего отца перевели работать в Крым, и как только мы переехали туда, я превратилась в здорового ребенка. Все болезни будто рукой сняло. Я даже не переболела ни одной детской болезнью. Целые дни бегала в трусиках на воздухе, купалась в море, ела свежие фрукты, овощи, орехи. Я всем существом чувствовала свое слияние с Природой.

Но грянула война. Отец ушел на фронт, а нас с мамой эвакуировали из Крыма на Урал. Там-то я и подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод осложняли течение болезни. Меня лихорадило через день, а после приступа я, как выжатая тряпочка, медленно восстанавливала силы. Так продолжалось почти год.

Однажды случайно я услышала, как, обсуждая мое состояние, взрослые плакали: они считали, что помочь мне нельзя и я должна непременно умереть. Мне было тогда 9 лет. Это очень удивило меня. «Неужели взрослые, большие умные люди не знают, как мне – ребенку – помочь?! – подумала я. – Зачем же я им так доверяю? Почему сама не ищу спасения?»

И я начала искать. Прежде всего я хотела узнать, с чего эта гадость начинается.

Я заметила, что приступ приходил через день и начинался с того, что холодные, как ледышки, ступни соприкасались друг с другом, и мгновенно во всем теле наступала такая «тряска», остановить которую уже было невозможно, сколько бы грелок ни подкладывали к моим ногам и сколько бы одеял ни набрасывали на меня. Приступ заканчивался лишь через 2–3, а то и 4 часа холодным потом и страшной слабостью, я проваливалась в черную пропасть небытия.

«Все! – решила я про себя. – Больше я этого не допущу».

В день, когда снова должен был прийти приступ, я решила попытаться его предупредить: соединила колени вместе, а ступни, наоборот, расставила далеко в стороны, ладони рук соединила. Все свое внимание я сосредоточила на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. И в этот день приступа не было! Не пришел он и в следующий раз – приступы прекратились вовсе! Это была победа. Она дала мне Веру,

что во мне заложены какие-то силы, которые могут побороть болезнь! Вера сопровождает меня всю жизнь.

Вспоминаю и трудный 1965 год, когда у меня обнаружили огромную опухоль матки (ее величина соответствовала 17 неделям беременности), а гемоглобин в то время у меня был 37 %. Несмотря на это, мне предложили немедленную операцию. Но после такой операции я не только никогда не смогла бы иметь детей, но должна была бы забыть о том, что я женщина! И я наотрез отказалась.

«Если Природа создала меня женщиной, она будет бороться за меня! – решила я. – Попробую с опухолью родить ребенка! Или опухоль меня, или я ее!»

Мысль была, конечно, фантастическая. Для ее воплощения нужен был врач, который взялся бы наблюдать за такой беременностью, довел бы ее до физиологического конца, т.е. до естественных родов, а в случае необходимости смог бы выполнить кесарево сечение, чтобы спасти плод и дорастить его (может быть, в инкубаторе) до состояния полноценного ребенка.

Я начала искать такого врача. Поиски привели меня в Научно-исследовательский институт акушерства и гинекологии к хирургу Наталье Дмитриевне Селезневой. Она объяснила, что идея моя очень рискованна, поскольку опухоль будет расти быстрее плода и мешать ему развиваться, но если я такая «храбрая», то могу обратиться к профессору А. А. Вишневскому в Институт хирургии. Там уже два года проводят эксперименты на животных, причем получены обнадеживающие результаты: из трех прооперированных по поводу рака матки коров две родили здоровых телят.

Какова же была идея профессора А. А. Вишневского?

Он иссекал опухоль, но не сшивал здоровые края ткани, как это было принято всюду, а вставлял на вырезанное место сеточку из тефлоновых ниток, служившую как бы «основой для штопки». Сквозь нее через четыре месяца прорастала новая, здоровая мышечная ткань. В результате орган восстанавливался, а искусственные волокна, сослужив свою службу, рассасывались.

Это была замечательная идея, которая могла открыть современной хирургии путь в область регенерации (восстановления) органов силами самого организма.

– Я мечтаю делать такие операции на сосудах, сердце, печени, на любом органе, но вначале мне надо попробовать сделать такую операцию на каком-то безобидном для жизни органе, – говорил Александр Александрович Вишневский.

– Возьмите меня! – убеждала я его сподвижников – профессора Т. Т. Даурову и кандидата медицинских наук Н. Д. Графскую, – я умею проследивать внутренние ощущения. Я смогу рассказать вам обо всем, что вас интересует. Корова-то вам ничего не расскажет!

Видимо, мои доводы им показались не лишенными смысла, и мы сделались единомышленниками.

23 апреля 1966 г. впервые в Москве была произведена такая операция на человеке, и этим человеком оказалась я. Операция превзошла все ожидания. Я быстро поправилась, через некоторое время забеременела и родила здоровую дочку.

Я снова победила! Прошли годы. Вдруг внезапно у меня опять обнаружили опухоль, и почти на том же месте. «Что же происходит? – подумала я. – Врачи убирают последствия, а первопричина остается. Откуда вообще берутся опухоли?! Я же не родилась с ними...»

Профессора А. А. Вишневского в живых уже не было. Мне шел 47-й год. О втором ребенке думать было поздно. Я согласилась на новую операцию. Но на этот раз она закончилась почти трагично. После операции я не встала. Я начала катастрофически полнеть. На руках и ногах образовались тромбы, стали лопаться сосуды. Все это причиняло ужасную боль, я просто превратилась в сгусток боли. После четырех месяцев безуспешного лечения мне предложили перейти на инвалидность.

– Подумаешь – болят ноги, – успокаивала меня лечащий врач. – У меня они 20 лет болят, а я живу!

«Ее организм 20 лет “кричит” о неблагополучии, – подумала я, – и она считает, что можно ничего не предпринимать?! Нет! Надеяться не на кого. Надо искать выход самостоятельно!.. Откуда же берутся опухоли? Ведь это – последствие чего-то. Чего?!»

Я стала изучать медицинские справочники, учебники, медицинские журналы, применять на себе различные советы и целые системы оздоровления. Брала на вооружение все, что, казалось, могло принести избавление от болей: рекомендации П. Брэгга, Г. Шелтона, Н. Уокера, Г. Шаталовой, П. Иванова.

Общее состояние немного улучшалось, но боль не покидала меня, и практически я оставалась инвалидом, прикованным к постели. Родные и близкие самоотверженно ухаживали за мной, но в их глазах была с трудом скрываемая безнадежность.

И вот однажды мне принесли статью – перевод с английского: «Рак излечим. Предупреждение, лечение и излечение рака по Системе здоровья Ниши». Всего 28 машинописных страниц, прочитав которые, я поняла: то, что так долго искала, – нашла. Я начала выполнять все, что рекомендовалось в этой статье и, к собственному удивлению, стремительно пошла на поправку.

Через две недели боли начали стихать. Через три недели я смогла сесть и увидела в стекле книжного шкафа свое отражение – лишь намек на мой прежний силуэт. Тогда я поверила, что иду по верному пути. И действительно, мое упорство не прошло даром: настало время, когда я почувствовала себя практически здоровой. Тромбофлебит, который современная медицина считает неизлечимым, исчез. Правая нога, почти не действовавшая, начала двигаться, боли прекратились. Это было настоящим чудом!

Как только я встала на ноги, то сразу побежала к моим врачам. Когда я открыла дверь кабинета, врач воскликнул: «Майя! Вы живы?!»

Оказывается, врачи были уверены, что меня уже нет среди живых.

– А как ваши ноги – еще болят? – спросила я у врача.

– Болят!..

– Давайте вылечу, – предложила я и рассказала о своем удивительном исцелении по Системе здоровья Ниши.

Я протянула ей драгоценную рукопись, но врач, скептически посмотрев на меня и глубоко вздохнув, небрежно положила мои странички на кучу бумаг в углу стола.

Мне стало не по себе.

«У нее нет даже профессионального любопытства! – подумала я. – Разве не интересно понять, в чем суть этой уникальной системы? Но ведь я – журналист. Моя профессия – собирать информацию, обобщать ее и передавать людям. Я сама должна во всем разобраться».

Мне повезло. Моя подруга, концертмейстер Большого театра Алла Бассаргина, собиралась в то время на гастроли в Японию. С ее помощью я надеялась получить ответы на свои вопросы. Я передала с ней письмо, полное вопросов. В Токио Алла связалась с Институтом медицинской науки Системы Ниши и привезла оттуда две книги на английском языке. Моя сестра перевела их. Это дало мне возможность понять суть Системы. Несколько лет я потратила на то, чтобы адаптировать эту Систему к нашему климату, экономическим, социальным, бытовым и прочим условиям, которые так сильно отличаются от японских! И только после этого я посчитала возможным начать пропагандировать талантливую и эффективную Систему здоровья, решила поделиться своим практическим опытом со всеми, кто бы этого пожелал.

Лично я убеждена, что если Систему здоровья Ниши человек введет в стереотип своей жизни (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, кипятить воду, чистить зубы и тем самым избавило себя от множества заболеваний, среди которых такие страшные, как

чума и холера), он сможет прожить долгую, здоровую, творческую жизнь и совершить переход в мир иной в свой срок легко, без мучений и страданий.

Что же представляет собой Система здоровья Ниши? На чем она основана?

Прежде всего – на философии, и основная 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 родители, 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, т. е. незыблемые законы жизни?

На этом как раз настаивает натуральная гигиена.

Расскажу вам легенду.

У древних греков был бог врачевания Асклепий (позже римляне называли его Эскулапом). У Асклепия было две дочери – Панакея (или Панацея) и Гигия. Обе владели даром целительства, во всем помогали отцу, но между собой постоянно спорили. Высокомерная Панацея считала себя всеисцеляющей и гордо заявляла, что она может найти и подарить людям одно лекарство от всех болезней сразу, а скромная Гигия разумно удерживала сестру от столь многообещающих заявлений.

– Одного-единственного средства на все случаи жизни быть не может, – говорила она, – иначе зачем бы человеку были даны разум и способность к творчеству? Все создано для того, чтобы в любых, самых непредвиденных обстоятельствах человек смог бы спасти себя сам.

– Но если бы это было так, – возражала Панацея, – зачем бы человеку нужны были всемогущие боги?!

– Боги всегда будут нужны человеку. Для него мы – Идеал Истины, Добра, Любви, Красоты, к чему постоянно стремится человек. Но он слаб, уязвим. Чтобы достигнуть всего этого, он нуждается в нашей помощи, – отвечала Гигия.

– Нет-нет! – восклицала Панацея. – Боги уже и так много дали человеку. Он награжден Разумом, Воображением, Памятью, Волей, Чувствами, даже Сверхсознанием, т. е. способностью к творчеству! Разве всегда человек платит нам Благодарностью и Любовью?!

– Да, верно. Но это только потому, что человек не знает Законов Жизни. Мы должны научить его этим Законам, чтобы на Земле не произошло катастрофы.

Ну, нет уж! Ни за что на свете я не доверю свои силы людям!

Как только не убеждала Гигия сестру, Панацея не хотела ее слушать. Так и разошлись дочери бога врачевания Асклепия по разным дорогам: Панацея лечит людей различными ядами – порошками, микстурами, таблетками и до сих пор ищет одно-единственное средство от всех болезней сразу. А Гигия просвещает людей, проповедует среди них Законы Жизни, преступать которые нельзя никому.

Гигия верит, что, овладев Законами Жизни, люди смогут передавать их друг другу и своим детям, что со временем все человечество станет физически и духовно здоровым, а сама жизнь на Земле – прекрасной.

Эта легенда говорит о том, что искусство жить уходит своими корнями в искусство быть здоровым, что оно возникло задолго до появления на свет такой области человеческой деятельности, как медицина (более 5 тысяч лет до н. э., когда она называлась «аюрведы», что значит «айнос» – жизнь, «веды» – знание, т. е. знание жизни), и задолго до появления лекарственной промышленности. Да и сама жизнь на планете Земля имеет незыблемые законы, которые человеку и человечеству следует соблюдать, чтобы не потерять ее – Жизнь. Человеку предстоит выбор – жить ли по законам природы или слепо следовать не ведая куда, за невежеством, прибегая время от времени к услугам лекарственной медицины.

Когда большинство людей поймут, что здоровье каждого – это личное его богатство, беречь, наращивать и заботиться о котором он должен сам, передавая детям свои навыки в области здоровья, когда Система Ниши станет привычной и неотъемлемой частью общей культуры отдельного человека, тогда она превратится в норму жизни. И человек, освоивший эту Систему, будет иным, а значит, и мир сделается чище, здоровее, богаче. Чем скорее это произойдет, тем скорее жизнь на Земле станет лучше. Потому что все зависит от человека. В здоровом сосуде чистое содержимое. В здоровом теле – здоровый дух.

Система Ниши разъясняет причины заболеваний, учит методам, повышающим коэффициент полезного действия целительных сил самого организма и тем самым служит профилактике, лечению и излечению уже существующих заболеваний, очищению и восстановлению каждой клеточки организма. Эту Систему может применять каждый человек, независимо от пола и возраста, расы, национальной принадлежности, вероисповедания и гражданства. Она позволяет продлить молодость и активное долголетие, дает возможность наслаждаться жизнью без страданий и множества болезней.

Уже 50 лет Система здоровья Ниши практикуется умными людьми на Гавайских островах, в Новой Зеландии, Японии. В Токио есть Институт медицинской Системы здоровья Ниши и госпиталь «Ватанаба», где лечат по этой Системе. Я убеждена, что если Систему Ниши человек введет в стереотип своей жизни (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, чистить зубы, кипятить воду и тем самым избавило себя от множества страшных болезней – таких, как чума, холера и др.), он сможет прожить долгую здоровую творческую жизнь и перейти в мир иной легко, без мучений и долгих страданий.

Физиолог Иван Петрович Павлов писал: «Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующаяся Система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». А это значит, что человеку необходимо создать такие условия, при которых станет возможным беспрепятственное действие заложенных в нем природных мощных приспособительных сил – сил иммунитета, саморегуляции и самовосстановления. Вот эти условия и создаст Система здоровья Ниши дважды в день: утром, когда мы встаем, и вечером, когда мы ложимся спать.

Система здоровья Ниши направлена на подъем, укрепление и развитие целительных сил природы организма человека. Иными словами, на укрепление иммунных сил организма. Но мощь каждого организма, долголетие определены ДНК. Выполняя правила Системы Ниши, правила здорового питания, мы укрепляем и защищаем себя. Однако назвать Систему Ниши панацеей было бы глупо, потому что никакой панацеи на свете нет и не может быть.

Человек полагает, а Бог располагает. Человек – особая биоэнергетическая структура, очень индивидуальная, и уровень жизненной энергии каждого из нас разный. Система Ниши может лишь укрепить этот уровень и не давать ему разрушаться. Однако люди ленивы и,

к сожалению, обращаются к Системе Ниши лишь тогда, когда уже ресурсы организма растрачены.

Вот почему я и мои последователи думали о том, чтобы начать прививать культуру здоровья с младенческих лет, и даже беременным женщинам – будущим учителям своих детей.

Все мечтают о счастье, но не все умеют его добиться и даже не очень понимают, что это такое – счастье. Замечательный натуропат Поль Брэгг писал: «Чтобы добиться счастья, надо выработать в себе 3 привычки: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению». Я не лечу, а учу, и поэтому не веду статистику. Но у меня много примеров излечения по Системе Ниши. Вот один из них.

На мою лекцию пришла больная женщина, которую более 20 раз облучали и подвергали лечению химиотерапией по поводу рака груди и, в конце концов, объявили, что она неизлечима. По ее словам, моя лекция «произвела у нее переворот в мозгах». Она начала рьяно заниматься по Системе Ниши и полностью восстановила свое здоровье. Теперь она консультирует в издательстве «Советский спорт» всех желающих. А Балашихинскому онкологическому центру пришлось документально подтвердить, что Людмила Владимировна Кулакова более не имеет такого страшного диагноза, как рак. Хотите верьте, хотите нет. Но я всем советую ввести в стереотип своей жизни Систему здоровья Ниши.

Причины заболевания раком

Сегодня рак известен как смертельное и неизлечимое заболевание. Официальная медицина не может предотвратить рак или полностью излечить от него на определенных стадиях.

Согласно современной медицине, рак развивается в клетках, которые предрасположены к самовоспроизводству и стимулируются различными физическими и химическими воздействиями (а по данным последнего времени – и вирусами). Если разрушение и восстановление клеток постоянно повторяются, то механизм образования новых клеток получает специфическое развитие, приводящее в конце концов к раку. Иными словами, рак – это поломанный механизм образования клеток.

Что же надо делать, чтобы «поломок» не происходило?

Но могут ли эти меры предотвратить возникновение рака? И что же такое рак?

Существует два вида опухолей – доброкачественные и злокачественные. Клетки доброкачественных опухолей (бородавки, жировики) стремятся отделиться от остальных клеток организма оболочкой; клетки злокачественных опухолей, наоборот, быстро разрастаются, образуя все новые и новые соединения клеток (метастазы).

Злокачественные опухоли также делят на два вида – эпителиальные, поражающие внешнюю поверхность органов (кишечный тракт, внутреннюю поверхность сосудов, а также кожу, слизистые оболочки и т. п.), и неэпителиальные, к которым относятся мускулы, кости, кровь и другие ткани. Эпителиальные опухоли называются раком, а неэпителиальные – саркомой.

Эпителиальный рак может развиваться во всех органах, имеющих эпителий (кожа, язык, слюнные железы, зев, носоглотка, щитовидная железа, молочные железы, пищевод, легкие, бронхи, желудок, поджелудочная железа, печень, желчный пузырь, тонкий кишечник, толстый кишечник, прямая кишка, анус, матка, яичники, почки, мочевого пузырь и др.).

Если внутриэпителиальный рак растет, он проникает в другие органы через лимфатические железы и кровеносные сосуды, напоминая огонь, сжигающий соседние дома. Современная медицина считает, что, если удастся «поймать» предраковую стадию или обнаружить рак в ранней фазе, излечение почти всегда вероятно. Но разве у рака нет причин? Мы уже знаем: чтобы добиться здоровья, надо лечить не болезнь, не человека, а искать и устранять причину возникновения болезни. Рак в начальной стадии не вызывает боли, не повышает температуру, не имеет никаких симптомов. Определить заболевание на ранней стадии очень трудно, а когда рак диагностируется, то оказывается, что он зашел далеко и больной, как правило, обречен.

Современная медицина предлагает для лечения рака три основных метода – химиотерапию, рентгенотерапию и хирургическое вмешательство. Однако предлагаемые методы – это лишь борьба с последствиями. В лучшем случае они могут дать временное кажущееся улучшение. Главное же – знать причины возникновения опухоли (перерождения клеток) и искоренять их. Тогда и только тогда мать-природа простит нас за то, что мы нарушаем ее законы. Только строгое выполнение Законов Жизни может привести организм к полному обновлению и излечению. Альтернативы этому нет и быть не может.

Действительно ли рак – неизлечимое заболевание? Система здоровья Ниши отвечает на это совершенно определенно – нет! Рак излечим! Ниши дает не только обоснование, но и методику его лечения.

С точки зрения Системы здоровья Ниши, рак в организме человека образуется в силу следующих причин:

1. Накопление окиси углерода.
2. Недостаток аскорбиновой кислоты (витамина С).

3. Зашлаковывание организма.

Рассмотрим каждую из этих причин подробнее. Первая причина развития рака – накопление окиси углерода в организме.

Почему в организме человека накапливается окись углерода (СО)?

Окись углерода накапливается при недостатке в организме кислорода

Каковы причины недостатка кислорода?

Во-первых, речь пойдет о коже. Очень долго считалось, что кожа выполняет самые простые и пассивные функции защитного покрова. Но теперь нам известно, что кожа – орган, наделенный чудесной активностью. Прежде всего это наш терморегулятор. Кожа регулирует температуру тела и одновременно выполняет очистительные функции, выделяя многочисленные вещества (продукты распада обмена веществ, ядов, микробов, токсинов), некоторые медикаменты, а также жидкие и сухие эмульсированные вещества.

Кожа – это зеркало состояний здоровья. Она способна накапливать многочисленные органические и неорганические вещества, которые в нужный момент могут быть мобилизованы для нужд организма.

Некоторые ученые считают, что кожу можно рассматривать как большую эндокринную железу, богатую ферментами (в коже обнаружено около 70 ферментов). Ферментативные функции кожи гармонически связаны со всей ферментной системой человека.

Кожа теснейшим образом связана с защитными функциями организма.

Кожа – важная железа внешней и внутренней секреции. Ее обширная поверхность богата снабжена сосудами, тесно связана со всеми внутренними органами, эндокринными железами и тканями организма. Она продуцирует тепло, электричество, радиацию.

В коже происходит множество обменных процессов, она является источником многочисленных реакций, происходящих в крови, лимфе, тканевых жидкостях. Кожа реагирует на все физические, химические, микробные воздействия (внешние и внутренние).

Если бы мы постоянно заботились о хорошем состоянии кожи, наш организм был бы более приспособлен к борьбе против агрессий.

Кожа регулирует холестериновый обмен.

Кожа «дышит» – это наши большие легкие.

Кожа – орган осязания, проводник информации (изнутри и из Космоса).

Кожа – гигантский «периферический мозг», неутомимый страж, который всегда начеку и постоянно извещает нас о любой агрессии или опасности.

Однако при изменившихся условиях жизни функции кожи нарушаются. Большая площадь кожи закрыта: мы носим синтетическую одежду, которая нарушает «проветривание» и «дыхание» клеток нашего организма. Часто на продолжительное время мы лишены кислорода, при недостатке которого при обмене веществ в организме не происходит полноценного сгорания продуктов распада.

Если, например, в печи не догорели дрова, а доступ воздуху закрыт, в помещении накапливается угарный газ. Угарный газ накапливается в клетках нашей крови. Его так и называют: «угарный газ гемоглобина». Это и есть первая причина накопления окиси углерода и начало токсемии.

Во-вторых, мы питаемся вареной пищей, лишенной не только необходимых витаминов, микроэлементов, но и энергии солнца, воды, воздуха, в котором всегда достаточно кислорода. Где недостает кислорода, там накапливается угарный газ гемоглобина – окись углерода.

В-третьих, мы работаем и живем в искусственно созданной среде, которая часто не отвечает физиологическим требованиям нашего организма.

В-четвертых, когда мы выходим на улицу, то вместо воздуха, богатого кислородом, дышим отравляющими газами.

В-пятых, мы мало двигаемся, постоянно раздражаемся, и все это способствует накоплению в организме окиси углерода.

Существует закон: насколько уменьшится доступ в организм кислорода, настолько увеличится в нем количество воды и окиси углерода.

Запор – причина накопления окиси углерода и возникновения рака

Он имеет множество причин: плохое состояние позвоночника (подвывихи позвонков), неправильное питание (в основном вареной пищей, в неположенное время, при неправильном сочетании продуктов), нарушение функций пищеварительных органов, механические повреждения и т. п. Часто то, что мы называем запором, в действительности является следствием расширения привратника (клапан, расширяющийся при выходе переваренной массы из желудка в кишечник) в результате ослабления V грудного позвонка. Известно, что в желудке присутствует кислая среда, а в кишечнике – щелочная. При расширении привратника кислота из желудка изливается в кишечник, нейтрализуя находящуюся там щелочь. Это ослабляет функцию кишечника. При регулярном повторении этого явления возникают запоры, которые ведут к образованию и накоплению в организме окиси углерода. Ни слабительные средства, ни голодание в таком случае не ликвидируют запор.

Надо постоянно заботиться о позвоночнике и о своей осанке. Для этого Система здоровья Ниши предлагает Шесть правил здоровья (о том, что это такое и как их выполнять см. ниже).

Тот, кто выполняет их два раза в день, тот защищен как от подвывихов позвонков, так и от других нарушений в организме, а значит, и от рака.

Место возникновения рака связано с расположением завалов в толстом кишечнике. Например, если фекалии скапливаются в кишечнике около печени, ожидается опасность раковой опухоли на правой стороне гортани; при их скоплении около аппендикса рак обычно развивается в области привратника желудка. Когда человек, страдавший от хронических поносов, заявляет, что поносы неожиданно прекратились, можно сказать, что он подвергнут опасности образования раковой опухоли в прямой кишке. Все это говорит о том, что необходимо постоянно заботиться об очищении кишечника.

К. Ниши считает идеальным иметь регулярный стул один раз в день. Больному, страдающему поносами, рекомендуется ежедневно пить “жесткую” воду, т. е. воду, богатую солями кальция и магния.

Подробнее о лечении запоров мы будем говорить дальше.

Состояние оболочки клетки – показатель ее здоровья

С возрастом оболочка постепенно изнашивается, что может привести к возникновению некоторых заболеваний, в том числе и рака. У большинства людей среднего и пожилого возраста на коже появляются коричневые пятна. Это указывает на недостаток клеток с нормальной оболочкой и является симптомом образования окиси углерода. Поэтому вода и кислород необходимы нам всегда, и в первую очередь в них нуждаются клетки.

Особую роль в продлении молодости кожи играют витамины С, Е, Р, группы В, которые необходимо получать из естественных продуктов питания, а также микроэлементы (калий, магний, кальций и др.).

Окись углерода образуется также из-за недостатка в организме магния

Это также может спровоцировать развитие рака.

В районах, где почва богата магнием, люди пьют воду, содержащую этот микроэлемент, едят фрукты и овощи, растущие на этой почве, и значительно реже болеют раком.

Магний предотвращает и лечит рак и, кроме того, благотворно влияет на нервную систему. Если магния в организме достаточно, то работа выполняется с меньшими усилиями. Магний облегчает и лечит старческую малоподвижность и дрожание мышц. Присутствие магния в воде и пище уничтожает пятна на ногтях, укрепляет ногти, препятствует появлению седых волос. Магний благотворно влияет на органы пищеварения: способствует лучшему сокращению желчного пузыря, что стимулирует выделение желчи, активизирует работу желудка и кишечника, помогает и при склонности к поносу, стимулирует деятельность половых органов.

К. Ниши многие годы изучал связь развития рака с содержанием магния в организме. Он утверждает, что если принимать ежедневно слабый раствор магния (около 1,21 %), регулируя дозу по состоянию желудка, это предотвратит рак. В аптеках продается магний под названием «магннеевое молоко», а в Англии это же лекарство называется «магннеевые сливки».

Слабый раствор магния, нанесенный на поверхность раны, излечивает ее. Ванна, в которую добавлено несколько столовых ложек магния, оказывает благотворное воздействие на поврежденную кожу, а также на нервную и мышечную системы, снимая их напряжение. Магний, принимаемый ежедневно внутрь, не только способствует регулярному стулу, но и излечивает хронические поносы.

Однако К. Ниши уверенно заявляет, что «запоры и магний взаимосвязаны», что «не существует других способов избавления от старых фекалий, кроме голодания и магннеевой диеты».

В состав магннеевой диеты входят следующие продукты:

- 1) фрукты: сливы, настой шиповника, оливки, дыни, апельсины и другие цитрусовые;
- 2) овощи: фасоль (лучше зеленая), горошек зеленый, свежие томаты, петрушка (зелень, корень), печеный картофель, цикорий, мята, лук, тыква, свекла, капуста;
- 3) орехи, семечки: буковые, грецкие, лесные, миндаль, арахис, семечки подсолнуха, тыквы;
- 4) кисломолочные продукты: твердые сорта сыров – швейцарский, эдамский, сыры из обезжиренного молока, творог домашний, брынза (вымоченная);
- 5) рыба, печень, яйцо (только сырой желток в виде глазуньи или в “мешочке”);
- 6) зерновые: соя (зерно, мука обезжиренная), гречневая крупа прокаленная, цельные зерна овса, овсяные хлопья (сухие или замоченные), хлеб из муки грубого помола, ржаной хлеб, пшено, мука пшеничная крупного помола с отрубями, отруби, хрустящие хлебцы с отрубями, цельное зерно пшеницы.

Промышленная очистка продуктов лишает их необходимого для организма количества магния.

Если вам грозят болезни сердца, сосудов, ожирение, старайтесь употреблять продукты, богатые магнием, соли магния до 500 мг в день в виде магннеезы, гидроксида магния, магнесола, лактомага и т. д.

Необходимо, чтобы в ваш рацион (завтрак, обед и ужин) входил продукт, богатый магнием. Например, настой шиповника и сливы – на завтрак; петрушка, “живая” гречневая каша и соевое масло, картофель и овощи – на обед: яичный желток и салат или творог и капуста, или орехи, брынза, помидоры, или томаты, зеленый горошек (фасоль) – на ужин.

Каждый раз еду следует запивать раствором магниевой соли в воде (количество магния надо отрегулировать в соответствии с работой кишечника), обычно начинают примерно с 6 мг (на кончике ножа).

Часто организм нуждается в кальции, который рекомендуется в сочетании с магнием в виде доломитовых таблеток.

Накопление окиси углерода в организме и сахар

Чрезмерное употребление сахара и алкоголя ведет к уплотнению кровеносных сосудов и их атрофии. Это происходит из-за усиления процесса образования окиси углерода в организме, что в конечном результате может вызвать возникновение рака.

Запомните: рафинированный сахар и его продукты, а также продукты, содержащие соль, консервы, крахмал, белая пшеничная мука, консервированные супы, копчености, алкогольные напитки, табак, различные стимуляторы вредны и опасны, они вызывают перерождение клеток и поражение иммунной системы.

Зачем тратить деньги и здоровье на алкоголь и сладости, когда наш организм вырабатывает эти продукты сам в процессе обмена каждые 30 мин? Между тем их чрезмерное употребление наносит непоправимый вред, «пожирая» наш кальций и витамины группы В, без которых не может быть ни здоровой кожи, ни полноценной крови.

Не приучайте детей к шоколаду, конфетам, пирожным. Их сладостями должны быть финики, изюм, фрукты, сырые овощи – морковь, капуста, репа и т. д.

* * *

Итак, первая причина возникновения рака – накопление в организме окиси углерода. Образованию окиси углерода в организме способствуют:

- 1) отсутствие или недостаток кислорода;
- 2) неправильное питание (рафинированные, консервированные и вареные продукты);
- 3) запоры;
- 4) недостаток магния;
- 5) недостаточное употребление воды;
- 6) излишнее употребление сахара и спиртных напитков.

Недостаток в организме витамина С и его влияние на возникновение рака

В отличие от многих млекопитающих человек не может синтезировать в своем организме витамин С (аскорбиновую кислоту). Следовательно, для сохранения жизни этот важный элемент должен вводиться ежедневно с пищей в виде фруктов и овощей в их естественном состоянии или в виде свежеприготовленных соков.

Трудно ответить, почему человек не обладает способностью вырабатывать данный витамин. Известно, что человеческий зародыш в утробе матери обладает этим свойством. После появления на свет новорожденный еще какое-то время получает витамин С с молоком матери.

Животные не принимают вареной пищи, их тело полностью соприкасается с воздухом, поэтому синтез витамина С происходит без затруднений. Летом коровы, лошади, козы, овцы поедают зеленую траву, содержащую витамин С. В сене, которым они питаются зимой, этого витамина недостаточно, поэтому животные приспособлены синтезировать его в своем организме.

В течение первых 2–3 месяцев жизни в организме младенца вырабатывается витамин С. Но позже малыш теряет эту способность.

Недостаток витамина С вызывает подкожные кровоизлияния, а если к этому прибавляется еще какой-либо неблагоприятный фактор, может возникнуть рак.

О значении витамина С подробно вы можете прочитать в моей книге «Законы здоровья». Здесь лишь отметим главное.

Витамин С влияет на увеличение продолжительности жизни, поскольку он участвует в процессе создания и оздоровления соединительных тканей. Без витамина С соединительная ткань теряет способность восстанавливаться, клетки не могут сохранять форму и выполнять свои функции. Соединительная ткань «латает» больные мышцы, а для этого нужно много витамина С.

Аскорбиновая кислота не только вымывает холестерин из артерий, но и нормализует его количественный состав: снижает слишком высокое его содержание и повышает слишком низкое.

Без витамина С в организме не происходят никакие окислительно-восстановительные процессы. Под влиянием этого витамина повышаются эластичность и прочность кровеносных сосудов; он защищает организм от инфекций, блокируя токсичные вещества в крови. Он защищает организм от простудных заболеваний.

Существует закон: чем больше человек употребляет белка, тем больше витамина С ему необходимо.

Но и передозировка искусственного витамина С в виде порошков и таблеток может плохо сказаться на почках. Поэтому особенно важно получать этот витамин из естественных продуктов.

Необходимое количество витамина С поступает исключительно с пищей и составляет в сутки от 50 до 100 мг для взрослых и от 30 до 70 мг для детей. Однако в современных экологических условиях этого оказалось мало.

Возможность ежедневно обогащать свой организм витамином С дает человеку сырая пища. Поэтому суточный рацион должен состоять из сырой пищи – салатов или свежеприготовленных соков пяти видов (например, смесь соков капусты, моркови, петрушки, свеклы, картофеля). Можно использовать другие сырые овощи – помидоры, огурцы, зеленый горошек, репу, морскую капусту, турнепс, брюкву, шпинат или фрукты – клюкву, яблоки, цитрусовые и т. д. Овощные или фруктовые салаты дадут клеткам все для их полноценного постро-

ения и помогут повысить сопротивляемость болезням. Следует постоянно пить настои из плодов и листьев шиповника или малины, черной смородины, мяты, листьев и цветков липы, березы, хурмы. Это обогащает рацион витамином С, повышает защитные свойства организма.

Зашлакованность организма и ее влияние на возникновение рака

Неправильное питание, нервные расстройства, жизнь и работа в плохо проветриваемых помещениях, загрязненный воздух крупных промышленных городов, недостаточное пребывание на природе, малоподвижный образ жизни, плохое очищение организма, несоблюдение постов приводят к тому, что клетки нашего организма зашлаковываются, сосуды плохо снабжают органы кислородом и питательными веществами. Все это может стать причиной различных заболеваний, в том числе и рака.

Что же предпринять, чтобы не допустить возникновения рака?

Для профилактики и лечения рака Система здоровья Ниши предлагает четыре главных направления:

- 1) удаление из организма окиси углерода;
- 2) обеспечение организма достаточным количеством витамина С;
- 3) регенерация (восстановление) клеток и кровеносных сосудов;
- 4) очищение организма на клеточном уровне.

С этой целью необходимо ежедневно:

- поддерживать нормальное функционирование кожи;
- удалять шлаки с внутренних оболочек кишечника;
- лечить запоры;
- заботиться о нормальном состоянии крови и лимфы;
- проводить очищение всех жидкостей в организме;
- постоянно следить за осанкой.

Удалять окись углерода

Для удаления окиси углерода Система здоровья Ниши предлагает лечение обнажением или воздушные ванны, от 6 до 11 раз на один цикл в зависимости от выраженности болезненного состояния.

В результате такой терапии все шлаки, в том числе и мочевая кислота, выходят через кожу, а в организм из воздуха через кожу поступают кислород и азот. Кислород превращает окись углерода в углекислоту, в результате чего и происходит очищение жидкостей в организме.

Обеспечить организм витаминами и минералами, в первую очередь витамином С

Их называют «Пламень жизни». Жизнь без витаминов невозможна. Очень трудно представить, как всего один лишь элемент питания может оказывать влияние на многие процессы, протекающие в организме, а также и на здоровье в целом.

Витамины первоначально были открыты людьми, далекими от медицины. Официальная наука отнеслась к этому выдающемуся открытию враждебно и встретила его в штыки.

Первым стал известен витамин В (который тогда еще так не называли). В 1897 году голландский врач Хейкман заметил, что куры на его ферме и больные в тюрьме (он был тюремным врачом) тяжело болеют, если питаются очищенным рисом, но, получая неочищенный рис, выздоравливают. Он сделал вывод, что в шелухе риса находится некий элемент, подавляющий болезнь бери-бери¹, а отсутствие этого элемента, наоборот, вызывает ее.

Прошло 14 лет, прежде чем доктор К. Функ сумел выделить этот элемент в виде кристаллического порошка.

Несколько миллиграммов этого порошка хватало для того, чтобы за считанные часы излечить кур от полиневрита. За это открытие Функу была присуждена Нобелевская премия.

¹ От лат. *beri* – слабость. Синоним – алиментарный полиневрит, развивающийся вследствие недостатка в пище тиамина (витамина В₁) или нарушения его усвоения.

Элемент называли витамином (от слова *vita* – жизнь). Позднее стали называть витаминами все вещества сходного действия, а чтобы отличать их друг от друга, каждому присвоили букву латинского алфавита.

Современное исследование витаминов началось сравнительно недавно. Как показывают открытия последних лет, *одно только наличие витаминов не является гарантией здоровья, поэтому недостаточно просто включить в диету таблетки витаминов: польза от них весьма сомнительна. Но установлен еще более важный факт: при наличии одних витаминов и отсутствии других нарушается природное соотношение между ними – это оказывается еще более вредным для здоровья.*

Если, например, животных кормят очень питательными, богатыми витаминами группы В продуктами без добавления в диету других витаминов – D, C, A, E, то они заболевают и становятся рахитичными.

Известно также, что *специалисты по естественной терапии запрещают употреблять сырую рыбу, так как она содержит токсическое вещество, разрушающее витамин В₁ (тиамин). А при недостатке в организме этого витамина может развиваться паралич.*

Вопрос о применении витаминов и их свойствах не так прост, как принято считать. Здоровье не покупается в аптеке. *Мы должны научиться пользоваться тем, что дают нам Земля, Солнце, Вода, Воздух, и при этом не переедать, принимать пищу преимущественно в свежем, естественном виде. Только это поможет сохранить и восстановить здоровье.*

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Очень важный витамин, о котором мы говорили в разделе, посвященном причинам возникновения рака. Витамин С влияет не только на здоровье в целом, но и увеличивает продолжительность жизни, поскольку без него не создаются и не оздоравливаются соединительные ткани. Без этого витамина в организме невозможны никакие окислительно-восстановительные процессы. Под влиянием витамина С повышаются эластичность и прочность кровеносных сосудов, он защищает организм от инфекций, блокируя токсичные вещества в крови. Без него нельзя уберечься от простудных заболеваний. Чем больше человек употребляет белка, тем больше витамина С ему необходимо. Применять его надо регулярно. Передозировка витамина не страшна, если вы получаете его в натуральном виде.

В организме человека аскорбиновая кислота не образуется, и ее накопления отсутствуют. Необходимое количество витамина С должно поступать исключительно с пищей (в сутки от 50 до 100 мг взрослым и от 30 до 70 мг детям).

Основными источниками витамина С являются овощи, плоды, фрукты, ягоды, капуста, картофель, зеленый лук, томаты, зеленый сладкий перец, красный перец, черная смородина, хрен, земляника, щавель, лимоны, апельсины и многие другие продукты растительного происхождения.

Природным концентратом аскорбиновой кислоты является шиповник (в 100 г сушеных плодов содержится до 1500 мг витамина С).

Сушеные плоды шиповника служат прекрасным источником витамина С, особенно в зимнее и весеннее время. Шиповник заваривают и настаивают в термосе в течение 10–12 ч (1 столовая ложка плодов на 200 мл кипятка). В стакане такого настоя содержится суточная доза витамина С.

Аскорбиновую кислоту получают и синтетическим путем: ее выпускают в виде порошка, драже, таблеток с глюкозой и т. д. Витамин С (аскорбиновая кислота) входит в состав различных поливитаминов.

На содержание витамина С в продуктах питания сильное влияние оказывают неправильное хранение продуктов и их кулинарная обработка. Так, например, в зелени через сутки

хранения остается от 40 до 60 % первоначального содержания аскорбиновой кислоты. Витамин С быстро разрушается в очищенных овощах, даже если они погружены в воду. Яблоки через 3 месяца хранения теряют 16 %, через 6 месяцев – 25 %, через год – до 50 % первоначального содержания аскорбиновой кислоты. Соление и маринование также разрушают витамин С.

Кулинарная обработка приводит к снижению содержания аскорбиновой кислоты в продуктах. Так, при очистке картофеля в зависимости от величины клубней теряется от 16 до 22 % витамина С. Но если мы погружаем картофель и овощи при варке в кипящую воду, это сохраняет почти полностью витамин С. При погружении в холодную воду и медленном нагревании теряется почти 25–35 % витамина С. При варке в листовых овощах (шпинате, салате, щавеле) потеря аскорбиновой кислоты зависит от их обработки: в воде разрушается 70 % витамина С, а на пару – лишь 8–12 %.

Витамин С лучше сохраняется в кислой среде: добавление к пище соды или соли ведет к быстрому снижению содержания аскорбиновой кислоты. При тушении также происходит ее потеря. Особенно разрушается витамин С при разогревании супов. Если картофельный суп или щи в процессе приготовления теряют почти половину аскорбиновой кислоты, то, постояв 3 ч на плите, они теряют еще 20–30 %, а через 6 ч аскорбиновой кислоты в них уже нет.

Витамин С разрушается под действием металла (меди, свинца, цинка и т. д.), но алюминиевая и из нержавеющей стали посуда не разрушает витамина С при тепловой обработке.

Для повышения биологической ценности пищи и профилактики С-витаминной недостаточности выпускают таблетки, содержащие 0,5 и 2,5 мг аскорбиновой кислоты, которые могут применяться и для витаминизации пищи в домашних условиях. Аскорбиновую кислоту вводят в готовое блюдо из расчета суточной нормы потребности человека (т. е. до 100 мг). Супы, компоты, настои можно витаминизировать кристаллической пищевой (аптечной) аскорбиновой кислотой.

Настои витамина С могут быть приготовлены из хвойных игл, листьев березы, липы, люцерны, клевера.

К очищенной, промытой и измельченной зеленой массы помещают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают 1,5–2 л воды, подкисляют яблочным уксусом из расчета 2 г крепкой уксусной кислоты на 1 л воды, закрывают крышкой и настаивают в течение суток, затем процеживают через марлю.

В 100 мл полученного настоя содержится суточная доза витамина С. Цельные иглы хвои, сосны, ели, кедра, листьев березы, липы, брусники, черной смородины, малины, клевера, люцерны можно заваривать как чай и пить в течение суток по 2–3 стакана в день зимой, весной, осенью. На ранних стадиях простудных заболеваний следует через каждые полчаса принимать такой чай или по 50 мг витамина С.

Курильщикам необходимо знать, что при выкуривании одной сигареты теряется 25 мг (четверть суточной дозы) этого жизненно важного витамина. Запомните! Курильщик наносит вред не только своему организму, еще больше он отравляет окружающих, сжигая вокруг них кислород и витамин С.

Микроэлементы – катализаторы жизненных процессов

Микроэлементы известны давно, но лишь совсем недавно они получили признание как необходимые для жизни вещества. Микроэлементы – это пища главным образом для желез внутренней секреции, точнее – для ферментов (энзимов), так как они являются катализаторами жизненно важных процессов. В воздействии на организм все микроэлементы

взаимосвязаны и взаимозависимы. Потребности человека в этих «металлах жизни» очень индивидуальны.

Минералы составляют всего 4 % массы тела человека. Половина этого количества входит в состав костей, зубов, ногтей, волос, мягких тканей, остальное находится в крови, в межклеточной и внутриклеточной жидкостях. 70–80 % массы нашего тела составляет вода и растворимые в ней газы – углерод, водород, азот и кислород, причем больше всего в нашем организме кислорода – около 60 % массы тела, углерода – около 17 %, водорода – около 10 %, азота – только 3 %.

Мы представляем собой как бы микромир. В нашем организме можно найти почти все микроэлементы, находящиеся в Природе (натрий, калий, магний, кальций и др.), но в разных количествах. Например, кальция – 1,5–2,2 %, фосфора – от 0,8 до 1,2 %. Остальные микроэлементы – калий, сера, натрий, хлор и магний – исчисляются в сотых долях процента. Так, железа и магния в теле человека содержится всего 0,0003 %, меди – 0,00015 %, йода – еще меньше (около 0,00004 %); а таких микроэлементов, как кремний, цинк, фтор, литий, селен – лишь следы. Но все они одинаково важны для нашей жизни и ценны для здоровья.

Среди всех микроэлементов, присутствующих в нашем организме, 25 нужны для поддержания здоровья, из них 18 абсолютно необходимы, а остальные очень полезны. Определенные дозы каждого из них помогают поддерживать баланс в обмене веществ. При этом вопрос вовсе не в том, откуда мы получили микроэлементы – из пищи или воды, а в том, может ли организм усвоить их.

При заболевании пищеварительных органов и нарушении обмена веществ организм плохо усваивает микроэлементы или не усваивает вовсе. В таком случае обращаются к лекарствам (искусственным микроэлементам), но надо знать: *добавление в организм лекарственных микроэлементов чрезвычайно опасно*. Кроме того, в окружающей среде, да и в продуктах питания, могут оказаться вредные микроэлементы. Некоторые из них необходимы организму в ничтожно малых количествах, а превышенные их дозы приносят вред. Есть и просто токсичные (ядовитые) микроэлементы.

Микроэлементы не участвуют в энергетическом обмене организма, но именно они управляют процессами обмена веществ, поддерживают физическую и химическую целостность клеток и тканей путем сохранения характерных биоэлектрических потенциалов. Именно микроэлементам принадлежит основная роль в активности необходимых для жизни ферментных процессов. Вот почему их недостаток, так же, как и избыток, незамедлительно скажется на здоровье.

В недрах каждой клеточки, как в огромной биохимической лаборатории, совершаются непрерывные процессы: анионы (отрицательно заряженные ионы) в электрическом поле движутся к положительным электродам, а катионы (положительно заряженные ионы) – к отрицательным. В живом организме анионы и катионы всегда должны находиться в точно отрегулированном равновесии. Таковы энергетические законы Жизни во Вселенной.

Хлор, сера, фосфор – основные анионы; натрий, калий, кальций, магний – основные катионы. И те и другие играют огромную роль, поддерживая нужный уровень воды как в клетках, так и в межклеточном пространстве. Так обеспечивается электролитическая нейтральность жидкостей.

Важно помнить, что в межклеточном пространстве содержатся в основном натрий и кальций, а внутри клеток – калий и магний. Если баланс между ними нарушается, появляются различные болезни, сопровождающиеся отеками. При этом баланс должен сохраняться как между натрием и кальцием, так и между калием и магнием.

Практически надо знать: если у вас появились отеки (где бы то ни было), надо увеличить в своем рационе количество естественных продуктов, богатых калием и магнием. Только в естественных («живых») продуктах ваш организм найдет необходимое ему соот-

ношение этих микроэлементов, восполнит их недостаток и выведет ненужные для него излишки.

Какие микроэлементы особенно важны для профилактики и лечения рака?

Соли магния

Оказывают антисептическое и сосудорасширяющее действие, понижают артериальное давление и содержание холестерина в крови, усиливают процессы торможения в коре головного мозга, оказывают успокаивающее (седативное) действие на нервную систему, играют большую роль в борьбе против рака.

Основные источники магния: миндаль, яичный желток (сырой), салат-латук, печень, мята, цикорий, оливки, петрушка, арахис, картофель, тыква, слива, грецкий орех, цельное зерно пшеницы, овса, гречки, ржаной хлеб, помидоры, пшено, отруби, фасоль.

Кобальт

Является составной частью витамина В₁₂. Успешно применяется при лечении анемии. Недостаток кобальта может вызвать рак крови.

Основные пищевые источники кобальта: кисломолочные продукты, яйца, печень, почки, масло топленое, сливочное (не более 17–20 г в сутки) в неподогретом виде.

Очищать кишечник

Не лишним будет повторить, что следует соблюдать физиологические циклы самоочистки кишечника. Это время с 4 ч утра до 12 ч дня (до полудня). Если в это время вы не будете ничего есть, кроме фруктов, которые прекрасно разрыхляют слизистую оболочку кишечника, вы обеспечите эвакуацию шлаков с внутренних оболочек кишечника. Начинайте и заканчивайте день яблоками или фруктовыми соками.

Хорошо взять за правило в день пить до 3 л воды или настоя листьев малины, черной смородины, шиповника, лимона, либо по 1 ч. л. меда и яблочного уксуса на стакан воды между едой и перед завтраком, что также прекрасно очищает внутреннюю оболочку кишечника.

Такие упражнения, как «Золотая рыбка», «Для капилляров», «Для спины и живота», в должной мере налаживают самоочистительную работу кишечника и способствуют эвакуации шлаков с его внутренней оболочки.

В рационе, как уже говорилось, необходим баланс между вареной и сырой пищей (1:3). Если вы готовы перейти на сыроедение (питание овощами и фруктами) хотя бы на 70 %, то это, кроме вкусовых и энергетических преимуществ, дает сбалансированность всех необходимых организму компонентов и обеспечивает самоочищение внутренней оболочки кишечника.

Большое значение для эвакуации шлаков имеет голодание в течение хотя бы 24–36 ч еженедельно с предварительным очищением кишечника клизмами, а также питье сульфата или окиси магния после каждого приема пищи по 1–1,2 мг (на кончике ножа).

Употребляйте продукты, стимулирующие работу кишечника. Морские водоросли, отруби, напитки с цикорием также способствуют очищению внутренней оболочки кишечника от шлаков.

Для очищения кишечника необходимо лечить запоры

Для эвакуации шлаков необходимо также лечение запоров. Запоры – это всегда симптом неблагополучия в организме, всегда вторичное заболевание. Даже случайный запор нередко сопровождается головной болью, кожной сыпью, неприятным вкусом во рту, обложением языка, приливами крови к голове, геморроем и т. д.

Для радикальной борьбы с запором необходимо определить его причину, которая может зависеть от следующих нарушений.

1. Употребление сухой, крахмалистой или вязущей пищи.
2. Питье воды, богатой известью.
3. Усиленное выделение влаги кожей во время потения.
4. Заболевания нервной системы, угнетенное состояние, страхи, беспокойства.

5. Механические причины (сужение кишок, рубца, образовавшиеся при язве или после операции, сдавливание или закупорка кишечника продуктами воспалительного процесса, новообразованиями, беременной маткой, грыжей, каловыми камнями, инородными телами, заворот кишечника и т. д.). Эти запоры следует ликвидировать с помощью теплых компрессов на живот, теплой ванны (28 °С в течение 1–5 мин). Рекомендуются горячее слизистое питье из настоя овсяной крупы, миндальное молоко, продукты, богатые магнием.

6. Вялость (атония) мускулатуры кишечника, обусловленная малокровием и общей слабостью организма, продолжительным катаром кишок, сидячим образом жизни, ленью и халатным отношением к ежедневным требованиям кишечника, недостаточным притоком желчи вследствие плохой деятельности печени и желчного пузыря, различными лекарствами, особенно резкими слабительными.

При таких запорах необходимо применять общеукрепляющие средства, а также слабительные – лучше растительные, упражнения из Шести правил здоровья, массаж живота (36 раз по часовой стрелке и 26 против часовой стрелки). Питье воды натощак, утром – «чеснок с лимоном» (см. «Приложение» ко 2-й части) и яблоко. Начинать и заканчивать день яблоком, после каждого приема пищи съедать 1 ч. л. меда для лучшего пищеварения и бактериостаза, а также выпивать сульфат магния (на кончике ножа), растворенный в воде.

При очень стойких запорах рекомендуется монодиета: 2 раза в неделю, но не подряд (например, во вторник и пятницу) – тертая капуста с яблоком, запавленная капустным соком. Есть можно сколько угодно, но только эти продукты в этот день. Тщательно все пережевывать.

Полезно также выполнять следующие физические упражнения:

- а) лежа на полу, медленно поднять и опустить туловище (4–6 раз);
- б) в положении стоя, руки на талии, вращать туловищем (6–8 раз в обе стороны);
- в) попеременно достать «до плеча» коленом то одной, то другой ноги (можно лежа на полу); обхватив руками колени, прижимать их к туловищу (8–10 раз);
- г) полулежа с согнутыми в коленях ногами втянуть (кратковременно), задержать и резко выпятить брюшную стенку (10–12 раз);
- д) массаж живота в виде различных сотрясающих приемов (как сбивание теста).

К. Ниши считает, что для удаления шлаков с внутренних стенок кишечника и лечения запоров наилучшим средством является лечебное голодание, которое для начала дает отдых желудку.

В любом случае необходимо:

– сочетать вареную пищу (она всегда слизистая) с сырой так, чтобы сырых продуктов (овощей и фруктов) в суточном рационе всегда было в 3 раза больше;

- по возможности отказаться от крахмалистой пищи (каша, макаронные изделия, выпечка), белого хлеба или хотя бы уменьшить ее количество;
- ввести в диету продукты, богатые калием (мед, яблочный уксус, курага, изюм, бананы, печеный картофель, капуста, морковь) и магнием (отруби, миндаль, орехи, цикорий);
- не переутомляться, не переедать, не перегреваться на солнце;
- одеваться легко;
- выполнять Шесть правил здоровья по Системе Ниши;
- проводить водные и воздушные контрастные процедуры;
- употреблять продукты, богатые витаминами (С, Е, А, Р, группы В) и микроэлементами, особенно магнием, калием и кальцием;
- тщательно пережевывать пищу;
- не пить во время еды.

Усилить циркуляцию крови и лимфы

Система здоровья Ниши основана на теории, которая утверждает, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как это считает традиционная медицина. Однако больного человека интересует не теория, а то, как ему излечиться.

Шесть правил здоровья, особенно упражнения «Для капилляров», «Золотая рыбка», а также «Смыкание стоп и ладоней» и есть то, что усиливает движение жидкостей в организме.

Выполнение Шести правил здоровья активизирует циркуляцию крови в конечностях и во всем теле. Причина этого явления очень проста, кровеносные сосуды образуют единую систему, поэтому локальное улучшение циркуляции крови в одном месте ведет к улучшению ее во всей системе. Кроме того, не надо забывать, что в верхних и нижних конечностях сосредоточено огромное количество капилляров, поэтому движение в сосудах конечностей стимулирует активность работы сосудов всего тела.

С древних времен считалось, что болезни связаны с состоянием конечностей. В Системе здоровья Ниши есть специальный раздел диагностики болезней по осанке и походке. Поэтому, считал К. Ниши, при заболевании сердца надо лечить ноги.

Например, при нарушениях в правой стороне сердца он советовал лечь на спину, поднять правую ногу на 30° и тянуться ею вперед, вытягивая так, чтобы носок выворачивался наружу еще на 30°.

К. Ниши легко и просто определял, какая нога пациента больна. Он считал, что на это указывает состояние носогубной складки. Нога обычно болит на той стороне, на которой эта складка прорезана глубже.

Всем известно о целебных свойствах оздоровительного бега трусцой. По Системе здоровья Ниши такого же результата можно добиться путем выполнения упражнения для капилляров два раза в день. По эффективности оно даже превышает бег трусцой. Выполнять упражнение должны все, в том числе прикованные к постели, ослабленные, старые, больные, после ампутации конечностей, при заболеваниях сердца, суставов и т. д. Упражнение для капилляров – это бег «трусцой», но без нагрузки на суставы и сердце.

Если вы будете из Шести правил здоровья выполнять только упражнения, это уже принесет вам излечение от тромбофлебита (современная медицина считает его неизлечимым), кожных заболеваний, болезней сердца и других органов.

Упражнения по Системе здоровья Ниши «Золотая рыбка» и «Для капилляров» «симулируют» нагнетательное движение крови в венах (это обусловливается напряжением мышц

в каждой части тела» особенно в подвижных венах нижних конечностей), что заставляет поток крови стремительно возвращаться к сердцу. Кровообращение при этом усиливается.

Очищать жидкости организма

В организме человека жидкость находится как вне клеток, так и внутри них. Межклеточная вода (вода плазмы крови и лимфы, мышечных соков, спинномозговой жидкости, жидкой среды глаз и уха, суставной и околосуставной жидкости) составляет 15–20 % общей массы человека, внутриклеточная вода – 50 % общей массы. Большие водовместилища разграничены клеточными мембранами, посредством которых происходит как физико-химическое, так и биологическое перевоплощение.

Межклеточная жидкость содержит хлористый натрий и определенное количество белковых молекул.

Во внутриклеточной жидкости очень мало натрия и относительно большое количество калия. Эритроциты богаты и хлором, и калием. В организме человека имеется большое количество калия и сравнительно мало натрия.

Межклеточная жидкость схожа по химическому составу с морской водой, а внутриклеточная – сохраняет свою индивидуальность, фиксируя калий и отказываясь от натрия и кальция.

Замедление циркуляции крови зависит от уменьшения потока ее между капиллярами и межклеточным пространством. Выполняя Шесть правил здоровья, а также контрастные воздушные процедуры, мы усиливаем движение и очищение всех жидкостей в организме. Но очень важное значение при этом имеют питье воды до 3 литров в день (пить небольшими порциями) и употребление сырых овощей и фруктов.

Не следует забывать при этом, что наш организм нуждается в минеральных солях, которые присутствуют в природной воде хорошего качества и растениях. Поэтому можно пить не только воду, но и получать достаточное количество воды из настоев листьев черной смородины, малины, плодов и листьев шиповника, финиковой сливы, а также из сочных фруктов и овощей.

Восстановить осанку

Как постоянно следить за осанкой? Прежде чем ответить на этот вопрос, вспомните, что такое правильная осанка.

Голову держать прямо, грудь расправлена, подбородок поднят по центру между расправленными плечами, живот подтянут, позвоночник отклонен назад, ягодичные сжаты, при ходьбе ноги ставят одну за другой, распрямляя колени и выдвигая бедра вперед. Это считается правильной осанкой. Центр тяжести тела попадает в основной круг, образуемый осями ног, и постепенно прямая осанка может быть достигнута без каких-либо мышечных усилий. Такое положение тела – наиболее комфортное для любой деятельности, так как все его части находятся в равновесии.

К. Ниши советует: «Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, как постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе, при помощи твердой постели».

Зачем нам нужна прямая осанка?

Мы уже знаем, что все болезни начинаются с токсемии (накопления ядов). Первое звено токсемии – нарушение иннервации, т. е. разрушение связи между центральной нервной системой (мозгом) и клетками внутренних органов. Это нарушение правильной инфор-

мации внутри организма порождает патологическую цепочку. Но если убрать причину нарушения иннервации, то, естественно, не будет и последствий – патологий, ведущих к раку.

Что же вызывает нарушение иннервации?

Прежде всего смещение отдельных позвонков, составляющих позвоночный столб. Все болезни, любые нарушения в организме возникают из-за подвывихов (смещений) позвонков. А поскольку организм – единое целое, то и нарушения в любом органе, в свою очередь, неблагоприятно сказываются на самом позвоночнике.

Доказано, что, когда все группы позвонков, с III по X грудной, располагаются правильно, печень работает эффективно. Но при подвывихе позвонков защемляются нервы, “подключенные” к печени, в результате чего секреция ее нарушается. Это влияет на качество крови. Загрязненный поток крови, циркулирующий в организме, вызывает заболевания других органов. А дальше происходит ряд нелепостей: человек бежит к доктору, доктор лечит ему орган, который “болеет”, впихивая в уже неполноценно функционирующую печень дополнительные яды в виде лекарств, и результаты становятся непредсказуемыми.

Таким образом, мы должны ежедневно и постоянно заботиться о том, чтобы подвывихи (смещения) позвонков моментально исправлялись. Только так мы сможем не допускать нарушения иннервации и ее последствий.

Создавая Шесть правил, автор Системы здоровья Ниши как раз предусмотрел все, чтобы ежедневно, дважды в день, человек сам мог исправлять смещение позвонков.

Надо взять за правило: два раза в день выполнять Шесть правил здоровья.

Поддерживать нормальное функционирование кожи

Не следует «портить» кожу слишком теплой одеждой. Ежедневно выходите на свежий воздух, давая коже дышать, – это самый верный путь к здоровью.

Лечение воздушными ваннами и контрастными водными процедурами, как мы уже отмечали выше, очень полезно. Эти методы оздоровления очищают, закаляют, обеспечивают «гимнастику» сосудам, являются хорошей тренировкой для лучшего функционирования кожи (регулирование тепла), укрепления нервной, сосудистой, эндокринной систем и иммунитета – одного из важнейших факторов иммунной системы человека.

Методика лечения рака по системе здоровья ниши

О том, как создавалась система здоровья ниши

Основателем предлагаемой системы является ныне покойный японский профессор Кацудзо Ниши², который предпринял это великое дело только после того, как сам изучил и проверил на практике свыше 70 тыс. источников отечественной и зарубежной литературы по вопросам, касающимся здоровья. В числе этих источников были древнегреческая, древнеегипетская, тибетская, китайская, филиппинская медицинская практика, йога, исследования современных специалистов в области лечения и профилактики различных заболеваний, диетологии, дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания и т. д., т. е. все то, что современный человек часто осваивает по отдельности.

² Правильно: Ниси; здесь дается традиционная транскрипция.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.