

# ИСКУССТВО ЖИТЬ

Наше время богато рецептами здоровья и долголетия. Если бы все эти рецепты, страстно предлагаемые врачами, знахарями или чудесно исцеленными больными, оказались реально действенными, то ни фатальных хворей, ни преград на пути к вечной и счастливой жизни перед человечеством уже бы не осталось. Но средняя продолжительность жизни если и растёт, то непропорционально медленнее количества сказочных рецептов. А население если и продолжает верить шаманствующим лекарям, то лишь в силу удорожания или недоступности качественной официальной медицины. Но здоровье – оно ведь так нам дорого! И кто знает, вдруг именно то средство, которое рекомендуют нам сегодня, окажется реальным спасением от болезни? Тем более если его предлагает человек, испытывавший действие этого средства на себе...

**М**айя Федоровна Гогун – как раз такой человек. Судьба не раз испытывала ее духовные и физические силы. В девять лет, будучи подвержена приступу малярии, она так неистово захотела жить, что... организм, кажется, сам мобилизовал все свои ресурсы – и справился с болезнью. Позже, когда она собиралась стать матерью, ее настигла новая напасть – началась гангрена правой ноги. Врачи были единодушны: нужна срочная ампутация – и никаких родов! Но опять воля и отчаянное стремление победить боль помогли женщине: родившаяся дочь стала олицетворением этой победы.

**Майя Федоровна, ведь на этом, насколько я знаю, ваши жизненные испытания не закончились?**

– Увы, нет. Когда дочери было уже восемь лет, я опять оказалась на рубеже жизни и смерти. Врачи, которые искренне хотели помочь мне в борьбе с новой болезнью, в конце концов сказали прямо: нигде в мире она не лечится. И все же я верила, что скрытые, неведомые мне самой силы организма и на этот раз помогут мне вернуть здоровье.

Когда даже мой запас оптимизма был на исходе, кто-то из знакомых моей мамы передал ей перепечатанную на машинке статью «Профилактика, лечение и излечение рака по системе Ниши». Содержимое статьи мне показалось убедительным: в ней логично и ясно предлагалась вполне научно обоснованная методика. Да и терять, по существу, было уже нечего. Я решила попробовать...

И вскоре поняла: сам Бог послал мне эту рукопись. Уже через две недели выполнения ее рекомендаций я почувствовала, что боли стали ослабевать, через 6 недель смогла впервые спуститься с третьего этажа и пройти по улице, а спустя 2,5 месяца вернулась на работу. После почти двух лет лежания в постели это было счастьем.

**Очередное чудо?**

– Знаете, когда человек находится на грани, ему любая соломинка во спасение покажется чудом. Естественно,

что со своей радостью я первым делом отправилась к лечащему врачу. Увидела ее удивленные глаза и торжественно вручила статью о системе Ниши – чтобы врачи, разобравшись в ней, смогли, быть может, помочь и другим людям. Но врач только скептически вздохнула: «Ах, Майя, – сказала она, – нам такие «чудеса» каждый день носят мешками!»

Но ведь мое возрождение не было выдумкой! И я начала искать дополнительную информацию. Спустя некоторое время удалось достать из Японии, Института медицинских наук, несколько книг его основателя Кацудзо Ниши, а также рукописи швейцарского диетолога Бирхера-Циннера и немецкого ученого Рубнера. Прочтя их, я окончательно убедилась: то, что мне открылось через собственный опыт, может пригодиться человеку любого возраста и пола.

**И что же это за чудодейственная система Ниши?**

– Понимаю ваш скептицизм...

**Согласитесь, трудно поверить в какую-то всеупотребительную панацею, в то время как столько людей в мире столетиями страдают и умирают от всевозможных болезней.**

– Конечно. Но речь и не идет о панацее.

Сначала несколько слов о создателе системы здоровья – Кацудзо Ниши. Этот человек, будучи главным инженером Токийского метрополитена, получил еще и звание профессора медицины, поскольку, владея несколькими европейскими и восточными языками, сумел обобщить и систематизировать целый ряд мировых научных открытий в области здоровья.

**И все же в чем состоит система?**

– Основная ее идея сводится к тому, что природа, как правило, создает человеческий организм здоровым и жизнеспособным, обеспечивая его всем необходимым для роста, развития и полной реализации возможностей. Но получая в дар этот бесценный, уникальный аппарат, человек, как правило, обращается с ним беспечно, я бы

даже сказала, невежественно – как ребенок с дорогой сложной игрушкой. Причем дети повторяют ошибки своих родителей, потом их дети снова повторяют те же ошибки. Словом, эта печальная эстафета передается из поколения в поколение, усугубляя и без того драматические последствия – как для отдельных людей, так и для всего человечества.

**Но разве люди не пытаются остановить этот процесс, изучая причины тех или иных болезней, изобретая средства против них, просвещая, наконец, тех, кто по дикости своей, может быть, не считал нужным даже мыть руки перед едой или чистить зубы?..**

– Вот! Система здоровья Ниши – это и есть стратегия здоровья, получившая название «натуральная гигиена». Она носит просветительский характер – по принципу: «Если хочешь накормить человека, не дари ему рыбу – научи ее ловить». Она прежде всего учит не болеть, соблюдая законы природы. И наконец, изучив методы системы здоровья Ниши, человек может четко себе представить, что происходит в его организме, из слепого исполнителя предписаний врача становится грамотным строителем собственного здоровья.

**Но строительство – это работа. И наверняка, не у каждого найдется для этого время и желание...**

– Вопрос не праздный. Пока у нас ничего не болит, мы действительно ленивы и легкомысленны. Но именно в этот момент надо сказать себе: искусство жить – это искусство быть здоровым. И хотя система Ниши в самом деле требует от человека дисциплины, но никаких сверхъестественных усилий для этого не понадобится.

Замечательный натуропат Поль Брэгг писал: «Чтобы добиться счастья, надо выработать в себе три привычки: 1) привычка к постоянному здоровью; 2) привычка к постоянному труду и 3) привычка к постоянному учению». Известно, что привычки выработаются повторением одного и того же в одно и то же время. Так вот, я скажу:

эти три привычки воспитала во мне именно система здоровья Ниши.

**Вы так убежденно об этом говорите...**

– Не только говорю. Я написала уже несколько книг: «Процитайтесь с болезнями», «Можно не болеть», «Законы здоровья» и совсем недавно «Как быть здоровым». В этих книгах подробно изложена система Ниши, чего, конечно, не сделать в короткой беседе. Но о главном скажу.

Прежде всего это шесть правил здоровья.

Правило первое: твердая ровная постель. То есть кровать, на которой вы спите, должна быть настолько ровной и твердой, насколько для вас терпимо. Это не только поможет хорошо выспаться, но и будет благоприятно воздействовать на позвоночник, кишечник, печень и другие органы.

Правило второе: твердая подушка. Смысл его, коротко говоря, в том, чтобы предотвратить развитие целого ряда болезней, включая атеросклероз головных сосудов, астмы, половых, эндокринных органов и т. д. (напомню: подробнее об этом – в моих книгах).

Правило третье можно сформулировать как «упражнение «золотая рыбка»: за-

Система Ниши (СН) – наш путь к здоровью, энергии и долголетию!

«Попрошайтесь с болезнями»  
«Можно не болеть»  
«Законы здоровья»  
«Как быть здоровым»  
Автор на собственном опыте и на основе многолетних практических исследований разработал уникальные методы профилактики и восстановления здоровья: системы, диеты, упражнения и легки в выполнении.

**За 10 лет – 5 млн. читателей!**

Издательство «Восточный диалог», (СН) Москва, ул. Мясницкая, 28  
Тел. 499-0000, 499-0001, 499-0002, 499-0003, 499-0004, 499-0005, 499-0006, 499-0007, 499-0008, 499-0009, 499-0010  
Посылайте одну книгу и вы получите все остальные.

нав определенное положение, производить быстрые колебания телом подобно движениям плавающей рыбки. Это не только поможет сохранить хорошую осанку, но и установить нервное равновесие в организме, улучшить кровоснабжение клеток, наладить нормальное функционирование сердца, мозга, почек, кожи...

Четвертое правило здоровья содержит упражнение для капилляров, пятое – упражнение «смыкание стоп и ладоней», шестое – упражнение для спины и живота. О технике их выполнения и влиянии на здоровье опять-таки лучше прочитать в книге.

**И это все? Но ведь подобные рекомендации можно услышать и от приверженцев других целительных систем...**

– Я не случайно говорю именно о **системе** здоровья. Кроме перечисленных правил, она предусматривает и разумное, правильное употребление воды, и здоровое питание на новых энергетических основах, и очищение кишечника, печени, почек, лимфы, сосудов, и закалку психики, и определенные методы самовоспитания духовности. Только комплексное и постоянное выполнение всех составляющих системы Ниши гарантирует реальный и устойчивый результат.

**Есть ли в России или других странах приверженцы системы здоровья Ниши?**

– Уже 50 лет она практикуется на Гавайских островах, в Новой Зеландии, Японии. В Токио есть Институт медицинской системы здоровья Ниши и госпиталь «Ватанаба», где лечат по этой системе. В России, после того как люди прочли мои книги, заработали группы здоровья, обучавшие практике системы Ниши. Людей приводили туда их болезни, а вылечиваясь, многие сами становились инструкторами системы.

Мне много пишут, звонят из зарубежных стран. Мои книги переведены и изданы в Литве, Болгарии, Словакии, в США и Канаде они продаются и на русском языке... И количество примеров излечения по системе здоровья Ниши уже много.

Моей маме 92 года. Год назад у нее случился инсульт – парализовало правую сторону. Я не знала, смогу ли ей помочь: у нее сломана шейка бедра, искривлен позвоночник. Но и бездействовать не могла. Осторожно начала с упражнения пятого правила здоровья – и... Врачи до сих пор удивляются состоянию ее сосудов – мама будто помолодела.

Другой пример. Как-то на мои лекции пришла больная женщина, которую более 20 раз подвергали химиотерапии по поводу рака груди и в конце концов объявили, что она неизлечима. По ее словам, моя лекция произвела у нее «переворот в мозгах». Начав заниматься по системе здоровья Ниши, она вернулась к нормальной жизни и теперь консультирует других больных. А Балашинский онкологический центр документально подтвердил, что Людмила Владимировна Кулакова более не страдает страшной болезнью.

**Надо ли понимать так, что вы предлагаете систему здоровья Ниши как рецепт на все случаи жизни?**

– Великий русский физиолог Иван Петрович Павлов писал: «Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». Значит, необходимо создать такие условия, при которых станет возможным беспрепятственное действие заложенных в человеке мощных природных сил – сил иммунитета, саморегуляции и самовосстановления. Вот эти условия и создает система здоровья Ниши.

Но человек – особая биоэнергетическая структура, очень индивидуальная, и уровень жизненной энергии у каждого из нас разный. Система здоровья Ниши может лишь укрепить этот уровень, не давая ему разрушаться. И все же я убеждена, что если систему здоровья Ниши человек введет в привычку, стереотип своей жизни (как обычной регулярно чистить зубы, кипятить воду), он сможет прожить долгую, здоровую и творчески активную жизнь.

**Сергей ДЕМЕНТЬЕВ**

## СПАСИТЕ СВОЮ ПЕЧЕНЬ!

Жирная пища, алкоголь, стресс, несбалансированное питание – привычки, которые каждый день мы навязываем на прочность нашей печени.

А ведь нарушение работы печени неизбежно и быстро сказывается на всех органах человека, приводит к очень серьезным последствиям.

Для женщин это особенно остро проявляется в виде гормонального дисбаланса, прыщей, проблем с кожей, волосами, ногтями.

Первые признаки поражения печени: слабость, изменение веса, снижение работоспособности и т.д.

Я долголетия это связано с нарушением работы других органов (желудок, сердце, сосуды).

Печень – это орган, который нуждается в помощи, которая приходит в виде лекарств – гепатопротекторов.

Среди них особое место занимает растительное лекарство, обладающее уникальными свойствами.

Новая оригинальная разработка российских ученых – **СИЛИМАР®** на расторопше, для защиты и восстановления печени.

**Рекомендуется принимать при:**

- диете, несбалансированном питании;
- приеме лекарств, алкоголя, жирной пищи;
- плохой экологии;
- хронических воспалительных заболеваниях печени;
- после перенесенного гепатита (даже если заболевание было несколько лет назад).

**СИЛИМАР®:**

- содержит оптимальную лечебную дозу;
- не токсичен;
- применяется и после удаления желчного пузыря;
- экономичен по стоимости курса лечения.
- Восстанавливает и улучшает работу печени, ее защитные функции, повышает устойчивость к заболеваниям.

Таблетки СИЛИМАР® 0,1г

«Горячая линия» ВИЛАР: (095) 388-47-00