

Золотые правила здоровья.

На Востоке считается, что только бог может излечить себя сам. Японец Кацудзо Ниши не только справился со своими болезнями, но и разработал систему здоровья, которая продлевает молодость.

В основе Системы здоровья японского профессора Кацудзо Ниши лежат шесть правил. Они эффективны и доступны каждому.

Найдите в себе собственный источник истины — и мир, который казался вам темным и запутанным, обретет яркость и прозрачность; и не будет потайных лабиринтов невзгод и проблем, будут лишь здоровье и радость.

Все «золотые» упражнения Ниши рекомендует выполнять в обнаженном виде. Это активизирует кожное и клеточное дыхание.

К моему глубокому сожалению, ваш сын не доживет до 10 лет — врач печально взглянул на родителей мальчика. Мать и отец ошеломленно замерли. Не верить доктору не было никаких оснований — в Токио его отлично знали, в его заключениях не сомневались, И все же на этот раз маститый специалист ошибся. Нет, не в диагнозе. Кишечный туберкулез и лимфатическое воспаление верхушки легкого... У кого угодно опустили бы руки. Он ошибся в прогнозе. Юноша, которому он только что вынес приговор, проживет 75 лет (с 1884 по 1959 гг.), станет крупным инженером, профессором и прославится на весь мир, разработав собственную Систему здоровья. Правительство Японии даже присвоит ему звание «Достояние нации». Но это будет потом. А пока... А пока Кацудзо Ниши принялся читать книги. Штудировал труды по медицине, анатомии, физиологии, психологии, философии, осваивал практики различных религий. Сколько же книг на тему здоровья он прочел? Педантичный японец подсчитал их количество: получилось свыше 10 тысяч томов. Ниши изучал и проверял на себе системы исцеления, когда-либо практиковавшиеся в разных странах. В результате он не просто поборол недуг. Он создал Систему, суть которой — жизнь согласно законам природы.

«Система здоровья не является моим изобретением, — скромно признавался профессор Ниши на склоне лет. — Я лишь отобрал самые лучшие и действенные методы из всех, что уже имелись в наличии».

«Я рассматриваю человеческий организм не со стороны болезней, а со стороны здоровья», — писал Ниши. Он считал абсурдным взгляд на человека как на собрание не связанных между собой органов, которые можно лечить по отдельности. Лекарственную терапию Ниши полностью отвергал. Он был убежден: главный лекарь — это целительные силы внутри нас. «Волшебной палочкой», умножающей их и устраняющей любые нарушения в организме, стали сформулированные Ниши шесть правил. Шесть правил системы Ниши включают две рекомендации и четыре комплексных упражнения.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ТВЕРДАЯ ПОСТЕЛЬ

«Не случайно говорят, если у вас много болезней, лечите позвоночник», — пишет Кацудзо Ниши. Он советовал никогда не забывать об осанке. Необходимо постоянно себя контролировать: держать спину и плечи прямыми, а живот подтянутым. Однако треть жизни мы тратим на сон, и это время можно использовать не только для отдыха, но и для исправления осанки. Следовательно, постель должна быть ровной и твердой.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО ТВЕРДАЯ ПОДУШКА

Ниши вспоминает японскую поговорку: «Искривленная шея — признак короткой жизни». Большая и мягкая подушка заставляет шейные позвонки страдать, а твердая приводит их в норму, помогает при головных болях, болезнях носоглотки и глаз, укрепляет позвоночник.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО УПРАЖНЕНИЕ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

Это упражнение, как и все другие, нужно выполнять ежедневно: утром и вечером. Оно улучшает осанку и усиливает кровообращение. Лягте спиной на твердую ровную поверхность, вытянув руки над головой и направив носки вверх. Несколько раз поочередно, считая до семи, потяните позвоночник: сначала пяткой правой ноги ползите по полу вперед, а руками одновременно тянитесь в противоположную сторону. Затем то же самое сделайте пяткой левой ноги. После этого положите ладони под шею и тяните пальцы ног на себя. В этом положении извивайтесь подобно рыбке всем телом вправо-влево {но не вверх-вниз} - 2 минуты.

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО ВИБРАЦИЯ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ

Японский ученый считал, что в основе большинства человеческих недугов лежат болезни капилляров. Из всех сосудов капилляры первыми начинают засоряться. А значит, кровь не может дойти до каждой клетки тела. Как помочь капиллярам в их нелегком труде? Вибрируйте! Утром и вечером! Вибрация улучшает кровоток в руках и ногах — и во всем организме. Лягте на спину, подложив под шею валик, и поднимите вверх руки и ноги так, чтобы ступни были параллельны полу. В течение 1-3 минут потряхивайте руками и ногами.

ПЯТОЕ ПРАВИЛО УПРАЖНЕНИЕ «СМЫКАНИЕ СТОП И ЛАДОНЕЙ»

Это упражнение улучшает кровоснабжение тканей, работу мышц и нервов, внутренних органов. Кацудзо Ниши пишет, что ежедневное его выполнение в течение 4 минут многим беременным женщинам облегчило роды. Две из них были его клиентками: одной врачи предписали кесарево сечение из-за узкого таза, у другой было поперечное предлежание. Обе отлично справились без участия хирургов

Подготовительная часть. Лягте на спину, под шею подложите валик. Сомкните ладони и стопы, разведя колени. Нажимайте подушечками пальцев рук друг на друга, 10 раз. Затем поочередно сжимайте подушечки пальцев и ладони, 10 раз. Выпрямите сомкнутые руки, заведите их за голову и медленно проведите ими над лицом до пояса, при этом пальцы направлены к голове, 10 раз. Разверните пальцы по направлению к ступням и двигайте ими от паха до пупка, 10 раз. Вытяните руки с сомкнутыми ладонями над собой и пронесите их над телом, как бы рассекая воздух топором, 10 раз. Вытягивайте руки вверх и вниз до отказа, 10 раз. Установив ладони над солнечным сплетением, двигайте сомкнутыми ступнями вперед-назад, примерно на 1-1.5 длины ступни, 10 раз. После этого одновременно двигайте ладонями и ступнями, стараясь растянуть позвонки, 10-60 раз.

Основная часть. Не размыкая стоп и ладоней, закройте глаза и оставайтесь в такой позе 10-15 минут. Пальцы рук должны смотреть в потолок.

ШЕСТОЕ ПРАВИЛО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ И ЖИВОТА

В шестом правиле здоровья Системы Кацудзо Ниши движения спины и живота сочетаются с самовнушением. Упражнение согласует работу симпатической и парасимпатической нервных систем, восстанавливает кислотно-щелочной баланс организма. И просто настраивает на здоровье. Сядьте на колени, опустив таз на пятки. Выпрямите позвоночник, удерживая равновесие на копчике.

Промежуточное упражнение. Выполняйте его после каждого из шести подготовительных упражнений по одному разу на каждую сторону. Вытяните руки перед грудью параллельно друг другу. Поверните голову влево, оглянитесь через плечо, стараясь увидеть копчик. Представьте себе на уровне копчика золотистый светящийся шар размером с апельсин и мысленно прокатите его вверх по спине, пытаясь почувствовать каждым позвонком его ласковое целебное прикосновение. Верните голову в исходное положение и повторите в другую сторону. После этого поднимите руки над головой и быстро проделайте то же самое упражнение заново.

Подготовительные упражнения. Поднимайте и опускайте плечи, 10 раз. Наклоняйте голову вправо и влево, по 10 раз в каждую сторону. Наклоняйте голову вперед-назад 10 раз. Наклоняйте голову вправо-назад и влево-назад, по 10 раз к каждому плечу. Наклоните голову вправо, затем медленно перекатите назад, к позвоночнику. Повторите в другую сторону. По 10 раз к каждому плечу. Согните руки в локтях под прямым углом, разведите их в стороны и сожмите кисти в кулаки. Голову откиньте назад, чтобы подбородок смотрел в потолок. Считая до семи, отведите локти назад, стараясь соединить их за спиной. Подбородок тяните к потолку. Выполните 10 раз.

Основное упражнение. Раскачивайтесь вправо-влево, одновременно совершая движения животом вперед-назад, в течение 10 минут. Выполняя упражнения, произносите про себя: «Мне хорошо, и с каждым днем будет все лучше и лучше. Каждая клеточка моего организма обновляется. Кровь становится свежей, чистой, здоровой. Кожа, сосуды делаются эластичными, упругими, кости — крепкими, суставы — гибкими. Все системы и органы работают великолепно. Я становлюсь здоровее, умнее, добрее, полезнее людям и себе. Мне хорошо, и с каждым днем будет все лучше и лучше».

Кацудзо Ниши советовал начинать упражняться прямо сегодня и ссылался на любимую самураями истину: «Вчера и завтра не существует. Мы обладаем лишь тем, что происходит сейчас».

Пища просветленных. Ниши выбрал для себя и предлагает нам макробиотику. Именно по принципам макробиотики в течение нескольких тысячелетий составляется меню в японских дзен-буддийских монастырях. Буддисты верят, что такая пища улучшает сознание. Ее основа — натуральные растительные продукты.

ПРОПОРЦИИ В МАКРОБИОТИКЕ

От 50-60 % ежедневного рациона составляют злаки: рис, рожь, пшено и гречка. Не случайно японский иероглиф, обозначающий мир и гармонию, имеет еще один смысл — «есть зерна».

От 20-30 % — овощи и фрукты. Есть их лучше свежими и с кожурой. Ну а если варить и

тушить, то на воде.

От 5 % — смесь из овощей и злаков.

От 5 % — бобовые и водоросли.

Макробиотика не предполагает отказа от пищи животного происхождения. Но употреблять ее нужно изредка и понемногу. Рыба предпочтительнее мяса. Мясо диких животных предпочтительнее мяса домашних. Всю пищу следует тщательно пережевывать: пока мы ощущаем вкус, мы впитываем энергию природы.