



Кацудзо Ниши

Алхимия здоровья: 6 «золотых» правил

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2874115

Алхимия здоровья: 6 «золотых» правил.: Крылов; Москва; 2011

ISBN 978-5-4226-0163-9

Аннотация

В основе учения знаменитого натуропата Кацудзо Ниши – глубокое понимание особенностей физиологии человека; революционные выводы, буквально перевернувшие прежние представления о здоровье и болезни; простые и эффективные упражнения.

В книге подробно рассматриваются шесть правил здоровья, которые не зря называют «золотым» стержнем системы Ниши. Следуя им, вы совершаете свой собственный путь к исцелению и души и тела. Задача – стать целостным существом, гармонично связанным с самой природой, осуществима для каждого человека. Средства, которые окажут незаменимую помощь на этом пути, в ваших руках – это свет, воздух, вода, пища, движение, рациональное питание и психическая регуляция.

Главная победа – это победа над собой!

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

От редакции	4
Кацудзо Ниши. Шесть «золотых» правил здоровья	7
Предисловие	7
Лечить болезнь или восстанавливать здоровье?	10
Целительные Силы внутри нас	13
Капилляры – главный двигатель крови	15
Как работают наши сосуды	15
Основы капилляротерапии	18
Как избежать болезней сердца	18
Как достичь долголетия	19
Что такое гломус?	20
Шесть правил здоровья	22
Первое правило здоровья: твердая постель	22
Второе правило здоровья: твердая подушка	27
Третье правило здоровья: упражнение «Золотая рыбка»	29
Питание для позвоночника	32
Четвертое правило здоровья: упражнение для капилляров	33
О пользе вибрации	36
Пятое правило здоровья: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Кацудзо Ниши

Алхимия здоровья: 6 «золотых» правил

От редакции

Все мы хотим быть здоровыми и жить долго, но не всегда готовы приложить для этого хотя бы небольшие усилия и отказаться от вредных привычек. Часто, только серьезно заболев, мы начинаем задумываться, как привести организм в норму. Каждый ищет свой способ достижения цели, но в конечном итоге большинство людей приходит к выводу о необходимости вести здоровый образ жизни и следовать той или иной системе оздоровления.

В этой книге речь пойдет о системе оздоровления японского профессора Кацудзо Ниши, разработанной более 80 лет назад. Она подходит как здоровым людям для профилактики заболеваний, так и больным – для лечения без лекарств. Уже много лет методика Ниши помогает людям во всем мире мобилизовать защитные силы организма на борьбу с болезнью и победить недуг. Уникальная система оздоровления представляет собой целую философию образа жизни – жизни согласно законам природы. Она не просто лечит болезни, а создает здоровье, рассматривая человека как единое целое, как неотъемлемую часть Вселенной. В середине XX века эта система была хорошо известна во всем мире, в том числе и в нашей стране, получив признание как в научных кругах, так и среди широкой публики. Но со временем, как это часто бывает, про систему Ниши почему то забыли, и начали вновь активно применять только спустя почти 50 лет после смерти ее автора.

Известно, что японский ученый профессор Кацудзо Ниши родился в 1884 году в семье со средним достатком. Свое детство и отрочество он провел среди родных и близких, наслаждаясь домашним уютом и покоем. Мальчик отлично учился в начальной школе, и его даже называли юным гением. Но потом с Ниши произошла трагедия, которая для японского юноши того времени была равносильна жестокому унижению. Из-за своих физических недостатков он провалился на вступительных экзаменах в среднюю школу. По мнению экзаменаторов, Ниши был узкогрудым, слишком худым и немощным, кроме того, частые расстройства желудка и простудные заболевания сильно ослабили его здоровье. На фоне своих подвижных одноклассников из начальной школы Кацудзо Ниши выглядел чуть ли не стариком. Ребенок с такими физическими характеристиками, по мнению врачей, не сможет выдержать жесткий ритм дальнейшего обучения. Более того, ему предрекали смерть уже в ранней молодости, о чем он с горечью писал позже в своей книге.

Мальчик продолжал надеяться на чудо, которого, однако, не происходило. Это очень тяготило его, ведь из-за слабого здоровья и тщедушного телосложения он не мог в полной мере раскрыть все свои неординарные способности. Так недуг встал на пути развития его личности.

Ниши тяжело перенес провал на экзаменах, но не пал духом, а стал всерьез задумываться о своей дальнейшей судьбе, которая напрямую зависела от состояния его здоровья. Первые шаги на пути к выздоровлению Кацудзо Ниши проделал сам. Он стал заниматься спортом, боевыми искусствами, постигал азы медитации. Упорство в достижении поставленной цели постепенно начало приносить плоды. Через три года физическое состояние Ниши более или менее стабилизировалось, и другой врач после очередного медицинского обследования высказался гораздо оптимистичнее относительно его будущего.

Так Кацудзо Ниши понял, что его судьба напрямую зависит от того, сможет ли он сам преодолеть свои недуги. В конце концов молодой человек занялся изучением медицины. В первую очередь его интересовали различные методики и системы оздоровления. Ниши

много времени посвящал изучению книг, анализировал содержащуюся в них информацию и, если находил ее полезной, тут же начинал испытывать на практике.

Среди книг, прочитанных Кацудзо Ниши в первую очередь, были научные труды его современников, посвященные проблемам лечения и профилактики различных заболеваний, вопросам диетологии, правильного дыхания, биоэнергетики, водолечения и голодания. Не обошел он своим вниманием и наследие древней медицины, пришедшее к нам от целителей Древней Греции, Египта, Тибета, Китая, Индии и стран Юго-Востока.

Изучив эти научные работы, Ниши пришел к выводу о том, что организм обладает защитными, целительными силами, способными противостоять инородному вмешательству и сохранять свою целостность. С этого момента он начал собирать все доступные ему сведения об этих способностях организма.

Шаг за шагом шел Кацудзо Ниши по своему собственному пути к здоровью. Он начал понимать, как работает организм человека и что нужно сделать, чтобы чувствовать себя здоровым. Пытаясь понять причины возникновения тех или иных заболеваний, Ниши пришел к выводу, что все болезни развиваются вследствие четырех причин:

- изменения скелета;
- изменения внутренних органов;
- изменения общих вод организма (кровь, лимфа, другие жидкости);
- падения душевых сил.

Отсюда следовало, что нельзя лечить каждый отдельно взятый орган, ведь организм – это единое целое. Только комплексное оздоровление всего организма, а не лечение какой-то конкретной болезни поможет человеку стать здоровым. Серьезно изучив медицину, анатомию, физиологию, бактериологию, психологию, философию, практику различных религий, Ниши понял: чтобы быть здоровым, человеку необходимо нормализовать в первую очередь свое физическое состояние, потом химические и бактериологические показатели организма, а затем обрести душевное равновесие.

Так Ниши были разработаны принципы новой медицины, основанной на использовании целительных сил, заложенных в организме самой природой.

В первую часть этого издания вошла знаменитая книга Ка-цудзо Ниши «Шесть правил здоровья», история возникновения которой служит примером кропотливейшего и масштабного труда. Этому предшествовала долгая работа по изучению огромного количества (свыше семидесяти тысяч экземпляров!) разнообразной литературы, касающейся здоровья. Древнеегипетская, древнегреческая, китайская, тибетская, филиппинская практики, йога, исследования современных специалистов в области профилактики различных заболеваний, диетологии, биоэнергетики, дыхания, голодания, водолечения – таков круг интересов ученого. И не случайно книга полна выдержек из работ других современных ему натуропатов.

Заслуга Ниши состоит в том, что он из огромного количества материалов выбрал самое важное и объединил в систему, которую может применять каждый, независимо от возраста и пола. Эта система впервые была опубликована в 1927 году, а в 1936 году вышла первая книга Ниши на английском языке. В 1944 году свет увидел полный вариант книги «Шесть правил здоровья». После широкой публикации теории Ниши к ученому стали приезжать за помощью люди со всех концов света, а правительство Японии даже объявило его достоянием нации.

Умер Кацудзо Ниши в 1959 году, в возрасте 75 лет, несмотря на то что, по статистике, мужчины в те времена редко преодолевали рубеж в 60 лет. Ниши всегда верил, что если человек сумеет раскрыть возможности своего организма, то продолжительность его жизни может вырасти до 100–120 лет. Это реально, потому что человек биологически запрограммирован на более долгий срок жизни. И жизнь будет не продолжением старости, а продолжением молодости.

В наше время система оздоровления Кацудзо Ниши получила новое развитие, результаты которого мы постарались в максимально полной мере осветить во второй части книги. Эта часть представляет собой сведенные в стройную систему рекомендации, составленные на основе лекций, статей, заметок Ниши и конструктивно переработанные современными натуропатами. Отталкиваясь от фундамента системы Ниши – от программных «Шести правил здоровья» – вы сможете шаг за шагом постичь философию уникальной методики здоровья. А уникальна она еще и потому, что прошла проверку многолетней практикой: благодаря ей тысячи людей стали здоровее, вылечились от тяжелейших заболеваний.

Система Ниши позволяет продлить молодость, дарит возможность наслаждаться жизнью, помогает человеку выстоять в непростых условиях, справляться со стрессами и болезнями. Своей популярностью она обязана не только простоте и эффективности, но и глубокой восточной мудрости, которая лежит в ее основе и придает ей блеск, свойственный лишь подлинным ценностям.

Учитесь вместе с Ниши соблюдать законы природы, и взамен этого она одарит вас самым ценным в нашей жизни – здоровьем.

Кацудзо Ниши. Шесть «золотых» правил здоровья

Предисловие

Я родился слабым ребенком и все детство очень часто и сильно болел. Диагноз, который поставили мне врачи, звучал так: кишечный туберкулез и лимфатическое воспаление верхушки легкого, а один известный врач вынес мне смертный приговор, сказав родителям: «Этот ребенок, к моему глубокому сожалению, никогда не достигнет возраста 20 лет».

И действительно, среди сверстников я был самым болезненным, но тем не менее чувствовал себя более способным, более умным и более целеустремленным, чем другие дети моего возраста. Тем больше я страдал от того, что болезненность не позволяет мне реализовать все мои способности и стремления. Больше всего на свете я хотел того, что было мне недоступно: я страстно жаждал здоровья. Я занимался фехтованием и посещал храм для религиозных медитаций. Но тем не менее болезни не покидали меня, я очень страдал как физически, так и духовно, и все больше и больше худел.

Когда пришло время выбирать профессию, я решил пойти в Общую техническую школу. Мои родные рассудили, что профессия инженера-строителя больше всего подходит для человека с таким хрупким здоровьем. Я был согласен. Но и здесь на моем пути встали болезни. Я понял, что ничего не смогу добиться в жизни, если не укреплю свое здоровье. Эта задача стала для меня вопросом жизни и смерти. Тогда-то я и начал собирать знания, в которых искал ответ на вопрос: как стать здоровым?

Я начал применять на себе всевозможные советы и рекомендации. В то время очень популярной была книга Флетчера, посвященная вопросам питания. Флетчер утверждал, что для того, чтобы получать максимум питательных веществ, пищу необходимо тщательно пережевывать. Кроме того, я узнал, что лучший лекарь для человека – сама природа. В ней заложены основы жизни и здоровья. Тогда это было для меня откровением. Ведь те доктора, что меня лечили, боролись лишь с моей болезнью, а из книги Флетчера я узнал, как можно улучшить здоровье в целом.

Я стал следовать советам Флетчера, тщательно пережевывая пищу, удаляя все трудноперевариваемые части, очищая от кожуры даже фрукты. Но вскоре я стал склонен к ожорству, и меня замучили запоры, сопровождающиеся к тому же сильной головной болью.

Я продолжил изучение литературы и вскоре понял, почему страдаю от своих болезней: любая неусвоенная пища скапливается в толстой кишке, создавая питательную среду для бактерий, которые выделяют токсины. Эти вещества, попадая в кровь, разносятся по всему организму и вызывают болезни. Так я пришел к выводу, что пища может не только созидать организм, но и разрушать его.

Следующее, что я прочел, были работы Синклера о лечении голодом. Тогда у меня впервые возникла мысль о связи кишечника с мозгом, мысль, которая позднее получила развитие в моей теории. Занимаясь этим вопросом, я обратил внимание на труды ученых о циркуляции крови. Из работы профессора Московского университета Зеппа «Динамика циркуляции крови в мозгу» я узнал, что кровоизлияние в мозг возникает, как правило, в результате воспаления ушей, а воспаление ушей – вследствие болезней горла. Горло же начинает болеть, когда почки не выполняют своих функций. Нарушение функций почек и кожи ведет к заболеванию печени. Началом же всей этой цепочки несчастий служит плохая работа кишечника.

Я узнал также, что внутри расширенных кровеносных сосудов мозга даже у здоровых людей содержится не менее 23 групп различных вредоносных бактерий, однако они не при-

чиняют организму ущерба. Но это значит, что в организме должны быть и какие-то защитные силы, способные противостоять атакам извне!

Я начал искать информацию об этих защитных силах организма. Я изучал влияние заповедей на функции головного мозга и в результате пришел к мысли о новом методе лечения душевнобольных.

После продолжительного изучения проблем кровообращения я создал свою концепцию движения крови в организме человека, принципиально отличающуюся от общепринятой. Поверхностные вены в коже образуют то, что можно назвать периферическим сердцем, то, что необходимо для циркуляции крови, то, что сохраняет нас в здоровом состоянии. Раз именно кровеносные сосуды отвечают за наше здоровье и за циркуляцию крови, значит, их и нужно укреплять, обновлять и восстанавливать. Для этого я предлагаю специальные упражнения и контрастные воздушные ванны.

Я знал, что лечение голоданием практиковалось с древних времен. Евреи, христиане, буддисты, конфуцианцы в Китае и жрецы в Японии соблюдали пост. Римский врач Асклепиад советовал в качестве лечения воздерживаться от пищи, пить только воду и наслаждаться природой. Рекомендовал голод вместо лекарств и греческий историк Плутарх. Лечение голоданием тоже вошло в мою систему.

Что же происходит в организме во время голодания? Незамедлительный результат голодания приводит к тому, что возникает вакуум в той части, где вена встречается с капиллярами. А капиллярный вакуум в конце концов является двигательной силой циркуляции крови. Так как вакуум – это сила, а голодать – значит создавать вакуум, то голоданием мы возрождаем двигательную мощь всего человеческого организма. Однако я никогда не считал голодание панацеей, я шел по пути создания оздоровительной системы, включающей в себя и такой метод, как голодание.

Шаг за шагом я шел по своему собственному пути к здоровью. Я начал понимать, как работает мой организм и что нужно сделать, чтобы чувствовать себя здоровым. Постепенно ко мне стали приходить за советом люди, страдающие разными болезнями. Пытаясь понять причины возникновения тех или иных заболеваний, я пришел к выводу, что отдельных болезней не существует, нельзя лечить отдельный орган, ведь организм – это единое целое. Я начал создавать принципы новой медицины, основанной на использовании целительных сил, заложенных в организме самой природой.

Кроме того, я понял, что за сохранение здоровья людей нужно бороться, и начал пропагандировать свои взгляды. Мои поиски новых методов оздоровления совпали с возникновением в Америке движения натуральной гигиены. Я принял активное участие в этом движении. Натуральная гигиена стала альтернативой лекарственной медицине, провозгласив комплексный подход к здоровью человека и изучение законов жизни.

Серьезно изучив медицину, анатомию, физиологию, бактериологию, психологию, философию, практику различных религий, я могу сказать, что для здоровья всего организма необходимо привести в порядок в первую очередь физическое состояние, затем химические и бактериологические показатели, а затем и умственное состояние.

Я считаю, что болезни развиваются вследствие четырех причин: в результате изменений в костной системе, во внутренних органах, общих вод организма (кровь, лимфа, другие жидкости) и падения душевных сил. И не лечение отдельной болезни, а только комплексное оздоровление всего организма может победить болезни.

Моя оздоровительная система появилась не сразу. Постепенно совершенствуя свои методы и отбирая самое лучшее из уже известного человечеству, я создал то, что я могу назвать Системой здоровья. Я обнародовал ее, когда мне было 44 года. Такова была средняя

продолжительность жизни японца в те времена. С тех пор прошли годы, и хотя в детстве мне предрекали раннюю смерть, благодаря своей Системе я сумел сохранить крепкое здоровье.

После публикации моей теории ко мне стали приезжать люди со всех концов света. Я наконец покинул должность главного инженера Токийского муниципального метрополитена и полностью посвятил себя тому, что отныне стало делом моей жизни, – вопросам оздоровления.

Лечить болезнь или восстанавливать здоровье?

В поисках своего пути к здоровью первое, о чем я задумался, был вопрос: почему медицина лишь борется с болезнями и совершенно не заботится о том, как привести организм к здоровому состоянию, восстановить и поддержать здоровье? Ведь между этими понятиями: восстановить здоровье и лечить болезнь – очень большая разница! Врачи исходят из болезни, а не из здоровья; болезнь становится для них точкой опоры в процессе исцеления, а не здоровье! Признаки здоровья не изучаются в медицинских институтах; от студентов-медиков не требуют, чтобы они изучали здоровых людей. Профессора медицины никогда не читают лекций о том, что такое здоровье – они постоянно говорят о болезнях. Получается, что медицина просто не знает, что такое здоровье! Как же можно вылечить человека, то есть привести его к здоровью, не зная, что же это такое – здоровье?

Медицина не задумывается о том, что такое здоровье. Поэтому она очень часто лечит одно – и калечит другое. Медицина пытается справиться с болезнями – одной, другой, третьей – не приводя при этом к состоянию здоровья весь организм в целом. К сожалению, сегодня даже в Японии традиционную восточную медицину забывают: ее все более напористо вытесняет медицина западная, то есть медицина, которая подходит к человеку очень механистично, рассматривает его как набор отдельных органов, а не как единое, целостное, слитое с природой существо.

На Востоке медицина никогда не была чем-то отдельным, обособленной отраслью знаний, которая занимается только организмом в отрыве от всех остальных составляющих сложного «устройства», которым является человек. Разве можно исцелить организм, не меняя самого образа жизни человека, не перестроив восприятие мира на более гармоничный лад, не заменив мрачные, черные мысли на хорошие и светлые? Это невозможно, невозможно в принципе. И на Востоке всегда знали это. Поэтому традиционная восточная медицина неотделима от восточной философии, проповедующей особый образ жизни – образ жизни в спокойствии, гармонии, единстве с природой. На основе этой философии построено и китайское искусство гармонизации пространства – фэн-шуй, безграничные возможности которого еще не известны западной цивилизации, на этом основана и японская система питания – макробиотика, да и всевозможные боевые искусства, из глубокой древности дошедшие до наших дней...

Но Запад с его сугубо прагматическим настроем, с его подходом к человеку как к бездушному механизму, пока не хочет знать этого, не хочет думать об этом. Западные врачи думают, что с человеком можно обращаться как с машиной: где-то смазать, где-то закрутить гайку, где-то подтянуть пружинку – и все будет в порядке. Но не будет, не будет порядка в неотлаженном механизме, пока не засветится в нем истинно человеческая душа – прекрасная, гармоничная, единая с природой.

Запад совсем не хочет учитывать вот эту столь неуловимую, столь тонкую и эфемерную субстанцию – человеческую душу. Но пройдет еще лет пятьдесят, и Запад вынужден будет вспомнить о душе. Запад вынужден будет искать истину в восточной философии и восточной медицине, потому что западная медицина в том виде, в котором она существует сейчас, неизбежно зайдет в тупик. Перестанут помогать лекарства, никакого толку не будет от самых изощренных изысков технологической мысли – всевозможных технических приспособлений и аппаратов, которые, конечно же, создаст в изобилии пытливый западный ум. Ничто из этого не поможет по-настоящему исцелиться бедному человеку, если он не обратится к могущественным силам Природы, не призовет их поработать на свое благо, не откроет им навстречу свою душу...

И Запад рано или поздно вынужден будет признать: человеческий организм – это не просто механический набор органов и систем. Это единая, целостная система, в которой взаимосвязано все: и тело, и мысли, и душа, и образ жизни. Если болит что-то одно – это показатель нездоровья всего организма в целом. Это показатель неправильного образа жизни, образа мыслей, это показатель оторванности от Природы и ее законов! Однако организм – саморегулирующаяся система. Мудрая Природа наделила его способностью самостоятельно восстанавливаться, обновляться, совершенствоваться и исправлять любые возникающие в нем неполадки. Это свойство дано человеку от рождения, даровано самой Природой. Если свойство самовосстанавливаться хорошо работает – значит, организм находится в нормальном, здоровом, правильном природном состоянии. Ведь здоровье – естественное, природой данное от рождения свойство каждого организма. Вот почему при исцелении надо идти не от болезни, а от здоровья – от того, что естественно, а не от того, что патологично и противоречит Законам Природы.

Вместо того чтобы искать средства борьбы с каждой болезнью в отдельности, надо искать средства возвращения всего организма в целом к его естественному состоянию – состоянию здоровья.

Ибо не существует отдельных болезней – болен всегда организм в целом.

Что такое гармония и совершенство Природы? Это прежде всего гармония и нормальный баланс созидательных и разрушительных сил. В природе постоянно идут процессы созидания – обновления и процессы разрушения. Природа сохраняет себя в целостности и гармонии благодаря тому, что ни один из этих двух процессов не преобладает над другим. Сколько создается, столько и разрушается – это закон. Сколько приходит нового, столько и уходит старого, и наоборот. Рождается утро – умирает ночь. Рождается закат – умирает день. Рождается ветер – умирает штиль. Рождается одна жизнь – умирает другая. Сколько приходит нового в мир, столько и уходит старого. Жизнь – это непрерывное умирание и непрерывное возрождение.

Человеческий организм – частица Вселенной, неотъемлемая часть Природы. И в нем, как и во всей Природе, действует тот же закон: сколько создается – столько и разрушается, сколько приходит – столько и уходит, сколько отмирает – столько и возрождается. Это закон жизни здорового организма. Когда соблюдается этот закон, нет и не может быть болезней.

Я рано задумался о том, что такое болезнь и откуда она приходит. От каких-то внешних причин? От грязных рук, инфекции, контактов с больными людьми, неблагоприятных условий внешней среды? Но исследования показывают, что возбудители инфекций в том или ином количестве обитают в организме абсолютно всех людей, но почему-то одни заболевают, а другие – нет. Значит, у кого-то инфекция растет и размножается и создает болезнь, а кто-то мирно сосуществует с этими микроорганизмами, несущими инфекцию, и не дает им взять власть над собой. Болезни передаются по наследству? Но ведь и наследственная болезнь когда-то у кого-то появилась впервые. Откуда?

Я пришел к выводу, что болезни – это не результат попадания в организм инфекции или полученных от родителей дурных предрасположенностей. Болезни – это лишь результат нарушения человеком Законов Природы. Только когда нарушаются Законы Природы, тогда начинают в угрожающих масштабах размножаться вредоносные микроорганизмы, тогда начинают вступать в силу дурные предрасположенности, полученные по наследству.

Болезнь – не что иное, как нарушение законов Природы. А законы эти нарушаются, когда человек начинает вести неправильный образ жизни. Неправильный образ жизни нарушает баланс между созидательными и разрушительными силами. В организм поступает больше, чем выводится, разрушается больше клеток, чем создается, уходит больше сил, чем восстанавливается. И вот тут приходит болезнь.

Вернее будет сказать, что организм сам создает болезнь. И возникает она как попытка организма вернуть утраченную гармонию, восстановить нарушенный баланс созидательных и разрушительных сил. Организм создает болезнь, ибо таким образом он ищет средства спасения! Ведь организм, как очень мудрая природная система, не может действовать себе во вред!

Болезнь есть не что иное, как проявление работы Целительных Сил, заложенных в каждом организме.

Болезнь не возникает ниоткуда. Но болезнь – вовсе не кара небесная за грехи, как думают многие. Совсем наоборот. Как ни трудно, может быть, кому-то окажется в это поверить, но болезнь приходит не как враг, а как помощник. Болезнь хочет нам помочь восстановить утраченное равновесие в организме. Болезнь – единственное средство, каким организм пытается самостоятельно устранить возникающие в нем неполадки.

Таким образом, болезнь – лишь средство, с помощью которого Целительные Силы организма пытаются восстановить нарушенную гармонию. Но это и своеобразный сигнал о помощи, знак, что произошла авария и надо призывать на помощь спасателей. Болезнь сама – и сигнал об аварии и начало работы системы спасения. Так надо ли в таком случае лечить саму болезнь, как это делают медики, если болезнь – это не патология как таковая, а сигнал бедствия и попытка самопомощи со стороны организма? Медицина пытается лечить болезнь, не догадываясь, что устраняет лишь симптомы, лишь внешние проявления неблагополучия организма, не устраняя причин. Зачем устранять симптомы, если эти симптомы – лишь сигнал бедствия, лишь показатель неблагополучия организма?

Если болезнь сигнализирует об общем неблагополучии в организме, значит, нет нужды искать отдельное средство исцеления для каждой болезни, чем только и занимается медицина. Надо возвращать здоровье организму в целом, а не уничтожать болезни по одиночке.

На месте одной уничтоженной болезни вырастет десять новых, если не приводить в норму организм в целом.

Целительные Силы внутри нас

В самом организме заложены от Природы принципы гармонии. Организм сам «знает», каким он должен быть, чтобы быть совершенным. И в каждом человеке есть Целительные Силы, оберегающие эту гармонию и стремящиеся в случае ее нарушения восстановить равновесие. Организм задуман Природой как система, которая способна сама себя привести в порядок, сама себя наладить и отрегулировать. И природные Целительные Силы внутри организма как раз и призваны в случае появления неполадок наводить порядок, приводить организм к состоянию нормы. Раз в человеке живет эта сила – он может всегда рассчитывать на успех в борьбе за свое здоровье. Целительным Силам организма не нужно мешать, но можно им помочь.

Первое условие поддержания здоровья и избавления от болезней – доверие к Целительным Силам своего организма, сохранение и поддержание их.

Действие Целительных Сил подтверждается самым очевидным образом. Состав крови от природы таков, что она имеет свойство самостоятельно уничтожать посторонние вещества, внедрившиеся в организм или образовавшиеся в нем. Кровь сама ведет с такими веществами неустанную борьбу. В этом случае можно только довериться организму и не мешать его целебной деятельности.

Прием лекарств – не помощь, а лишь помеха в самоисцеляющей работе организма. Живое можно исцелить только живым. В медикаментах нет главной Целительной Силы – нет Энергии Жизни. Поэтому ввод медикаментов в организм – это ввод в него мертвой, разрушающей субстанции, совершенно чуждой живому организму. Настоящее оздоровление возможно только одним способом – использованием природных Целительных Сил.

Человек, обратившийся за исцелением к Целительным Силам природы, может обойтись без помощи врачей, без помощи медицины, иных лекарей и целителей – вообще без чьей-либо помощи, только своими силами. Ибо в каждом – абсолютно в каждом – заложена мощная целительная сила, достаточная для того, чтобы избавиться от любой болезни, даже такой, какую врачи называют неизлечимой. И каждый человек, если хочет, может обратиться к этой целительной силе внутри себя, дать ей ожить и проявить себя, и начать свою восстанавливающую, исцеляющую работу внутри организма.

Будучи ребенком, я видел, что вся природа вокруг здорова. Мне казалось, что лишь я один во всем мире болен и несчастен. Но когда я начал ощущать свое единство с природой, то почувствовал, что крупица здоровья природы есть и во мне. Я ощутил в своем организме не только его больную часть, к которой привык и которую считал, собственно, тем, что называл «Я», но и здоровую часть своего существа. Я понял, что во мне есть здоровая половина, которая должна помочь выздороветь больной половине. Я не понимал тогда, что нащупал таким образом Целительную Силу природы внутри себя.

Далее я начал изучать весь опыт исцеления, накопленный людьми с древнейших времен до наших дней. Я испробовал на себе самые разные рекомендации – ведь терять мне было нечего, я был обречен. Я делал это для того, чтобы восстановить нарушенные законы природы в своем организме. Я ведь понимал, что, если природа здорова, а я болен, это значит, что во мне есть какое-то нарушение законов природы, нарушение гармонии созидательных и разрушающих сил. Я понимал, что должен восстановить эту гармонию, я понимал, что должен исправить нарушение законов природы, имеющееся в моем организме.

Не сразу моя система оздоровления стала известна людям. Я решился обнародовать ее лишь тогда, когда прошло уже много лет после отмеренного мне врачами срока, через два с

лишним десятилетия после той даты, когда я, по мнению врачей, должен был умереть. Моя система спасла меня – значит, она может спасти еще многих и многих людей.

Очень рано я понял, что болезни не возникают по отдельности, как случайное нарушение работы какого-то органа. Одна болезнь неминуемо влечет за собой другую, каждая болезнь является следствием какой-то другой, предыдущей болезни и, в свою очередь, вызывает следующую. Все в организме человека взаимосвязано. Осталось выяснить, каким именно образом все органы, все ткани, все клетки организма взаимосвязаны друг с другом. Где та связующая нить, по которой передается от органа к органу либо здоровье, либо болезнь? Естественно, главная связующая сила организма – кровеносная система.

Один из выводов, к которому я пришел: здоровье человека зависит от того, как обращается кровь по сосудам, от того, насколько беспрепятственно протекает она, какова скорость и сила ее движения, и от того, насколько совершенен ее состав.

Капилляры – главный двигатель крови

Как работают наши сосуды

На первый взгляд утверждение, вынесенное в название этого раздела, может показаться странным. Из учебников анатомии мы знаем, что главным насосом,двигающим кровь по сосудам, является сердце. Оно гонит обогащенную питательными веществами и кислородом кровь по артериям к каждой клеточке, где происходят обменные процессы: клетки получают питательные вещества и отдают отработанный материал для того, чтобы он был выведен из организма.

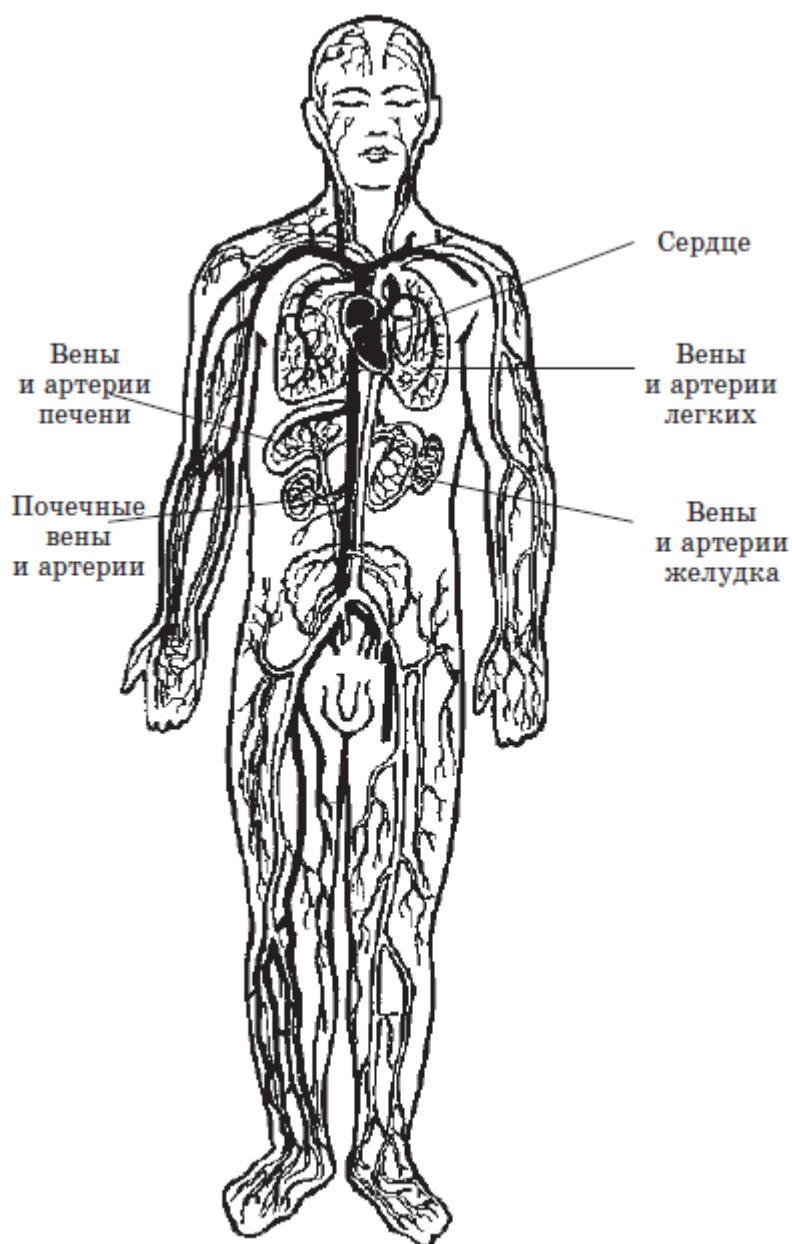


Рис. 1. Сердечно-сосудистая система человека. Белым цветом обозначены артерии, черным цветом – вены.

Обратный ток крови осуществляется по венам. Он несет продукты распада от всех клеток и наполняет сердце через правое предсердие. Наполнившись, сердце сокращается и выбрасывает поток крови в правый желудочек, который, в свою очередь, сокращаясь, посылает кровь в легкие, где она под воздействием кислорода очищается, обогащается и направляется снова к сердцу. Достигнув левого предсердия, она попадает в левый желудочек, а оттуда вновь распространяется по артериям, неся жизнь во все органы.

Питание клеток осуществляется через мельчайшие сосудики – капилляры. Поступающая по ним кровь несет клеткам кислород, витамины, жиры, углеводы, минеральные соли, она же уносит продукты распада. В капиллярах содержится лишь 5 % всей крови организма, но именно в них осуществляется основная функция кровообращения – обмен веществ между кровью и тканями.

Капилляр в 50 раз тоньше человеческого волоса, и мириады клеток нашего организма окутаны сетью капилляров, словно тончайшей паутиной. Общая длина всех капилляров составляет почти астрономическую цифру: 60–90 тысяч километров! Откуда же берется сила у сердца, единственного, как принято считать, насоса в организме человека, чтобы протолкнуть кровь через эту поистине космическую и чрезвычайно тонкую сосудистую сеть?

Современные исследования показывают, что мощности сердца хватает лишь для того, чтобы протолкнуть кровь к капиллярам. В аорту сердце выбрасывает кровь с давлением 120–140 мм рт. ст. Но это давление расходуется на то, чтобы преодолеть трение узких стенок сосудов. В капиллярах давление падает до 10–15 мм рт. ст., и этого явно недостаточно для завершения замкнутого круга кровообращения.

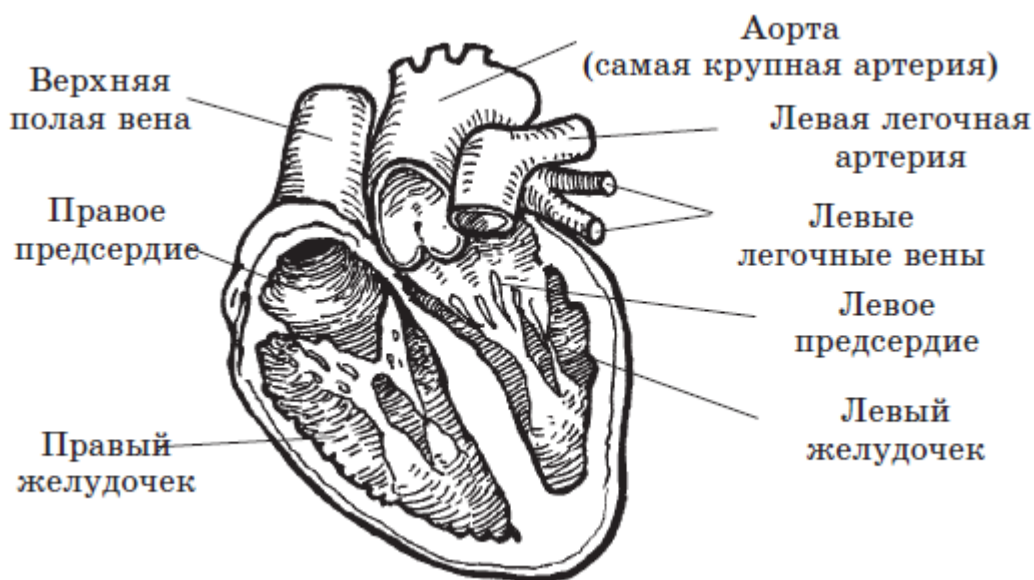


Рис. 2. Строение сердца

Представьте себе мяч, который катится по ровной дороге, теряя скорость, и наконец останавливается перед каким-нибудь подъемом. Для того чтобы преодолеть подъем, ему требуется дополнительная сила. Также и для поднятия крови из капилляров нижних конечностей требуется гораздо большее давление: 60–100 мм рт. ст... Таким образом, очевидно, что одной энергии сердца мало, чтобы поднять венозную кровь. Однако она благополучно поднимается по венам и достигает сердца. В чем секрет?

Разгадать его просто и в то же время сложно. Чаще всего решение задачи приносит простая смена угла зрения – но она дается нелегко, ведь для этого нужно освободиться от груза общепринятого и посмотреть на проблему непредвзято. Я предлагаю следующую разгадку: главный двигатель крови расположен не в сердце, а в капиллярах! Сердце я буду рас-

смаывать лишь как регулятор потока крови, в то время как само движение заложено в капиллярах.

Чтобы понять, почему я пришел к таким выводам, нужно прежде всего разобраться в структуре и функции артерии и вены. Известно, что они различны, однако стоит остановиться на этом различии подробнее.

Артерия, имеющая толстый и эластичный покров, обладающая способностью к расширению и растяжению, напоминает высасывающую трубку. Вена, которая имеет более тонкую стенку и клапан, препятствующий обратному току крови, – наоборот, напоминает всасывающую трубку. Очевидно, что насос помещается между этими двумя трубками. Однако, в отличие от обыкновенного насоса, в человеческом организме один конец артерии и вены присоединяется к сердцу, другой – к капиллярам. И сразу возникает вопрос: где же находится насос, в сердце или в капиллярах? Конечно, в капиллярах! Альтернативы нет, поскольку мы знаем, что артерия соответствует всасывающей трубке, а вена – высасывающей. Если сердце – насос, то мы приходим к неправильному выводу: выходит, что оно выталкивает кровь по всасывающей трубке (то есть по артерии), а загоняет внутрь по высасывающей (то есть по венозной).

Итак, зная устройство насоса и приняв, что кровь всасывается капиллярами через артерию, мы понимаем, почему артерия напоминает именно всасывающую трубку по своему строению и функциям.

Кроме того, если бы все-таки сердце выполняло роль насоса, то в этом процессе участвовали бы только его правые камеры, поскольку левые не обладают способностью сокращаться. Они связаны с артериальной системой, способной растягиваться. Значит, сердце выполняет двойную функцию: и растяжения, и сокращения. Сокращение выполняется правой половиной, растяжение – левой. Таким образом, главный двигатель крови находится в капиллярах, а второстепенный – в венозной системе и в правой сердечной камере.

Должен сказать, что я не одинок в своих выводах относительно капилляров. Мне известны современные работы русских врачей – А. Сперанского и А. Залманова, которые также обращали особое внимание на роль капилляров в стимуляции защитных ресурсов организма.

В своей знаменитой книге «Тайная мудрость организма» Залманов выдвигает идею «капилляротерапии», утверждая, что болезни капилляров лежат в основе каждого болезненного процесса. «Без физиопатологии капилляров медицина останется на поверхности явлений и не в состоянии ничего понять ни в общей, ни в частной патологии», – пишет он. Залманов признает за капиллярами главенствующую роль в кровообращении, называя их «пульсирующими сократительными органами». «Рассматривайте каждый капилляр, – говорит он, – как микросердце с двумя половинами – венозной и артериальной – и с их соответствующими клапанами, и вы поймете огромное значение этих периферических сердец для нормальной и патологической физиологии. Пренебрегать этим явлением – значит пренебрегать решающей частью кровообращения».

При создании моей теории я опирался в том числе и на выводы, сделанные этим знаменитым русским врачом. Кроме того, я использовал исследования А. Крога по физиологии капилляров (он получил за эту работу Нобелевскую премию), а также доклад Лаубри о механизме циркуляции крови, который он сделал во Французской академии в 1930 году. Он утверждал, что сердце не является единственным двигателем крови и что оно обладает только силой для продвижения крови вперед, через артерию к капиллярной системе, а вена действует как второе сердце, обеспечивая венозное движение крови, то есть обратный ход к сердцу.

Основы капилляротерапии

Кровь есть жизнь – так сказано в Ветхом Завете. И действительно, каждая клеточка получает питание из крови, но только чистая, здоровая кровь, беспрепятственно циркулирующая в теле, может создать здоровые клетки. Хорошая работа сердца зависит от качества и количества крови, снабжающей сердечные мускулы и клапаны. Функции глаз и ушей также поддерживаются правильной подачей чистой крови. То же самое относится и к мозгу, костям, мускулам, волосам, ногтям. Их состояние также определяется главным образом кровью: в зависимости от своего состава и чистоты кровь может либо укреплять органы, либо отравлять их. Поэтому такое большое внимание я уделяю именно капилляротерапии.

«Вообразите себе капиллярный поток, увеличенный во много раз, вообразите журчание волн крови в артериальных петлях капилляров, расширение артериол вокруг островков поврежденной ткани, вообразите выделение метаболитов, остатков клеток, увлеченных через венозные петли капилляров, – и вы поймете живительную роль капилляротерапии», – пишет А. Залманов.

Я разработал методы усиленного обновления и восстановления кровеносных сосудов путем упражнений и контрастных воздушных и водных ванн. Эти упражнения восстанавливают, расчищают пути для тока крови, а попеременные короткие смены температуры тела под действием воды и воздуха стимулируют и укрепляют поверхность вен в коже, что способствует движению возвратного потока крови к сердцу.

Я могу утверждать, что болезни капилляров лежат в основе практически каждого патологического процесса. А следовательно, необходима система упражнений, очищающих и оздоравливающих организм на уровне клетки.

Я создал такую систему и считаю, что она необходима как больным, так и здоровым людям: больным – чтобы стать здоровыми, здоровым – чтобы никогда не болеть.

Быть здоровым – значит заставлять капилляры сокращаться. Приведу простой пример, подтверждающий целительные свойства вибрационных упражнений. Если кто-то поранил руку, нужно, завязав ее бинтом так, чтобы предотвратить потерю крови, поднять ее выше уровня сердца и потрясти ею 10–15 минут. Рана полностью закроется и быстро заживет, при этом не понадобится ни стерилизация, ни наложение шва. Объясняется это тем, что сотрясение поврежденной конечности, которая находится выше уровня сердца, заставляет сокращаться капилляры в ней, особенно в поврежденной области. В результате чего откатываются струи крови, которая в противном случае стремилась бы пройти сквозь капилляры в поврежденную ткань, не давая ране закрыться.

Те капиллярные упражнения, которые я предлагаю для оздоровления, в основном состоят в поднятии рук и ног и потряхивании ими. Это активизирует циркуляцию крови не только в конечностях, но и во всем теле.

Кровеносные сосуды в нашем теле образуют единую систему циркуляции крови, поэтому, улучшая циркуляцию в одном месте, мы улучшаем ее во всем организме. Кроме того, верхние и нижние конечности обладают огромным количеством капилляров, и движение в сосудах конечностей стимулирует активность сосудов всего тела.

Как избежать болезней сердца

Еще в 1927 году, когда я впервые обнародовал свою систему оздоровления, я утверждал – и утверждаю сегодня, – что предупреждать и лечить сердечно-сосудистые заболе-

вания можно без лекарств и операций. Однако до тех пор пока современная медицина не откажется от традиционного взгляда на сердце, она не в состоянии будет предотвратить тяжелый урон, который наносят человеку сердечно-сосудистые болезни. Только новая концепция механизма циркуляции крови может служить надежным средством борьбы с заболеванием номер один XX века.

Зная, что главный двигатель крови заложен в капиллярах, можно сделать вывод, что чем лучше они работают, тем лучше справляется со своими функциями сердце.

Отсюда понятна важность мышечной активности для поддержания сердечно-сосудистой системы в нормальном состоянии. Это подтверждает и практика.

Несомненно, что при снижении двигательной активности скелетные мышцы слабо помогают сердцу, и оно преждевременно изнашивается. В этом одна из главнейших причин заболеваний сердца и всей сердечно-сосудистой системы.

Известно, что при легких сердечных заболеваниях умирает около 2 % больных, а при серьезных врачебных вмешательствах в случае тяжелых заболеваний сердца – около 40–50 %. Почему это происходит? Ведь лечение в большинстве своем проходит хорошо. Причина – плохая сердечная мышца. А почему она стала плохой? Увы, потому что сам больной, когда был здоров, не заботился о ней.

Необходимо постоянно помогать своему безмолвному труженику-сердцу, а не подстегивать его работу при помощи различных лекарственных средств. Например, больной инфарктом миокарда не в состоянии пошевелить даже пальцем, его мышцы не работают, не помогают сердцу, а его еще и стимулируют многочисленными препаратами. Примерно так ведет себя хозяин, бьющий кнутом слабую, уставшую лошадь, которая пытается втащить на гору тяжело нагруженный воз. Вместо этого хозяин должен помочь лошади, подтолкнув воз плечом. Так же нужно помогать и своему сердцу.

Конечно, заботиться о своем сердце нужно с детства. Ведь микронасосное свойство скелетных мышц устанавливается с первого дня жизни ребенка, но отсутствие физической тренировки приводит к снижению их двигательной активности, они уже не могут помогать сердцу так, как это необходимо. Исследования показали, что половина детей приходит в начальную школу с недоразвитыми «периферическими сердцами». В этом кроются причины заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые проявляются в зрелом возрасте.

Причина неудачного лечения сердца лежит в ошибочном представлении о том, что сердце – насос. Врач, придерживающийся такой теории, не колеблясь назначает сильнодействующий стимулятор при сердечном приступе, не понимая, что это слишком большая нагрузка для ослабевшего сердца. Чтобы действительно помочь сердцу, нужно заставить сокращаться капилляры.

Пока кровь течет по телу, болезни быть не может. Течение крови должно быть свободным, беспрепятственным. Для этого совсем не нужно принимать стимулирующие сердце препараты. Зато необходимо стимулировать главный двигатель, который находится в капиллярной системе. Как это сделать, будет рассказано ниже, в «Четвертом правиле здоровья».

Как достичь долголетия

Наука о механизмах старения человеческого организма – геронтология – насчитывает более трехсот самых разных гипотез и теорий, объясняющих процесс старения человека. Если осмыслить и обобщить все эти предположения, получается следующее: природа дает всему живому на Земле одинаковые по продолжительности гены жизни. Но тем не менее срок жизни у всех разный. Возможно, причина этого – в скорости процессов, протекающих в разных организмах. Сердце крысы и слона рассчитано на один миллиард сокраще-

ний, однако крыса живет всего 3 года, а слон – 60 лет. Все дело в том, что сердце крысы совершает до 600 сокращений в минуту, и тем самым быстро исчерпывает свой потенциал. Сердце слона бьется с частотой 30 ударов в минуту, и его хватает на 60 лет.

Отсюда возникает предположение, что, замедляя работу сердца, можно продлить жизнь. Как замедлить работу сердца? Этому способствуют физическая активность, полноценное, но умеренное питание, отдых в горах.

С точки зрения теории «тысячи сердец», то есть капилляров, – при их регулярной тренировке улучшается наполнение сердца венозной кровью, замедляется число сердечных циклов. Исследования показывают, что человек, который регулярно выполняет физические упражнения, имеет более редкие циклы сердечных сокращений, ежегодно «экономя» 20–30 дней жизни, как будто к каждому году прибавляется еще лишний месяц!

Конечно, хорошо бы изобрести такую таблетку, которая уменьшала бы число сердечных сокращений, воздействуя на ход химических процессов. Человечество мечтает о панацее с древних времен. Но вряд ли подобное лекарство появится в ближайшем будущем, так что пока человеку все-таки придется прилагать усилия, чтобы сохранить здоровье. А раз уж этого не избежать, лучше прикладывать усилия к тому, чтобы предотвратить болезнь, а не к ее лечению. Тем более что предотвратить болезнь легче, чем вылечить. И в этом незаменима капилляротерапия.

Что такое гломус?

Еще один орган, чьи функции также важны для сохранения здоровья, пока очень мало изучен. Это гломус – пучок нервных и сосудистых волокон, так называемый артериовенозный анастомоз, который располагается в мышечной ткани. Он участвует в регуляции кровоснабжения органов, а также регулирует температуру тела. Но как это происходит, как и почему функционирует гломус, пока неизвестно.

Я полагаю, что гломус выполняет роль запасного контролера, по нему кровь проходит из артерий в вены, минуя капилляры. Вместе с капиллярами, артериями, венами, сердцем и лимфатическими каналами гломус составляет единый механизм циркуляции крови.

Гломус образуется сразу после рождения человека, количество его увеличивается примерно до 40 лет, потом начинает уменьшаться и к старости исчезает.

Гломус находится в различных частях тела, больше всего его в коже конечностей.

Вот как осуществляется функция гломуса: в случае внезапного испуга наше лицо сильно бледнеет, потому что капилляры, сильно сжимаясь, перекрывают поток крови. Если бы гломуса не было и он не включался бы в «аварийных» ситуациях, резко перекрытый поток крови ударил бы по венозным капиллярам и разрушил бы их. Если же гломус работает, поток крови мгновенно переводится из вены в артерии, сохраняя капилляры от разрушения.

Таким образом, нормальное функционирование гломуса защищает человека от болезней, продлевает молодость. А значит, важно сохранить здоровым сам гломус. Для этого очень важно взаимодействие сахара и алкоголя в крови человека. Это хрупкое равновесие между сахаром и алкоголем достигается тогда, когда в равновесии находятся вода и соль. Дело в том, что в нашем организме алкоголь и вода легко преобразуются друг в друга под действием воды и соли. Если водно-солевой баланс нарушен, происходит накопление алкоголя и сахара. Поэтому моя система предполагает умеренное потребление алкоголя и сахара. А чтобы нейтрализовать их вредное воздействие, следует выпивать свежей (некипяченой) воды в 3 раза больше принятого алкоголя и в 2,5 раза больше съеденного сахара в течение

последующих 4–7 часов. Это предотвратит вред, который алкоголь и сахар могут нанести гломусу, столь важному для здоровья организма. Так, никакой паразит не сможет существовать в кишках, если гломус в стенках внутренних органов находится в нормальном состоянии. Более того, ни язва, ни рак не поразят желудок, в стенках которого сохранен здоровый гломус.

Еще одним важным показателем здоровья является кровяное давление. Принято считать, что вред организму наносят колебания верхнего давления, однако мне представляется особенно опасным нарушение соотношения между верхним и нижним давлением.

Показателем здоровья я считаю «золотое сечение» давления, которое составляет 7/11 (или близкие к этому значению 6/11 – 8/11), на него и следует ориентироваться.

При таком соотношении для человека не опасны практически любые сочетания давления, например 274/174, но при нарушении «золотого сечения», например 127/95, возникает опасность для здоровья. И чем больше это нарушение, тем больше опасность. Следует оговориться, что эта формула применима только для людей старше 20 лет.

Шесть правил здоровья

Первое правило здоровья: твердая постель

Если у человека много болезней – причину надо искать в нарушениях позвоночника. Позвоночник – основа скелетной, мускульной и нервной систем, он выполняет в организме очень важные функции. Давайте перечислим их.

1. Несущая функция. Позвоночник является осью тела, поэтому он должен быть упругим – это обеспечивают физиологические изгибы – и в то же время крепким, чтобы выдерживать нагрузки.

2. Двигательная функция. Позвоночник обеспечивает динамику (то есть движение) головы, шеи, верхних и нижних конечностей, всего тела.

3. Функция поддержки. Позвоночник обеспечивает статику, поддерживая нервно-мышечный аппарат, эта функция связана с психическим состоянием человека.

4. Защитная функция. Позвоночник защищает центральную нервную систему (спинной мозг), от которой отходят нервы к мышцам и внутренним органам.

Любое малейшее нарушение в позвоночнике может отрицательно сказаться на состоянии других частей тела, а также привести к дисгармонии между физическим и психическим состоянием. Поэтому для улучшения общего здоровья организма необходимо вылечить позвоночник.

Конечно, лучшее упражнение для позвоночника – это хорошая осанка.

Человеку, привыкшему сутулиться, необходимо постоянно себя контролировать, чтобы держать спину и плечи прямыми, живот – подтянутым.

Чтобы почувствовать, что значит «стоять прямо», прислонитесь к стене спиной, слегка расставив ноги и свободно опустив руки. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. Затем постарайтесь приблизиться к стене так, чтобы расстояние между ней и поясницей было не больше толщины пальца. Подберите живот, вытяните немного шею и расправьте плечи. А теперь отойдите от стены и постарайтесь как можно дольше удерживать себя в этом состоянии. Трудно? Если вы привыкли сутулиться – а так делают большинство людей, – нормальная осанка покажется вам неудобной. Ведь мускулы и связки становятся слишком слабыми и слишком напряженными от того, что их заставляют держать тело в неправильном положении. Чем тяжелее вам удерживать спину прямой, тем сильнее нарушена осанка.

В течение дня мы выполняем массу разнообразных движений, многие проводят массу времени в сидячем положении, что не является идеальным для позвоночника, люди часто неправильно распрямляются или слишком сильно наклоняются, смещают торс слишком далеко от центра тяжести, заставляя спинные мышцы удерживать очень большой вес. Обычно мышцы спины все же справляются с такой нагрузкой, но на пределе своих прочностных возможностей. Вот почему к концу дня наша спина устает, и нам все труднее поддерживать правильную осанку.



Рис. 3. Правильная осанка

Но одну треть жизни мы тратим на ночной сон, и именно это время можно использовать не только для отдыха, но и для исправления своей осанки. **Поэтому правило здоровья номер один в моей системе гласит: постель, на которой вы спите, должна быть ровной и твердой.** Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, как

постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе, при помощи сна на твердой, ровной постели.

Твердая ровная постель способствует равномерному распределению веса тела, максимальному расслаблению мускулов и исправлению подвывихов и искривлений позвоночника, вызванных вертикальным положением тела в течение дня.

Полезно спать на полу, но можно соорудить жесткую постель, положив на свою кровать доску или кусок фанеры; также можно рекомендовать матрас, набитый ватой, волосом или губчатой резиной. Варианты могут быть разными, главное – избегать пружинного матраса.

Почему же так важно сохранять правильную осанку? Некогда предки человека передвигались на четырех конечностях, а четвероногие не нуждаются в крепких спинных мышцах, так как их позвоночник, располагаясь в горизонтальном положении, остается в идеальном состоянии и может выдержать большие напряжения. Но когда человек принял вертикальное положение, для позвоночника возникли всевозможные динамические трудности, и постепенно он несколько изменил свою форму.

Позвоночник человека состоит из 33 позвонков, которые образуют 5 отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12 позвонков), поясничный (5 позвонков), крестцовый (5 позвонков, сросшихся в одну кость – крестец) и копчиковый (чаще всего – одна кость из 3–4 позвонков). Позвоночный столб, который образуют соединенные между собой позвонки, имеет S-образную форму. Такая форма обусловлена прямохождением и позволяет часть нагрузки человеческого веса распределить на околопозвоночные связки. Кроме того, такая форма создает благоприятные условия для смягчения толчков, возникающих при ходьбе или беге.

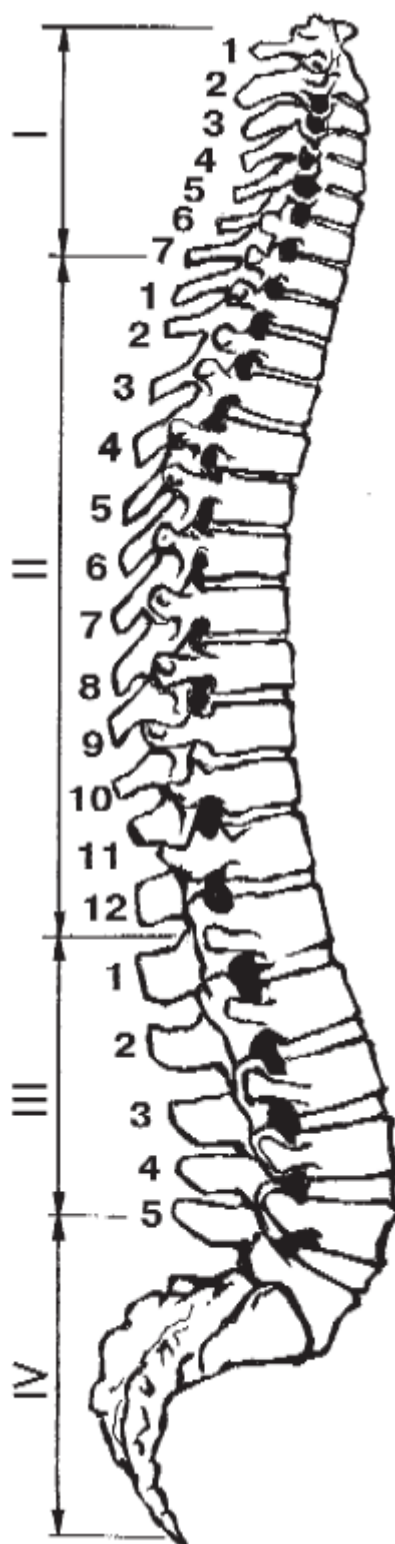


Рис. 4. Строение позвоночника

Между позвонками расположены хрящи и связки. Благодаря такому подвижному соединению позвонков между собой позвоночник может упруго изгибаться при движениях туловищем, в нем возможны сгибания и разгибания, наклоны в стороны и вращения. Наиболее подвижны шейный и поясничный отделы, менее подвижен грудной отдел. Соединяясь между собой, позвонки образуют канал, в котором расположен спинной мозг. Таким образом, одной из главных функций позвоночника является защита спинного мозга – наи-

более важного управляющего центра, без которого скелетная и мускульная системы, а также основные жизненные органы не смогли бы работать.

В середине каждого позвонка находится позвоночный отросток, от которого, в свою очередь, идут боковые отростки. Они защищают позвоночный столб от внешних ударов. От спинного мозга через отверстия в дугах позвонков отходят нервные волокна, обслуживающие различные части тела. По всей длине спинного мозга расположена 31 пара этих волокон: 8 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и одна копчиковая. Корешки чувствительных нервов (контролирующих вкус, осязание, обоняние, слух и зрение) прикрепляются к задней стороне спинного мозга, а корешки двигательных нервов (контролирующих функции мышц организма) – к передней стороне. Таким образом, все нервы и кровеносные сосуды направляются от позвоночника к соответствующей части тела.

При нарушении суставного и связочного аппарата, наиболее частой патологии, называемой подвывихом, позвонки слегка смещаются, съезжают в сторону, сжимая нервы и кровеносные сосуды, отходящие от этого позвонка, и мешая им нормально функционировать.

Это приводит к нарушению кровообращения, онемению защемленных нервов, следствием чего являются различные нарушения в тех органах, к которым эти нервы «подключены». Это-то и становится причиной различных заболеваний.

Особенно подвержен подвывихам шейный отдел позвоночника, поскольку он является самым подвижным. А от подвывихов шейного отдела позвоночника страдают глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, живот, почки, надпочечники, сердце, селезенка и кишечник. Так, если подвывих происходит в 4-м позвонке, вероятнее всего будут поражены глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, печень, сердце, селезенка, надпочечники, зубы, горло, нос, уши.

Из грудных позвонков чаще всего страдают подвывихом 4-й, 5-й, 10-й позвонки, а из поясничных – 2-й и 5-й позвонки. Если у вас не в порядке легкие и плевра – знайте, очень может быть, что это происходит от того, что вы не заботились ежедневно об исправлении подвывиха 2-го грудного позвонка.

Если у вас не все благополучно со зрением, часто болит горло или живот, плохо функционирует щитовидная железа – скорее всего, это связано с подвывихом 5-го грудного позвонка.

Ваше сердце, кишечник, нос, зрение могут пострадать вследствие подвывиха 10-го грудного позвонка.

Мало кто знает, что воспаление мочевого пузыря (цистит), аппендицит, импотенция, патологические изменения предстательной железы у мужчин и гинекологические заболевания у женщин возникают в результате подвывиха 2-го поясничного позвонка. Если же подвывиху подвергается 5-й поясничный позвонок, возможны такие заболевания как геморрой, трещины анального отверстия, рак прямой кишки.

Подвывихи, которые не исправляются, поддерживают патологические изменения в организме и приводят к болезням.

На твердой и ровной постели подвывихи и искривления позвоночника легко исправимы, поскольку позвоночник находится в правильном положении во время ночного сна. В мягкой же постели все нарушения, возникшие днем, сохраняются. Кроме того, мягкая постель согревает межпозвоночные диски, делает их легкодвигаемыми, закладывая тем самым основы для новых нарушений. Любитель поспать в мягкой постели позволяет своим нервам атрофироваться, и поэтому болезни явятся к нему без приглашения.

Твердая ровная постель благотворно влияет на работу всех органов, в том числе и на такой важный орган, как печень. Когда группа позвонков с 3-го по 10-й располагается равномерно в горизонтальном положении, работа печени не нарушается. Но стоит только улечься

на мягкую постель, как позвонки образуют легкий изгиб, что тут же приводит к нарушению деятельности печени. Нервы 4-го и 8-го грудных позвонков, «подключенных» к печени, защемляются, секреция печени нарушается, что сказывается на качестве очищения крови. Далее цепочку легко проследить: плохо очищенная кровь начинает циркулировать по всему организму, вызывая заболевания различных органов. Человек, не зная первопричины, начинает лечить больные органы, впихивая в больную печень яды. О последствиях догадаться нетрудно...

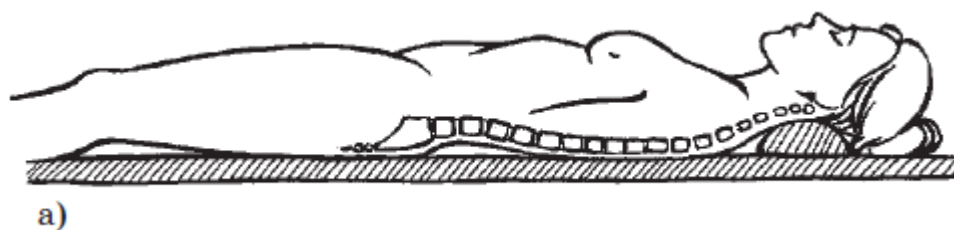
Итак, ровная и твердая постель помогает восстановить и сохранить правильную осанку, исправить нарушения позвоночника, восстановить работу нервной системы, улучшить функционирование внутренних органов.

Приучать себя спать на твердой постели нужно постепенно. Твердая постель может причинить боль в тазобедренном суставе и крестце, и она будет тем сильнее, чем больше искривлены позвонки. Человеку, страдающему от этого, рекомендуется, лежа на спине, постараться выполнять упражнение «Золотая рыбка» (см. «Третье правило здоровья») или двигать ногами слева направо, согнув колени. Так постепенно он сможет преодолеть болевое ощущение, и через относительно короткое время ему будет удобно лежать на твердой постели.

Любые болезни, которые трудно поддаются лечению, даже такие страшные, как болезнь Потта или полиомиелит, быстрее всего преодолеваются лечением на твердой ровной постели.

Второе правило здоровья: твердая подушка

Спать нужно не только на твердой ровной постели, но и на твердой подушке. Я предлагаю пользоваться твердой подушкой-валиком. Вы лежите ровно и помещаете шею на подушке так, чтобы 3-й и 4-й шейные позвонки буквально покоились на ней. Нет необходимости говорить о том, что тот, кто не привык к такой подушке, будет испытывать боль. В таком случае можете положить на нее либо полотенце, либо кусочек мягкой ткани. Однако необходимо помнить: нужно время от времени убирать эту ткань и постепенно стараться привыкать к твердой подушке. Таким образом, через какое-то время вы привыкнете и будете спать удобно уже без какого-либо смягчающего средства.



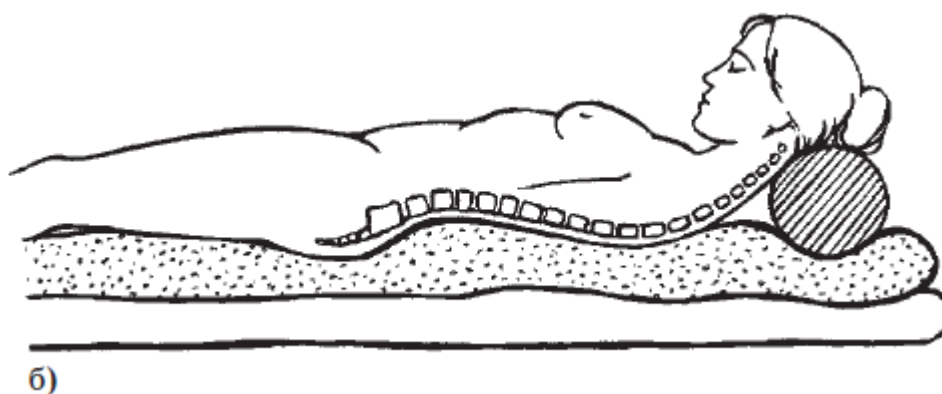


Рис. 5. Правильное (а) и неправильное (б) положение позвоночника во время сна

Это правило связано прежде всего с функционированием носовой перегородки. Известно, что воздействуя на ее определенные точки, можно стимулировать деятельность внутренних органов. Например, при обмороке дают понюхать нашатырного спирта. При этом периферийные окончания тройничного и симпатического нервов получают необходимый импульс, и человек приходит в сознание. Установлено, что состояние носовой перегородки может влиять на возникновение таких болезней, как сенная лихорадка, астма, миома, напряжение сердечной артерии, заболевания половых органов, эндокринной системы, паращитовидной и вилочковой желез, недержание мочи, боль при менструациях, энтериты, запоры, ослабление диафрагмы, заболевания почек, печени, желудка, ушей, а также раздражительность, беспокойство, головокружения.

Твердая подушка вполне заменяет стимуляцию рефлекторных центров в носовой полости. При использовании твердой подушки вылечивается любое воспаление носовой перегородки, а значит, уничтожаются и связанные с этим воспаления и нарушения в соответствующих органах.

Твердая подушка благотворно влияет и на шейный отдел позвоночника, который, как мы уже знаем, особенно страдает от подвывихов вследствие своей подвижности. Подгоняя позвонки друг к другу, твердая подушка стимулирует мозговое кровообращение и таким образом предотвращает развитие атеросклероза.

Итак, твердая подушка укладывается под 3-й и 4-й шейные позвонки. Ее размеры должны быть такими, чтобы она могла заполнить впадину между вашим затылком и лопатками. Смысл же состоит в том, чтобы позвоночник от 3-го шейного позвонка был выпрямлен и находился на ровной и твердой поверхности. Большие и мягкие подушки, кажущиеся такими удобными, на самом деле заставляют нашу шею искривляться, и, кроме того, они сильно согревают позвонки.

Твердую подушку лучше всего делать из дерева, важно только, чтобы древесный запах не вызывал аллергической реакции. Можно сделать ее и из ваты или гальки, сверху обтянув материей.

В Японии говорят: «Искривленная шея – признак короткой жизни». Подвывихи шейных позвонков вызывают воспаление в их суставах, а от этого страдает подвижность шеи, возникают острые и тупые боли уже не только в самой шее, но и в затылке. Кроме того, подвывихи 3-го и 4-го шейных позвонков являются причиной заболевания зубов – верхнего и нижнего резцов.

Хронические боли в области шеи обычно наблюдаются у людей в возрасте 40 лет и старше. По роду работы многие вынуждены подолгу сидеть наклонившись, например над столом. С тех пор как большая часть людей стала заниматься не физическим, а умственным

трудом, значительно распространились и боли в области шеи. Основы этому закладываются еще в детстве. Современные дети слишком много времени проводят в сидячем положении во время учебных занятий.

Симптомы заболевания шейного отдела позвоночника – это боли в затылке, глазах и ушах, в области плечевого пояса. Они появляются не только при движении, но сохраняются и тогда, когда голова неподвижна. Кроме того, обычна ограниченная подвижность шеи. Как правило, таким больным трудно найти удобное положение для сна, они часто просыпаются от боли в шее из-за неудобного положения головы, вызывающего дополнительную нагрузку на суставы и связки шейного отдела позвоночника.

Использование твердой подушки поможет справиться с этой проблемой. Конечно, в течение первых дней или даже недель появляются боли, затекает затылок. Но очень важно заставить себя продолжать пользоваться подушкой, пока эти неприятные ощущения не пропадут. Для того чтобы боли и прочие неудобства прошли быстрее, нужно выполнять упражнение «Золотая рыбка», приведенное в «Третьем правиле здоровья».

Третье правило здоровья: упражнение «Золотая рыбка»

Человек расплачивается болезнями позвоночника за прямохождение, но проблема остеохондроза еще никогда не стояла так остро, как сейчас, когда из объекта изучения узкого круга специалистов остеохондроз становится одним из самых распространенных заболеваний. Главная причина этого кроется в самом человеке: в его образе жизни и в его отношении к своему позвоночнику.

О позвоночнике обычно знают постыдно мало, в лучшем случае припомнят картинки из учебника анатомии, и в большинстве своем люди даже не подозревают, что состояние организма определяется здоровьем позвоночника. Можно годами лечить фарингиты, ларингиты, туберкулез, воспаление почек и мочевого пузыря, неприятности в половой сфере, удивляясь, почему лечение не приносит результатов, и даже не предполагая, что первопричина – в нарушениях позвоночника.

А если к такой легкомысленности прибавить тот образ жизни, который ведет большинство современных людей, то становится понятно, почему заболевания позвоночника получили сегодня такое широкое распространение.

Мы – цивилизация людей, ведущих малоподвижный образ жизни, болельщиков на спортивных соревнованиях. Мы переедаем, но остаемся недокормленными из-за того, что едим безжизненную искусственную пищу. Мускулы становятся дряблыми из-за отсутствия упражнений. От неправильного образа жизни позвоночник становится жестким и деформируется. Хрящи и диски между позвонками разрушаются из-за отсутствия физических упражнений и плохой циркуляции крови в соседних тканях. Позвоночный столб как бы «усыхает». Многие люди в 60–70 лет становятся на 8–13 сантиметров ниже, некоторые к старости сгибаются. И все это происходит исключительно потому, что мы не заботимся о своем позвоночнике.

Из всех многочисленных болезней, которыми мы награждаем свой позвоночник, наиболее распространенным является сколиоз – боковое искривление позвоночника. Часто сколиоз возникает у детей из-за неправильного положения за партой, и если позвоночник не исправить вовремя, сколиоз закрепляется надолго.

Длительное неправильное положение позвоночника может вызвать сколиоз и у взрослых. Исправлению осанки, как мы уже выяснили, помогают «Первое» и «Второе правила здоровья». «Третье правило», «Золотая рыбка», также направлено на устранение нарушений в позвоночнике. Если систематически выполнять это упражнение, оно дает наибольший

эффект в исправлении осанки, а значит – и в установлении баланса в организме: баланса питания, очищения и нервного равновесия.

Как выполняется упражнение «Золотая рыбка». Исходное положение: лечь на спину на ровную постель или на пол; руки закинуть за голову, вытянув их во всю длину, ноги также вытянуть на полную длину; ступни поставить на пятку перпендикулярно телу, носки тянуть к лицу. Пятки и бедра прижать к полу.

Теперь нужно несколько раз поочередно на счет «7» потянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти вперед по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону. Затем то же самое проделать пяткой левой ноги (пяткой тянуться вперед, обеими руками тянуться в противоположную сторону). Затем положить ладони под шейные позвонки, ноги соединить, пальцы обеих ног тянуть к лицу. В этом положении начать вибрировать всем телом наподобие рыбки, извивающейся в воде. Вибрации выполняются справа налево в течение 1–2 минут. Делать это упражнение следует каждый день утром и вечером.

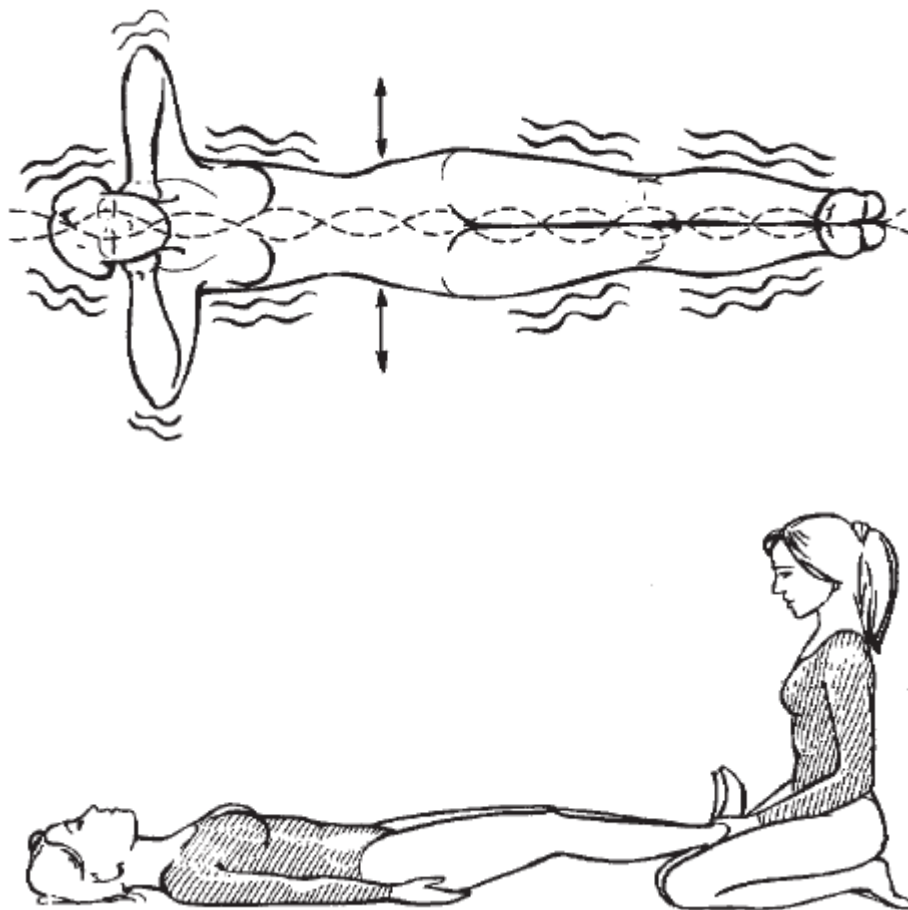


Рис. 6. Упражнение «Золотая рыбка»

Исправляя искривление позвонков, это упражнение тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервную системы. Упражнение «Золотая рыбка» приводит в порядок нервы, выходящие с каждой стороны позвоночника, что освобождает их от давления. Баланс между этими нервами определяется образом жизни человека, тем, как он привык ходить, стоять, сидеть, его профессией или видом спорта, которым он занимается. Например, те, кто

занимается физическим трудом, обычно страдают от подвывиха 10-го грудного позвонка, который приводит к заболеванию почек, сердца, легких. Те, кто много работает за письменным столом, страдают от ревматизма или «писчего спазма». Жертвами «писчего спазма» часто становятся музыканты, машинистки, портные, парикмахеры, часовщики.

Чрезмерные увлечения спортом также ведут к заболеваниям позвоночника. Любой профессиональный спортсмен знает о тяжелых спортивных травмах позвоночника, случающихся практически с каждым. Поэтому врачи традиционно предупреждают о возможном вреде от чрезмерно активных занятий спортом.

Так же как и род занятий человека связан с его заболеваниями, определенный вид спорта ведет к определенным проблемам в позвоночнике. Верховая езда вызывает, как правило, смещение грудных и поясничных позвонков, приводит к проблемам в половой сфере, к импотенции, заболеванию почек, геморрою; стрельба из лука вредит слуховым органам, поскольку ослабляет 4-й грудной позвонок. Теннис нарушает функции мышц, вызывая плеврит, а дзюдо делает человека сгорбленным, то есть в конечном счете больным самыми непредсказуемыми болезнями.

Конечно, все вышесказанное относится только к крайним проявлениям любви к спорту. Умеренные занятия спортом приносят только пользу. Здесь, впрочем, как и во всем, что касается здоровья, нужно соблюдать меру.

Упражнение «Золотая рыбка» не только исправляет нарушения позвоночника, оно способствует также пульсации вен, которые возвращают кровь к сердцу от тех или иных органов, по пути через кожу отдавая продукты распада (шлаки и мочевины). Таким образом, это упражнение улучшает работу сердца и очищает кожу. Кроме того, это упражнение способствует улучшению перистальтики кишечника, а значит, является прекрасным средством в борьбе с запорами – одной из основных причин возникновения разных заболеваний. Так, основная причина психических нарушений видится мне в закупорке и скручивании кишечника вследствие запора. Образующиеся при запоре яды всасываются в кровь и, участвуя в общем кровообращении, достигают мозга, отравляя его клетки. Это вызывает расширение или воспаление капилляров и ведет к нарушению умственных функций. Упражнение «Золотая рыбка», воздействуя на перистальтику кишечника, помогает справиться и с этой проблемой.

Итак, «Третье правило здоровья» направлено на исправление осанки, улучшение кровообращения, координацию работы внутренней и внешней нервных систем, налаживание функций кишечника, печени, почек, кожи, мозга и сердца.

Между прочим, если внимательно приглядеться к животным, можно заметить, что они следуют приведенным трем правилам здоровья: спят на твердом полу, голову укладывают на лапы, просыпаясь утром, – прежде всего «тянутся», вертятся, мотают головой, встряхиваются всем телом.

То же можно сказать и о представителях примитивных культур, которые не столь часто жалуются на здоровье, как мы – жертвы цивилизации. Они спят на твердой земле, ведут активный образ жизни, а вместо того чтобы сидеть на мягком диване – стоят. Положение стоя является совершенно естественным положением, в котором позвоночник сбалансирован относительно таза. Сидячая поза выводит торс из положения баланса. Представители развитых культур вряд ли уничтожат свои кресла, но им следовало бы относиться к ним более осторожно. Иначе здоровыми позвоночниками смогут похвастаться только племена, живущие и по сей день в каменном веке.

Питание для позвоночника

Бернар Макфаден, отец физической культуры, часто говорил, что каждый человек настолько молод, насколько молод его позвоночник. Каждый мужчина и каждая женщина могут сбросить 30 лет, усиливая и растягивая позвоночник, считал он. Впрочем, крепость любого позвоночника зависит не только от физических нагрузок, которым он подвергался в течение всей жизни, но еще и от того материала, из которого он сделан.

Прежде всего позвоночник нуждается в естественных минералах: кальции, фосфоре, магнии и марганце. Для чего необходимы эти минералы?

Кальций – это основной компонент костей, 90 % кальция находится в скелетной системе, но он также необходим и другим частям тела. Наиболее характерным признаком недостатка кальция в крови является повышенная нервная возбудимость. Особенно это заметно у детей, которые обычно более эмоциональны, чем взрослые. И у взрослых, и у детей недостаток кальция в организме проявляется в привычке нервно грызть ногти, часто двигать руками и ногами, в разного рода подергиваниях, в раздражительности.

К счастью, природные источники кальция весьма разнообразны, поэтому он содержится практически в любой пище. Кальцием богаты печень, почки, сердце, яйца, кукурузная мука крупного помола, цельные продукты из овса и ячменя, орехи и семечки; листья люцерны, артишоков, свеклы, одуванчика, горчицы; капуста кочанная, капуста цветная, салат, морковь и огурцы; из фруктов – апельсины, фиги, изюм и финики, высушенные на солнце.

Фосфор необходим для образования здоровой костной системы и сбалансирования обмена веществ. Натуральные источники фосфора – это язык, внутренние органы животных, рыба и рыбий жир; натуральный сыр; стручки сои, сырой шпинат, огурцы, капуста, горох, салат; зерно ржи, пшеницы, отруби.

Магний помогает кальцию и витамину D в строительстве костей, предотвращает размягчение костей. Натуральные источники магния: стручки бобов, горох, фасоль, огурцы, побеги люцерны, сырой шпинат, авокадо; отруби, цельное зерно, орехи, семечки подсолнуха; мед, изюм, чернослив.

Марганец переносит кислород из крови к клеткам. Это особенно важно в питании межпозвоночных дисков и хрящей, которые не имеют прямого кровообращения. Натуральные источники марганца: печень, яичный желток, птица, внутренние органы животных, натуральный сыр; морские водоросли, картофель, особенно кожура (чтобы не терять полезные вещества, картофель нужно варить или печь в мундире и есть целиком), салат, сельдерей, лук, горох, бобы всех видов; отруби и натуральная кукурузная мука, миндаль, каштан, грецкий орех, из фруктов – бананы.

Кроме минеральных веществ позвоночнику необходимы витамины. Особенно важны для него витамины A, C, D.

Витамины A и D нужны организму для полного использования им кальция и фосфора, а также для нормального функционирования нервной системы. У людей с пониженным содержанием в рационе витаминов A и D понижается плотность костей, а стенки их становятся тонкими и ломкими.

Натуральные источники **витамина A**: свежие фрукты и овощи, такие как морковь, артишоки, дыни, желтая тыква, персики; свежие яйца, печень животных и рыбы.

Натуральные источники **витамина D**: печень рыбы, ненасыщенные жиры, свежие яйца, цельное молоко, масло. Основной природный источник – это солнце. Ежедневные солнечные ванны помогают пополнению запаса этого витамина в организме. Необходимо заме-

тить, что после принятия солнечных ванн пот нужно смывать не сразу, а через некоторое время, чтобы витамин D успел поглотиться организмом.

Витамин С необходим для питания коллагена, а коллаген – для объединения, скрепления клеток в костях. Витамин С – жизненно важный для организма элемент. Без него организм существовать не может. Учитывая то, что витамин С не накапливается в организме, запасы его необходимо пополнять ежедневно. Натуральные источники витамина С: ягоды, цитрусовые, зелень, капуста, сладкий перец. Употреблять эти продукты нужно сырыми, так как при нагревании витамин С разрушается.

Витамины группы В чрезвычайно важны для спинного мозга и нервной системы.

Витамин В₁ (тиамин) необходим для нормального функционирования нервных тканей, мускулов и сердца. Признаками недостатка витамина В₁ являются раздражительность, бессонница, потеря веса и аппетита, слабость и апатия, депрессия.

Витамин В₂ (рибофлавин) улучшает общее состояние организма, особенно глаз, рта, кожи. Налитые кровью глаза, воспаление рта, багровость языка, трещины в уголках губ говорят о его недостатке в организме.

Витамин В₆ (пиридоксин) предотвращает нервные и кожные заболевания, необходим для усвоения пищи и для белкового и жирового обмена веществ. Признаками его недостатка являются раздражительность, кожная сыпь и плохая реакция мускулов.

Витамин В₁₂ (кобаламин) необходим для формирования и регенерации красных кровяных шариков, которые образуются в костном мозге. Предотвращает анемию, улучшает аппетит у детей, является тонизирующим средством для взрослых. Недостаток этого витамина в организме приводит к алиментарной и злокачественной анемии. Главным признаком недостатка витамина является хроническая усталость, а у детей – отсутствие аппетита.

Надо помнить, что в рационе должен быть полный комплекс витаминов группы В. Природные источники витаминов этой группы В: пивные дрожжи, необработанные пшеничные зерна, зерна ячменя, гречихи, кукурузы, овса, риса и мука из этих злаков; говяжья печень, сердце, мозги, бараньи почки, постная говядина и свинина, рыба, свежие яйца – особенно желток; натуральные сыры, несоленое арахисовое масло; из овощей – сырые и сушеные стручки сои, гороха, зеленые стебли овощей (горчицы, шпината), репа, капуста; из фруктов – апельсины, грейпфруты, бананы, авокадо. В этот же список входят цыплята, омары, устрицы, крабы, а также молоко и грибы.

При недостатке всех основных витаминов следует пополнять ими свой рацион, желательно из природных источников, а синтетические витамины необходимы далеко не во всех случаях и к тому же не слишком хорошо усваиваются.

Конечно, для того чтобы позвоночник, а с ним и весь организм, был крепким и здоровым, нужны не только минеральные вещества и витамины. Человеческий организм получает питание из воздуха, воды, солнца. Под словом «питание» Система здоровья подразумевает четыре элементарных составляющих, которые строят и поддерживают человеческое существование, а именно: пища, вода, свет, воздух. Эти четыре элемента можно сравнить с четырьмя первоэлементами (Земля, Вода, Огонь, Воздух), которые древние философы считали источником всего во Вселенной. Так и питание, состоящее из четырех элементов, можно считать источником всего в человеческом организме, который сам подобен Вселенной.

Четвертое правило здоровья: упражнение для капилляров

В последние годы специалисты, удрученные картиной всеобщей гиподинамии, все чаще проповедуют всевозможные формы «встряхивания». Тут и бег трусцой, и просто бег, и подпрыгивания, верховая езда и снятие физических и нервных нагрузок с помощью гимнастики. Наконец, часто советуют просто попутешествовать, сменить обстановку, опять-таки чтобы встряхнуться.

Почему бег так благотворно влияет на все внутренние органы?

Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего тела в течение миллионов лет формировались в условиях очень высокой подвижности человека, в условиях ежедневных сотрясений во время бега, быстрой ходьбы, прыжков, единоборств и так далее.

Поэтому сейчас, при нашем сидячем образе жизни, все эти органы нуждаются в помощи для очистки их от шлаков. Им нужно как следует встряхиваться. Ни печень, ни почки, ни тем более сердце иными путями «промыть», «прочистить» нельзя.

В «Четвертом правиле здоровья» я предлагаю специальные движения – поднятие рук и ног и потряхивание ими, целью которых является капилляротерапия. Как вы помните, одно из основных утверждений Системы оздоровления состоит в том, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как считает традиционная медицина.

Известно, что верхние и нижние конечности обладают огромным количеством капилляров. При встряхивании руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь. А так как кровеносные сосуды в теле образуют единую систему циркуляции крови, локальное улучшение ведет к улучшению кровообращения во всем организме.

Упражнение для капилляров выполняется в лежащем положении с поднятыми руками и ногами. Зачем? Дело в том, что в таком положении кровь в венах конечностей будет стремиться вниз, и постепенно образующийся вакуум повлечет за собой ускоренную циркуляцию крови.

При помощи «Четвертого правила здоровья» я предлагаю «бегать» два раза в день абсолютно всем, в том числе и прикованным к постели больным, ослабленным пожилым людям, а также страдающим каким-либо заболеванием сердца. Упражнение для капилляров вполне заменяет бег трусцой, но при этом исключает нагрузку на сердце и суставы. Выполнение этого упражнения в обнаженном виде принесет двойную пользу, так как усилит кожное дыхание, а значит, и очищение организма от шлаков через кожу.



Рис. 7. Упражнение для капилляров

Как выполняется упражнение для капилляров. Исходное положение: лечь на спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик. Затем поднять вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу. Выполнение упражнения: в таком положении трясти обеими руками и ногами. Упражнение выполнять в течение 1–3 минут.

Такое внимание к состоянию конечностей далеко не случайно. С древних времен именно по состоянию конечностей определяли, какими болезнями страдает человек. Особое внимание обращали на нижние конечности, прежде всего на ступни. Так, например, опухшие лодыжки и ступни свидетельствуют о болезнях сердца, почек или об анемии.

Больные ноги отражаются на походке человека. По осанке и походке возможна диагностика. Так, если человек снашивает обувь сзади и сверху, он страдает болезнью почек; спереди и снаружи – болезнью сердца; спереди и внутри – заболеванием печени.

Правая нога отражает правую сторону каждого внутреннего органа, левая нога – левую. Если ваша обувь снашивается сзади, я советую носить обувь без каблуков, это хорошо тренирует сокращение нервов и мышц, а значит, способствует излечению.

Ногти рук и ног также могут свидетельствовать о болезнях. В идеале ногти пальцев рук должны иметь плоскую поверхность, розовый цвет, четко очерченные лунки.

При патологии центральной нервной системы, заболевании головного мозга ноготь указательного пальца утрачивает свою первоначальную плоскую поверхность. При патологии пищеварительных органов аналогичные изменения наблюдаются на ногте среднего пальца. При заболеваниях дыхательной системы изменяется ноготь безымянного пальца. А при заболевании почек, мочевого пузыря и половых органов изменяется ноготь мизинца.

Стойкое наличие белых пятен на ногтях также может быть связано с болезнями, такими как хронические заболевания печени, функциональные и органические поражения почек, нарушение лимфатической системы, недостаток железа в организме, нарушение общего обмена веществ.

Полное исчезновение лунок на всех ногтях может свидетельствовать о хронической почечной недостаточности. Кроме того, заболевание почек характеризуется узкими, длинными, выпуклыми ногтями, причем все изменения ногтей начинаются с мизинца. Очень длинные и тонкие ногти, как правило, сочетаются с ранним выпадением волос у молодых людей, что также свидетельствует о врожденной слабости почек.

Весьма характерными являются изменения лунок ногтей при сердечной патологии: при предрасположенности к сердечным эксцессам, к острой сердечной недостаточности лунки ногтей выглядят очень большими. При хроническом нарушении кровообращения и расстройстве сердечной деятельности, наоборот, наблюдаются очень маленькие лунки ногтей или полное их исчезновение.

Важным симптомом при самых различных болезнях является выраженная выпуклость ногтей – так называемые «ногти Гиппократы». Часто это бывает при проблемах со щитовидной железой, при заболеваниях кишечника, легких или сердца.

Точечные углубления на ногтях характерны для псориаза и ревматизма с поражением суставов; повышенная ломкость ногтей в продольном направлении свидетельствует о расстройстве пищеварения; повышенная хрупкость ногтей указывает на дефицит минеральных веществ в организме; при расстройстве кровообращения ногтевая пластинка утолщается.

Как видите, состояние наших конечностей действительно связано с состоянием нашего организма. Кроме того, влияние состояния конечностей на здоровье объясняется еще и тем, что гломус, который играет важную роль в механизме циркуляции крови, в наибольшем количестве содержится под ногтями, в кончиках пальцев, на ногах и руках, на ладонных поверхностях первой, второй и третьей фаланг.

Для поддержания конечностей в нормальном, здоровом состоянии упражнение для капилляров просто необходимо.

О пользе вибрации

Упражнение для капилляров и упражнение «Золотая рыбка» построены на вибрации. Это принципиально важно. Человеческий организм никогда не бывает в полном покое – периодически сокращаются мышцы, стенки желудка, волнообразные движения присущи кишечнику. А сердце? Оно не останавливается ни на минуту, стучит, вибрирует – и мы живем. Сокращаются стенки кровеносных сосудов, а когда мы говорим – вибрируют голо-
совые связки.

Перефразируя известный афоризм Декарта, можно с полным основанием сказать: «Я вибрирую, следовательно, я существую».

Природа использует вибрацию очень широко. Например, дельфины способны достигать необычайно высоких скоростей не только благодаря обтекаемой форме тела, работе плавников и хвоста, но еще и благодаря импульсу, волнообразно пробегающему от головы к хвосту. Он снижает сопротивление окружающей среды, и соответственно возрастает скорость дельфина.

Вибрацией начал заниматься еще два века назад английский философ и врач Д. Гартли. Он доказывал, что внешние вибрации «сотрясают» наши органы чувств, мышцы и мозг. Достигая мозга, эти колебания вызывают в нем соответствующую реакцию, заставляя его творить и думать. Конечно, сегодня такая гипотеза образования идей кажется наивной, но сам факт появления этой гипотезы говорит о том, что о вреде и пользе вибрации ученые задумывались давно. А в конце прошлого века на страницах русских журналов «Неврологический вестник» и «Терапевтический вестник» печатались статьи «о лечении дрожанием».

Попробуйте поддержать руки вытянутыми вперед. Вскоре вы заметите, что кончики пальцев мелко подрагивают. Видимо, подобные микродвижения зачем-то нужны организму, если он их производит.

Естественная микровибрация играет определенную роль в фильтрационных процессах в тканях, она нужна для осуществления теплообмена, благодаря ей усиливается кровообращение работающих органов. Сократительные свойства кровеносных сосудов превращают их в микронасосы, заставляя продвигать кровь от капилляров по венам к сердцу.

Мы знаем, что позвонки в позвоночнике соединены между собой связками и хрящами. Вибрируя всем телом, выполняя упражнение «Золотая рыбка», мы тренируем связочный аппарат позвоночника, укрепляя его, делая более эластичным и прочным. Вибрация способствует более энергичной пульсации вен, а значит, повышает общую жизнестойкость всего организма.

Предлагаемые мною упражнения доступны каждому, они не требуют специальных приспособлений, их может выполнять даже прикованный к постели человек. Они направлены не только на преодоление болезней, но и на их предотвращение. Ежедневное выполнение правил здоровья устраняет нарушения в организме и мобилизует его защитные силы.

Пятое правило здоровья: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

В человеческом организме постоянно работают противоположные, противоположные по своему действию силы. Так, при кровообращении артерии «высасывают» кровь, вены – «всасывают». Это кислоты и щелочи, которые взаимно нейтрализуют друг друга. Это тепло и холод, вдох и выдох, это работа правого и левого полушарий мозга. От того, как уравновешены эти противоположности, зависит здоровье человека. Особенно опасно нарушение кислотно-щелочного баланса и баланса между вводом в организм питательных веществ и выводом продуктов распада. Как только один из процессов начинает преобладать над другим (преобладание кислоты над щелочью и наоборот, преобладание вводимых веществ над выводимыми и наоборот) – начинается болезнь.

Между тем организм сам постоянно стремится к гармоничному равновесию всех своих составляющих. Надо только ему в этом помочь.

Я давно обратил внимание на тот факт, что практически во всех религиях существует один общий жест – складывание ладоней перед грудью, и задумался: не имеет ли этот жест какого-либо физиологического обоснования? Оказалось, имеет. Когда человек складывает ладони перед грудью, все жидкости в его организме, в том числе и кровь, нормализуются и уравниваются. Уравнивается состав крови, равномерность ее циркуляции и кровяное давление. Измерив давление до и после выполнения этого жеста, можно убедиться, что во второй раз давление приблизится к норме по сравнению с первым измерением.

Кроме того, складывание ладоней позволяет человеку усилить свои Целительные Силы и дать целительную энергию самому себе.

Древние мудрецы Востока утверждали, что с помощью специальных упражнений йоги могут накапливать чудесную энергию праны и передавать ее другим людям. На этом основана известная техника целительства: сконцентрировав прану, йог протягивал руку к больному и мысленно посылал энергию в ослабленный орган. И страдалец выздоравливал.

Но йоги и целители не нужны тому, кто выполняет «Пятое правило здоровья»: такой человек способен сам пробудить свою целительную энергию. Усилить способность организма самостоятельно приводить себя в норму и гармонизировать разрушительные и созидательные силы мы можем, смыкая одновременно ладони и ступни.

Приведу для начала упрощенный вариант этого замечательного упражнения, которое без всякого труда может сделать каждый человек.

Исходное положение: *лечь на спину на твердую ровную поверхность, подложив под шею небольшой валик или скрученное полотенце.*

Сложить руки ладонями перед грудью, а ноги развести в стороны, согнуть в коленях, не отрывая от поверхности, на которой вы лежите, и плотно сомкнуть ступни друг с другом. В этом положении нужно оставаться 10–15 минут.

Кроме капилляров у сердца есть еще один незаменимый помощник – диафрагма.

Количество движений диафрагмы в одну минуту составляет примерно одну четверть количества движений сердца. Но ее гемодинамический напор гораздо сильнее, чем сокращение сердца, и кровь она проталкивает сильнее, чем сердце.

Выполняя первую часть усложненного упражнения «Смыкание стоп и ладоней», мы помогаем работе диафрагмы, это улучшает кровообращение в организме, а значит, улучшает его питание и очищение.

Как выполняется первая, подготовительная, часть упражнения «Смыкание стоп и ладоней». Исходное положение: лечь на спину (на твердую ровную поверхность, под шею положить валик), сомкнуть ступни и ладони и развести колени. Затем:

1. Нажимать подушечками пальцев обеих рук друг на друга (10 раз).
2. Нажимать сначала подушечками пальцев, а затем ладонями обеих рук друг на друга (10 раз).
3. Сжимать обе сомкнутые ладони (10 раз).
4. Вытянуть сомкнутые руки на полную длину, закинуть их за голову и медленно провести ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы ладоней направлены к голове (10 раз).
5. Развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, двигать ими от паха до пупка (10 раз).
6. Максимально вытянуть руки с сомкнутыми ладонями и пронести их над телом, как бы рассекая воздух топором (10 раз).
7. Вытягивать руки с сомкнутыми ладонями вверх и вниз до отказа (10 раз).
8. Установить руки с сомкнутыми ладонями над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног (примерно на 1–1,5 длины ступни) вперед и назад, стараясь не размыкать их (10 раз).
9. Одновременно двигать сомкнутыми ладонями и стопами вперед и назад, как бы стараясь растянуть позвонки (10–60 раз).

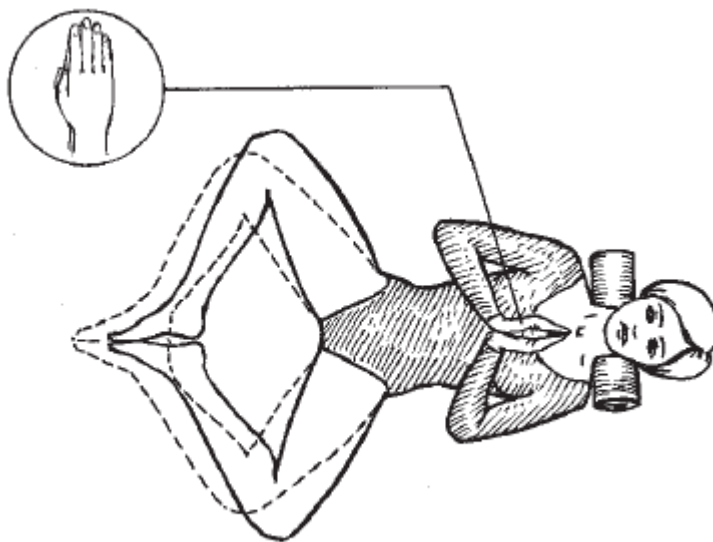


Рис. 8. Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Как выполняется вторая, основная, часть упражнения.

Сомкнув стопы и ладони, закрыть глаза и оставаться в таком положении в течение 10–15 минут. Руки с сомкнутыми ладонями должны быть установлены перпендикулярно телу.

Это упражнение, как и все остальные из моей Системы, желательно выполнять, если это возможно, в обнаженном виде. Ведь все эти упражнения направлены на усиление глубинного клеточного дыхания, они заставляют дышать каждую клеточку. Одежда, которую мы носим практически постоянно, препятствует этому.

Что же происходит в организме во время этого упражнения?

Существуют три фактора, которые составляют Вселенную: вещество, эфир и жизнь. Единица измерения любого вещества – элемент, эфира в воздухе – электрон, а единица жизни – энзим. Энзимы, или ферменты, присутствуют во всех живых клетках животных, растений, микроорганизмов. Они направляют, регулируют и многократно ускоряют жизненные процессы в организме.

Всякий раз, когда энзимы становятся активными, они начинают излучать. Эти излучения называют «жизнеспособными лучами», или «энзимными лучами», йоги называют их *праной*. Когда мать кормит свое дитя с нежностью и любовью, можно заметить свечение около ее груди, если же кормление выполняется небрежно, такое явление не наблюдается. Когда жрец распекает сутры одухотворенно, можно заметить над его головой свечение. Свечение может изменяться в зависимости от душевного состояния человека. Все живое способно излучать эти невидимые лучи.

Энзимы присутствуют во всех живых клетках. Любое нарушение баланса энзимов приводит к болезни.

Во время смыкания ступней и ладоней все, что связано с противоположными энзимами – конструктивными и деструктивными или созидательными и разрушительными, то есть животные и растительные органы, артерии и вены, кислоты и щелочи, – все это начинает соперничать между собой, бороться друг с другом, пока в конце концов между ними не установится необходимое равновесие.

«Пятое правило здоровья» помогает силам духа и тела достигнуть равновесия. Это упражнение координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер, что особенно полезно при беременности, поскольку помогает нормальному росту ребенка в утробе матери и даже исправляет его неправильное положение.

В связи с этим я расскажу один случай. Некий аптекарь из Осаки имел двух сыновей. Их жены почти одновременно забеременели. К несчастью, жене младшего сына доктор сказал, что ей необходимо сделать кесарево сечение, так как она страдает от тазового стаза. В это время я оказался в Осаке, и меня попросили предложить беременной женщине какой-то другой, лучший выход из этого трудного положения. Я предложил ей соединять ладони обеих рук, а также ступни обеих ног в течение 40 минут, а также выполнять упражнение «Золотая рыбка». В эту ночь женщина выполняла все мои инструкции. На следующий день, к великому удивлению ее мужа, а также доктора, она родила ребенка без всяких страданий. У жены старшего сына было поперечное предлежание плода, но она также следовала моим указаниям и не имела трудностей при родах.

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.