



МАЙЯ ГОГУЛАН

В СЕРИИ:

М. НОРБЕКОВ

«ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА
ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ ПОСЛЕ 40»

Л. ВИИЛМА

«ЛЮБОВЬ И ПРОЩЕНИЕ —
ЛУЧШИЕ ЛЕКАРСТВА
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ»

М. ЩЕТИНИН

«ДЫХАНИЕ
ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...»

**анти
возраст**

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
МАЙИ ГОГУЛАН
ЗДОРОВЬЕ
и в 20,
и в 70 лет!

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ 30 ЗАБОЛЕВАНИЙ

Антивозраст

Майя Гогулан

**Лучшие рецепты Майи Гогулан.
Здоровье и в 20 и в 70 лет!**

«Русский шахматный дом»

2014

УДК 615.8
ББК 53.584

Гоголан М. Ф.

Лучшие рецепты Майи Гоголан. Здоровье и в 20 и в 70 лет! / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2014 — (Антивозраст)

ISBN 978-5-17-087467-5

Можно ли жить, не болея? Есть ли способ отодвинуть старость? Можно ли победить рак? Эти вопросы мучают человечество не одну тысячу лет. Майя Гоголан доказала, что можно быть молодым, здоровым, активным не только в 20, но в 50, и даже в 90 лет! Она смогла встать с больничной койки, победить рак, вернуть молодость. И помогли в этом не синтетические лекарства и медицинские процедуры, а простые и доступные всем овощи, фрукты, травы. Это самое древнее лекарство, самое безвредное и действенное, потому что оно дано нам Природой и потому способно вылечить практически любую болезнь, подарить красоту и долголетие. Сегодня Майе Федоровне Гоголан уже за 80. Но по-прежнему здорова и активна, прекрасно выглядит, пишет книги и ведет семинары. В этой книге собраны лучшие рецепты различных лекарственных средств на основе листьев, трав, овощей и фруктов, которые помогут восстановить здоровье, остановить процесс старения и излечить самые распространенные заболевания пищеварительной системы, сердца, сосудов, суставов и даже остановить рак.

УДК 615.8
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-087467-5

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

Содержание

От редакции	8
Вступление	9
Что такое здоровье?	11
Сам себе доктор	12
Чем опасны лекарственные препараты	13
Как сохранить свое здоровье на долгие годы	14
Отличие системы здоровья ниши от других систем здоровья	15
Шесть правил здоровья ниши	17
1 Правило здоровья: твердая ровная постель	17
2 Правило здоровья: твердая подушка-валик	24
3 Правило здоровья: упражнение «Золотая рыбка»	27
4 Правило здоровья: упражнение для капилляров	31
5 Правило здоровья: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Майя Гоголан

Лучшие рецепты Майи Гоголан. Здоровье и в 20 и в 70 лет!

Данное издание не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

Рекомендую книгу Гоголан! Я больше 20 лет читаю ее книги и строю свою жизнь по законам, о которых она пишет. Бодра, молода, почти не болею. Ну, если только насморк схвачу, но у Майи Федоровны есть простые рецепты, которые помогают быстро справиться с болезнью. Я верю в систему Гоголан, потому что до того, как я с ней познакомилась, моя жизнь была сплошным «хроническим заболеванием».

Наталья, Самара

Замечательная книга!!! Очень много простых рецептов, информации и советов. Считаю, что она должна быть у каждого. И не только у пожилых. И молодым не вредно почитать про то, как жить и не болеть, потому что сегодня не редкость встретить тридцатилетнего, у которого полно хронических болячек. Сама я «живу» с методикой Гоголан уже пять лет. Чувствую себя бодрой и здоровой. И все ведь так просто, никаких сложностей, никаких опасных голоданий или очищения и все нам – пожилым людям – по силам и по средствам.

Валентина, Минск

Прекрасная книга! Испробовала на себе многие из приведенных в ней рецептов. Раньше, если болела голова, желудок, ломило суставы, принимала лекарства из аптеки. Конечно, помогало, но и денег стоило. Да и помогало то ненадолго. В травы я особо не верила. Пока не попала ко мне эта книга. Так убедительно она написана. Хочется идти за автором. Стала готовить настойки. Скажу так. Помогает не хуже аптечных – и боль снимает, и воспаление. А вреда, конечно, меньше. И результат более стойкий.

Екатерина Семеновна, Екатеринбург

Мне уже под семьдесят. Сначала были опасения – смогу ли я в моем возрасте начать жить по-новому. Но благодаря этой книге они развеялись. Оказывается, все просто, нужно только немного изменить свой образ жизни, питание, делать упражнения. В книге все подробно описано. Я смог, и результат меня радует.

Андрей Сергеевич, Москва

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

Софья Викторовна, Саранск

Полезная книга! Каждый, кто интересуется здоровым образом жизни, найдёт для себя что-то важное. Много рецептов для разных болезней. Лично для себя я нашла рецепты от гастрита. Мучилась с этой болячкой практически с юности. А теперь пью сок картофеля, как рассказала Майя Федоровна, и чувствую себя прекрасно. Действительно, советую прочитать, так как во многих вопросах мы, люди, так невежественны, хотя даже и не догадываемся об этом!

Татьяна, Екатеринбург

Хорошая книга для желающих заняться своим здоровьем. На собственном опыте знаю – ни один врач, особенно в платной клинике, не скажет вам простых истин профилактики заболевания. Здесь все прекрасно изложено. Стал делать упражнения по системе Ниши, подобрал пару рецептов для повышения иммунитета. Чувствую себя отлично!

Владимир, Москва

От редакции

Человечество всегда мечтало победить болезни и отодвинуть старость. Но и в наше время, когда наука и техника превращает самые несбыточные мечты в реальность, болезней не становится меньше и старение также настигает человека. Напротив, от рака, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней пищеварительной системы страдает все больше людей, и людей молодых! Уже не редкость стенокардия, артрит, гипертония в 25–30 лет. Мы возлагаем надежды на новые открытия, чудеса медицины, хотя у каждого из нас есть уникальная возможность сохранить здоровье и омолодить организм. Это не синтетические лекарства, а естественные вещества, которые содержит простая пища.

Пятьдесят лет назад Майя Гоголан доказала, что с помощью овощей, фруктов, листьев, трав можно скорректировать многие негативные явления современной экологии, образа жизни. Она смогла победить рак при помощи питания. Ведь плоды и травы – самое древнее лекарство, самое безвредное и действенное, потому что оно дано нам Природой. Эти источники Жизни могут продлить молодость, обеспечить долголетие, вылечить практически любую болезнь, подарить красоту. Сегодня Майе Федоровне уже за 80. Но она по-прежнему здорова и активна, прекрасно выглядит, пишет книги и ведет семинары.

В этой книге собраны лучшие рецепты Майи Гоголан, которые помогут восстановить здоровье, остановить процесс старения и излечить самые распространенные заболевания с помощью естественных лекарств – настоев и отваров из трав, фруктов, овощей.

Вступление

Здоровье – состояние полного благополучия и хорошего самочувствия, чувство прекрасного функционирования тела и умственных способностей, когда каждый орган и каждая жилка действует как часы. Если человек чувствует, что его тело полно сил, возникает чувство полного счастья. Нельзя не чувствовать себя счастливым при столь чудесно устроенном организме.

Во всех школах мира обучают чему угодно, в том числе абсолютно бесполезным и ненужным вещам, но никто и нигде не учит людей, как обращаться с самым сложным, важным и дорогим – собственным организмом, как быть и оставаться здоровым на долгие годы.

Эта книга является попыткой обобщить достижения современных научных знаний о здоровье и на основе этого создать ясное, четкое представление о способах и приемах совершенствования физических, психических, нравственных и духовных сил человека естественными методами.

Может быть, у читателей возникнет вопрос: почему за это дело взялась я, а не медики или ученые?

Ученые пишут много и интересно, но пишут они каждый о своем: кто о питании, кто о физиотерапии, кто о биоэнергетике, о дыхании, о движении и т. д. Человеческий же Организм – единый, целый, неделимый. Поэтому целостного представления о здоровье, например, у молодой матери нет, а значит, не будет его и у последующих поколений. Кроме того, поражает манера изложения многих ученых: они словно сговорились создать особый, никому, кроме узкого круга коллег, не понятный язык, где мысль выражена таким образом, чтобы не каждый ее понял. Словно пишется все лишь для Ученого совета или Высшей аттестационной комиссии. Этим грешат, к слову, даже школьные учебники.

Мне с детства приходилось «передельывать» для себя их страницы, а когда я училась в университете, – «переписывать» труды «классиков», вытягивая из их полемического потока слов понятную, ясную, логическую мысль; то же было и во время работы в научно-исследовательских институтах, где мне приходилось редактировать статьи ученых. Наконец, жизнь заставила меня искать, выписывать и выстраивать для себя «конкретные советы» из книг по целительству, когда медицина оказалась бессильна перед моими болезнями. Так что для меня это уже довольно привычная работа.

Кроме того, я журналист. Моя обязанность – добывать, искать и находить информацию, осмысливать и излагать ее своим читателям или слушателям. Мне эта работа интересна. А когда человек знает, что может помочь кому-то, ему всегда хочется поделиться своими знаниями с другими. Я не могу молчать, когда знаю, что могу помочь. Буду рада, если кто-то также возьмется за такую работу. Эта работа нужна всем.

Это и заставило меня найти, обобщить и изложить в доступной форме мысли таких замечательных ученых и врачей, как И. П. Павлов, В. И. Вернадский, А. А. Ухтомский, И. И. Мечников, И. В. Давыдовский, А. С. Сперанский, А. С. Залманов, Ю. Александрович, А. Хейг, А. Герзон, М. Бирхер-Беннер, А. Крот, М. Рубнер, Г. Шелтон, П. Брэгг, Дж. Гласе, Д. Джарвис, К. Ниши, М. Ватанабе, М. Горен, Ю. Николаев, и многих других, а также использовать некоторые полезные советы из энциклопедических словарей и справочников: А. И. Белова, Ю. Гуцко, Г. З. и З. Г. Минеджян, опыт Х. и М. Даймонд, А. Я. Белоусовой, С. Бородина и многих других.

Безусловно, знания человечества о себе постоянно будут пополняться, развиваться и расширяться, поэтому трудно изложить в одной книге все, что накоплено наукой о человеке. Однако то, что накоплено, надо осваивать.

Начнем учиться быть и оставаться здоровыми для добрых дел любви и мира на Земле.

Доброго всем пути по дороге познания и совершенствования; и пусть вам сопутствуют Воля, Терпение, Любовь и Вера.

Майя Гоголан

Что такое здоровье?

Здоровье, как и жизнь, – личное богатство. Как распорядится ими человек, зависит лишь от его знаний, умений, навыков и воли.

Здоровье даруется нам вместе с жизнью – как обычная функция или принадлежность – как дыхание, пищеварение, кровообращение, экскреция и т. д. Может быть, поэтому никто и не думает о здоровье, пока его не потеряет. Здоровье подчиняется общим законам, царящим во Вселенной, без знания и соблюдения которых жизнь невозможна. Поэтому каждый из нас обязан усвоить хотя бы то, что известно науке о человеке и его здоровье.

К сожалению, здорового человека совсем не изучают. О болезнях же кое-что известно: их признаки (симптомы), процесс развития, лекарственные способы их лечения. Но у каждой болезни есть своя причина. Только эта причина может вызвать повреждение клетки, тканей, органов, а повреждение приводит к нарушению функций, что проявляется определенными симптомами (боль, покраснение, повышение температуры, зуд, тошнота, рвота и т. п.). Таким образом, схема одна: причина – повреждение – нарушение (или болезнь).

Сам себе доктор

В каждом живом организме есть целительные силы Природы – «внутренняя аптека», «внутренний врач» – великие компенсаторные и приспособительные силы.

Как реагирует организм на нарушение функций? Прежде всего организм пытается сам устранить причину таких нарушений: как правило, это сопровождается дискомфортом, который неграмотный человек считает болезнью и спешит справиться с ней любыми способами. Однако то, что принимается за болезнь, есть целительные физиологические процессы – попытки организма собственными силами восстановить здоровье.

Например, когда у вас повышается температура, это свидетельствует о том, что организм пытается «сжечь» накопившиеся в крови токсины (ядовитые вещества), поэтому не следует торопиться сбивать температуру, не надо мешать организму вырабатывать антитела и тем самым повышать свой иммунитет, не надо насыщать и без того перегруженные печень и почки дополнительными ядами.

Когда токсичные яды накапливаются в крови, организм сжимает сосуды, чтобы защитить себя, не допустить проникновения ядов в клетки. Эта предохранительная мера, естественно, сопровождается повышением артериального давления. Знающий человек будет просто пить воду и очищать себя, а тот, кто не знает причины подъема давления, бросится к лекарствам, чтобы с их помощью добиться расширения сосудов, не ведая того, что сам широко открывает двери для проникновения в кровь ядов.

Надо знать и всегда помнить; все, что происходит в организме, прежде всего, совершается во имя спасения его жизни.

Болезнь не наваливается на человека сразу. Как правило, нездоровое хроническое состояние бывает результатом долгих дней, когда постоянно нарушаются законы здоровья и когда целительные силы организма становятся бессильными перед невежеством человека.

«Болезнь – это драма в двух актах, из которых первый разыгрывается в угрюмой тишине наших тканей при погашенных огнях, – писал французский ученый Лериш. – Когда же появляется боль или другие неприятные явления, это почти всегда второй акт». Даже если второй акт уже наступил, не следует уповать на лекарства, они вряд ли помогут вам. Лучше подумайте, что вы делаете неправильно, и от каких глупостей следует отказаться.

Каковы признаки здоровья?

1. Человек всегда в хорошем настроении, всегда весел и расположен к труду и развлечению в равной мере.

2. Старость человека должна быть бодрой и жизнерадостной, а не бессильной, изнемогающей под тяжестью разных недугов, которые мучают современного человека.

3. «Здоровье» подразумевает, что жизнь должна подойти к своему концу легко и без всяких мучений.

Чем опасны лекарственные препараты

Все лекарства – неорганические (неживые) вещества, из которых организм неспособен создать ни одной живой клеточки. Все неорганические вещества в организме человека превращаются, как известно, в соль щавелевой кислоты, которая накапливается, превращается в отложения и является основой для образования камней, развития артрозов, артритов, атеросклероза и т. д. Кроме того, если организм получает «готовый продукт» (витамины, глюкозу, гормоны, микроэлементы, лекарства – антитела для уничтожения вирусов или микробов), то сам он как бы бездействует, то есть системы, которые должны участвовать в создании этих веществ, перестают функционировать.

Помните Закон Жизни: все, что не работает, – отмирает.

Значит, органы, которые должны участвовать в создании необходимых веществ в организме, могут погибнуть, умереть. Но организм в них нуждается, и если они не работают, человек спешит получить помощь извне. Постепенно организм привыкает к такой помощи, так как без нее он становится бессильным, как наркоман без наркотиков. Лекарственное лечение вызывает затем новые заболевания или осложнения, так появляется необходимость все в новых и новых лекарствах. Если человек постоянно получает ферменты, гормоны, витамины извне, в его организме нарушаются все жизненно важные процессы обмена веществ.

Известна мудрая японская пословица: «Не корми меня рыбкой, лучше научи меня ее ловить!»

Когда врач предлагает лекарства, он кормит больного готовой «рыбкой» вместо того, чтобы научить его управлять силами своего организма. Больной съедает «рыбку», успокаивается, но вскоре вновь «приходит час голода», и тогда ему ничего не остается, как снова обращаться к врачу. Не лучше ли научиться самому не допускать того, что может вызвать болезнь? А уж если она пришла, – знать, как с ней покончить, подняв на борьбу естественные силы своего организма.

Как вернуть утраченное здоровье? Есть лишь один способ, с помощью которого можно вернуть здоровье: вернуться к такому образу жизни, который предписан человеку Природой.

Как сохранить свое здоровье на долгие годы

В этом вопросе существует два подхода.

Первый путь – устранить болезни любыми средствами и продолжать жить по-прежнему.

Иногда такой путь приносит кратковременный успех (вернее – устранение боли или дискомфорта), но полное исцеление при этом невозможно. Болезни возвращаются, множатся и становятся постоянными спутниками человека, сокращая его возможности и продолжительность жизни.

Современная медицина предлагает именно такой путь. На скорую руку она устраняет симптомы, подлечивает человека, удовлетворяя его нетребовательный спрос. И в этом смысле нет никаких оснований оспаривать ее заслуги.

Второй путь – устранить причины возникновения болезней, изменить образ жизни так, чтобы болезни не могли появиться. Иными словами – «вырвать зло с корнем».

Этот путь – путь естественных методов лечения, путь Натуральной Гигиены, вершиной которой я считаю Систему здоровья Ниши, – гениальное творение японского профессора Кацудзо Ниши.

Отличие системы здоровья Ниши от других систем здоровья

Обратите внимание на качественное отличие Системы здоровья Ниши от любых систем здоровья, в том числе и от народной, и от современной, ортодоксальной медицины, поскольку эти отличия существенны.

Взгляните на таблицу 1 и сравните два пути к здоровью.

Таблица 1

№	Целительство, народные методы лечения, экстрасенсы и современная ортодоксальная медицина	Система здоровья Ниши и натуральная Гигиена
1	Лечение болезней лекарственными средствами и травами и внушениями	Устранение причин болезней силами самого организма
2	Скрупулезная специализация по болезням отдельных органов	Комплексный, системный подход, направленный на подъем целительных сил всего организма в целом
3	Эклектичность (отсутствие последовательности) в стилях и методах лечения, которые в основном предусматривают: А) химиотерапию; Б) физиотерапию; В) облучение; Г) хирургию	Научная обоснованность целостной методики восстановления здоровья, которая включает в себя: • Шесть правил здоровья; • Правила полноценного питания; • Контрастные воздушные процедуры; • Контрастные водные процедуры; • Оптимистический настрой (аутогенная тренировка)
4	Кастовый, обособленный, замкнутый характер деятельности	Просветительский характер деятельности

Можно выбрать для себя любой путь к здоровью, однако не могу не напомнить:

1. Человек – неделимое целое. Значит, лечить отдельные органы, отдельные болезни – все равно, что черпать океан чайной ложкой.

Любой терапевтический (лечебный) акт разрушает целостность в работе и взаимодействии клеток, тканей, органов, систем, нанося тем самым непоправимый вред всему организму.

К божественным Законам Жизни и Природы следует относиться с великим уважением. Их невозможно обойти. Их надо знать и выполнять. Как это делать – этому учит Система здоровья Ниши.

2. Излечение от любой болезни зависит исключительно от способности организма к излечению. Эта способность, как и здоровье, дарована каждому от рождения. Здоровье есть функция организма, точно такая же, как кровообращение, дыхание, пищеварение, экскреция.

Способность организма к выздоровлению можно развивать, укреплять, совершенствовать, а можно терять и разрушать.

Любые искусственные воздействия (лекарства, облучения, хирургические вмешательства) разрушают организм, ослабляя его иммунную систему.

Система здоровья Ниши укрепляет, совершенствует, развивает способность организма к самоисцелению.

И в этом залог беспроявляемости этой Системы здоровья.

3. Вместо избытка лекарственных препаратов, названия симптомов (болезней), противоречий и путаницы в методах лечения Система здоровья Ниши предлагает использовать «рычаги здоровья»:

- 1) восстановить клеточное дыхание;
- 2) восстановить функции капилляров;
- 3) обеспечить организм полноценным питанием;
- 4) создать мощные нервные и духовные силы организма;
- 5) постоянно обеспечивать поддержание всех связей в организме (психоэмоциональных, биофизиологических, биохимических, биомеханических, биоэнергетических, информационных).

Забота о поддержании всех связей в организме создает высокий уровень работы всех органов и систем, так как информационные связи между мозгом и клетками, между организмом и Вселенной создают равновесие между постоянно конфликтующими силами: теплом и холодом, щелочами и кислотами, функционированием левого и правого полушарий мозга, вен и артерий и т. д. Хрупкое равновесие (баланс) между этими силами является основой Жизни, основой здоровья. Любой дисбаланс называется болезнью.

4. Система предлагает научно обоснованный комплекс мер и методов восстановления здоровья организма в целом при любых диагнозах, чего не в силах дать ни одна система, ни один целитель или врач – представитель академической медицины, занимающийся какой-то одной проблемой (или питанием, или движением, или дыханием, или, что еще хуже, лечением одного только органа: зубов, глаз, почек, сердца, легких и т. д.).

5. Человеку предназначено познавать мир и совершенствовать себя. Но «чего человек не понимает, тем он не владеет», – говорил великий Гёте. Человек имеет право знать и обязан владеть законами своего здоровья, чтобы уметь его поддерживать и сохранять. Каждый человек должен стремиться владеть культурой здоровья. И путь к этому ему открывает просветительский характер Системы здоровья Ниши.

Вот почему я иду по этому пути и зову за собой каждого, кто пожелает следовать по этой дороге, по дороге освоения Законов Жизни, Природы, Человека, Здоровья.

Шесть правил здоровья ниши

Система здоровья Ниши установила «Шесть правил здоровья», которые очень эффективны и легко выполняемы. Если человек будет выполнять эти правила дважды в день, это не только принесет ему здоровье, но и поможет сохранить его в течение всей жизни.

При кажущейся простоте в них аккумулированы и успешно претворены достижения мирового опыта и научных знаний в такой чрезвычайно серьезной области, как жизнь и здоровье человека.

Тот, кто станет выполнять эти правила, очень быстро почувствует себя полным сил, радости, энергии, защищенным от болезней и плохого настроения. Здоровье само вольется в клетки вашего организма.

Но вам придется начать двигаться по пути от станции «Нездоровье» к станции «Здоровье», проезжая или проходя через последствия ваших прежних ошибок. Не пугайтесь, если где-то возникнет боль, вдруг на несколько дней или часов поднимется температура, наступят тошнота, понос или рвота. Не хватайтесь в этом случае за старые привычные методы – лекарства и «неотложки». Вспомните – вы теперь грамотные люди и знаете, что все это – начало работы целительных сил вашего организма. Не мешайте им, прекратите есть, переутомляться, переохладиться, нервничать, пугаться. Успокойте себя мыслью, что вы теперь под защитой самой Природы, сотворившей вас, что Система здоровья Ниши уже помогла многим, что она поможет и вам, потому что построена на разумном использовании законов Природы, жизни и разума человечества. Попейте простой воды. Потерпите какое-то время, преодолевая первые ощущения непривычности и неудобства при выполнении Шести правил здоровья. Они очень скоро исчезнут, а на смену им придет свобода от любых болезней.

Упражнения, которые рекомендует Система здоровья Ниши, могут вначале показаться трудновыполнимыми, однако они рассчитаны на самых неподготовленных из нас. Каждый может овладеть ими и легко применять ежедневно.

В этих упражнениях заложено все, что по отдельности преподается в разных учениях о дыхании, движении, физической культуре, гимнастике, мануальной медицине, массаже, водолечении, питании. Все собрано здесь в единую, продуманную систему, которая нормализует работу каждой клетки и каждого органа с одной-единственной целью – поднять коэффициент полезного действия целительных сил всего организма в целом.

Выполнять упражнения необходимо в проветренном помещении или на свежем воздухе; лучше в обнаженном виде, насколько это возможно, чтобы вся кожа участвовала в процессах обмена и лучше выполняла свои функции как орган дыхания. Через открытую кожу организм получает кислород и азот, одновременно выводя шлаки, в том числе и мочевую кислоту. Кислород необходим организму не только для сжигания шлаков и очищения организма, но и для всех обменных процессов и для питания клеток.

Каковы же эти правила и в чем их секрет?

1 Правило здоровья: твердая ровная постель

Кровать, на которой вы спите, должна быть настолько ровной и твердой, насколько это для вас терпимо. Одеяло должно быть таким легким, чтобы только не замерзнуть. На постели старайтесь лежать ровно. Когда тело лежит таким образом, вес его равномерно распределяется, мускулы максимально расслабляются, а подвывихи или искривление позвоночника, вызванные вертикальным положением в течение дня, легко исправляются (рис. 1).

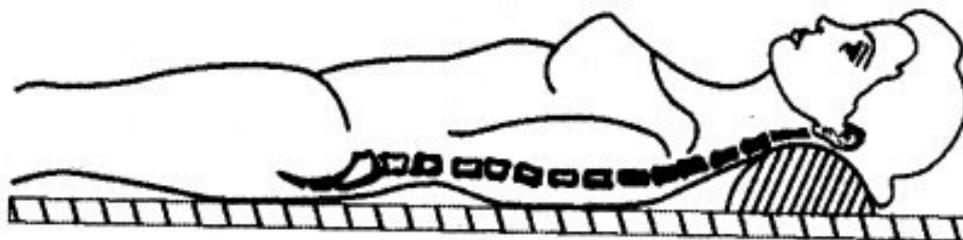


Рис. 1. Твердая ровная постель.

Кроме того, твердость постели сохраняет функциональную деятельность кожи, предохраняет печень от вялости. Более того, вены, расположенные на поверхности всего тела, способствуют возвратному движению крови к сердцу. Это, в свою очередь, ведет к увеличению активности работы печени, в результате чего все ненужные вещества, скопившиеся за день, выводятся из организма, а двигательные нервы сохраняются от нежелательного давления и напряжения. Кишечник освобождается от запора и стаза.

Вы можете быть уверены в хорошем сне, а просыпаясь утром, будете чувствовать себя свежим как умственно, так и физически.

Когда я, последовав советам К. Ниши, начала спать на полу, моя еще маленькая тогда дочь захотела спать так же. А дети ведь очень наблюдательны! Она вдруг сказала мне: «Мама! А когда спишь на полу, худеешь!» Действительно, обменные процессы при этом, видимо, значительно ускоряются. Но я вовсе не призываю вас спать на полу. Я надеюсь, что вы найдете выход из положения, даже если у вас модная мягкая мебель. Например, можно положить доску или кусок фанеры на свою постель. Главное – избегать пружинного матраца. И укрывайтесь легким одеялом!

Но почему полезно спать на твердой и ровной постели, когда так уютно нежиться в мягкой?



Рис. 2. Позвоночный столб

Некогда человек был четвероногим животным. Его позвоночник, как и у других животных, располагался горизонтально и служил для уравнивания всех частей тела. Такой позвоночник оставался в идеальном состоянии, мог выдержать любой стресс, любое напряжение и воздействие различных неблагоприятных факторов – холода, голода, психических и физических травм, облучения, кровопотери, инфекции и т. д. Но с тех пор как человек принял вертикальное положение, позвоночник стал служить в качестве стержня, или колонны, вот тогда и возникли разнообразные динамические трудности. Позвоночник превратился в ту часть тела, которую легко вывести из строя.

Позвоночник человека состоит из 33 позвонков, расположенных один под другим, образующих вертикальный столб: 7 верхних позвонков называются шейными, следующие 12 – грудными (или торакальными), далее идут соединительные 5 позвонков – поясничные, затем 5 позвонков, сращенных в треугольную форму, – крестцовые и последние 4 – копчик (рис. 2).

Первый и второй шейные позвонки получили название вращающихся, а позвонки от 3-го шейного до 5-го поясничного (включительно) – сгибающихся и разгибающихся.

Между позвонками расположены хрящи и связки, которые амортизируют удары, трения, растяжения, защищая позвоночник от перегрузок и нежелательных воздействий.

Труба, образуемая отдельными позвонками, создает канал, в котором расположен спинной мозг.

В середине каждого позвонка находится позвоночный отросток, на каждой стороне которого есть еще и боковые отростки, необходимые для защиты позвоночного столба от неожиданных внешних ударов.

На каждой стороне позвонка располагается маленькое отверстие, или межпозвонковый канал, из которого выходят нервы и кровеносные сосуды, содержащиеся в оболочке.

Справа и слева от передней части столба расположены нервы. Они называются передними корнями, или двигательными нервами, поскольку контролируют функции мышц организма. Нервы, выходящие с противоположной стороны столба, называются задними корнями. Это чувствительные нервы. Располагаясь в коже и перепонках, они контролируют органы чувств (вкус, осязание, обоняние, слух, зрение). Таким образом, все нервы, как и кровеносные сосуды, направляются от позвоночника к определенной части тела.

Как только человек принял вертикальное положение, гордо подняв свою голову над телом, его позвонки постепенно параболически искривились, уплотнились, чтобы смягчать удары, которые могут быть нанесены мозгу. Каждый позвонок при движении легко выходит из общего строя, слегка смещаясь, изгибаясь или съезжая в сторону (рис. 3). Изгиб, или искривление, позвонков называется подвывихом.

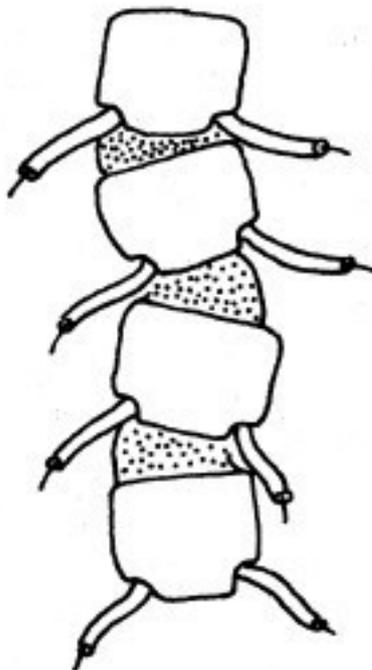


Рис. 3. Подвывихи позвонков

Мы знаем, что когда кость выходит из соединения, это называют вывихом. В позвонках этого никогда не происходит, но любой сдвиг позвонка сжимает нервы и кровеносные сосуды, идущие из этого позвонка, при этом концы нервов перестают нормально функционировать. Здесь-то и кроется одна из причин возникновения болезней человека.

В наиболее неблагоприятном положении находятся наши внутренние органы и шейные позвонки, особенно третий и четвертый, когда мы находимся в вертикальном положении, то есть ходим, стоим, сидим.

При подвывихе первых шейных позвонков страдают глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, живот, почки, надпочечники, сердце, селезенка и кишечник.

К. Ниши пишет: «Если подвывих происходит в 4-м шейном позвонке, вероятнее всего будут поражены глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, печень, сердце, селезенка, надпочечники, зубы, горло, нос, уши и т. д.

Если у вас не в порядке легкие и плевра, знайте: это происходит оттого, что вы не заботились ежедневно об исправлении подвывиха 2-го грудного позвонка.

Если у вас не все благополучно со зрением, часто болят горло, живот, плохо функционирует щитовидная железа, – у вас происходит подвывих 5-го грудного позвонка.

Ваше сердце, почки, кишечник, нос, зрение, вероятнее всего, страдают из-за подвывиха 10-го грудного позвонка.

Среди поясничных позвонков обычно предрасположены к подвывиху 2-й и 5-й позвонки.

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

Исследования и практика К. Ниши привели его к выводу, что наиболее подвержены подвывиху 1-й и 4-й шейные; 2-й, 5-й и 10-й грудные; 2-й, 5-й поясничные. Однако, разумеется, у разных людей по разным причинам (быт, травмы, стрессы и т. д.) от подвывиха может пострадать любой позвонок.

Отсюда напрашивается вывод: все болезни и нарушения в организме происходят из-за смещения отдельных позвонков, составляющих позвоночный столб. Не следует, однако, забывать о прямой зависимости между любым внутренним органом и состоянием всего организма: нарушение в любом органе вызывает неблагоприятное состояние позвоночного столба.

Тело человека – сложнейший механизм, который отличается от любой машины тем, что его структуры и функции предназначены для выполнения не только творческой, физической и умственной работы, но и духовной. Поэтому человеческий организм функционирует как в состоянии бодрствования, так и во сне. Кроме того, он подвергается постоянно меняющимся обстоятельствам, и чтобы обеспечить жизнеспособность нашего организма, мы должны знать самые уязвимые и самые сильные его стороны.

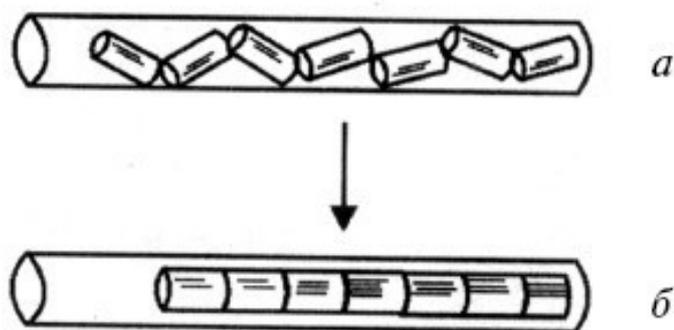


Рис. 4. Подвывихи позвонков на мягкой постели (*а*) и положение позвонков на твердой постели (*б*)

Известно, что, с анатомической точки зрения, все части тела связаны друг с другом. А каким образом эти взаимосвязи осуществляются?

Прежде чем ответить на этот вопрос, необходимо вспомнить, что такое правильная осанка.

Голова держится прямо, плечи, грудь расправлены, подбородок поднят по центру между расправленными плечами, живот подтянут, позвоночник отклонен назад, при ходьбе ноги ставят одну за другой, вытягивая колени и выдвигая бедра вперед – вот что считается

правильной осанкой. При этом центр тяжести всего тела попадает в основной круг, образуемый осями ног, и постепенно прямая осанка может быть достигнута без каких-либо мышечных усилий. Такое положение человека – наиболее комфортабельное для любой деятельности, так как все части тела сохраняются в совершенном равновесии.

К. Ниши советует: «Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, как постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе, при помощи сна на твердой ровной постели» (рис. 4).

В чем вред мягкой постели?

К. Ниши объясняет и это. Оплодотворенная яйцеклетка проходит ряд физиологических видоизменений и в конце концов путем образования подобных клеток выстраивает тело. Определенное количество клеток, прикрепленное к матке, образует две полости, одна из которых – водная (позже она держит внутри себя эмбрион), а другая является яичниковым фолликулом. Некоторые клетки в двух этих полостях образуют внутренние и внешние зародышевые пласты, разделяемые прожилками. Затем между внешними и внутренними зародышевыми пластами появляется еще один пласт – средний. Эти три пласта образуют то, что называется зародышевыми клетками, из которых впоследствии развиваются респираторные и другие органы.

Из внешнего зародышевого пласта образуются поверхностная часть кожи и ее аксессуары (волосы, потовые железы, поры, органы чувств и нервная система), из среднего развиваются кости, система кровообращения и воспроизводительные (половые) органы, из внутреннего зародышевого пласта вырастают пищеварительный тракт, легкие, печень, щитовидная железа, селезенка и т. д., то есть внутренний зародышевый пласт развивается в пищеварительную систему, средний – в двигательную и воспроизводительную системы, а внешний зародышевый пласт – в нервную систему.

У людей, привыкших спать на мягкой постели, позвонки с подвывихом хоть и расслабляются, но их функции ограничиваются. В результате страдают нервная система и кровеносные сосуды, а значит – нарушается общая циркуляция крови и закладываются основы для будущих болезней (рис. 5).

«Если любитель поспать в мягкой постели позволит своим нервам атрофироваться и парализоваться таким образом, болезни явятся к нему без приглашения», – пишет К. Ниши.

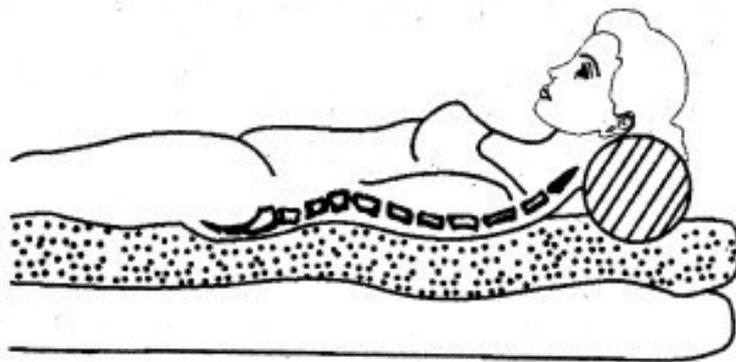


Рис 5. Положение позвонков на мягкой постели

Больные, долгое время прикованные к постели, обычно страдают от пролежней. Мягкий матрас согревает межпозвоночные диски и делает их легко сдвигаемыми, а это в свою очередь мешает правильной циркуляции крови. Так и возникают пролежни.

К. Ниши предлагал таким больным лежать на ровной твердой постели и проводил им лечение «дымовой трубой»: в постели прорезали отверстие диаметром около 10 см и вставляли в него трубу, чтобы пролежни подвергались воздействию свежего воздуха, входящего через трубу. Лечение пролежней по этому методу очень эффективно.

Однако К. Ниши предупреждает: «Твердая ровная постель может причинить боль в тазобедренном суставе и в крестце, и она будет тем сильнее, чем больше искривлены позвонки. Такому человеку рекомендуется, лежа на спине, постараться выполнять упражнение «Золотая рыбка» (см. «3 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. Любая болезнь, которая трудно поддается лечению, даже такая, как болезнь Потта или полиомиелит позвоночника, может быстрее всего быть преодолена лечением на твердой ровной постели».

Твердая постель и работа печени

Если бы в организме отсутствовала внутренняя лаборатория по очищению крови, то грязная больная кровь привела бы к отравлению организма, вызвала бы нездоровые мысли и чувство злобы. Но, к счастью, человек имеет печень, которая регулирует поток крови, очищает ее от ядов, контролирует поступающие в организм пищевые продукты, выполняет различные другие важные функции, и если хотя бы одна из них становится несовершенной, весь организм заболевает.

Учеными доказано, что существует тесная связь между сердцем и печенью, с одной стороны, анемией и всеми другими болезнями – с другой.

Известно, что печень имеет особое отношение к болезням ног. Так, если нога находится в ненормальном положении, функции печени нарушаются из-за изменения в центре тяжести. В этом случае в организме накапливается кислота, которая вызывает болезни сердца и анемию, а затем открывает путь и другим заболеваниям.

Кроме этого, печень находится в «прифронтальной линии» пищеварительных органов. Поэтому как только она выходит из строя, все функции организма серьезно нарушаются.

Доказано, что когда все группы позвонков, начиная с 3-го по 10-й, располагаются равномерно в горизонтальном положении, печень работает эффективно, в то время как у человека, лежащего на мягком матрасе, позвонки образуют легкий изгиб, от которого серьезно страдает печень. Кроме того, немеют нервы, выходящие из позвонков, и в различных органах возникают иннервации (начало патологической цепочки – иннервация, раздражение, воспаление, изъязвление, уплотнение, опухоли-образование), которые в конце концов приводят к тяжелым заболеваниям. Когда защемляются нервы, «подключенные» к печени (нервы 4-го и 8-го грудных позвонков), секреция печени нарушается, что влияет на качество очищения крови. Кровь загрязняется, и этот загрязненный поток начинает циркулировать по всему телу, попадая в нормально работающие органы и вызывая их заболевание. А дальше происходит ряд нелепостей: человек бежит к доктору, доктор лечит заболевший орган, впихивая в больную печень яды, и результаты становятся непредсказуемыми.

Твердая постель и кожа

Взгляните на свою кожу. Чистая она или усыпана темными пятнами, прыщами, родинками, веснушками, бородавками, угрями? Отчего это? Природа, создавая вас, заботилась, чтобы вы получали чистый «строительный материал» для ваших клеток. Ни один младенец не рождается с веснушками. Если плоду недостает чего-то для развития, он «разрушит» мать или заставит ее искать для него «питание». Предположим, что ваша кожа перестанет функционировать, то есть впускать в организм кислород и азот и выделять мочевины и шлаки. Что случится при этом? Прежде всего выйдет из строя печень, а мы знаем, что это значит.

Поэтому первая наша задача – заставить работать кожу. Первый помощник в этом – контрастные воздушные и водные процедуры.

Очень важно избегать скоплений экскрементов в кишечнике. Большинство людей всегда сохраняют до 2–3 л фекалий и мочи в организме. Из-за недостаточного их сгорания образуется окись углерода, которая понижает усвоение клетками кислорода, вызывает головную боль, головокружение, слабость.

Помните: правильному функционированию кишечника также способствует твердая постель.

Таким образом, первое правило Системы здоровья Ниши дает нам возможность не только не болеть, но и излечиться от многих заболеваний, очистить кровеносные сосуды головы, восстановить работу нервной системы, укрепить органы чувств, выработать хорошую осанку, улучшить положение внутренних органов, предотвратив их опущение, наладить работу легких, кишечника, респираторных органов, печени, почек.

2 Правило здоровья: твердая подушка-валик

Вместо мягких больших подушек К. Ниши предлагает пользоваться твердой подушкой-валиком (рис. 6).



Рис. 6. Твердая подушка-валик

Он пишет: «...вы лежите ровно и помещаете шею на подушке так, чтобы третий и четвертый 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 без какого-либо смягчителя».

«Зачем же мне такие мучения?» – подумает кто-то. Но не торопитесь отказываться от этого чудесного правила. В нем, как и в первом, – много разумного.



Рис. 7. Связь нервов носовой перегородки с органами и системами организма и возможные болезни при ее нарушении:

1 – сенная лихорадка, астма, миома; 2 – напряжение сердечной артерии; 3 – половые органы; 4 – эндокринная система; 5 – недержание мочи; 6 – менструация; 7 – энтерит, запор; 8 – ослабление диафрагмы, легкие, печень; 9 – почки; 10 – желудок; 11 – печень; 12 – ухо, головокружение; 13 – раздражительность, беспокойство

Научно доказано, что перегородка носа является источником стимуляции рефлекторного действия внутренних органов (рис. 7).

Она концентрирует центры различных рефлексов. Поэтому, воздействуя на определенные точки перегородки, можно вылечить многие болезни. Вспомним: при обмороке, сильном опьянении, потере сознания дают понюхать кусочек ватки, смоченный нашатырным спиртом, и человек приходит в сознание. Это происходит потому, что периферийные окончания тройничного и симпатического нервов получили необходимый импульс.

Установлено, что носовая перегородка контролирует физиологическое равновесие в каждом внутреннем органе. Такие болезни, как сенная лихорадка, астма, миома, напряжение сердечной артерии, заболевания половых, эндокринных органов, паращитовидной, вилочковой желез, недержание мочи, боль при менструальных циклах, запор, энтериты, ослабление диафрагмы, болезни почек, желудка, печени, уха, а также раздражительность, беспокойство, головокружение, – зависят от состояния носовой перегородки.

По утверждению К. Ниши, метод лечения стимуляции рефлекторных центров в носовой полости явно не нужен, если человек применяет лечение «твердой подушкой», то есть второе правило из установленных им шести.

«Можно сказать, – пишет он, – что эволюция мозга является результатом развития чувства запаха, поскольку все органы соединены носовой перегородкой».

К. Ниши считает, что лечение воспаления носовой перегородки посредством прижигания ее воспаленной части, оказывающего стимулирующее рефлекторное действие, является наиболее правильным. Однако при использовании твердой подушки любое воспаление носовой перепонки вылечивается, а значит, уничтожается и нарушение в той части тела, которая нервными окончаниями соединяется с перегородкой.

Применение твердой подушки поддерживает нормальное состояние носовой перегородки, предотвращая таким образом развитие болезней.

Мы уже говорили о значении хорошей осанки, которая предполагает также выпрямление шеи. Существует японское изречение: «Искривленная шея – признак короткой жизни». Шейные позвонки больше всего связаны с движением вперед, назад, вбок. Подвывих шейных позвонков вызывает воспаление в их суставах, что приводит к уменьшению подвижности шеи, обуславливает развитие острых или тупых болей не только в шее, но и в затылке. Для исправления подвывиха шейных позвонков нет лучшего способа, чем применение твердой подушки. И не бойтесь боли. Если при использовании твердой подушки появилась боль в шее, это говорит о том, что шейные позвонки сдвинулись. Тогда ищите лучшее положение. Но если боли нет, значит, шейные позвонки соединены должным образом или голова опирается на шею согласно правильному изгибу грудных позвонков.

Немецкий зубной врач Парма обратил внимание на то, что у многих его пациентов, страдающих от зубной боли, как правило, выявлялся подвывих 3-го и 4-го шейных позвонков. Он считал такой подвывих причиной боли верхнего и нижнего резца, большого коренного зуба, а также причиной разрушения суставов височной кости.

Подушка лечит атеросклероз мозговых сосудов. Я знаю много упрямец, которые страдают от потери памяти, атеросклероза, но не хотят спать на твердой подушке. И все мечутся от одного врача к другому, от одной системы лечения к другой. Между тем твердая подушка, несмотря на временные первоначальные неприятности, стимулирует мозговое кровообращение, подгоняя шейные позвонки друг к другу; постепенно преодолевается кристаллизация отложений в сосудах мозга.

Секрет долголетия с древних времен выражался в поговорке: «Держи голову в холоде, ноги в тепле, а желудок – в голоде». Такая «холодная голова» возможна только при использовании жесткой подушки-валика.

Лучше всего такую подушку уложить под шею руками так, чтобы 3-й и 4-й шейные позвонки покоились на ней. Лежать надо на спине. Вначале отрегулируйте положение шеи руками и, полежав так минут пять, найдите удобное положение. Оно и будет для вас правильным.

В течение первых 5 дней или даже 3 недель от начала пользования твердой подушкой появляется боль или затекает затылок, чаще снятся сны. Но это обстоятельство не должно вас беспокоить. Очень важно продолжать пользоваться подушкой-валиком до тех пор, пока эти неудобства будут преодолены. Затекание и боль могут исчезнуть скорее, если выполнять упражнение «Золотая рыбка» (см. «3 правило здоровья»).

Если вы трудно привыкаете к такой подушке, можно положить на нее полотенце или кусок ткани, время от времени убирая их. Постепенно вы преодолеете эти трудности и вскоре ощутите лечебное воздействие такого метода.

Какого размера должна быть подушка? Высота подушки должна быть удобна для вас и заполнять впадину между вашим затылком и лопатками. Задача состоит в том, чтобы позвоночный столб от 3-го шейного позвонка до копчика был выпрямлен и покоился на ровной твердой поверхности. Спать можно и на животе, иногда на боку, но перед отходом ко сну лежать следует всегда на спине.

Когда мы спим на мягких больших подушках, мы так сгибаем шею, что затрудняем дыхание и привыкаем жить с открытым ртом. Это вызывает болезни в миндалинах, горле, трахее, а затем и в бронхах. Сон на слишком мягкой постели с пуховой подушкой постепенно так согревает позвоночный столб, что для удобства подушка иногда отбрасывается и голова повисает над постелью. Это приводит к губительным результатам (рис. 8).

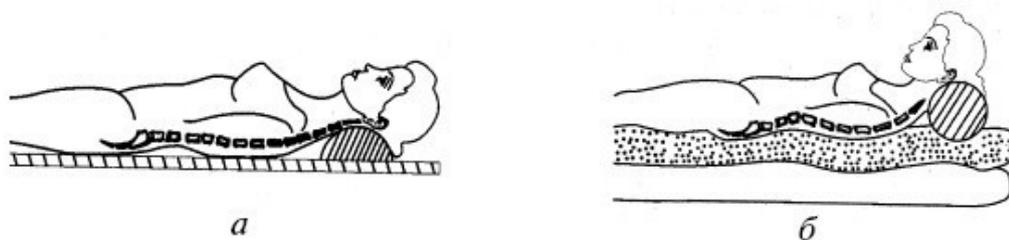


Рис. 8. Положение позвонков на твердой и мягкой постели.

Позвонки находятся в нормальном положении, когда лежат на твердой и ровной постели с твердой подушкой (а), и искривляются, когда лежат на мягкой постели с высокой подушкой (б)

Часто спрашивают – из какого материала можно сделать твердую подушку. К. Ниши утверждает, что наиболее подходящим материалом является дерево. Моя подушка – из ваты. Это валик, середину которого заполняет вата, а сверху валик обтянут матрасиком из конского волоса. В любом случае надо избегать древесины, запах которой незнаком вам, чтобы не вызвать аллергических реакций, астмы. Еще лучше, если твердая подушка наполнена галькой, так как благодаря слабой вентиляции ее температура будет оставаться постоянной.

3 Правило здоровья: упражнение «Золотая рыбка»

В одной из провинций Японии применяют удивительный метод оживления рыбы, который используют в своих играх дети: рыбу – серебряного карася или другую пресноводную рыбу – держат за хвост и, раскачивая из стороны в сторону, то поднимая ее, то опуская в воду, напевают: «Оживай! Оживай! Если ты оживешь, мы отпустим тебя в ручей!» Долго никто не мог понять значение этой игры до того дня, пока игра не стала одним из правил Системы здоровья Ниши как наиболее полезного метода восстановления жизнеспособности человеческого тела.

Методика выполнения упражнения

Упражнение «Золотая рыбка» выполняется следующим образом (рис. 9).

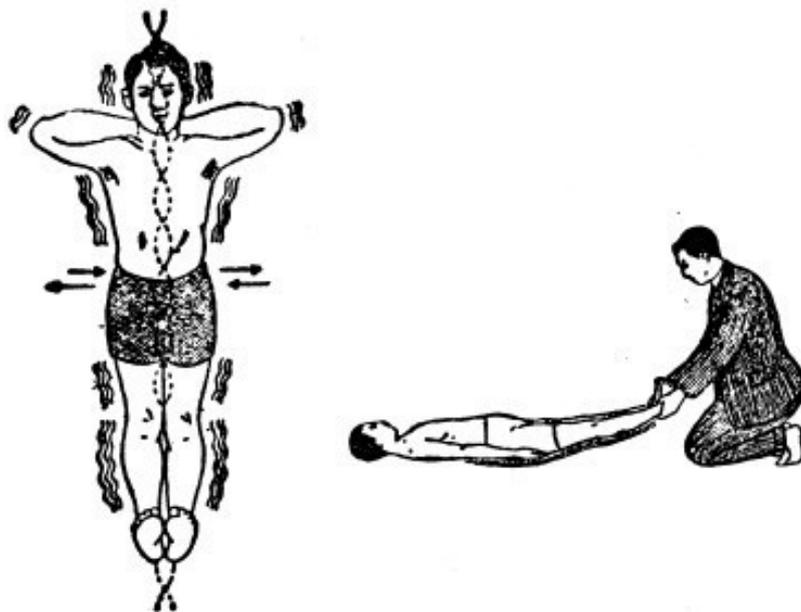


Рис. 9. Упражнения «Золотая рыбка»

Исходное положение: лечь на спину лицом вверх на ровную постель или на пол; руки закинуть за голову, вытянуть их на всю длину; ноги тоже вытянуть на полную длину, стопы поставить под прямым углом к туловищу (перпендикулярно телу); носки (пальцы ног) все время должны тянуться к лицу. Пятка и бедро (особенно подколенная область) усиленно прижимаются к полу.

Предварительно: вначале несколько раз поочередно на счет «7» потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги «ползти» по полу вперед, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону; затем то же самое проделать левой пяткой (левая пятка движется по полу вперед, обе руки одновременно растягивают позвоночник в противоположную сторону тоже на счет «7»). Повторять так поочередно 5–7 раз каждой пяткой и обеими руками.

Основная часть упражнения: положить ладони под шейные позвонки (локти согнуть, всем телом прижиматься к полу: ноги соединить, пальцы обеих ног потянуть к лицу, все «выпуклости» (то есть затылок, плечи, таз, икры, пятки) вдавить в пол.

В этом положении начинать быстрые колебания (вибрации) телом справа-налево наподобие быстро плавающей рыбки. Это упражнение надо делать ежедневно утром и вечером в течение 1–2 минут (или считая от 120 до 240). При этом вытянутый, прижатый и вдавленный в пол позвоночник должен лежать неподвижно, колеблются справа-налево лишь стопы, стоящие перпендикулярно к телу, и затылок.

Для чего служит упражнение «Золотая рыбка»

При рождении человека крестцово-копчиковая часть позвоночника изгибается вперед, а остальная часть позвоночного столба остается почти прямой. Когда ребенок начинает сидеть, появляются искривления позвоночника вперед в области шеи, а когда он учится ходить, возникают искривления позвоночника вперед в области поясницы. Так в позвоночнике взрослого человека появляется и затем закрепляется серия выпукло-вогнутых искривлений, которые взаимозависимы и имеют прямое отношение к осанке и здоровью.

Искривления позвоночного столба могут быть двух видов – кифолордоз и сколиоз. Кифолордоз наиболее опасен для здоровья. Сколиоз – искривление позвоночника против 3-

го, 4-го, 5-го грудных позвонков с компенсирующим искривлением влево вверху и внизу. Обычно такое искривление происходит из-за пользования одной правой рукой, но известны и другие причины. Разумеется, деформация позвоночника должна быть диагностирована и исправлена на ранней стадии, чтобы затем не превратиться в неизлечимые болезни.

Мы уже говорили о том, что во время дневной работы наше тело постоянно наклоняется, сгибается, поворачивается в разные стороны и направления. Но если тело постоянно имеет ненормальное положение, искривления позвонков закрепляются, ненормальный изгиб тела превращается в сколиоз. А поскольку позвонки податливы изменениям, позвоночник, если он постоянно подвергается нежелательному давлению, принимает клинообразную форму, которая называется структурным сколиозом.

Иное дело постуральный сколиоз. Излечить его – значит исправить свою осанку. Но для этого необходимо определить ее причину. Плохая осанка возможна при плоскостопии, деформации коленного сустава или из-за коротких ног. Такая осанка может быть исправлена. Если одна нога короче другой, нужна ортопедическая обувь; иногда достаточно на обувь короткой ноги подбить дополнительно каблук так, чтобы обе ноги сравнялись. Но очень важно установить, нет ли нарушения в соединении между талией и тазобедренным суставом.

Для исправления постурального дефекта осанки необходимо выполнять специальные упражнения. В их основе – первое, второе и третье правила Системы здоровья Ниши. Напомним их: первое правило – спать на твердой постели; второе – использовать твердую подушку, укладывая ее под шею; а третье – упражнение «Золотая рыбка». Это упражнение при систематическом выполнении дает наибольший эффект в исправлении осанки, а значит – и в установлении баланса в организме между очищением, питанием и нервным равновесием.

Как установить нервное равновесие в организме?

Мы уже знаем, что спинномозговые нервы проходят сквозь позвонки и соединяют мозг с нервами различных органов. Спинномозговые нервы состоят из нескольких пар нервов: 7 пар шейных, 12 – грудных, 5 – поясничных, 5 – крестцовых и 1 пара расположена в копчиковых суставах позвоночника. Нервы эти отходят соответственно от позвоночного столба на передней и задней сторонах.

Когда мы выполняем упражнение «Золотая рыбка», нарушения суставов позвоночника (подвывихи) исправляются. Это избавляет кровеносные сосуды и нервные окончания (то есть корешки нервов) от ненужного давления, атрофирования, затекания; таким образом обеспечивается лучшая циркуляция крови для клеток организма и периферийных нервов.

Упражнение «Золотая рыбка» приводит в порядок нервы, выходящие с каждой стороны позвоночника, освобождает их от давления. Баланс между этими нервами во многом зависит от образа жизни, привычки сидеть, стоять или ходить, от профессии человека и вида спорта, которым он занимается. Например, те, кто играет в гольф, должны опасаться смещения позвонков в одну сторону. Колебания влево особенно часто приводят к зажиму кровеносных сосудов, соединенных с почками. Чтобы предотвратить эти нарушения, необходимо изгибать тело попеременно вправо-влево или ежедневно утром и вечером выполнять все Шесть правил здоровья.

Когда увлекаются спортом умеренно, это не приносит вреда; профессиональный спорт, интенсивные тренировки с невероятными перегрузками, бесспорно, не улучшают здоровья. Обычно у спортсменов-профессионалов левая сторона сердца увеличена, так как сердце работает, как насос, лишь левой своей стороной (мы это помним). Пока спортсмен или балерина продолжают тренироваться, серьезных нарушений в здоровье нет, но стоит им по какой-либо причине прекратить обычные спортивные занятия, увеличенная часть сердца неожиданно становится вялой, координация между сердцем и эпикардом (внутренняя околосердечная сумка) нарушается, переменные и синхронные движения легких по отношению

к сердцу постепенно становятся разбалансированными, в результате чего спортсмен начинает страдать от плеврита, а балерина – от болей в ногах.

К. Ниши замечает: «Подобно игрокам в гольф, страдающим от болезни почек, игроки в бейсбол страдают от воспаления суставов шейных и грудных позвонков. Верховая езда вызывает, как правило, смещение грудных и поясничных позвонков, приводит к сексуальной импотенции, заболеванию почек, геморроей и т. д.; стрельба из лука вредит слуховым органам, поскольку ослабляет 4-й грудной позвонок. Теннис нарушает функции мышц, вызывая плеврит, а дзюдо обычно делает человека сгорбленным, то есть в конечном счете больным самыми непредсказуемыми болезнями».

Своими исследованиями К. Ниши доказал, что опасны не только занятия спортом: заболевания подстерегают и тех, кто постоянно сидит за письменным столом (на работе, за партой), изгибая тело в одном направлении. Обычно они страдают от болезней почек. Машинистки и чертежники, например, предрасположены к заболеваниям уха, горла, носа, половых органов и желудка. Особенно это касается женщин, у которых, как правило, смещаются 1-й, 2-й, 3-й, 5-й, 6-й, 7-й, 11-й и 12-й грудные позвонки.

Сапожники, производящие самодельную обувь, и другие работники физического труда обычно страдают от болезней почек, сердца, легких из-за подвывиха 10-го грудного позвонка, а также из-за нагрузки и вредного влияния, которое оказывает их работа на грудные позвонки. Те, кто многие годы сидит за письменным столом, иногда страдают от ревматизма или «писчего спазма». Жертвами «писчего спазма» являются обычно музыканты, машинистки, портные, парикмахеры, часовщики, стенографистки.

Люди, работающие на шумных фабриках, в метро и в других шумных местах, плохо слышат и часто страдают от звона в ушах. Обычно считается, что эти болезни начинаются из-за нарушенного состояния нервов в улитке уха, но, по мнению К. Ниши, это происходит от избытка кислоты в почках, что ведет к накоплению яда. Попадая в кровь, токсины нарушают функции барабанных перепонок или слуховых нервов, а из-за перегрузки нервы атрофируются.

Для того чтобы предотвратить такие болезни, необходимо следовать советам Системы здоровья Ниши и в первую очередь – дважды в день выполнять упражнение «Золотая рыбка».

Когда мы весь день работаем стоя, суставы, соединяющие один позвонок с другим, вынуждены сжиматься из-за веса тела, и мы становимся намного короче. Это особенно заметно у детей, которые ходят в походы или проводят весь день в поле. Иногда их рост укорачивается на 2–3 см за день. Когда ребенок ложится в постель, ему требуется много времени и усилий, чтобы восстановить свой прежний рост, а главное – дать возможность восстановиться нервам и кровеносным сосудам. В этом ему может помочь упражнение «Золотая рыбка», выполненное перед сном. Это упражнение способствует также пульсации вен, которые распределены по всему телу и находятся ближе к коже. Они предназначены для того, чтобы возвращать кровь к сердцу от органа, отдавая по пути через кожу продукты распада (мочевину и шлаки). Поэтому упражнение «Золотая рыбка» предназначено для облегчения работы сердца и очищения кожи.

Упражнение «Золотая рыбка» полезно и при лечении нервных и психических заболеваний, число которых с каждым годом увеличивается. К. Ниши утверждает, что неудачи в лечении психических заболеваний главным образом происходят от незнания реальной причины их происхождения. Основную причину он видит в следующем: заболевание психики человека происходит из-за закупорки или скручивания кишечника. При запоре возникают яды, затем эти яды всасываются в кровь и поступают в общее кровообращение; достигая мозга, они отравляют его клетки. Это приводит к расширению или воспалению капилляров, пока, в конце концов, не нарушаются умственные функции. А поскольку первичная при-

чина скручивания, сужения и закупорки кишечника – накопление в нем отходов, следует делать все для того, чтобы обеспечить размельчение содержимого кишечника и его освобождение. Даже если фекалий в кишечнике скопилось сравнительно мало, они, собираясь в одном месте, препятствуют движению содержимого кишечника, блокируют кровеносные сосуды и нервные окончания клеток кишок.

Для очищения кишечника рекомендуется также выполнять дважды в день упражнение «Золотая рыбка».

Секрет 3-го правила Системы здоровья Ниши – упражнения «Золотая рыбка»

Когда мы лежим ровно и прямо на спине (можно и вниз головой) на ровной и твердой постели или на полу, оттянув носки ног максимально назад и вибрируя всем телом из стороны в сторону в течение 1–2 минут (счет от 120 до 240 раз), нагнетательное движение крови в венах усиливается напряжением мышц в каждой части тела, особенно в подкожных венах нижних конечностей, что, в свою очередь, заставляет поток крови стремительно возвращаться к сердцу. Кровообращение при этом усиливается.

Это упражнение позволяет восстановить не только искривление позвоночного столба. В результате налаживаются физиологические функции всех систем и органов, координируется работа внешней (парасимпатической) и внутренней (симпатической) нервных систем, улучшается кровоснабжение каждой клетки организма, исправляется осанка, усиливается циркуляция крови. Кроме того, налаживаются функции кишечника, печени, почек, кожи, сердца, мозга.

Однажды я получила письмо из Севастополя, где прочитала курс лекций о Системе здоровья Ниши. Авторы письма – биологи – сообщали о своем выздоровлении и улучшении общего состояния. Еще они писали о том, что, наблюдая за жизнью своих двух собак, с удивлением заметили, что животные живут «по Системе здоровья Ниши»: уже не говоря о том, что спят они на твердом полу и голову укладывают на лапы, но вставая утром, собаки прежде всего «тянутся» (как рекомендует К. Ниши в упражнении «Золотая рыбка»), вертятся, мотают головой, встряхивают всем телом.

Домашний скот и домашняя птица обычно страдают от болезней, причина которых кроется в том, что, в отличие от диких зверей, они вынуждены вести неестественный образ жизни. Может быть, кто-то наблюдал за тем, как животное, содержащееся в клетке зоопарка, вертит головой из стороны в сторону, делая странные движения. Дело в том, что животное пытается исправить нездоровое положение своего позвоночника, вызванное «неволей». Конечно, можно иногда вернуть к жизни умирающего серебристого карася, вибрируя его хвостом, но если мы будем держать рыбу перпендикулярно вверх головой, мы убьем ее почти мгновенно. Это еще раз показывает, как много значат для жизни и здоровья позвоночник и ноги.

4 Правило здоровья: упражнение для капилляров

Методика выполнения

Исходное положение: лечь на спину на пол или на твердую, ровную кровать, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик, затем поднять вверх обе ноги и руки так, чтобы стопы держались параллельно полу или потолку (то есть горизонтально к туловищу). В таком положении начинайте вибрировать (трясите) обеими руками и ногами одновременно. Это упражнение необходимо выполнять в течение 1–3 минут утром и вечером на счет 240–360 (рис. 10).

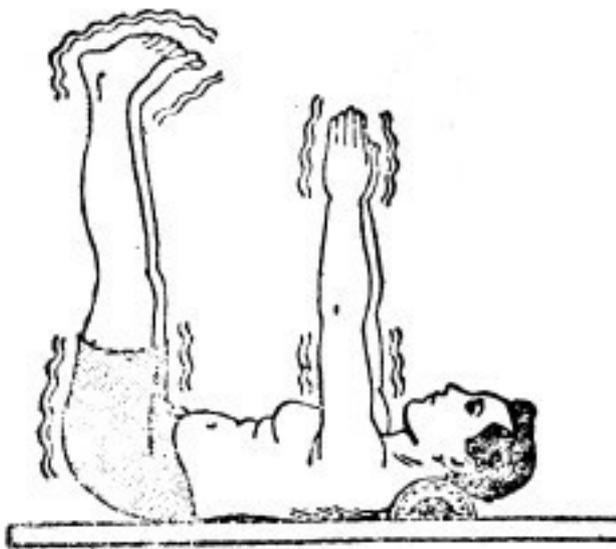


Рис. 10. Упражнение для капилляров

В чем «смысл» этого упражнения?

Зачем совершать такие странные движения в не менее странной позе?

Вы, наверно, помните, что Система здоровья Ниши основана на теории, утверждающей, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как это считает традиционная медицина.

Однако больного человека интересует не теория, а то, как ему излечиться.

Вы, конечно, помните также совет К. Ниши поднять пораненную руку как можно выше над головой и потрясти ею? Это действительно эффективный метод лечения. Дело в том, что при этом кровь в венах будет стремиться вниз, и постепенно образующийся вакуум повлечет за собой ускоренную циркуляцию крови, что предотвратит возможность нагноения и будет способствовать заживлению.

Предлагаемые движения (поднятие рук или ног и потряхивание ими) и есть то, что К. Ниши называет капиллярным упражнением и лечением.

Применение такого капиллярного лечения активизирует циркуляцию крови не только в конечностях, но и во всем теле.

Причина этого явления очень проста: кровеносные сосуды в теле образуют единую систему циркуляции крови, поэтому локальное улучшение в одном месте ведет к улучшению во всем организме. Другая причина состоит в том, что верхние и нижние конечности обладают огромным количеством капилляров, и движение в сосудах конечностей стимулирует активность сосудов всего тела.

С древних времен считалось, что болезни связаны с состоянием конечностей. Система здоровья Ниши имеет специальный раздел диагностики болезней по осанке и походке. Поэтому при заболевании сердца лечите ноги. Если, например, у вас имеются нарушения в правой стороне сердца, ложитесь на спину, поднимайте правую ногу на 30° и тянитесь ею вперед, вытягивайте ее так, чтобы при этом выворачивались носки ног наружу еще на 30°.

К. Ниши легко и просто определял, какая нога пациента больна. Он считал, что на это указывает физиономическая линия от носа ко рту. Нога обычно болит на той стороне, на которой одна из этих линий прорезана глубже, чем другая.

Всем известно о целебных свойствах оздоровительного бега трусцой. Система здоровья Ниши объясняет его природу, но при этом предусматривает, как бегать два раза в день

всем, в том числе прикованным к постели, ослабленным, старым, больным, страдающим заболеванием сердца и т. п.

Упражнение для капилляров – это бег «трусцой», но без нагрузки на сердце и суставы. Если вы будете выполнять это упражнение в обнаженном виде, это принесет вам тройную пользу: лечение кожи, лечение сердца, лечение всех органов сразу и ног.

5 Правило здоровья: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Методика выполнения

Исходное положение: лечь на спину на пол или твердую ровную постель, под шею положить твердую подушечку-валик, сомкнуть стопы и ладони и развести колени (рис. 11).

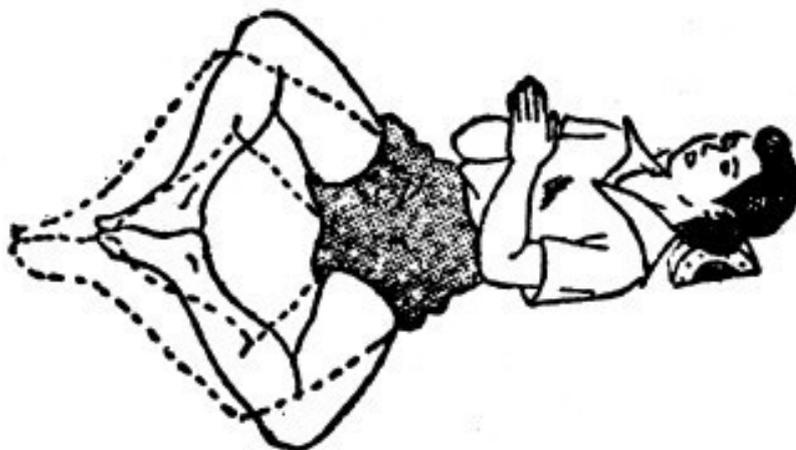


Рис. 11. Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Предварительно:

- 1) нажимать подушечками пальцев обеих ладоней друг на друга (10 раз);
- 2) нажимать подушечками пальцев, а затем на всю ладонь левой и правой руки (10 раз);
- 3) нажимать на обе сомкнутые ладони (10 раз);
- 4) руки с крепко сомкнутыми ладонями вытянуть на полную длину, закинуть за голову, затем провести ими медленно над лицом до пояса, как бы разрезая тело пополам, пальцы ладоней направлены вперед (к голове). Прodelать вперед-назад 10 раз;
- 5) перевернуть затем пальцы сомкнутых ладоней по направлению к ногам и двигать ими, будто разрезая свое тело пополам, но уже снизу вверх – от лобка до пупка (10 раз);
- 6) сомкнутые ладони рук пронести над телом, будто рассекая воздух «топором», руки вытягивать как можно сильнее (10 раз);
- 7) вытягивать руки на полную длину с сомкнутыми ладонями вверх-вниз (10 раз);
- 8) установить крепко сомкнутые ладони на груди над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми стопами на 1–1,5 длины стопы вперед-назад, не давая им разомкнуться (10 раз);
- 9) двигать сомкнутыми ладонями и стопами одновременно вперед-назад, как бы желая растянуть позвонки (от 10 до 61 раза).

После предварительных упражнений сомкнутые ладони рук установить на груди перпендикулярно телу (как антенну), оставаясь в положении как бы «лежачего лотоса», затем перейти к основной части упражнения, которая заключается в следующем.

Основная часть упражнения: закрыть глаза, оставаясь в покое в таком положении 5—10 минут. Положение тела напоминает позу «Лотос» в йоге, только в лежащем положении, притом стопы сомкнуты, а колени развернуты как можно больше.

Для чего необходимо это упражнение?

Многие ли знают, что диафрагма – второе сердце? В подготовительной части упражнения «Смыкание стоп и ладоней» мы двигаем сомкнутыми руками и ногами вперед-назад. Зачем? А. Залманов в книге «Тайная мудрость организма» объясняет это так: «В здоровом организме диафрагма совершает в 1 минуту 18 колебаний, она перемещается на 4 см вверх и на 4 см вниз. Амплитуда – 8 см и 18 колебаний в 1 минуту, 1000 – в час, 24000 – в сутки. Теперь подумайте о работе, выполняемой этой мышцей, самой мощной в нашем теле, и о внушительной площади, которая опускается как совершенный нагнетательный насос, сжимающая печень, селезенку, кишки, оживляя все брюшное кровоснабжение. Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь вперед к грудной клетке. Это второе венозное сердце! Число движений диафрагмы в 1 минуту составляет четверть числа движений сердца. Но ее гемодинамический напор гораздо сильнее, чем сокращение сердца, потому что поверхность этого насоса гораздо больше и кровь он проталкивает сильнее, чем сердце.

Таким образом, выполняя предварительную часть упражнения «Смыкание стоп и ладоней», мы помогаем диафрагме лучше очищать и питать наш организм.

Нередко задают вопрос: как дышать при выполнении упражнений? Дело в том, что упражнения по Системе здоровья Ниши усиливают «глубинное», «клеточное» дыхание. Поэтому дышать лучше всего всей кожей. Известно, что одежда, которую мы носим, нарушает наше кожное дыхание и это приводит к различным болезням. Упражнения по Системе здоровья Ниши заставляют «дышать» каждую клеточку. Вы принесете еще больше пользы своему организму, если станете выполнять упражнения в обнаженном виде.

Какую роль играют 5—10 минут покоя с сомкнутыми ладонями и стопами?

В 1923 г. московский бактериолог А. Гурвич опубликовал результаты интересного эксперимента: когда две луковицы были посажены рядом друг с другом, деление клеток в каждой луковице начало происходить с большей активностью, причем скорость деления клетки на ближайших друг к другу сторонах по сравнению с наиболее отдаленными увеличилась от 50 до 75 %. Продолжая серию экспериментов, А. Гурвич установил, что деление клетки происходит под действием волн, излучаемых поверхностью лука, в пределах от 190 до 230 миллимикрон.

Эти исследования продолжили ученые Германии, Франции, Англии. Было обнаружено, что если голову головастика помещали рядом с луком, это тоже стимулировало деление клеток лука. Наблюдения привели ученых к мысли о возможности использования лука для лечения некоторых болезней, особенно рака.

Такие невидимые «лучи» начали рассматривать как жизнеспособную силу. Стало ясно, что человек, как и все живое, наделен такой силой.

К. Ниши отмечал: «...когда мать кормит свое дитя с нежностью и любовью, можно заметить свечение около ее груди, в то время как если кормление выполняется небрежно, такое явление не наблюдается. Или когда жрец распевает сутры одухотворенно, можно заметить над его головой свечение. Свечение может изменяться в зависимости от душевного состояния человека».

Установлено, что источником исходящего из тела света, пусть и невидимого для невооруженного глаза, являются энзимы, то есть ферменты или биокатализаторы, присутствующие во всех живых клетках животных, растений, микроорганизмов, направляющие, регулирующие и многократно ускоряющие жизненные процессы в организме.

Будете ли вы называть их «жизнеспособными лучами» или «энзимными лучами», – не имеет значения, главное, что от них зависит жизнь каждого человека и что всякий раз, когда энзимы становятся активными, они излучаются.

Никто не может говорить о жизни, не затронув темы энзимов.

«Существуют три фактора, – говорил Нелькуэр, – которые составляют Вселенную: это – вещество, это – эфир в воздухе и это – жизнь. Единица измерения любого вещества – элемент, эфира в воздухе – электрон, а жизни – энзимы».

Энзимы являются продуктом живых клеток, и даже малейшее количество энзимов вызывает химические изменения в строении многих органов (строма – основа органа живого организма, состоящая из неоформленной соединительной ткани, в которой находятся способные к размножению и развитию клетки).

Поэтому если какой-то орган выходит из строя, это значит, что нарушен баланс энзимов, то есть наступает болезнь.

Как только человек смыкает стопы и ладони, два антагонистических, непримиримых, казалось бы, противника – конструктивные и деструктивные (то есть созидательные и разрушительные силы) энзимы, или, точнее, животные и растительные нервы, черепные и мышечные, артерии и вены, кислоты и щелочи, отдых и движение – все, что связано с различными энзимами, начинают соперничать друг с другом за превосходство, и в конце концов между ними устанавливается желаемое равновесие. Такое положение, при котором силы души и тела достигают равновесия, называют уравновешенностью.

Если выполнять упражнение «Смыкание стоп и ладоней» в течение 40 минут, можно, во-первых, установить необходимое равновесие между парасимпатической и симпатической нервной системами и, во-вторых, добиться гармонии общих вод в организме. Таким образом преодолеваются все нарушения, обусловленные несогласованностью и дисбалансом между нервами и водами. Это упражнение очень полезно для координации функций мышц, нервов, сосудов правой и левой половин тела и особенно конечностей. Оно имеет важное значение для улучшения функции надпочечников, половых органов, толстого кишечника, почек. При беременности упражнение помогает нормальному развитию ребенка в утробе матери, корректирует его неправильное положение, облегчает роды.

Что же это за сила, возникающая при соединении ладоней? Природное электричество? Или ионы, то есть электрически заряженные частицы, образующиеся при потере или приобретении избыточных электронов атомами? Или это так называемые «жизнеспособные лучи»?

К. Ниши использует термин «энзимные лучи». Однако значение этого термина невозможно объяснить с точки зрения физической науки, так как в основе этого явления лежат как умственные, так и духовные факторы. Нам следует лишь понять, что мануальное контактное лечение (то есть лечение руками) укрепляет работу конструктивных (то есть созидательных) энзимов в больном организме и способствует тому, чтобы они конкурировали с деструктивными (разрушающими) энзимами и таким способом уничтожали все, что препятствует излечению больного.

Историки и врачи Англии и Франции, как и других европейских стран, рассказывают о чудесах излечения прикосновением. По преданию, в начале III столетия до рождения Христа царь Эпирии Пирр лечил болезни селезенки касанием большого пальца правой ноги, при этом больной лежал на спине на земле. Римский император Веспасиан вернул зрение слепому человеку, дотронувшись до его глаз слюной, а другого вылечил от хромоты простым наложением руки. По мере распространения христианства лечебная сила, считавшаяся привилегией королей, перешла на время к священнослужителям, но затем снова вернулась к королям, которые во время коронации наделялись этим даром милостью Божьей.

В ранней истории христианства также были найдены записи о случаях чудесного излечения с помощью рук. В Библии сказано: «И тогда Он созвал к себе своих 12 учеников и дал им силу изгнать нечистых духов и исцелить все виды болезней». И далее: «...руками апостолов среди людей было сделано много знаков и чудес».

К. Ниши рассказывает: «Некий аптекарь из Осаки имел двух сыновей. Их жены почти одновременно забеременели. К несчастью, жене младшего сына доктор объявил, что так как она страдает от тазового стаза, ей необходимо сделать кесарево сечение. 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 постараться соединять ладони обеих рук, а также подошвы обеих ног в течение 40 минут и еще выполнять упражнение „Золотая рыбка“. Эту ночь несчастная женщина делала точно, как я ее инструктировал. 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.

Причина кроется в том, что сужение таза или поперечное предлежание плода порождает расстройство нервов и нарушение равновесия других жизненных факторов, что приводит плод к ненормальному положению, но как только тело матери будет приведено в порядок, таз и плод займут нормальное положение».

Каждый может вызвать к жизни способность своих ладоней лечить. Для этого надо сесть, поднять руки вверх с соединенными на уровне груди локтями, затем сомкнуть ладони так, чтобы пальцы прикасались друг к другу, и сидеть так в течение 40 минут, непрерывно концентрируя на ладонях свою умственную энергию. Попробуйте это сделать хотя бы раз, даже если это покажется вам утомительным, и тогда полностью активизируется энергия в ладонях. Если это удастся, вам не нужно будет повторять такую процедуру в течение остальной жизни (рис. 12).

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.