

Кацудзо Ниши

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Методика
Упражнения
Медитации

КЛАССИКА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Кацудзо Ниши
Система здоровья Ниши:
Методика. Упражнения. Медитация
Серия «Система здоровья Ниши»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180900

*Система здоровья Ниши. Методика. Упражнения. Медитация: Вектор; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-9684-1010-8*

Аннотация

Знаменитая Система здоровья Кацудзо Ниши – это не просто комплекс правил и упражнений, это целая философия. Элементы древнегреческих и древнеегипетских медицинских практик, методов тибетской, китайской, филиппинской медицины и йоги были объединены японским ученым в целостную, законченную, самодостаточную систему, суть которой – жизнь согласно законам природы. Эта Система поистине чудодейственна, но овладеть ею может каждый.

Содержание

Исцеление возможно	4
Принципы естественного оздоровления	5
Что такое здоровье и что такое болезнь	5
Целительные силы внутри нас	8
Что такое здоровый образ жизни	10
Исцеление движением	12
Золотые правила здоровья	12
Движение и здоровье сердца и сосудов	27
Бег на месте	27
Специальное упражнение	28
Массаж с помощью орехов	28
Движение и здоровье позвоночника	29
Движение и равновесие духа	33
Исцеление питанием	35
«Пища, улучшающая суждения»	35
Ки нашего тела: Инь и Ян	36
Пять стихий тела	37
Энергия пищи	39
Правила питания	41
Чудесный рис	42
Целебные свойства ржи	43
Зерна пшена лечат и очищают	44
Гречневая крупа	45
Овоши	45
Рыба и морепродукты	48
Чай	48
Важные рекомендации	48
Энергия пяти элементов в пище	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Кацудзо Ниши

Система здоровья Ниши.

Методика. Упражнения. Медитация

Исцеление возможно

Пример жизни японского ученого, профессора, классика естественного оздоровления Кацудзо Ниши поистине уникален. Обнаружив у него тяжкие неизлечимые болезни еще в детстве, врачи предрекали ему гибель в возрасте до 20 лет. Медицина фактически отказалась от него. Ниши не только смог исцелить себя сам, прожив вопреки всем медицинским прогнозам долгую плодотворную жизнь – жизнь здорового полноценного человека, а вовсе не инвалида, – но и помог еще множеству других людей, разработав свою знаменитую Систему здоровья.

Сам Кацудзо Ниши признавался, что созданная им Система не является его собственным изобретением. Он изучил и проверил на практике огромное количество методов и систем исцеления, среди которых были древнегреческие и древнеегипетские медицинские практики, методы тибетской, китайской, филиппинской медицины, йоги, а также исследования современных ему специалистов в области естественного оздоровления, диетологии, биоэнергетики, водолечения и т. д. Из сотен источников Ниши отобрал все самое эффективное, самое действенное и объединил в целостную законченную систему, которая спасла и его самого, и еще множество людей, считавшихся, как и он, неизлечимо больными.

Кацудзо Ниши оставил после себя огромное количество работ и материалов, не известных широкой общественности. Его ученики и последователи проводят большую работу по систематизации и обработке этих материалов. На основе методик Ниши в Токио работает целый институт.

Система здоровья Ниши вовсе не является только лишь комплексом правил и упражнений – а скорее представляет собой целую философию особого образа жизни – жизни согласно законам природы. Система Ниши направлена не на то, чтобы лечить болезни, а на то, чтобы вернуть организму человека здоровье, вернуть человеку его истинную суть – единого целостного существа, неразрывно связанного со всем окружающим миром, с природой, с Вселенной, которая не знает болезней, а знает лишь здоровье.

Укрепление здоровья было для Кацудзо Ниши вопросом буквально жизни и смерти. И он с честью победил болезнь и раннюю смерть, оставив в наследство человечеству свой уникальный опыт и свою Систему здоровья – поистине чудодейственную, но при этом доступную для освоения каждому человеку, желающему распрощаться с болезнями и пойти по пути исцеления и здоровья.

Принципы естественного оздоровления



Что такое здоровье и что такое болезнь

Человек – часть природы, он создан и существует по ее законам – это непреложный факт. Однако человек не только отклоняется от этих законов, нарушает их – он подчас даже не знает ничего о существовании законов, которым нужно следовать, чтобы быть здоровым. Болезнь – это не что иное, как нарушение законов природы. А ведь в природе все соразмерно, все прекрасно и гармонично. Болезнь – нарушение гармонии.

Наш мир сегодня – это, казалось бы, мир достаточно образованных людей. Но знания, получаемые в результате образования, чаще всего никак не связаны с природой мира и человека. Эти знания не делают людей счастливее, не дают им здоровья и гармонии. Люди освоили сложнейшую технику, но она не избавляет их от несварения желудка, множества других недугов и серьезных заболеваний. Со всем своим гигантским образованием, с огромной суммой накопленных знаний человек так и не разобрался в самом себе и при недомогании принимает таблетку, чтобы заглушить боль, вместо того чтобы разобраться в глубинных причинах этого дискомфорта. По сути, человек ведет себя так, как будто у его болезни вообще нет никаких причин, или он не хочет ничего знать об этих причинах.

Между тем любая болезнь – это не что иное, как результат грубейшего нарушения элементарных законов жизнедеятельности человеческого организма, законов природы. Потому и не вылечить болезнь лекарствами, ведь для подлинного лечения нужно прежде всего восстановить действие биологических законов организма, а для этого нужно знать, что это за законы – законы здоровья. Только вот медицина, к сожалению, не изучает законов здоровья. Она изучает лишь болезни. Медицина борется с болезнями и совершенно не заботится о том, как привести организм к здоровому состоянию, восстановить и поддерживать здоровье. Врачи исходят из болезни, а не из здоровья; болезнь становится для них точкой опоры в процессе исцеления, а не здоровье! Признаки здоровья не изучают в медицинских институтах; от студентов-медиков не требуют, чтобы они изучали здоровых людей. Профессора медицины никогда не читают лекций о том, что такое здоровье – но при этом они постоянно говорят о болезнях. Получается, что медицина просто не знает, что такое здоровье. Но как можно вылечить человека, то есть привести его к здоровью, не зная, что же это такое – здоровье?

Не задумываясь о том, что такое здоровье, медицина очень часто лечит одно и калечит другое. Она пытается справляться с болезнями по отдельности, но при этом организм в целом не приводится к здоровому состоянию. Медицина подходит к человеку очень механистично, рассматривает его как набор отдельных органов, а не как единое, целостное, слитое с природой существо.

Современная медицина скрупулезно «разбирает» человека на части, каждый специалист изучает то, что видит лишь в подведомственном ему фрагменте человеческого тела, а не в организме в целом. Воистину пациентам врача-специалиста впору восклицать: «Доктор, я же не анатомический атлас, я – человек!» Изучая лишь отдельные фрагменты организма, врач не видит картины в целом. А ведь еще древний японский врач Кан Фунаяма в «Очерках о медицине» наставлял: «Если вы не считаете, что человек – это неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».

На Востоке медицина никогда не была обособленной отраслью знаний, изучающей только организм в отрыве от всех остальных составляющих сложного «устройства», которым является человек. Древние целители Востока всегда знали, что нельзя 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. 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 о гармонии 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...

Человеческий организм – не просто механический набор органов и систем, а 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, показатель неправильного образа жизни, образа мыслей, 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. 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.

Часто считают, что болезнь приходит от каких-то внешних причин – грязных рук, инфекции, контактов с больными людьми, неблагоприятных условий внешней среды или передается по наследству... Но и наследственная болезнь когда-то у кого-то появилась впер-

вые. Исследования показывают, что даже при одинаково неблагоприятных внешних условиях один человек заболевает – а другой нет. Возбудители инфекций в том или ином количестве обитают в организме абсолютно всех людей, но почему-то одни заболевают, а другие – нет. Это значит, у кого-то инфекция растет и размножается, и создает болезнь, а кто-то мирно сосуществует с этими микроорганизмами, несущими инфекцию, но не дает им власти над собой.

Значит, внешние неблагоприятные условия не так уж важны. Истинная причина болезней только одна: когда нарушаются законы природы – тогда начинают в угрожающих масштабах размножаться вредоносные микроорганизмы, тогда начинают вступать в силу дурные предрасположенности, полученные по наследству. А законы эти нарушаются, когда человек начинает вести неправильный образ жизни. Вот тут и приходит болезнь.

Но не надо рассматривать болезнь как какое-то наказание, кару за «грехи». Болезнь – это не что иное, как попытка организма включить в действие защитные силы, попытка вернуть утраченную гармонию, восстановить нарушенный баланс. Таким образом, как ни трудно, может быть, в это поверить, болезнь приходит не как враг, а как помощник. Болезнь хочет нам помочь восстановить утраченное равновесие в организме. Болезнь – единственное средство, каким организм может попытаться самостоятельно устранить возникающие в нем неполадки. Это своеобразный сигнал о помощи, это 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 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 же устранять симптомы, если они лишь сигнал бедствия, лишь показатель неблагополучия организма?

Но 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 поодиночке. Ведь на месте одной уничтоженной болезни все равно вырастет десять новых, если не привести в норму организм в целом. С помощью лекарств мы лишь подавляем симптомы болезни, тем самым глубже загоняя саму болезнь. Не устраняя причин, породивших болезнь, мы заставляем ее затаиться, и она будет ждать новой возможности выйти наружу.

Система здоровья исповедует глобальный подход и предлагает оздоровление организма в целом.

Целительные силы внутри нас

В человеческом 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 всеми силами 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.

Абсолютно в каждом человеке заложена мощная целительная сила, достаточная для того, чтобы исцелиться от любой болезни, даже такой, какую врачи называют неизлечимой. И каждый человек, если хочет, может обратиться к целительной силе внутри себя, дать ей ожить и начать свою восстанавливающую, исцеляющую работу внутри организма.

В каждом человеке, даже самом больном, сохраняется все же некая здоровая часть его существа. Надо только найти ее в самом себе – таким образом мы найдем в себе целительную силу природы.

Поскольку каждому живому существу присущи целительные силы, заложенные в нем природой, то и под лечением следует понимать пробуждение этих целительных сил с помощью естественных методов, основанных на знании главных биологических законов, управляющих организмом. Система здоровья направлена на поднятие эффективности действия целительных сил природы, сохраняя тем самым здоровье больного в целом.

Система здоровья использует только естественные методы оздоровления, направленные на пробуждение целительных сил организма. Если целительным силам в организме человека ничто не мешает, он остается невосприимчивым ко многим болезням. Несмотря на то, что человек заселен микробами тифа, туберкулеза, чумы, холеры и множества других болезней, ему ничто не грозит, если его организм не утомлен, не раздражен, очищен: его клетки могут сосуществовать в мире со многими микроорганизмами, которые будут заняты борьбой друг с другом, но не с той средой, в которой они обитают. Поэтому нужны упражнения, которые снимают утомление, налаживают все физиологические процессы, нормализуют энергетический баланс в организме, очищают его на уровне каждой клетки.

Движение, рациональное питание, правильное дыхание, свет, воздух, вода, психическая регуляция и восстановление энергетического баланса организма – вот те средства, которые открывают путь к самоисцелению.

Традиционная медицина, несмотря на ее огромный арсенал средств против болезней, не сделала человека здоровее. На смену побежденным болезням приходят новые, еще более коварные. Болезни делаются все более трудноизлечимыми, словно соревнуясь в изощренности со средствами, убивающими их, и тем не менее человек упорно продолжает прибегать к патентованным средствам. Он ищет спасения в чем угодно и в ком угодно, но только не в себе самом, не понимая того, что никто не сможет справиться с болезнями лучше, чем целительные силы, заложенные в его собственном организме. Им нужно только не мешать.

Система здоровья, прежде всего, дает знание законов природы, учит правильному образу жизни, ведь только вооружившись этими знаниями, человек сможет защитить свое здоровье.

Живите по законам природы и человеческого организма – и вы будете защищены от преждевременной старости и болезней, вы сможете максимально реализовать свои физические, умственные и духовные силы.

Что такое здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который ни в чем не противоречит природе. Между тем сама жизнь современного человека такова, что побуждает его отклоняться от природных норм. Мы питаемся искусственной пищей, не предусмотренной природой, мы носим одежду из искусственных материалов, не давая телу дышать и контактировать с природными стихиями, мы мало двигаемся, хотя природой человеческий организм создан в расчете на интенсивное движение. Мы даже дышать правильно разучились, и не поставляем в организм кислород – источник жизни – в тех масштабах, как это требуется согласно нашей природе. А что уж говорить о свойстве человека ненавидеть себе подобных, гневаться, обижаться, впадать в уныние, предаваться черным мыслям... А ведь без гармонии души не может быть и здоровья тела.

Итак, неправильное питание, неправильное дыхание, недостаток движения, энергетический дисбаланс, душевная дисгармония – вот основные нарушения законов природы, допускаемые человеком. Болезнь – лишь следствие этих нарушений, не более. Посудите сами: можно ли, продолжая нарушать элементарные законы природы, вылечиться с помощью лекарств? Конечно, нет. Природа не предусмотрела для человека химических, искусственных средств исцеления. Природа предусмотрела для человека множество естественных средств оздоровления, о которых он то ли не знает, то ли не хочет знать, не доверяя и природе, и самому себе, и своим внутренним целительным силам. Доверяя вместо этого таблеткам, он лишь заглушает голос целительных сил внутри себя, не позволяет им поработать, и в конце концов просто заглушает сам механизм действия целительных сил.

Доверять своей природе, доверять себе, чтобы вернуться к естественному, природному, здоровому образу жизни – это очень просто. Важно только принять решение. Начните преобразовывать себя, и вы увидите, что жить в согласии с природой очень приятно и совсем не сложно, потому что легко и приятно все, что естественно для человека. Муки, страдания и болезни вызывают лишь противоестественное наше поведение, искажающее нашу истинную природную суть.

Только здоровый образ жизни позволяет разбудить и заставить действовать целительные силы, дремлющие в каждом человеке. Только здоровый образ жизни позволяет наполнить организм жизненными силами – природной целительной энергией, которая оживит и оздоровит каждую клетку организма.

Итак, наладить здоровый образ жизни – это значит, начать правильно питаться, правильно двигаться, правильно дышать, наладить контакты с природными стихиями – прежде всего водой и воздухом, установить правильный энергообмен в своем теле и привести к покою и гармонии душу. Все это вполне достижимо и потребует не так уж много усилий.

Что значит правильно двигаться? Это значит двигаться так, чтобы каждая клетка в организме ожила, пришла в движение, чтобы не было в нем окостеневших неподвижных участков, окаменевших мышц, застывшего жесткого позвоночника, холода и безжизненности в руках и ногах, в которых почти не циркулирует кровь. Ничто в природе никогда не пребывает в неподвижности, мы постоянно наблюдаем в ней движение энергии, движение жизненных сил – и лишь глядя на больного человека, мы чувствуем, что в нем нет жизни, нет движения. Человек, обрекающий себя на неподвижность, обрекает себя и на болезнь.

Что значит правильно питаться? Это значит питаться природной пищей. Не обязательно есть только сырую пищу – но нужно питаться энергетической, «живой» пищей. Идеальная природная энергетическая пища – рис и злаки, причем только цельные, неразмолотые зерна, надлежащим образом приготовленные. Такая пища дает и силу, и здоровье – она продлевает жизнь. Пища же, лишенная природных энергий, представляет собой балласт,

который забьет желудок и отравит организм множеством ядов, не дав ему никакой пользы. Однако это не означает, что надо сесть на жесткую диету, перейти только на злаки и растительную пищу – нет, животная пища тоже необходима, все дело лишь в пропорциях и способах приготовления.

Что значит правильно дышать? Это значит дышать так, чтобы вместе с кислородом жизненная сила входила в каждую самую отдаленную клетку организма, оживляя ее и наполняя здоровьем. Большинство же людей дышат так, что кислород не доходит даже до верхушек легких, а значит, с током крови не доносится до всех органов в нужном количестве, – не говоря уже о том, что из-за недостатка движения у большинства людей плохое кровообращение, которое не позволяет насытить организм кислородом и питательными веществами в нужной мере.

Что значит наладить правильный энергообмен внутри организма? Это значит насытить организм жизненной энергией, энергией земли и неба, открыться разлитой в природе жизненной силе и овладеть этой жизненной энергией, текущей по особым руслам тела – меридианам; наладить ее течение так, чтобы не было нигде застоев энергии, ее недостатка или переизбытка. Когда прекращается течение этой энергии, или жизненной силы в теле, уходит и сама жизнь – человек умирает. Нарушения нормального природного тока энергии создают болезни. Наладив нормальное течение энергии (как в природе, где нет застоев энергии), мы выздоравливаем.

Что значит привести к гармонии душу? Это значит избавиться от пагубных чувств – гнева, страха, печали и скорби, беспокойства, уныния, чрезмерного возбуждения. Это значит перестать жалеть себя и жить прошлым. Это значит обрести душевный покой и мир, освоив искусство медитации. Тогда мы станем подобны самой создавшей нас природе, которая всегда пребывает в гармонии и покое, даже если в ней бушуют ураганы на суше, бури и шторма на море. Ураган – это не проявление гнева, природа не гневается, хотя ее энергии могут быть достаточно бурными. И лишь человек, страдая от недостатка энергии, злится и гневается, представляя собою полную противоположность природе: там, в природе, – сила, движение энергии и внутренний покой, в человеке же – отсутствие силы и энергии, отсутствие внутреннего покоя, а вместо него бушуют обессиливающие пагубные чувства.

Осваивать все методики системы Ниши надо одновременно, параллельно – то есть сразу учиться правильно двигаться, правильно дышать, правильно питаться, правильно ощущать энергию и осваивать искусство медитации. Все это мгновенно поднимет ваш образ жизни на иной качественный уровень – независимо от вашего возраста, благосостояния, состояния здоровья.

Но в первую очередь Система здоровья предлагает создать определенный фундамент для будущего оздоровления – начать постоянно и ежедневно выполнять шесть Золотых правил здоровья. Ко всем методикам Системы надо переходить лишь тогда, когда Золотые правила здоровья станут основой вашей жизни.

Исцеление движением



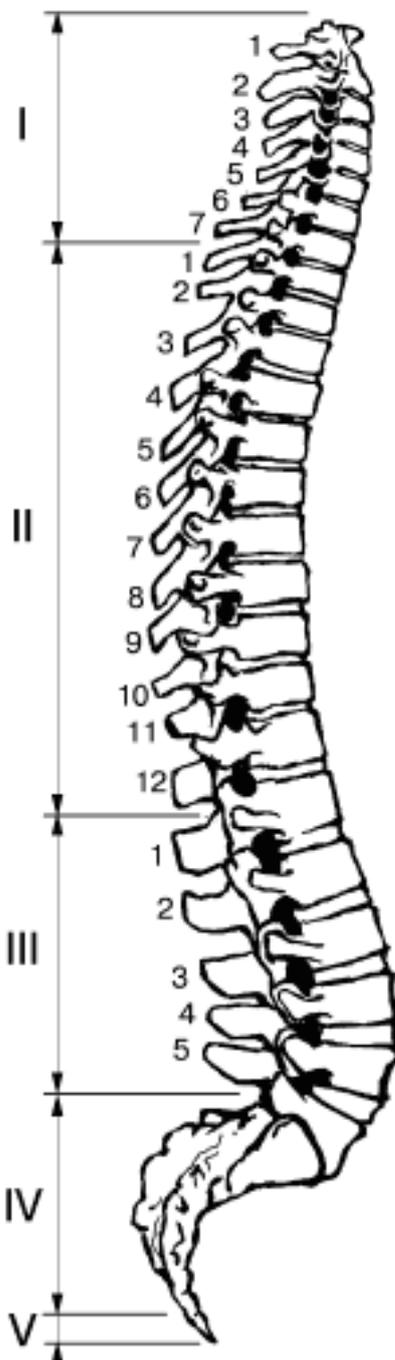
Золотые правила здоровья

Первое правило здоровья – *твёрдая постель*.

Не случайно говорят: если у вас много болезней, лечите позвоночник. Чтобы привести в порядок позвоночник, необходима в первую очередь твёрдая постель.

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). 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 – наиболее 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.



Строение позвоночника

I – шейный отдел; II – грудной отдел; III – поясничный отдел; IV – крестец; V – копчик

При нарушении суставного и связочного аппарата – наиболее частой патологии, называемой подвывихом, – позвонки слегка смещаются, съезжают в сторону, сжимая нервы и кровеносные сосуды, отходящие от них, и мешая им нормально функционировать. Это приводит к нарушению кровообращения, онемению защемленных нервов, вследствие чего возникают различные нарушения в тех органах, к которым защемленные нервы «подключены». Это 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.

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 исправляют, поддерживают патологические изменения в организме и приводят к болезням.

Кроме того, больной позвоночник не может нормально выполнять свои основные функции – быть осью тела, для чего ему надо быть упругим и в то же время крепким; обеспечивать движение головы, шеи, верхних и нижних конечностей, всего тела; поддерживать нервно-мышечный аппарат; защищать центральную нервную систему (спинной мозг), от которой отходят нервы к мышцам и внутренним органам. Даже 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 – поддерживать хорошую осанку. 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 оттого, что держат тело в неправильном положении. Чем тяжелее вам удерживать спину прямой, тем больше нарушена осанка.



Правильное положение позвоночника

В течение дня мы выполняем массу разнообразных движений. Многие проводят много 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 при этом они действуют на пределе своих возможностей. Вот почему к концу дня наша спина устает, и нам все труднее поддерживать правильную осанку.

Однако треть жизни мы тратим на ночной сон, и это время можно использовать не только для отдыха, но и для исправления своей осанки. Именно поэтому постель, на которой мы спим, должна быть ровной и твердой. Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, как постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе с помощью сна на твердой ровной постели.

Твердая ровная постель способствует равномерному распределению веса тела, максимальному расслаблению мускулов и исправлению подвывихов и искривлений позвоночника.

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.

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 легко сдвигаемыми, 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 равно-

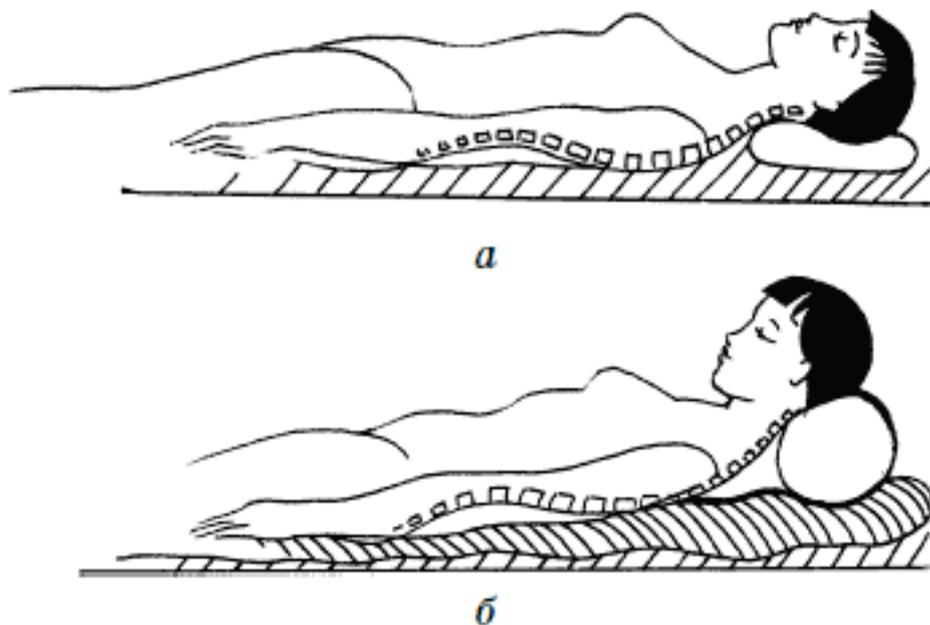
мерно в горизонтальном положении, работа печени не нарушается. Но стоит только улечься на мягкую постель, как позвонки образуют легкий изгиб, что приводит к нарушению деятельности печени. Нервы 4-го и 8-го грудных позвонков, «подключенных» к печени, защемляются, секреция печени нарушается, что сказывается 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 при помощи лекарств, которые становятся ядами для и без того больной печени. 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.**

Второе правило здоровья – **твердая подушка.**

Спать нужно не только на твердой ровной постели, но и на твердой подушке, лучше всего на подушке-валике. Вы лежите ровно и помещаете шею на подушке так, чтобы 3-й и 4-й шейные позвонки буквально покоились на ней. 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. В Японии говорят: «Искривленная шея – признак короткой жизни».

Сначала на твердую подушку-валик можно положить 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.



Положение позвоночника во время сна:

a– правильное; *б*– неправильное

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 необходи-

мый 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, паразитовидной и вилочковой желез, недержание мочи, боль при менструациях, энтериты, запоры, ослабление диафрагмы, заболевания почек, печени, желудка, ушей, а также раздражительность, беспокойство, головокружения.

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.

Итак, твердая подушка заменяет стимуляцию рефлекторных центров в носовой полости, вылечивая любое воспаление носовой перегородки; благотворно влияет и на шейный отдел позвоночника; подгоняя позвонки друг к другу, стимулирует мозговое кровообращение и таким образом предотвращает развитие атеросклероза.

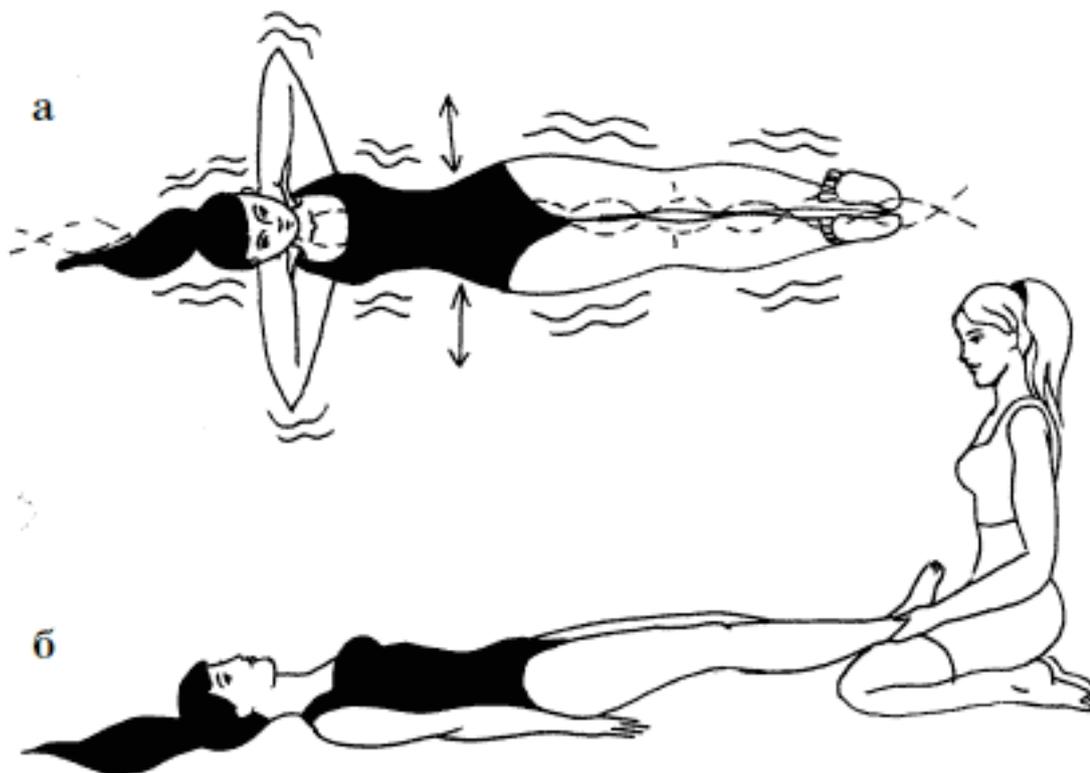
Третье правило здоровья – *выполнение упражнения «Золотая рыбка»*.

Проблема остеохондроза еще никогда не стояла так остро, как сейчас. Кроме того, длительное неправильное положение позвоночника может вызвать сколиоз не только у детей, но и у взрослых. Исправлению осанки, как мы уже выяснили, помогают первое и второе правила здоровья. Третье правило также направлено на устранение нарушений в позвоночнике. Ежедневное выполнение упражнения «Золотая рыбка» дает наибольший эффект в исправлении осанки, а значит – и в установлении баланса в организме: баланса питания, очищения и нервного равновесия.

Упражнение «Золотая рыбка»

Исходное положение: лягте на спину на ровную постель или на пол. Закиньте руки за голову, вытяните их во всю длину, ноги также вытяните на полную длину; ступни поставьте на пятку перпендикулярно телу, носки тяните к лицу. Позвоночник, бедра и пятки прижмите к полу.

Несколько раз поочередно на счет «7» потянитесь, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползите вперед по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянитесь в противоположную сторону. Затем то же самое сделайте пяткой левой ноги (пяткой тянитесь вперед, обеими руками тянитесь в противоположную сторону).



Упражнение «Золотая рыбка»

Теперь положите ладони под шейные позвонки, ноги соедините, пальцы обеих ног тяните к лицу. В этом положении начинайте вибрировать всем телом подобно рыбке, извивающейся в воде. Вибрации выполняйте справа налево в течение 1–2 минут. Тело вибрирует влево-вправо, но не вверх-вниз. Приподнять можно лишь ступни ног и затылок (позиция *а* на рисунке). Для начинающих вибрацию может создавать партнер, задавая необходимый темп и приучая тело к новым ощущениям и движениям (позиция *б* на рисунке).

Делать это упражнение следует каждый день утром и вечером.

Исправляя состояние позвонков, это упражнение тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервную системы. Упражнение «Золотая рыбка» приводит в порядок нервные волокна, выходящие с каждой стороны позвоночника, что освобождает их от давления.

Упражнение «Золотая рыбка» не только исправляет нарушения позвоночника, но и способствует пульсации вен, которые возвращают кровь к сердцу от тех или иных органов, по пути через кожу отдавая продукты распада (шлаки и мочевину). 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 – в закупорке и скручивании кишечника вследствие запора. Образующиеся при запоре яды всасываются в кровь и, участвуя в общем кровообращении, достигают мозга, отравляя его клетки, что 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.

Четвертое правило здоровья – *выполнение упражнения для капилляров.*

Каждая клетка организма получает питание от крови. Кровь соединяет и питает все органы и системы организма. Какая же сила нужна, какой мощный насос, чтобы доставить кровь вместе с кислородом и питательными веществами в каждую клеточку?

Извечно считалось, что сила эта – сердце, мощный мотор, разгоняющий кровь по всему телу. Но современные исследования доказали, что мощность сердца не так уж и велика. Ее хватает только на то, чтобы протолкнуть кровь через артерии и довести до капилляров. Мощности сердца не хватает, чтобы продвигать кровь по гигантской сети капилляров! И тем не менее кровь проходит по капиллярам, а затем возвращается назад и попадает в вены.

Вот что получается: кровь из сердца поступает в артерии, которые представляют собой нечто вроде растягивающихся, обладающих способностью к расширению высасывающих трубок – они словно «высасывают» кровь из сердца. Затем артерии доносят кровь до капилляров, и, пройдя по капиллярам, кровь забрасывается в вены, чтобы вернуться обратно к сердцу. Вена – это нечто вроде всасывающей трубки, которая продвигает кровь к сердцу и не позволяет ей вернуться обратно – для этого в венах есть специальный клапан. Мощности сердца хватает лишь для того, чтобы прогнать кровь по артериям до капилляров. Тогда какими же силами кровь из капилляров поднимается в вены? Где находится этот насос, заставляющий кровь идти в вену? Ответ может быть только один: этот насос находится в самих капиллярах.

Роль капилляров недооценена медицинской и анатомической наукой. Значение этой гигантской сосудистой сети до сих пор не понято, а это – огромное количество своеобразных микросердец! Капилляры сокращаются, пульсируют, и выполняют роль двигателя крови – не только не вторичного по отношению к сердцу, но, возможно, главного!

Болезни капилляров лежат в основе практически каждой болезни в человеческом организме. Это непреложный вывод. Быть здоровым – значит заставлять капилляры сокращаться. Наше здоровье зависит от того, здорова ли каждая клетка организма. А здоровье клетки зависит от того, в каком состоянии капилляры, несущие клеткам питание, жизненные силы и очищающие ее от продуктов распада.

Капилляры тонки, а потому очень хрупки и уязвимы. Они первыми начинают загрязняться, ломаться, отмирать, повреждаться. Когда капилляры повреждаются и перестают сокращаться, кровь не может дойти до каждой клетки тела. Клетки, лишенные питания, начинают отмирать. Отмирая, клетки создают болезни органов. Плохая работа капилляров приводит к застою крови, нарушению нормального ее передвижения по сосудам. Отходы и вредные вещества, которые неизбежно образуются в процессе жизнедеятельности каждого организма, перестают выводиться вовремя и начинают накапливаться в угрожающих количествах. Полезные вещества не доставляются к органам и тканям в нужных объемах. Органы начинают болеть от недостатка питания, от образования омертвевших клеток, от скопления невыведенных шлаков. Организм начинает отравлять сам себя, превращаясь в нечто вроде свалки нечистот. От этого возникает множество заболеваний. Нечистоты поражают кожу, сосуды, нервную систему. От нечистот возникает уныние, угрюмость духа и меланхолия. От нечистот возникает ожирение и нарушения сна, запоры и болезни легких. Нет болезней,

которые не были бы связаны с нарушением кровообращения и дисгармонией между вводимыми в организм и выводимыми из организма веществами.

Вот почему без нормальной работы капилляров жизнь клеток, тканей, органов, систем нашего организма невозможна. Вот почему начинать работу по оздоровлению организма желательно именно с оздоровления крови и сосудов.

Упражнение для капилляров – это практически полноценная замена бегу. С его помощью любой человек может «бегать», и делать это нужно два раза в день даже 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.

Упражнение «Вибрация»

Исходное положение: лягте на спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положите твердую подушку или валик. Затем поднимите вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу.

Выполнение упражнения: в таком положении трясите обеими руками и ногами. Упражнение выполнять в течение 1–3 минут.

Если у вас при выполнении данного упражнения ноги немного сгибаются в коленях – не обращайтесь внимания: для вибрации это не имеет принципиального значения.



Упражнение «Вибрация»

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. Когда мы говорим – вибрируют голосовые связки.

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.

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. Предлагаемые упражнения доступны каждому, они не требуют специальных приспособлений, их может выполнять даже прикованный к постели человек. Итак, **вибрация способствует более энергичной пульсации вен, а значит, повышает общую жизнестойкость всего организма.**

Пятое правило здоровья – **выполнение упражнения «Смыкание стоп и ладоней».**

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. Работе диафрагмы поможет упражнение «Смыкание стоп и ладоней».

Первая часть упражнения улучшает кровообращение в организме, а значит, улучшает его питание и очищение. Упражнение полезно и тем, что оно координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно внутренних органов.

Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Первая, подготовительная, часть.

Исходное положение: лягте на спину (на твердую ровную поверхность, под шею положите валик).

Сомкните ступни и ладони и разведите колени.

Нажимайте подушечками пальцев обеих рук друг на друга (10 раз).

Нажимайте сначала подушечками пальцев, а затем ладонями обеих рук друг на друга (10 раз).

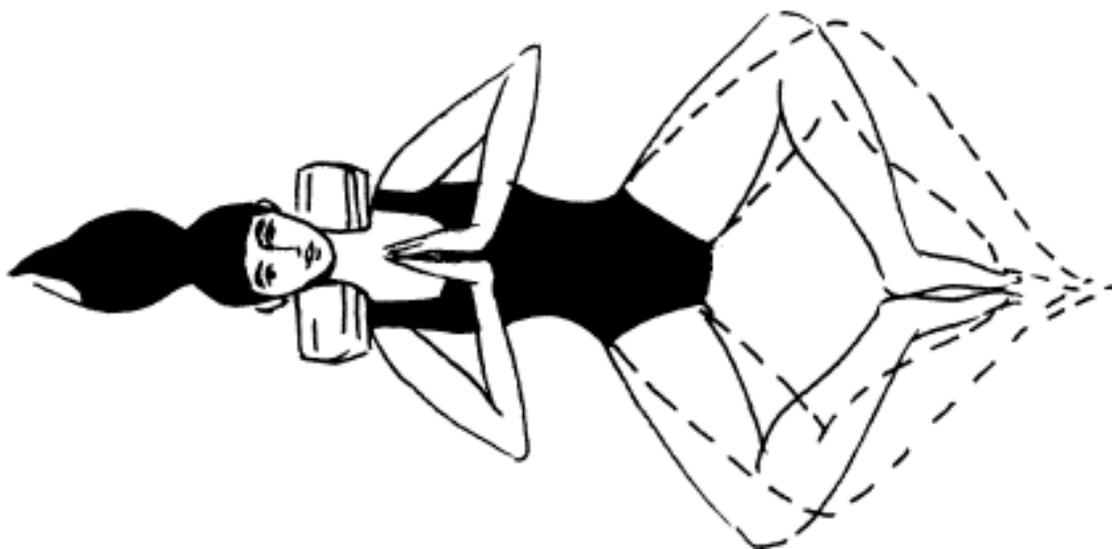
Сжимайте обе сомкнутые ладони (10 раз).

Вытяните сомкнутые руки на полную длину, закиньте их за голову и медленно проведите ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы ладоней направлены к голове (10 раз).

Развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, двигайте ими от паха до пупка (10 раз).

Максимально вытяните руки с сомкнутыми ладонями и пронесите их над телом, как бы рассекая воздух топором (10 раз).

Вытягивайте руки с сомкнутыми ладонями вверх и вниз до отказа (10 раз).



Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Установите руки с сомкнутыми ладонями над солнечным сплетением и двигайте сомкнутыми ступнями ног (примерно на 1–1,5 длины ступни) вперед и назад, стараясь не размыкать их (10 раз).

Одновременно двигайте сомкнутыми ладонями и стопами вперед и назад, как бы стараясь растянуть позвонки (10–60 раз).

Вторая, основная, часть упражнения.

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

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

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.

Выполнение упражнения «Смыкание стоп и ладоней» в течение 40 минут приводит к установлению необходимого равновесия между парасимпатической и симпатической нервными системами, а также к гармонии общих вод в организме. Не случайно практически во всех религиях существует один общий жест: ладони складывают перед грудью. Такой жест имеет скрытое физиологическое обоснование. В этом случае общие воды в организме – кровь, лимфа и т. д. – нейтрализуются и уравниваются. Попробуйте проверить. Измерьте ваше давление, запишите разницу между верхним и нижним давлением. Затем сложите ладони вместе на 3–4 минуты и после этого снова измерьте давление. Вы будете удивлены, обнаружив значительно более сбалансированное, чем было ранее, давление. Кроме того, складывание ладоней вместе восстанавливает кислотно-щелочной баланс в организме, поэтому очень полезно перед каждым приемом пищи держать ладони сложенными вместе перед грудью в течение 1,5 минут или больше. Но если вы ежедневно выполняете это упражнение, то можете не складывать ладони перед едой.

Итак, пятое правило здоровья помогает силам духа и тела достигнуть равновесия.

Шестое правило здоровья – **выполнение упражнения для спины и живота.**

Выполнение этого правила здоровья посвящено нескольким важным задачам. Во-первых, оно координирует функции симпатической и парасимпатической нервной системы. Что это значит?

Все наши внутренние органы можно условно разделить на животные и растительные. К животным внутренним органам относят мускулы и внешнюю нервную систему, а к растительным – органы дыхания, пищеварения и внутреннюю нервную систему. Животные нервы находятся в мышцах рук, лица, ног, шеи, груди, брюшной полости, то есть в тех мышцах, которые мы по своему желанию можем сократить, например поднять руку.

Растительные нервы находятся в мышцах внутренних органов и кровеносных сосудов, и эти мышцы мы не можем по своему желанию сократить, например растянуть желудок. Они регулируют деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, размножения, а также обмен веществ.

Растительные нервы (другими словами, вегетативная нервная система), в свою очередь, разделяются на две системы: парасимпатическую и симпатическую. Черепные парасимпатические нервы контролируют деятельность органов пищеварения, почек, тонкой кишки, селезенки, поджелудочной железы, сердца и дыхательных органов. Тазовые парасимпатические нервы управляют работой толстой кишки, мочевого пузыря, половых органов. Симпатическая нервная система имеет три больших сплетения: сердечное, которое соединяет ветви блуждающих нервов с ветвями нервных узлов; солнечное, которое расположено между желудком, диафрагмой и аортой; тазовое, расположенное в крестце и распространенное во всех внутренних органах.

При одновременных движениях позвоночника и живота симпатическая и парасимпатическая нервная системы начинают функционировать согласованно, что приводит к укреплению и оздоровлению всей нервной системы в целом. А здоровая нервная система дает возможность противостоять любым невзгодам.

Упражнение «Движение позвоночника и живота» помогает установить кислотно-щелочное равновесие в организме.

Обычные виды спорта, направленные на укрепление мускулов, поддерживают кислотность, а глубокое дыхание и лечение медитацией насыщают кровь и другие жидкости организма щелочью. Благодаря этому упражнению одновременно с движениями позвоночника выполняются брюшное дыхание и медитация, что устанавливает в организме кислотно-щелочное равновесие. А сохранение кислотно-щелочного равновесия – наипервейший путь к правильному лечению.

Кроме координации деятельности симпатической и парасимпатической нервной систем, восстановления и поддержания кислотно-щелочного баланса в организме упражнение «Движение позвоночника и живота» помогает регулировать деятельность кишечника.

Наконец, соблюдение шестого правила здоровья создает духовную силу, помогающую стать здоровым. «Я себя чувствую, как я о себе думаю» – эта истина заложена в основе лечения внушением. Именно поэтому в упражнении движения позвоночника и живота сочетаются с самовнушением. Произнося положительные утверждения, мы как бы настраиваем себя на волну здоровья и радости. Ваши уши, ваш голос, ваше сознание и подсознание настроены именно на эту волну. Если вы верите, что будете здоровы, что победите свою болезнь и будете жить долго и счастливо – значит, так и будет.

Раз уж мы смогли нашими прежними негативными мыслями создать все свои болезни, значит, используя противоположные, позитивные убеждения, мы сможем избавиться от них. Если ежедневно утром и вечером, выполняя упражнение, вы будете настраивать себя на здоровье и победу над болезнями, ваше подсознание воспримет эту информацию и будет работать на вас, даже когда вы спите. А ваши клетки, получив такую информацию, начнут лучше

функционировать, тем самым дав начало позитивным процессам, которые, в конечном счете, приведут к оздоровлению всего организма в целом.

Упражнение «Движение позвоночника и живота»

Исходное положение: опуститесь на пол на колени, таз – на пятки (можно сесть и «пугрецки»).

Полностью выпрямите позвоночник, удерживая равновесие на копчике.

Промежуточное упражнение

Необходимо выполнять после каждого из приведенных ниже шести действий по одному разу в каждую сторону.

I. Вытяните руки перед грудью параллельно друг другу.

Поверните голову влево, оглянитесь через левое плечо, стараясь увидеть свой копчик.

Теперь представьте себе золотисто-солнечный шар размером с апельсин, находящийся у копчика, и мысленно проведите им вверх по позвоночнику до шейных позвонков, стараясь почувствовать его ласковые целительные касания позвонков и нервных окончаний, начинающихся у позвонков и направляющихся ко всем внутренним органам.

Верните голову в исходное положение.

Поверните голову вправо, оглянитесь через правое плечо, повторив действие в той же последовательности.

Неважно, что вначале вы не сможете увидеть копчик или весь позвоночник – сделайте это в воображении.

II. Поднимите руки вверх параллельно друг другу, выпрямите позвоночник и быстро проделайте то же самое, что и в пункте I.

Это промежуточное упражнение выстраивает позвонки, предохраняя их от подвывихов, а значит, лечит и страхует от всевозможных заболеваний крови и различных органов.

Подготовительное упражнение

1. Поднимите и опустите плечи (10 раз). Выполните промежуточное упражнение.

2. Наклоните голову вправо-влево (по 10 раз к каждому плечу). Выполните промежуточное упражнение.

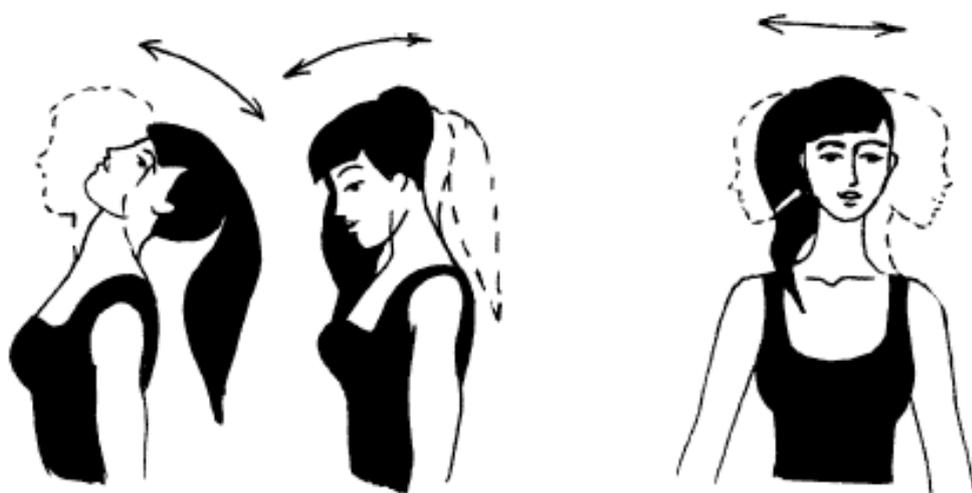
3. Наклоните голову вперед-назад (по 10 раз). Выполните промежуточное упражнение.

4. Наклоните голову вправо-назад и влево-назад (по 10 раз к каждому плечу). Выполните промежуточное упражнение.



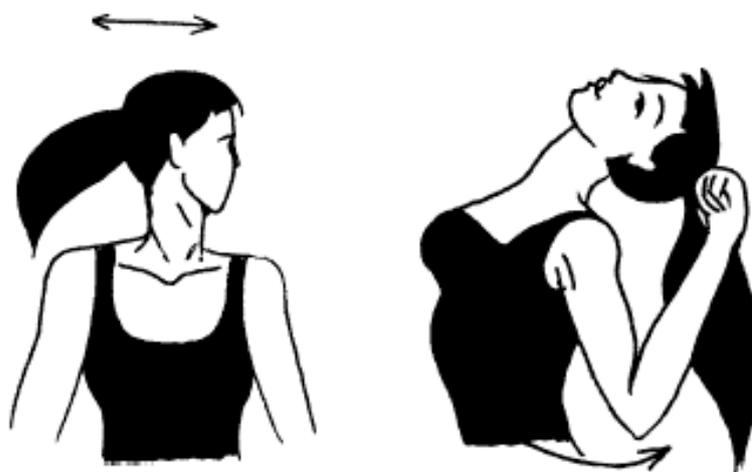
1

2



3

4



**Подготови-
тельное
упражнение
для спины и
живота**

5

6

5. Наклоните голову вправо (правое ухо к правому плечу), затем медленно, вытягивая шею, перекатите голову к позвоночнику (по 10 раз к каждому плечу). Выполните промежуточное упражнение.

6. Поднимите руки параллельно друг другу, затем согните их в локтях под прямым углом, сожмите кисти в кулак, голову откиньте назад так, чтобы подбородок смотрел в потолок. В таком положении на счет «7» отведите локти назад, как будто хотите свести их у себя за спиной, подбородок тяните к потолку (10 раз). Выполните промежуточное упражнение.

Основное упражнение

Расслабившись на некоторое время после выполнения подготовительной части, снова выпрямите позвоночник, уравновесив вес тела на копчике, и начните раскачиваться вправо-влево, одновременно совершая движения животом вперед-назад. Делать это нужно в течение 10 минут.



Основное упражнение для спины и живота

Одновременно с выполнением упражнений желательно произносить твердо и уверенно, как бы убеждая себя: «Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше, лучше. Каждая клеточка моего организма обновляется; кровь становится свежей, чистой, здоровой; железы внутренней секреции работают великолепно; мышцы, кожа, сосуды делаются эластичными, упругими, здоровыми, чистыми, обновленными; кости – крепкими, суставы – гибкими, подвижными; все органы и системы подчиняются работе мозга; мозг функционирует великолепно, мозг прекрасно управляет работой всех органов и систем; все органы и системы работают замечательно. Я становлюсь здоровее, умнее, добрее, мудрее, способнее к большим творческим делам, полезнее людям и себе. Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше».

Итак, выполнение шестого правила здоровья даст начало позитивным процессам, которые в итоге приведут к оздоровлению всего организма.

Теперь вы знаете шесть правил здоровья. Все они эффективны и легко выполнимы, нужно только начать, преодолеть самый первый барьер и сделать первые усилия. Если же вы ленитесь – значит, вы недостаточно хотите стать здоровым и счастливым. Эти правила – система, позволяющая нормализовать работу каждой клеточки и каждого органа. Они подчинены единой задаче – пробуждению целительных сил всего организма. Однако Система здоровья не ограничивается этими шестью правилами.

Движение и здоровье сердца и сосудов

По мере освоения Золотых правил здоровья, в частности упражнения для капилляров, можно в зависимости от состояния своего здоровья переходить и к другим упражнениям, тоже целительно воздействующим на кровеносную систему и на весь организм в целом.

Специальные упражнения, направленные на то, чтобы заставить капилляры сокращаться, а значит, заставить кровь нормально циркулировать – первый шаг к тому, чтобы вырвать свой организм из пропасти неподвижности, из бездны болезни. Начать двигаться – значит, начать выздоравливать!

Бег на месте

Многим известны целительные свойства бега, но для того чтобы стать здоровыми, нам не нужно бегать так, как это делают спортсмены и физкультурники. Оздоровительный бег – совсем другой. Для здоровья нам не нужны непомерные нагрузки на наши мышцы и на сердце, нам не нужно состояние изможденности и усталости, к которому неизбежно приходит в конце соревнования любой спортсмен. Нам не нужен бег как спорт и как соревнование. Нам нужен бег как способ вернуть телу живительную вибрацию и заставить капилляры сокращаться. А для этого ни к чему доводящие до измождения нагрузки. Такие нагрузки не только не полезны, но вредны.

Легкий и непринужденный бег на месте – прекрасное средство заставить свой организм «вибрировать», а значит, как следует простимулировать кровообращение и заставить капилляры работать. Бег – совершенно естественное явление и состояние для каждого живого существа на земле, и для человека в том числе. Бег на месте не преследует цели преодолевать какие-либо расстояния, а потому выполняет чисто лечебную функцию. Более полезной методики оздоровления представить себе трудно. Такой бег, не изнуряя нас излишне, идеально разогревает организм до каждой его клеточки, отчего продукты распада интенсивно плаваются и выводятся через поры. А значит, не только стимулируется кровообращение, но и очищается кровь!

Бег на месте великолепно отрабатывает дыхание, и вместе с тем не требует слишком уж интенсивного и глубокого дыхания – а потому при беге трусцой кровь прекрасно обогащается кислородом.

Но для того чтобы бег пошел на пользу, а не во вред, надо знать несколько правил.

Тело должно быть полностью расслабленным, так, чтобы руки болтались как плети, ноги были свободно согнуты в коленях и не напрягались. Стопы должны лишь слегка отрываться от земли, совершая легкие прыжочки – высоко поднимать ноги и подпрыгивать не нужно. Состояние для такого бега должно быть приятным, не напряженным, не утомительным. Надо постараться, чтобы от такого бега весь организм лишь слегка и приятно вибрировал, и ни в коем случае не получал грубых встрясок.

В таком беге для нас главное – сам эффект легкого прыжочка, дающего встряхивание всех мышц. Любого напряжения мышц надо избегать. Пусть поначалу этот прыжочек будет едва заметным. Первый раз главное – заставить себя сделать хотя бы несколько таких расслабленных подпрыгивающих движений. Со временем бег на месте будет даваться все легче и легче, но сдерживайте себя, не делайте резких и сильных движений, оставайтесь в расслабленном спокойном состоянии лишь слегка мягко подпрыгивая, едва отрывая стопы от земли.

Специальное упражнение

Кроме вибрационных упражнений и бега, для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний помогают специальные упражнения для ног.

Упражнение «Тростник на ветру»

Исходное положение: лягте на живот на твердую поверхность.

Согните ноги в коленях и уберите всякое напряжение из ног, представив себе, что ноги от колена до ступни превратились в тростник, свободно отдающийся воле ветра.

Полностью предоставив ногам свободу движения, дайте им возможность, сгибаясь и разгибаясь, стараться ударять по ягодицам. Достать до ягодиц удастся далеко не сразу и далеко не всем. Но представьте, что ваши ноги – тростник, на который ветер нападает все с большей и большей силой, и ноги то вместе, то поочередно сгибаются все ниже и ниже, приближаются к ягодицам. В любом случае надо стараться делать такие движения, как будто вы хотите ударить себя по ягодицам, даже если достать до них не удастся.

Делайте упражнение ежедневно, стремясь к тому, чтобы пятки все же начали доставать до ягодиц.



Упражнение «Тростник на ветру»

Это упражнение значительно усиливает кровоток по всей длине ног, улучшает питание мышц и тканей, снимает усталость с ног начиная от бедра и заканчивая ступней.

Массаж с помощью орехов

Многим известен массаж конечностей с помощью орехов. Такой массаж улучшает кровоснабжение конечностей, снимает нервное напряжение и улучшает общее самочувствие.

Возьмите два грецких ореха, положите их между ладонями, прижав посильнее, и начните делать вращательные движения. Важно прилагать усилия, чтобы орехи плотнее вжимались в ладони.

Затем положите под каждую ступню по ореху и начните катать их ступнями по твердой поверхности, прилагая усилия, чтобы орехи плотнее вжимались в ступню.

Движение и здоровье позвоночника

Кроме упражнений Золотых правил здоровья, привести в форму позвоночник вам помогут следующие упражнения.

Упражнение «Листок»

Исходное положение: лягте на спину лицом вверх на твердую ровную постель или на пол.

Расслабьте тело и представьте себе, что оно внутри совершенно пустое, а оттого легкое, невесомое.

Согните ноги в коленях, не отрывая пятки от той поверхности, на которой вы лежите. Для этого медленно подтягивайте пятки к ягодицам как можно ближе. Затем, не отрывая позвоночник от поверхности, на которой лежите, медленно поднимайте голову вперед и одновременно тянитесь ладонями к коленям. Дотянувшись ладонями до согнутых коленей и подняв голову при горизонтальном положении позвоночника, оставайтесь в этой позе столько времени, сколько сможете. Представьте, что через макушку в ваше тело вливается поток энергии – целительной Энергии Жизни. Затем медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Упражнение нужно выполнять каждое утро и каждый вечер в течение 1–2 минут.



Упражнение «Листок»

Это специальное упражнение позволит выправить осанку, поставить на место позвонки и освободить зажатые кровеносные сосуды, усилив и исправив таким образом обращение крови по сосудам. Упражнение стимулирует кровообращение мозга.

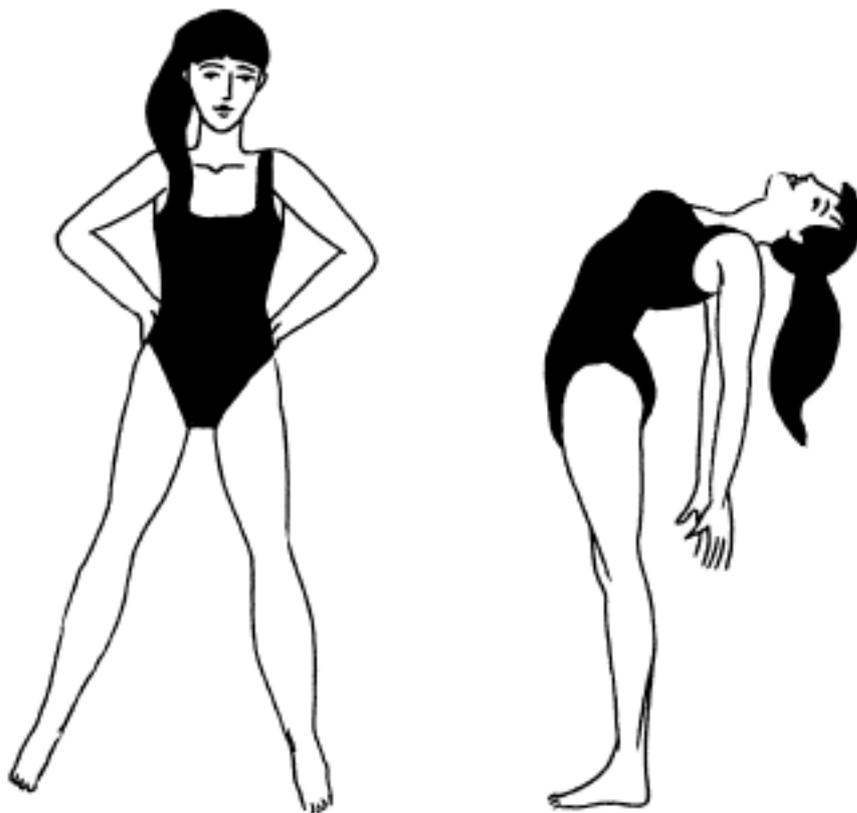
Упражнение «Ветка ивы»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги поставьте как можно шире, стопы параллельно друг другу.

Сосредоточьтесь на своем теле, представьте себе, что оно стало легким, невесомым, словно пустым.

Обхватите ладонями область почек, соединив пальцы на крестце, и начинайте медленно прогибаться назад. Сгибайте позвоночник не спеша, медленно и осторожно запрокидывая голову назад. Когда позвоночник прогнется до предела, свободно уроните руки назад. Теперь тело начинает легко покачиваться, подобно зеленой ветке ивы, склоненной над рекой. Когда появится легкая усталость, снова обхватите область почек и распрямите позвоночник до вертикального положения.

Делайте упражнение каждый день.



Упражнение «Ветка ивы»

Это упражнение дает мощный оздоровительный эффект при болях в спине, а также при вялости сердечной деятельности.

Упражнение «Тетива лука»

Исходное положение: встаньте на колени.

Прогните спину назад, а руками захватите щиколотки обеих ног. Оставайтесь в такой позе не менее 5 секунд, затем выпрямитесь. Прделайте так от 3 до 10 раз в зависимости от возраста и самочувствия. Ток крови усилится, что не даст застояться вредным веществам в области поясницы и спины и не даст солям отложиться в области позвоночника.

Делайте упражнение каждый день.



Упражнение «Тетива лука»

Это упражнение помогает усилить и привести в норму кровообращение в области спины.

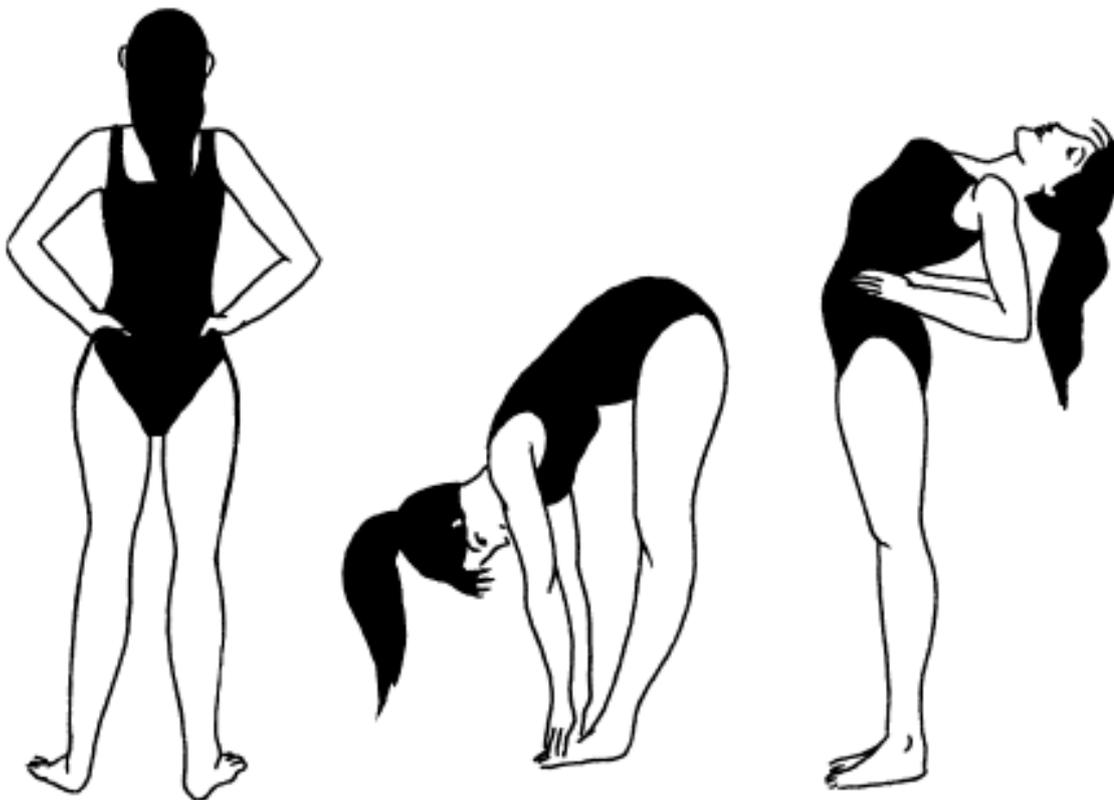
Упражнение «Гибкая лоза»

Исходное положение: встаньте прямо.

Большими пальцами рук медленно массируйте участки спины в области поясницы с обеих сторон вдоль позвоночника, представляя себе, как тело, размягчаясь, становится более гибким. Затем энергично, но плавно, а не резко, наклонитесь вперед, стараясь достать руками пол.

Выпрямитесь и согнитесь назад как можно ниже – тоже плавными, мягкими движениями, а не рывком. Снова выпрямитесь и сделайте несколько энергичных, но мягких наклонов вправо и влево.

Делайте упражнение каждый день.



Упражнение «Гибкая лоза»

Это упражнение улучшает кровоснабжение не только спины, но и ног. Следовательно, проходят заболевания спины и ног.

Движение и равновесие духа

В человеческом организме постоянно работают противоборствующие, противоположные по своему действию силы. Так происходит в артериях и венах – первые высасывают кровь, вторые всасывают. Так взаимодействуют кислоты и щелочи, которые нейтрализуют друг друга. Это тепло и холод, вдох и выдох, это работа правого и левого полушария мозга.

От того, как уравнивают друг друга 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. Кроме основного упражнения – «Смыкание стоп и ладоней» в этом поможет следующее упражнение.

Упражнение «Небо у реки»

Исходное положение: лягте на спину на твердую поверхность. Все тело расслаблено, ноги вытянуты.

Руки закиньте за голову и сцепите в замок на макушке. Теперь начинайте медленно поднимать туловище так, чтобы оказаться в положении сидя. Продолжайте без остановки склонять туловище как можно ближе к ногам. Когда туловище склонится к ногам как можно ниже (старайтесь лбом коснуться колен), замрите и представьте себе, что вы находитесь возле реки. Ваш наклон – это наклон к реке; вы смотрите в воду реки и словно растворяетесь в ней. Начинайте распрямляться, постепенно разгибая позвоночник и возвращаясь вначале в положение сидя, затем – лежа. Не теряйте при этом ощущения растворенности в реке, и, поднимая глаза, представляйте себе, что видите небо. Обращаясь к небу, ощущайте еще и растворенность в небе.

Делайте упражнение каждое утро и каждый вечер.



Упражнение «Небо у реки»

Каждый, кто хочет быть здоров, должен и это упражнение выполнять ежедневно дважды в день. Оно тоже позволяет установить необходимое равновесие тела и духа, не только благоприятно влияя на кровеносную систему и позвоночник, но и позволяя развить воображение и интуицию.

Выполняя все эти упражнения, говорите себе мысленно, что вы с каждым днем чувствуете себя все лучше и лучше. Если выполнять упражнения не веря в успех и будучи

настроенным пессимистично, то и успеха ждать не приходится. Необходимо верить в то, что здоровье придет. Если вы верите в то, что будете здоровы, что победите болезнь – так оно и будет.

Исцеление питанием



«Пища, улучшающая суждения»

Еще великий Гомер сказал: «Полно вам, люди, себя отравлять недозволенной пищей». Большинство людей питаются неправильно – отравляют себя недозволенной, то есть не подходящей человеческому существу, не естественной для него пищей. Многие люди привыкли к своему обычному, а по сути противоречащему природе питанию – и им кажется, что питаться можно только так, а не иначе. Хорошо, если организм окажется мудрым, и сам начнет давать сигналы, что пища для него не подходит: такими сигналами могут быть и повышение температуры, и тошнота, и расстройство желудка. Но чтобы организм стал мудрым, человек сам должен захотеть стать мудрым – он должен пойти по пути поиска оптимальных для здоровья условий жизни. А тот, кто не хочет искать эту истину здоровья, тот может отравлять себя бесконечно – и привыкший к ежедневной отраве организм может даже не подать сигнала до той поры, пока не заболеет всерьез. Вот тогда болезнь принудит упрямого человека все-таки начать искать истину. Природа мудра. Если мы не ищем истины добровольно, природа принуждает нас к этому посредством болезней.

Что же такое подобающая, «дозволенная» пища; пища, дозволенная самой природой, естественная для человека, приводящая к здоровью и искореняющая болезни? О такой пище человечество знало издавна. У самых мудрых из мудрейших – монахов японских дзен-буддистских монастырей – существует особая кухня, названная «кухня, которая улучшает суждение».

В человеке едины тело и дух – о чем большинство людей забывает. То, как мы питаемся, не может не отражаться на работе нашего сознания, на состоянии нашей души, наших мыслей и чувств. Неправильное питание нарушает энергетическое равновесие в теле человека, а потому притупляет его разум, заставляет спать добрые чувства и невероятно возбуждает чувства грубые, недобрые. Пагубные чувства – горе, гнев, тоска, страх и чрезмерное нервное возбуждение, часто прикрывающееся маской чрезмерной радости – нарушают равновесие человека и создают болезни в теле. Этим чувствам мы подвержены тем больше, чем вреднее для нас наша пища.

Система питания в монастырях дзен-буддизма была придумана не самими монахами – этой системе питания уже 5 тысяч лет. Древние греки называли это питание макробиотикой. Слово переводится как «большая жизнь», «долгая жизнь», или «полнокровная жизнь». Но есть у этого слова и другой смысл: макробиотика позволяет достичь полной жизни, употребляя «полные», цельные, то есть не подвергшиеся насилию со стороны человека и не искаленные излишней переработкой, природные продукты.

Ведь только цельные, полные продукты, не тронутые рукой человека, сохраняют в себе природные энергии, так необходимые человеческому организму для здоровья.

Еще в древних источниках упоминается жизненная энергия, которой пронизано все сущее, – энергия, которая издавна носит название «*ки*». Энергия мира – целительная энергия, ведь когда она правильно циркулирует по телу, она излечивает все болезни. Эта энергия может входить в человеческое тело тремя путями: первый путь – через глаза, когда мы созерцаем что-то, несущее эту энергию, через слух, когда мы слышим гармоничные звуки, второй путь – через пищу, когда мы употребляем внутрь продукты, излучающие целебную энергию, третий путь – через нервную систему, когда мы нервными окончаниями воспринимаем энергию чьих-то мыслей и чувств, или какие-то предметы окружающего мира, вызывающие у нас чувства, мысли и ощущения.

Что это за энергия *ки*? Это энергия неба и земли. Человек – сын неба и земли. Когда мы отрываем себя от земли и неба, от их целительных энергий, то есть отрываем себя от всего сущего (ведь в мире, если вдуматься, не существует ничего, кроме неба и земли), то мы отрываем себя от целительной и животворящей энергии *ки* и становимся из-за этого слабыми и больными.

Отрывает нас от этой энергии суета в мыслях и поступках, раздражение и уныние, разобщение с природой, неправильное питание.

Ки нашего тела: Инь и Ян

Итак, *ки* окружающего мира неоднородна: она содержит две составляющие – энергию неба и энергию земли. Энергия неба – это Ян, энергия земли – Инь.

Вся Вселенная – это взаимодействие двух видов энергии: Ян и Инь.

Человек – часть Вселенной. Он не может быть отдельным от нее существом, живущим по другим законам. Мы ведь родились и живем здесь, в этой Вселенной. А все, что рождается в этой Вселенной, создано по ее законам.

Закон нашей Вселенной – вечное взаимодействие Ян и Инь. Каждый из нас – это Вселенная в миниатюре. В каждом из нас точно так же должны взаимодействовать Ян и Инь,

как во всей Вселенной. В каждом из нас в гармонии должны соединяться энергии Ян и Инь, энергия неба и энергия земли.

Жизнь – это и есть гармония Ян и Инь. За пределами этой гармонии нет жизни, нет здоровья, есть только застой, пустота, смерть.

Обычно люди нарушают законы, и равновесие Инь и Ян внутри организма не соблюдается. Это происходит оттого, что нарушается гармония чувств, гармония восприятия внешнего мира, оттого, что люди не получают энергии от природы, а черпают ее в неживом механистичном мире душного пыльного города, и оттого, что люди питаются неправильно – не соблюдают в питании принцип равновесия Инь и Ян.

Задача человека, который хочет быть здоровым, получать из внешнего мира энергии Инь и Ян в гармонии, в разумном правильном сочетании – в таком сочетании, в котором они находятся в природе. Если Инь начинает преобладать над Ян или наоборот, в теле возникают аномальные явления. Возникает болезнь. Любая болезнь – не что иное, как раскол между Ян и Инь. В случае преобладания Ян всегда ослабевает Инь, а в случае преобладания Инь ослабевает Ян.

Если преобладает Ян, а ослабевает Инь, у человека повышается температура, краснеет лицо, его глаза блестят либо он впадает в беспокойное состояние, начинает излишне громко и возбужденно говорить, у него учащается пульс, дыхание очень шумное, глубокое, могут возникать судороги и излишние напряжения мышц. Такие люди подвержены кровоизлиянию в мозг и параличам, у них бывают запоры. Они склонны к бессоннице. Боли, возникающие в теле, всегда резкие, сильные, но кратковременные, схваткообразные.

Если преобладает Инь, а ослабевает Ян, человека знобит, он бледнеет, лицо приобретает землистый оттенок, говорит он очень слабым глухим голосом, у него холодные руки и ноги, дыхание слабое, поверхностное, в конечностях слабость либо неподвижность, очень редкий пульс. Такие люди подвержены лихорадкам, кашлю, онемению ног, у них бывает жидкий стул. Склонны к сонливости. Боли в теле постоянные, глухие и ноющие.

Инь и Ян в теле человека не могут находиться в постоянном устойчивом соотношении, потому что организм не способен быть вечно спокойным и неизменным – пока он жив, он меняется каждый миг. Поэтому соотношение Ян и Инь всегда колеблется. Это нормально. Плохо, когда баланс Инь—Ян нарушается сильно и такое нарушение становится постоянным. Если нарушение баланса Инь—Ян постоянно, это говорит о том, что целительные силы внутри организма не справляются со своей работой. В организме отключаются природные механизмы, призванные всегда приводить организм в гармонию, в равновесие, призванные регулировать внутренние процессы так, чтобы человек был здоров.

Пять стихий тела

Кроме гармонии Ян и Инь, в природе присутствует еще гармония пяти элементов. Пять элементов, или пять стихий, – это все то, из чего состоит вся энергия мира и жизни, вся энергия Инь и Ян. Эти пять стихий, или элементов, – Огонь, Вода, Металл, Земля и Дерево. Все в природе складывается из движения, взаимодействия этих пяти элементов и их энергий.

Энергия Дерева – энергия, способствующая рождению, росту, увеличению. Это энергия весны.

Энергия Огня – энергия максимальной активности. Это энергия середины лета.

Энергия Металла – энергия спада, успокоения. Это энергия конца лета.

Энергия Воды – энергия минимальной активности, покоя. Это энергия осени.

Энергия Земли – энергия равновесия, стержня, на котором держится гармония. Это энергия зимы.

Все процессы – рост и развитие, максимум активности, затем спад, успокоение и минимум активности – процессы, которые постоянно идут в природе. Мы видим их и в смене времен года, и в смене времени суток. В соответствии с законом равновесия и гармонии эти процессы должны идти и в человеческом организме так же постоянно, циклично, как и в природе. Но у человека так бывает редко – для этого надо быть здоровым и гармоничным человеком. Чаще у человека каких-то энергий не хватает, а каких-то в избытке. А если какой-то энергии не хватает – наступает перекокс, нарушение гармонии, болезнь. Если бы лето не сменялось осенью – планета погибла бы под бурной растительностью. Если бы зима не сменялась весной – мы все давно бы окоченели под вечными льдами. Если бы активность не сменялась пассивностью – человек очень быстро умер бы от перевозбуждения. Если бы пассивность не сменялась активностью – человек умер бы от апатии и неподвижности.

Законы цикличности действуют и в природе, и в человеческом теле. Недостаток или избыток одной из энергий пяти элементов приводит к нарушениям здоровья.

Каждая энергия необходима определенным органам и частям тела:

- энергия Дерева – печени, мышцам и глазам;
- энергия Огня – сердцу, сосудам и языку;
- энергия Земли – селезенке и поджелудочной железе, соединительной ткани, органам ротовой полости;
- энергия Металла – легким, кожному покрову и волосам, носу;
- энергия Воды – почкам, кости, ушам.

Энергии природы – те же, что энергии нашего тела. Отсюда видно, что организм человека очень тесно связан с окружающей средой. Печень и мышцы имеют отношение к элементу Дерево – это энергия весны, и поэтому весной печень чувствует себя лучше всего. Летом болезни печени могут излечиваться, если же излечения не произошло, то болезнь усиливается осенью, когда энергии весны не хватает. Если осенью болезнь не приводит к смерти, зимой происходит стабилизация, и весной состояние улучшается. В конце лета, когда царствует энергия Металла, редко случаются обострения болезней легких – зато они приходятся на весну, когда Металл в недостатке, а в избытке Дерево. Но болезни могут возникать и от переизбытка той или иной энергии. Переизбыток Огня может вести к болезням сердца, которое зависит от энергии Огня и особенно нуждается в ее гармонии, без недостатка и переизбытка. Почки зависят от энергии Воды, а потому при переизбытке этой холодной энергии болят – известно, что почки особо чувствительны к переохлаждению.

Итак, гармония всех энергий нужна всем органам человеческого тела. Переизбыток той или иной энергии в теле человека сказывается на всем его строении, на облике и типе внешности, на характере.

Люди с переизбытком Дерева имеют кожу землистого и даже зеленоватого оттенка, они высоки ростом, имеют широкие плечи, а руки и ноги маленькие. Не лидеры, но способны к обучению и активно выполняют поручения. Такие люди склонны к гневу.

Люди с переизбытком Огня склонны к покраснению кожи, лицо всегда имеет румяный оттенок, фигура округлая, выпуклые живот и бедра, быстрая походка. Очень энергичные, своевольные люди. Они любвеобильны, склонны к чрезмерной радости, которая может стать разрушительной, и к перевозбуждению.

Люди с переизбытком Земли имеют кожу желтоватого оттенка, круглое лицо, мощный торс. У них спокойный темперамент, они великодушны, скромны, не ищут славы и почестей. Такие люди склонны постоянно тревожиться.

Люди с переизбытком Металла имеют белую кожу, у них узкие плечи, тонкие руки и ноги, маленькая голова. Они просты, наивны, но осторожны и предусмотрительны. Такие люди склонны печалиться и горевать независимо от того, есть ли для этого реальные поводы.

Люди с переизбытком Воды имеют смуглую кожу, у них большая голова, узкие плечи, чересчур удлиненная спина, выступающий живот при общей худобе. Они подвижны, но движутся как на шарнирах, могут быть хитры и даже нечестны. Такие люди склонны всего опасаться и страшиться, они боязливы, иногда безо всяких причин.

Привести к гармонии энергии пяти элементов в теле помогает правильное питание.

Энергия пищи

Человеку для жизни и здоровья нужно только одно – энергия. Причем энергия в тело должна поступать в правильных соотношениях, в балансе Ян и Инь, пяти элементов, и протекать по телу беспрепятственно. Значит, пища нужна только энергетическая. Организму не нужен балласт, который забьет желудок массой неживой, неэнергетической пищи, а потом ядами начнет распространяться по крови и по всему организму. Энергетическая пища – лекарство, которое дает человеку силу и здоровье. «Пустая» неэнергетическая пища – яд, который отяжеляет тело и разум и несет нам болезни и преждевременную старость.

Перейдя на энергетическую пищу, вы поймете, что насыщаетесь малым. Ведь если раньше вы ели много, то ощущали скорее всего лишь дискомфорт, потому что организм страдал от переедания – но одновременно и голодал, так как даже избыточное количество пищи не обеспечивало организм необходимым количеством энергии и полезных веществ. Даже из огромных масс «мертвой» пищи – например, пережаренного мяса – организм не извлечет и крупицу животворной энергии, зато ядов получит достаточно.

Перейдя же на здоровую пищу, вы будете получать все необходимое из малого количества еды и начнете остро чувствовать, где полезная пища, а где вредная, и ничто на свете вас не заставит больше питаться отравой, которую прочие люди называют пищей. Пища, в которой нет энергии, не только не улучшает, но ухудшает суждение (то есть мышление), придает тяжесть не только телу, но и сознанию, и рассудку. И тело, и душа ваша придут в гармонию, если вы будете питаться энергетической пищей в правильном соотношении Ян и Инь.

Какая же пища обладает должным запасом *ки*? Вот список продуктов, из которого можно понять, какая пища наполнена энергией Ян, а какая Инь.

Ян – рис, пшено, пшеница, гречиха; креветки, омары, сардины, сельдь, лосось и другая рыба с розовым мясом, икра рыб; редис, репа, лук, петрушка, укроп, морковь; утка, индюк, куропатка; брынза, каштаны, яблоки, соль.

Инь – кукуруза, рожь, ячмень, овес; устрицы, карп, угорь, рак, форель, щука, тунац, камбала; баклажаны, помидоры, картофель, стручковый перец, бобы, огурцы, кабачок, грибы, свекла, чеснок, капуста; свинина, телятина, говядина, баранина, цыпленок; кефир, сметана, творог, масло, молоко, сыр; ананас, апельсин, банан, лимон, груша, виноград, орехи, арбуз, слива; мед, сахар, жиры, кофе, вина, пиво, газированная вода.

Как вы видите, продуктов, содержащих Инь, гораздо больше, чем продуктов, содержащих Ян. Почему это так? Вспомните, что Инь – энергия земли, а Ян – энергия неба. Можно сказать иначе: Инь – энергия тела, Ян – энергия духа. Человек создан как существо земное и небесное одновременно – земное и небесное в равных степенях, то есть существо телесное и духовное в равных степенях.

Человек привык оставаться больше телесным, чем духовным. Человек слишком привязан к земле, привязан к телу и забывает о духе. Природа болезнями заставляет человека вспоминать о том, что его природа не только телесная, но и духовная. Если мы забываем о духе и помним лишь о теле, мы боеем. А люди много тысячелетий думали лишь о теле! Поэтому и пища их, в основном, пища иньская, земная. Но если мы едим слишком много Инь, то дух наш скудеет и чахнет. Кто не захочет вспомнить, что он не только Инь, но и Ян, не только тело, но и дух, – тот будет болеть и страдать.

Современное питание из-за чрезмерной привязанности человека к земле включает в себя чрезмерное количество продуктов, насыщающих организм Инь в ущерб Ян. Энергия Инь способствует расширению, а энергия Ян – сжатию. **Когда в нас слишком много Инь, тело расплывается, увеличивается в размерах.** Избыточный вес – только от избытка Инь. Когда мы переходим на макробиотическое питание, не только наш дух преобразуется и возрастает в своей мощи и силе, но и наше тело преобразуется, насыщаясь духом, наша внешность приобретает черты, более характерные для Ян: тело становится стройнее, оно омолаживается, подчеркиваются мускулы. Организм приходит не только к внешнему, но и к внутреннему равновесию, все его органы и системы функционируют эффективнее и ровнее.

Когда в нашем питании соотношение Инь и Ян сбалансировано, то желания поест нездоровых продуктов – мороженое, сладкий десерт, выпить лимонад или алкогольный напиток – практически не возникает.

Если вы чувствуете, что по своей конституции, по состоянию организма и склонности к тем или иным болезням относитесь к типу, у которого преобладает Инь – на какое-то время нужно полностью перейти на янскую пищу. Если у вас слишком много Ян – нужно добавить иньскую пищу, но не в больших количествах, чтобы не удариться в другую крайность. А приведя себя в равновесие, нужно перейти на равное соотношение Ян и Инь.

Совсем не обязательно достигать баланса Инь и Ян в каждом приеме пищи: главное – выдерживать это равновесие в общем объеме еды, съеденной за день.

Как вы видите, макробиотика – это вовсе не диета, не чрезмерное ограничение в пище и не переход на исключительно растительную пищу. Макробиотика не исключает и животную пищу. Все дело – в правильных сочетаниях. И самое главное – в правильных способах приготовления пищи.

Правила питания

Как мы уже говорили, здоровая пища – это пища, не прошедшая такой переработки, которая убивает ее энергию. Поэтому в макробиотике так важны способы приготовления. Вот эти правила.

Правило первое. Не употребляйте пищу, прошедшую промышленную переработку. Лучше готовить все самим из цельных, не прошедших переработки продуктов.

Правило второе. Основой рациона (50–60 процентов всего ежедневного объема пищи) должен быть рис и злаки – и только цельные, неразмолотые зерна, из которых нужно готовить пищу своими руками. Эту пищу можно есть в любом количестве.

Правило третье. Овощи и фрукты должны составлять 25–30 процентов всего ежедневного объема пищи. Употреблять их лучше всего сырыми, по возможности с кожурой, либо отваренными в течение непродолжительного времени, но не жареными.

Правило четвертое. 5–10 процентов всего ежедневного объема пищи должны составлять бобовые (горох, чечевица, фасоль), водоросли и морские овощи (морская капуста).

Правило пятое. 5–10 процентов всего ежедневного объема пищи должны составлять супы из овощей и злаков.

Правило шестое. 5–10 процентов всего ежедневного объема пищи по вашему желанию могут составлять рыба, орехи, семечки.

Правило седьмое. Мясо, птицу, молочные продукты, жиры, яйца можно есть только изредка, по особым случаям.

Правило восьмое. Не злоупотребляйте напитками, избегайте лимонада, кофе и черного чая – предпочтение отдавайте зеленому чаю, кофейным напиткам из злаков, травяному чаю, настою женьшеня или корня лотоса.

Правило девятое. Готовить пищу надо только на воде, и только варить или тушить, а не жарить, в крайнем случае – с добавлением небольшого количества растительного масла.

Правило десятое. Овощи, чрезвычайно насыщенные Инь – такие как баклажаны, помидоры, картофель, – лучше употреблять как можно реже.

Правило одиннадцатое. Прекрасно, если вы можете печь хлеб сами. Пеките его из муки грубого помола с отрубями и цельными зёрнами. Если вы употребляете готовый хлеб – избегайте хлеба из белой муки, выбирайте хлеб с отрубями или из цельных зерен.

Правило двенадцатое. Всю пищу надо чрезвычайно тщательно пережевывать – как минимум по 50 раз, а еще лучше по 100. Если пища по-настоящему полезна, то при пережевывании она становится вкуснее. Если вы будете долго пережевывать пережаренный кусок мяса – вы почувствуете, что в нем нет вкуса. А если нет вкуса – нет и энергии. Это закон. Жуйте до тех пор, пока ощущается вкус пищи. Пока вы ощущаете вкус – вы впитываете в себя энергию пищи.

Правило тринадцатое. Не переедайте, вставайте из-за стола с чувством легкого голода – это нормальное состояние, ибо ощущение насыщения приходит не сразу, а лишь спустя полчаса-час после еды, когда пища начинает усваиваться. Вспомним древнюю мудрость: если ты встал из-за стола с чувством, что ты наелся – значит, ты переел; если ты встал из-за стола с чувством, что ты переел – значит, ты отравился.

Основа макробиотики – злаки. Почему именно злаки? Потому что это самая здоровая, самая энергетически насыщенная пища, данная нам самой природой.

Некоторые из наших предков почитали зерно как вещество божественного происхождения – и даже вещество, из которого Бог создал человека. Японский иероглиф, выражаю-

щий понятие «мир и гармония», имеет и еще одно значение – «есть зерна». Даже языковое понятие говорит нам: только когда мы едим зерна, мы обретаем мир и гармонию.

Но очень важно есть именно цельные зерна. Это означает, что ни одна из съедобных составляющих зерна – будь то отруби, зародыши, оболочки – не должны быть удалены в процессе переработки или приготовления. Только цельное зерно содержит все необходимые человеку вещества в самых идеальных для организма пропорциях. Кроме того, очень важно, что цельное зерно чуть ли не самое дешевое из всех продуктов питания.

Тайны здоровья и долголетия прячутся на дне классической японской 150-граммовой тарелки для риса. Если этот рис сварен без соли и без масла, то жиров в нем не больше, чем в одной трети хлебного ломтя; белка – как в половине стакана молока; кальция – как в одном помидоре; достаточно и витаминов, и железа, и необходимой растительной клетчатки. Рис помогает избавиться от множества болезней и улучшает цвет лица. Рис в отличие от мучных изделий не приводит к избыточному весу и болезням сосудов. И в то же время в нем в достаточном количестве присутствуют все полезные вещества, имеющиеся в муке. Лучше бы отказаться от булок, хлеба, батонов вообще – и вместо этого съедать каждый день до 200–300 граммов риса. Но при этом надо помнить, что рис, как и другие злаки, богат крахмалом, поэтому его надо тщательно жевать во время еды и следить, чтобы он хорошо пропитывался слюной – и ни в коем случае не запивать. Крахмалы перевариваются только тогда, когда они уже обработаны слюной – иначе они не смогут перевариться в желудке.

Чудесный рис

Очищение рисом

Прежде чем переходить к правильному питанию, организм нуждается в подготовке. Трудно сразу переключиться с неправильного питания на правильное – ведь организм уже отравлен, и остатки непереваренной пищи продолжают изнутри отравлять и загрязнять его. Поэтому не будет пользы от перехода на правильное питание до тех пор, пока мы не выведем из нашего измученного вредной пищей тела все остатки осевших там ядов.

Рис – самое лучшее средство очищения. Правда, использовать его можно с одной оговоркой. Древние целители не случайно говорили: рис сгущает жизненные соки внутри тела. Это сгущение жизненных соков происходит в нижней части живота, что часто приводит к затруднениям в опорожнении кишечника. Когда мы включаем в пищу рис наряду с овощами, фруктами, морепродуктами – таких печальных последствий не происходит. При очищении же мы питаемся только рисом, исключая иные продукты. Поэтому нужно помнить следующее правило: в ходе очищения, а также после завершения рисовых оздоровительных мероприятий еще на протяжении недели-двух хотя бы раз в день надо выпивать по чашке зеленого чая, к которому добавлена щепотка морской или океанической соли и ложка яблочного уксуса.

Предпочтение лучше отдать удлиненным неотбеленным зернам, имеющим желтоватый цвет. Чтобы рис наилучшим образом содействовал очищению, его нужно замачивать накануне употребления и затем варить только на воде до размягчения. Размягченный рис наилучшим образом втягивает в себя яды и вредные вещества из организма.

Вечером накануне того дня, когда вы собираетесь начать очищение, возьмите один стакан риса, разберите его, чтобы очистить от мусора и шелухи, и залейте водой. Пусть он мокнет всю ночь. Утром слейте воду, положите размоченный рис в кастрюльку, залейте двумя стаканами воды, поставьте на огонь и варите до тех пор, пока воды в кастрюльке не останется – она частично впитается в рис, частично испарится. Затем слейте воду и хорошенько

промойте рис от слизи. Разделите готовый рис на четыре порции и съешьте в течение дня через равные промежутки времени. Рис надо есть медленно и очень тщательно пережевывать. За 20 минут перед употреблением риса нужно выпить зеленый чай с яблочным уксусом и морской солью. Больше ничего есть и пить в этот день нельзя. Вечером снова замочите рис и оставьте на всю ночь.

На второй день снова отварите рис точно так же, разделите на четыре порции и съешьте в течение дня, за 20 минут до употребления выпивая по стакану кипяченой воды. В этот день кроме этого можно добавить в свой рацион немного вареной свеклы или свежих яблок.

Сделайте перерыв в очищении на 3–4 дня, затем повторите двухдневную процедуру очищения снова, затем снова сделайте перерыв на 3–4 дня, и снова проведите двухдневное очищение. Так – в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц, после чего снова в течение месяца по той же схеме (два дня очищение – три-четыре дня перерыв) проведите всю процедуру.

Рецепты приготовления риса

Рисовая каша. Положите рис в кастрюлю, залейте большим количеством воды, быстро перемешайте рукой и воду немедленно слейте. Потом залейте рис свежей водой, и на этот раз промойте его более тщательно. Это нужно повторить еще три раза. Затем рис нужно замочить в чуть теплой воде на 10–15 минут, затем тщательно промыть холодной водой. В тяжелую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой налить воды и вскипятить. Опустить рис в кипяток (2 части риса к 3 частям воды) и варить ровно 12 минут: первые 3 минуты на сильном огне, 7 минут на умеренном огне, оставшиеся 2 минуты на слабом. На крышку кастрюли можно положить груз, чтобы не выходил пар. Снимите кастрюлю с огня, но не открывайте крышку, а оставьте ее плотно закрытой еще на 12 минут. Затем откройте, размешайте и ешьте, не добавляя масла.

Можно добавить немного нерафинированной морской соли. Старинная пословица гласит: «Рисовая каша лучше всякого лекарства».

Рис с морковью. Налейте в кастрюлю 1 стакан воды и поставьте на огонь. Вымойте и мелко нашинкуйте 1–2 крупные моркови. Положите во вскипевшую воду. Когда вода закипит вновь, огонь уменьшите до слабого. Полстакана предварительно промытого риса заложите в кастрюлю, куда уже положена морковь. Огонь прибавьте до сильного, а через 2–3 минуты вновь убавьте его до среднего. Когда воды останется немного, огонь убавьте до слабого и так варите до полного выкипания воды. Кастрюлю снимите с огня, рис оставьте настояться на 10–20 минут, но не размешивайте ложкой. Настоявшийся рис готов в пищу, являясь не только едой, но и лекарством.

Целебные свойства ржи

Издавна рожь в разных странах почитали не только как продукт питания, но и как средство врачевания. Однако ржаной хлеб полезен только тогда, когда мука, из которой его пекут, содержит отруби, оболочки и зародыши зерен. Именно там содержится наибольшее количество полезных организму веществ!

Во многих семьях стали отдавать предпочтение хлебу из пшеничной муки. Пшеничная мука в сочетании с сахаром часто становится причиной ожирения. Хлеб же из ржаной муки не способствует наращиванию телесной массы. Белый хлеб приводит к тому, что толстая кишка начинает плохо работать, и возникают трудности с опорожнением кишечника. Ржаной хлеб с отрубями позволяет избежать такого явления.

Ржаное зерно – необыкновенный продукт по своей пищевой ценности. В нем содержится масса полезных минеральных веществ и витаминов.

Рецепты приготовления ржаных блюд

Вареная рожь. Залейте 1 стакан зерен ржи 3 стаканами воды и оставьте на ночь. Утром доведите до кипения, уменьшите огонь, прикройте крышкой и варите до готовности, в зависимости от того, более или менее мягкие зерна вы предпочитаете. Можно немного посолить морской солью незадолго до окончания варки. Готовые зерна можно принимать в пищу вместе с овощами или бобами. Со ржаных зерен прекрасно начинать любой день.

Проросшая рожь. Промойте 0,5 стакана зерен ржи и положите их на блюдце, прикройте слоем тонкой ткани, залейте водой и поставьте в теплое светлое место. Ткань, которой накрыта рожь, нужно промывать, следя, чтобы зерна иногда проветривались и не задохнулись. Примерно через сутки появятся маленькие проростки. Тогда нужно промыть рожь водой, затем употреблять. Едят преимущественно утром, в сыром виде, можно добавлять к овощам или смешивать с орехами, сухими или свежими фруктами.

Моченая рожь. Вечером намочите в воде 3 ст. ложки ржи. Утром слейте воду и употребляйте в чистом виде. Можно добавить 1 ст. ложку подсолнечного масла.

Зерна пшена лечат и очищают

Еще древние лекари делали из пшена припарки для успокоения боли, например при кишечных коликах. Прокаленные семена прикладывали к опухолям на лице или больному зубу – и наступало исцеление.

Пшено – маленькие круглые зернышки желтого цвета. Люди издавна обратили внимание на этот цвет – цвет солнца. Вобрав в себя цвет солнца, зернышки пшена вобрали и его энергию. И теперь передают ее людям, давая вместе с нею и силу, а обессиленных исцеляя от болезней.

Очищение пшеном

Очищать организм перед переходом к макробиотическому питанию можно не только рисом, но и пшеном. Эту еду нельзя готовить впрок. Нужно взять такое количество крупы, чтобы приготовленное из нее кушанье было съедено в течение суток.

Очищенную от примесей крупу залейте водой и варите, не доводя до готовности. Еду нельзя варить слишком долго, надо следить, чтобы она не была переваренной. Затем снятую с плиты посуду с крупой укутайте в несколько слоев бумаги, накройте одеялом и оставьте на несколько часов. Перед приемом в пищу еду заново не разогревайте. Ешьте в течение суток только эту еду, в промежутках между приемами пищи выпивая по чашке зеленого чая.

На следующий день повторите все то же самое. На протяжении последующих восьми дней кроме пшенной крупы употребляйте еще овощи и фрукты.

Другой способ очищения – употреблять не вареную, а лишь замоченную крупу. Вечером накануне приема возьмите 2 ст. ложки пшена, промойте и замочите до следующего утра. На следующий день употребляйте это зерно за 30 минут до обеда и ужина по 1–2 ст. ложки. Ешьте в это время только овощи и фрукты. Так нужно питаться в течение недели.

Рецепты приготовления пшена

1. Промойте 1,5 стакана пшена в семи водах, затем 2–3 раза обварите кипятком. Потом залейте крупу кипятком и варите на слабом огне до сгущения. Снимите с огня, оберните кастрюлю бумагой и теплой тканью и поставьте в теплое место на 2–3 часа.

2. Прокалите пшено на сухой сковороде до нежного светло-коричневого оттенка. Залейте пшено кипящей водой (3 части воды на 1 часть крупы). Доведите до кипения, закройте крышкой и варите на медленном огне до готовности. Можно употреблять с овощами, сухофруктами.

Гречневая крупа

Хороший способ очистить организм и избавиться от лишнего веса – несколько дней питаться лишь отваренной или приготовленной иным способом гречневой крупой. Но зерна должны быть обязательно цельными.

Способы приготовления гречи

1. Прокалите крупу на сухой сковороде. Затем вскипятите воду – ее должно быть в три раза больше, чем крупы. Воду лучше не солить – в крайнем случае можно добавить немного морской нерафинированной соли. В кипящую воду засыпьте крупу. Кастрюлю плотно закройте и варите на медленном огне около 20 минут.

2. Промойте 2 стакана крупы и замочите в 3 стаканах холодной воды на 4 часа. В этой же воде кипятите крупу 1–2 минуты. При употреблении можно добавить зелень или орехи.

3. Тщательно промойте 5 ст. ложек зерна в нескольких водах. Залейте водой и оставьте на сутки, в течение суток три раза меняя воду. Через сутки воду слейте и ешьте зерна безо всякой приправы или с добавлением одной ложки растительного масла.

ОВОШИ

Без овощей невозможно себе представить правильное, здоровое макробиотическое питание. В них – все витамины и минеральные вещества, необходимые нам для жизни. Приготовленные различными способами, они дополняют и обогащают пищу из цельного зерна. Овощи употребляют и свежими, и засоленными, и сушеными – засушить овощи очень хорошо летом, во время сбора урожая, и они станут прекрасным запасом на зиму.

Зимой свежие летние овощи употреблять не надо. В это время года они не соответствуют сезону, а потому не могут удовлетворить истинных физиологических потребностей организма. Зимой, кроме сушеных, запасенных с лета овощей, очень полезно употреблять тыкву, капусту и корнеплоды.

Один из самых полезных овощей – капуста. Килограмм капусты содержит гораздо больше полезных веществ, чем килограмм мяса.

Хороший источник полезных для организма веществ – корнеплоды. Морковь, брюква очень легко усваиваются, потому что требуют от организма для своей переработки совсем немного энергии. А сами они, перевариваясь, дают организму очень много энергии, что можно почувствовать по ощущениям тепла и притока крови в брюшной полости после употребления этих овощей. Корнеплоды – идеальная пища для холодов: они долго хранятся и относительно дешевы.

По возможности избегать следует таких овощей, как щавель, томаты, свекольная ботва, шпинат и ревень: в них очень много щавелевой кислоты, которая вредна для организма.

Избегать следует баклажанов и картофеля. Не только потому, что они слишком Инь, но и потому, что они способствуют закислению крови.

Капуста

Капуста – незаменимый овощ. Хороши все ее сорта, хороша она во всех видах. Помогает при малокровии, при подагре, при цинге, а при головной боли можно не только употреблять капусту в пищу, но и привязывать ее листья к голове – боль утихнет. Особенно полезны салаты из свежей капусты – в них большое количество витамина С. Помните, что недозревшая капуста оказывает послабляющее действие, а переваренная закрепляет желудок.

Морковь

Витамины, которые содержатся в моркови, незаменимы при борьбе с язвами и раковыми заболеваниями. Глазные и кожные болезни тоже лечит морковь. И зрение она улучшает, делает острым. Чтобы было хорошим пищеварение и крепкими зубы, надо ежедневно есть сырую морковь. Кормящая мать для улучшения молока ежедневно должна пить морковный сок.

Редька

Всем, кто хочет быть здоровым и вести здоровый образ жизни, необходимо постоянно есть редьку в сыром виде. Содержится там много необходимого и полезного – и белки, и витамины, и минеральные вещества. Способствует редька пищеварению, аппетит улучшает. И малокровие ею лечат, и жировые отложения в суставах она устраняет. А при кашле и бронхите надо пить сок редьки. Вырежьте углубление в большой редьке, добавьте туда мед, накройте сверху кусочком редьки и настаивайте 4 часа в теплом месте. Получившийся в углублении сок пейте по 1 ст. ложке три раза в день.

Тыква

Мало кто знает, как ценен на самом деле этот самый обычный овощ – тыква. В мякоти ее плодов – бесценный клад витаминов и минеральных веществ. Она выводит из организма вредные вещества, спасает от избытка жира в крови и сосудах, помогает при болезнях сердца, кишечника, почек, печени и желчного пузыря. Особенно полезны сырая мякоть и сок тыквы. Она нежна и сочна и по вкусу напоминает дыню. Поистине кладовая полезных веществ, приготовленная для нас самой природой! Тыкву можно долго хранить – в сухом прохладном и темном месте она будет лежать всю зиму и сохранит при этом всю свою пользу. Только ее надо класть на пол тем местом, которым она лежала на грядке.

Репка

Один из самых изумительных овощей, ценимый людьми еще с древнейших времен. И всегда ее использовали как лекарственное средство. Ведь столь полезного и важного для нас витамина С в ней не меньше, чем в апельсинах. Во многих странах ее считали еще и

лакомством: репу припасали для детей как вкусный, хрустящий и сладкий десерт. Ее есть лучше всего в натуральном, сыром виде. В салаты можно добавлять и листья репы.

Сладкий перец

Самый солнечный овощ – так называют сладкий перец. В нем – кладезь витаминов. Почти все другие овощи он превосходит по количеству витаминов. Перец укрепляет кровеносные сосуды – и в этом его огромная целительная сила. Чтобы сосуды были сильными, чтобы кровь циркулировала хорошо, необходимо есть перец. Полезнее всего сладкий перец в сыром виде!

Лук

Репчатый лук – лучшее лекарство от множества недугов. Он убивает инфекции, очищает сосуды. Лук – великий целитель! Если обильно употреблять его в пище, он очистит кровь. *При простуде, воспалительных болезнях носоглотки* принимайте по 1 ст. ложке три-четыре раза в день сок лука пополам с медом, и больше никаких лекарств не потребуется. Репчатый и зеленый лук, обильно употребляемые внутрь, лечат и предупреждают *цингу*. *При кашле* мелко нарежьте 2 луковицы средних размеров и сварите в 1 стакане воды, настоять 4 часа. Принимайте эту смесь по 1 ст. ложке каждые 2–3 часа.

Как готовить овощи

Овощи надо есть либо сырыми, либо готовить их так, чтобы процесс приготовления был очень простым и занимал очень мало времени. Лучше всего варить овощи на маленьком огне в небольшом количестве воды (всего несколько ложек) без добавления масла в течение нескольких минут. При таком способе приготовления в овощах сохраняются овощные соки и все полезные минеральные вещества. Если варить овощи в большом количестве воды, то все минеральные вещества останутся в этой воде. Если вы все же варите в большом количестве воды, то не выливайте ее, а используйте для приготовления супа. Немного растительного масла можно добавить в овощи лишь тогда, когда они уже готовы, то есть при подаче на стол.

Солить овощи во время варки – тоже плохая привычка. Если невозможно не солить, солите только морской нерафинированной солью и после варки, когда готовый продукт подадите на стол.

Бобы

В правильном питании бобы занимают достойное место. Они гораздо легче усваиваются, чем продукты животного происхождения, при этом содержат все полезные вещества, имеющиеся и в мясе. При большой питательной ценности это продукт гораздо более полезный и здоровый, чем мясо. Перейдя на здоровое питание, вы заметите, что безо всякого ущерба для себя легко заменяете мясо бобами. Продукты из бобов и сои обязательны при макробиотическом питании. Особенно популярен соевый сыр тофу. В Японии этот сыр из соевых бобов употребляют уже почти 1000 лет.

Но надо помнить, что бобы и сою при макробиотическом питании надо использовать в умеренных количествах – значительно меньших, чем злаки и овощи. Злаков и овощей нужно употреблять в 7 раз больше, чем бобовых.

Рыба и морепродукты

Макробиотика не исключает употребления рыбы и морских моллюсков. Рыба – гораздо более чистый продукт, чем мясо животных, она легче усваивается организмом. Очень важно, чтобы рыба была свежей и попадала на стол в течение двух или трех дней с момента отлова. Не будем забывать, что рыба должна составлять совсем малый процент от всего объема ежедневной пищи (около 5 процентов). Желательно к тому же есть рыбу не каждый день.

А вот морские водоросли можно употреблять значительно чаще. Польза от них проверена на протяжении веков. Морские водоросли очень важны в макробиотическом питании. Они занимают одно из первых мест по насыщенности минеральными веществами. В сравнении с садовыми овощами бурые водоросли содержат в 150 раз больше йода и в 80 – магния. Красные водоросли в 30 раз богаче калием, чем бананы, и в 200 раз превосходят свеклу по количеству железа. Коричневые водоросли, продающиеся в виде тонких прямоугольных листочков, соперничают с морковью по содержанию витаминов. Морские водоросли сокращают излишние запасы жира и слизи в организме. Они обеспечивают хорошую защиту сердечной мышцы. Морская капуста – ламинария – богата необходимым организму йодом и другими полезными веществами. Она помогает устранять жировые отложения в кровеносных сосудах.

Чай

Зеленый чай известен людям уже не одну тысячу лет. И за это время он оценен по достоинству за полезные для здоровья свойства.

Зеленый чай лечит от многих болезней. Он улучшает циркуляцию крови в организме; помогает сделать мысли ясными, а ум – сильным; ускоряет удаление из организма вредных веществ; увеличивает устойчивость организма перед болезнями; улучшает насыщение организма кислородом; предохраняет зубы от порчи; очищает кожу, сохраняя ее молодость; оздоравливает при малокровии; улучшает мочеиспускание; оказывает успокаивающее воздействие на глаза и делает их блестящими; улучшает переваривание пищи; уменьшает количество вредной слизи в организме; хорошо утоляет жажду; уменьшает утомление и поднимает дух; увеличивает продолжительность жизни.

Важные рекомендации

Не разогревайте пищу вторично

Все вареные продукты нужно съедать сразу же после варки, вторично разогревать их недопустимо.

Это касается и овощей, и каш, и продуктов из бобовых и рыбы.

Почему недопустимо второй раз разогревать пищу? Один раз ученые поставили опыт со 150 мышами: 50 мышам давали пищу, которая только что сварена, другие 50 мышей получали пищу, которую в течение 20 минут остужали, а потом снова разогревали, и еще 50 мышей получали пищу, которую остужали 5 часов, а потом снова разогревали. Первые 50 мышей еще и через три года были живы и абсолютно здоровы, вторые 50 мышей погибли в течение трех месяцев, третьи 50 мышей погибли в течение месяца. Это произошло потому, что вторично разогретая пища, особенно если после ее приготовления прошло уже несколько часов, практически не содержит ни витаминов, ни других полезных веществ.

Это пустая, неживая пища, которая не может снабдить организм энергией, не может дать питание клеткам организма, а значит, не помогает восстановлению этих клеток. В организме любого живого существа постоянно идет процесс отмирания и восстановления клеток, и если пища не позволяет клеткам восстанавливаться, то они только отмирают – так и происходит процесс умирания.

Не ешьте холодную вареную пищу, не ешьте и вторично разогретую вареную пищу, если хотите быть здоровыми.

Сократите потребление сахара

Часто приходится говорить о том, что сахар вреден. И очень часто это вызывает вопросы: ведь сахар – это сладко, это вкусно, это приятно, почему же это не полезно? Разве сладкое не нужно организму?

Сладкое, безусловно, нужно, но ведь сладкий вкус имеется не только у сахара, но и у многих естественных, природных продуктов – винограда, дыни, других фруктов, свеклы. В составе естественных продуктов сахар хорош и полезен, если, конечно, не употреблять этих продуктов слишком много, помня, что все они – Инь. А вот сахар, произведенный промышленным путем, вреден. В процессе переработки он становится искусственным, неживым продуктом, в котором уже не осталось ничего полезного. Промышленный очищенный сахар сжигает кальций в организме – поэтому разрушаются кости и зубы, нарушается обмен веществ, процессы кроветворения начинают идти не так, как должно. Избыток сахара, попадая в кровь, начинает действовать как яд. Он портит сосуды и образует в крови вредные вещества, которые разносятся по всему организму, отравляя его. Сосуды становятся проницаемыми – и открывается доступ для проникновения микробов в кровь.

Совсем отказываться от сладкого нельзя – в умеренных количествах сахар необходим. Но надо помнить, что только сахар, содержащийся во фруктах, орехах, овощах, полезен организму. Он легко преобразуется в полезные вещества и усваивается кровью, всеми тканями и клетками.

Энергия пяти элементов в пище

Правильное сочетание Инь и Ян очень важно в макробиотическом питании. Очень важно и процентное соотношение злаков, овощей, бобовых, морепродуктов. Но важно еще вспомнить и об энергии пяти элементов, которая тоже должна пребывать в человеческом организме в гармонии. Пять элементов – Вода, Земля, Дерево, Металл и Огонь – пять разновидностей всей *ки*, которая циркулирует по телу, поступая в него извне, в первую очередь с пищей.

Мало построить свой рацион питания по соответствию Инь и Ян и принадлежности к той или иной разновидности продуктов. Очень важно еще и верное вкусовое сочетание продуктов. Если вся ваша пища сладка – это перекокс, это нарушение гармонии. Такой же перекокс, если пища только кисла или только жгуча, или только горька. Все эти перекокс означают, что отдается предпочтение лишь одной из разновидностей энергии, лишь одному из пяти элементов. Перекокс надо устранять, правильно сочетая в пище энергии всех пяти элементов. Ведь каждому из элементов соответствует своя разновидность вкуса:

- Огонь – все горькое, обожженное, прокаленное и жареное;
- Земля – все сладкое;
- Металл – все острое, пряное;
- Вода – все соленое;
- Дерево – все кислое.

Если в меню присутствует каждый вкус в равных количествах, то все функции организма выполняются правильно.

Почему так происходит? Потому что каждый орган нашего организма находится во власти одной из энергий пяти элементов. Если организм недополучает или получает в излишке этой энергии, то этот орган начинает страдать. Если все энергии организм получает в равных пропорциях, то ни один орган не получает чрезмерной нагрузки и не испытывает недостатка энергии.

Вот под каким влиянием находятся разные органы:

- Огонь – сердце и тонкие кишки;
- Земля – селезенка, поджелудочная железа, желудок;
- Металл – легкие и толстые кишки;
- Вода – почки и мочевой пузырь;
- Дерево – печень и желчный пузырь.

Многие знают, что правильная работа почек и мочевого пузыря зависит от нормального употребления соли. Чрезмерное количество соли вредит почкам. Печень зависит от энергии Дерева и потому может болезненно реагировать на избыток кислого, в то же время употребление умеренного количества кислого нормализует работу печени!

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.