

Семейный доктор 

Анастасия Фадеева

КАК Я СТАЛА ЗДОРОВОЙ ПО СИСТЕМЕ НИШИ



 ПИТЕР®

Анастасия Фадеева

**Как я стала здоровой
по системе Ниши**

«Питер»

2010

Фадеева А.

Как я стала здоровой по системе Ниши / А. Фадеева — «Питер», 2010

Я знаю, что буду жить долго и счастливо, потому что живу по системе здоровья Кацудзо Ниши! К ней я приучила всех домочадцев, друзей, знакомых и многих пациентов. Оздоровление по Ниши – это не диета на месяц или два, не изнуряющие тренировки, голодание или десятки сложных процедур. Суть системы – в простых упражнениях, целительных мыслях и правильном питании. Поверьте, не понадобится никаких сверхусилий, все просто и поэтому эффективно. Кацудзо Ниши собрал для нас все самое ценное из медицинских практик Древнего Египта, Греции, Китая, Тибета, Филиппин. Соединил знания йогов и результаты современных исследований в области профилактики различных заболеваний, биоэнергетики, дыхания, голодания, водолечения. Я уже много лет выполняю заветы Ниши, живу по этой системе, готовлю, делаю гимнастику, правильно мыслю. И я здорова и счастлива! Присоединяйтесь!

© Фадеева А., 2010

© Питер, 2010

Содержание

Введение	5
Золотые правила здоровья	8
Первое правило здоровья: хейшо, или твердая постель	9
Второе правило здоровья: кошин, или твердая подушка	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Анастасия Фадеева

Как я стала здоровой по системе Ниши

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Введение

Все хотят быть здоровыми. Никто не хочет быть больным, немощным, дряхлым, верно? Все, по большому счету, согласны с тем, что необходимо вести здоровый образ жизни. Никто не «запускает» болезни, все слушают врачей, многие даже обращаются к специалистам при первых признаках недомогания. Некоторые даже стараются избавиться от вредных привычек. Только вот почему-то по-настоящему здоровых людей вокруг – раз, два и обчелся. Как же так получается? Неужели у этих людей, которые отличаются от остальных своим жизненным тоном, долголетием, оптимистическим взглядом в будущее, есть что-то, чего нет у остальных? Раньше я не понимала, в чем дело, а теперь знаю секрет.

Мы с вами – до мозга костей современные и городские жители. Мы, как говорил классик, не ждем милостей от природы. Свое тело современный человек воспринимает как инструмент, как оболочку – перчатку, надетую на руку. Вот только порвавшуюся перчатку можно снять и надеть новую, а с человеческим телом так поступить не получится. Во всем же остальном мы и в самом деле подходим к телу механистически – не обращаем на него и его потребности внимания, пока все в порядке, и «ремонтируем» только тогда, когда что-то сломалось.

А ведь каждая хозяйка знает – поздно штопать или зашивать порвавшуюся от ветхости ткань: как ни старайся, а будет заметно. Поэтому одежду и обувь берегут, следят за ними, пока они еще «как новенькие», чтобы они пробыли такими как можно дольше. Этому здравому подходу следовало бы научить каждого человека, чтобы он с таким же вниманием следил за своим здоровьем!

Я тоже взялась за ум поздно. По молодости ведь кажется: тут закололо, там занемог – само пройдет, «заживет до свадьбы». Как-нибудь образуется, говорила я себе. Если недомогание было легким, не обращала на него внимания, если же свежеподхваченный вирус серьезно мешал жить, обращалась к врачам, чтобы помогли процедурами и таблетками. В общем, поступала так, как поступает большинство.

Хватились, когда мне было уже за сорок. Просто вдруг подумала: а не часто ли я болею? Вот, кажется, сегодня опять простудилась, а ведь только вчера выздоровела. Это ведь ненормально, наверное? И решила прислушаться к себе.

Что же я увидела, когда обратила на себя внимание? Да в организме уже практически здорового места нет! Сердце работает кое-как – быстро устаю, в конце дня еле волочу ноги. Желудок, печень, почки – везде что-нибудь не так. Где залечено, где «проблема есть, но пока не беспокоит – ну и ладно». Сплю плохо, нервничаю. Спина болит, ноги мерзнут, голова раскалывается и по вечерам, и по утрам – ну да вам наверняка кое-что из этого знакомо. Ведь все это болячки, которые можно встретить не то что у каждого второго – у каждого первого человека.

Раньше это все можно было списать на усталость – мы еще от людей поколения наших бабушек слышали: мол, взрослый человек постоянно спину гнет, себя и детей обеспечивает, а без этого нельзя. Что же, дети мои уже давно подросли, и трудиться как дома, так и на работе нужно не так уж много. Неужели получается – не те мои годы, чтобы бабочкой порхать и со всем справляться играючи?

«Как бы не так!» – решила я. Рановато мне еще превращаться в старую развалину, у меня, можно сказать, еще полжизни впереди. Я, в конце концов, живу в XXI веке, когда медицина возвращает людей к жизни после тяжелейших болезней – не может быть, чтобы мне врачи ничего не смогли порекомендовать.

А оказалось, как говорится, что медицина здесь бессильна. «А что вы хотите? – сказали мне. – Вам уже давно не двадцать лет, да и экология сейчас сами знаете какая – выхлопные газы, озоновые дыры, разные нехорошие электромагнитные излучения, высокий уровень шума, вредные вибрации... Подлечить мы вас, конечно, подлечим, но про такое здоровье, как было в молодости, и думать забудьте!»

Разумеется, меня это не устроило. Я начала думать и искать самостоятельно. Перелистала горы разных книг, обращалась за советом к сотне разных целителей, специалистов по традиционной и нетрадиционной медицине, даже экстрасенсами интересовалась – без толку, разумеется. Но наконец удача улыбнулась мне – я узнала о системе здоровья Кацудзо Ниши. Эта методика известна в основном в Японии, но и у нас благодаря книгам Майи Гогоулан она имеет своих приверженцев.

Чем же мне понравилась эта система, почему я решила ее опробовать? Ведь не станешь же проверять на себе все методики, о которых прочитал, – так и покалечиться вместо лечения недолго. Я отвечаю: потому что система Ниши предлагает подход, которого я больше нигде не встретила. Уникальный по своей сути взгляд на человеческий организм и пути его оздоровления.

Современная традиционная медицина, как и любая другая наука, разделена на отрасли, в каждой из которых занимаются узкоспециализированными исследованиями. В медицинских институтах, конечно, дают массу общих сведений, но в конечном итоге оториноларинголог («ухо-горло-нос») разбирается только в своей области и знать ничего не знает про пищеварительную систему. Зато про нее знает гастроэнтеролог, но, когда у него болит сердце, он не может помочь себе сам и должен обращаться к кардиологу. Организм человека рассматривается медиками как набор отдельных органов, а связи между ними изучаются постольку-поскольку. Это, разумеется, неверно. Но с этим можно было бы мириться, если бы медицина занималась здоровьем человека. А она им не интересуется.

Вы сейчас хотите возразить мне? Задумайтесь сначала. С кем работают врачи? С больными людьми. Они устраняют симптомы заболевания, побеждают вирусы, приводят в порядок разладившиеся функции внутренних органов. Когда же человек «выздоровливает», медицина забывает про него.

Кацудзо Ниши предлагает кардинально другой подход. Он считает, что вылечить болезнь недостаточно. Нужно устранить причину появления болезни в организме – найти определенный «корень зла» и победить его. Современный человек удален от природы, не следует естественному порядку вещей и плюет на мировые законы. Именно поэтому он болеет: ослабленный неправильным питанием, недостатком нужных веществ и неверным образом жизни организм становится легкой добычей для любой болезни. А медицина только поддерживает его ослабленное состояние, устраняя болезни искусственным путем и не обучая тело бороться с ними с помощью заложенных в него природой механизмов.

Японский целитель Ниши считал, что нужно сделать весь организм более крепким и здоровым, активизировать скрытый потенциал – и тогда болезни сами отступят и будут обходить вас стороной. А для этого нужно соблюдать законы природы – те, которых придерживаются все остальные живые организмы и которые так старательно игнорирует современный человек. Кто-то находит, вернее, «вспоминает» эти законы самостоятельно, прислушиваясь к своему организму, а кому-то нужна подсказка извне – такая, какую составил Ниши.

Кацудзо Ниши не мечтатель и не шарлатан – по методике института Ниши многие люди не только избавились от хронических заболеваний или повысили уровень своего иммунитета,

но даже смогли победить рак, туберкулез и другие страшные заболевания. Даже у психически больных людей наблюдались существенные улучшения в результате Ниши-терапии.

Вот я и решила опробовать эту систему. Не помяться с ней день-два, а всерьез проверить, работает ли.

Поначалу, как вы можете догадаться, было трудно. На меня с удивлением смотрели домашние, вертели пальцем у виска подруги. И самой мне тоже было нелегко – система оздоровления Ниши требовала не просто выполнять какие-то упражнения или соблюдать диету (как раз эти ее части устроены так, что не будут никому в тягость), а постепенно перестраивать ритм жизни. Один из американских активистов нетрадиционной медицины, очень известный человек Поль Брэгг говорил, что для достижения счастья и здоровья человек должен выработать у себя три важных привычки: к постоянному здоровью, постоянному труду и постоянному учению. Звучит просто, но на самом деле тем, кто решил идти по пути здоровья, предстоит проявить упорство, волю и безжалостность к собственной лени. В конце концов вы заметите, что болезни и недомогания почти перестали беспокоить вас, – и причина не в том, что вы пьете какие-то супертаблетки или обратились к каким-то сложным и заумным экстрасенсорным практикам. Просто вы стали внимательно и серьезно относиться к своему состоянию, настроились на то, чтобы быть здоровым и не болеть.

Мне пришлось дойти до всего, о чем я буду рассказывать, самостоятельно, преодолевая лень и жалость к себе. Звучит грозно, но на самом деле речь просто идет о самодисциплине в самых простых вещах: не забывать делать упражнения и принимать ванны, приобрести новые привычки в питании, настроиться на правильный образ мыслей. Ведь система Ниши – это не просто комплекс правил и упражнений, это образ жизни согласно законам природы. И к этому образу жизни мне удалось постепенно перейти. А теперь я могу рассказать о своем опыте вам, чтобы предостеречь от многих ошибок, дать адаптированный для нашего времени и совсем не японских широт вариант применения оздоровительной методики Кацудзо Ниши. Так сказать, показать короткую дорожку к здоровью и счастью.

Сейчас уже не только я сама, но и все мои домашние, а также многие друзья живут, если можно так сказать, по системе здоровья Кацудзо Ниши. Мы не боеем и уверены, что проживем долгую и активную жизнь, потому что нашли ключи к здоровью и счастью. А теперь эти ключи оказались и у вас в руках – они в книге, которую вы сейчас читаете.

Золотые правила здоровья

Вы, мой дорогой читатель, конечно, очень занятой человек. Как же, как же, слышали. Все сейчас так говорят. Все мы занятые люди. У нас ни на что нет времени. Даже о своем здоровье подумать – и то некогда. На еду, сон, гимнастику время отводим по остаточному принципу – прежде всего работа, хлопоты, неотложные дела.

Но раз вы открыли эту книгу, значит, о здоровье все-таки намерены задуматься. Но хотели бы не бросать остальные дела – это можно понять. И, разумеется, у вас нет двух-трех дней на то, чтобы спокойно сесть и досконально изучить предлагаемую методику оздоровления всего организма.

Давайте договоримся и поступим следующим образом. Здесь, в начале книги, я дам вам самое базовое, самое важное, о чем вы должны знать, – и вы с сегодняшнего же дня начнете выполнять эти рекомендации. Тем более что Кацудзо Ниши сам отобрал и сформулировал «стартовые» правила здорового образа жизни, на которых и будет построено все остальное. В его системе они называются золотыми правилами здоровья. Начав соблюдать их, вы уже в первые несколько дней почувствуете улучшение настроения и тонуса. С шести несложных правил здоровья начнется долгий и важный путь к полному выздоровлению. Для вашего удобства каждое правило сформулировано кратко, а затем даны подробные разъяснения – для чего именно его нужно соблюдать, как оно работает и какую пользу для организма вы получаете. Так что самые нетерпеливые получают четкие инструкции, а самые дотошные узнают, что, как и, главное, зачем нужно делать.

А потом, медленно и не торопясь, в свободное время, читая следующие главы, вы начнете разбираться в целительной системе Кацудзо Ниши подробно – узнаете о водных и воздушных ваннах, капиллярной гимнастике и упражнениях для позвоночника, правильном питании и умственному настрою на выздоровление. Система Ниши войдет в вашу жизнь естественно и постепенно, как и должна. Но «путь в тысячу ли начинается с одного шага», как говорят китайцы. Так что, не стремясь за один присест охватить всю целительную науку системы Ниши, для начала мы с вами узнаем несколько ключевых положений.

Золотые правила здоровья таковы.

1. Твердая постель.
2. Твердая подушка.
3. Упражнение «Золотая рыбка».
4. Гимнастика для капилляров.
5. Упражнение «Смыкание стоп и ладоней».
6. Гимнастика для живота и спины.

Первое правило здоровья: хейшо, или твердая постель

Спать следует на твердой поверхности. Желательно также спать на спине.

Лучшее положение для сна – когда ваше тело покоится на жесткой поверхности (рис. 1). Такая поверхность не прогибается под вами, как старые кровати с панцирной сеткой, и не дает спине «провалиться», как мягкие матрасы, которые кажутся очень удобными, но удобство которых обманчиво и может спровоцировать искривление позвоночного столба. Вес тела должен равномерно распределяться по поверхности постели. В этом случае за время сна все мышцы расслабятся, примут естественное положение. Заодно выправятся все деформации позвонков.



Рис. 1

В течение дня мышцы, поддерживающие позвоночник, как и прочие мышцы тела, нагружены неравномерно. Мы сидим на работе, согнувшись над клавиатурой. Скособочившись, несем из магазина тяжелую сумку. Лежим на диване перед телевизором, подложив под голову высокую подушку, чтобы было видно (рис. 2). И если крупные мышцы нашего тела – наружные – расслабляются после любого напряжения быстро, глубокие мышцы спины, в задачи которых входит управлять движениями позвоночника и не давать ему травмироваться, возвращаются в «исходное положение» далеко не с такой скоростью.



Рис. 2

Чтобы дать мышцам отдых, а позвоночнику – возможность занять здоровое положение и заново привыкнуть к нему, нужно много времени. Но это время у каждого из нас есть! Это время сна. Практически все, что вам нужно, чтобы привести в порядок осанку и улучшить состояние всего организма, – это правильный сон. Восемь часов незаметных упражнений в сутки, ни больше ни меньше!

Но, увы, мы часто спим в неестественном для позвоночника положении, хотя оно в силу привычки и кажется нам удобным. Так что и за ночь глубоким мышцам спины тоже не предоставляется возможности сбросить напряжение. Они не приходят в норму. Нормальное положение позвонков и хрящей позвоночника «забывает» и начинает привыкать к новому – перекошенному. В результате образуются так называемые подвывихи позвонков. Сами по себе они не очень опасны, но вызывают множество проблем со здоровьем. К тому же мягкие перины излишне согревают межпозвоночные диски, делая их мягкими и легкосдвигаемыми. Это тоже

способствует «разбалтыванию» позвонков. В результате организм становится подвержен множеству болезней и дисфункций.

Дело в том, что позвоночный столб не только обеспечивает прямохождение. Он еще и защищает спинной мозг, который находится внутри позвоночника. А спинной мозг управляет всеми системами и органами тела, посылая им импульсы по отходящим от него нервам и полезные вещества – по кровеносным сосудам. Позвоночник, таким образом, связан нервными и кровеносными «проводами» со всеми органами нашего тела. Представьте себе, что на один из проводов, идущих от компьютера или другой оргтехники, кто-то как будто ставит ножку дивана и пережимает его. В этом случае ток по проводу не идет или идет с перебоями. То же самое происходит и в организме – при подвывихе позвонка импульсы центральной нервной системы приходят к внутренним органам с запозданием или в искаженном виде, информация о состоянии и работе органов назад к спинному мозгу передается тоже с огрехами. Одновременно происходят перебои с питанием органов жизненно важными веществами. Наступает разлад.

В общем, для того чтобы тело стало уязвимо к болезни, достаточно небольшого сдвига или деформации позвонков. Если «канал связи» был поврежден ненадолго, тело успевает исправить неполадки. Если же деформация постоянная, то есть если мы не лечим подвывихи и не укрепляем мышцы спины, которые должны их предотвращать, нас одолевают недомогания и болезни.

Мышцы спины у большинства современных людей сильно изношены. Обратите внимание хотя бы на количество людей с разными формами сколиоза и остеохондроза – ведь причиной этих болезней как раз и становится слабость, изношенность или спазм мышц, поддерживающих основной каркас нашего тела. К 60–70 годам степень разболтанности позвонков такова, что страдают межпозвоночные диски. Именно из-за этого пожилые люди горбятся, сгибаются, а также имеют огромное количество болезней.

Последствия искривления любой части позвоночника плачевны. Разболтались позвонки шейного отдела – жди неприятностей с глазами, слухом, работой носоглотки, кожей лица, зубами. В этом же причина заболеваний горла, слабости легких, их подверженности болезням, ухудшения памяти и мышления, психических нарушений. Ведь при вывихе позвонки могут пережать артерию, которая снабжает головной мозг кровью. Лишившись полноценного питания кислородом, глюкозой и другими жизненно важными веществами и химическими элементами, мозг начинает «сбоить» – появляются резкие перепады настроения, раздражительность. Грудные позвонки «отзываются» неполадками в работе сердца, кишечника, печени, желудка, щитовидной железы. Поясничные позвонки косвенно отвечают за нормальное функционирование выводящей и половой систем, а также за работу почек, надпочечников, аппендикса и предстательной железы у мужчин.

В пояснице же кроется корень всех женских гинекологических заболеваний.

Причина слабости мышц – в малоподвижном образе жизни. Если же современный человек берется выполнять какие-то упражнения для приведения позвонков в норму, то он либо выполняет их в недостаточном объеме, либо выбирает не те упражнения, чем причиняет себе только дополнительную боль и в итоге больший вред. Старательно и энергично выполняя неправильные упражнения, можно «убить» даже самую здоровую спину. Но правильно развивать ее – полезно, и как это делать, я научу вас в дальнейшем. Сейчас же вам нужно только понять, что сон на ровной твердой поверхности способствует исправлению деформаций, образовавшихся в позвоночном столбе в течение дня, и делает это гораздо лучше, чем любые упражнения. Но это еще не все. Расслабление мышц во время сна «устанавливает» все внутренние органы в полагающееся им положение. В результате не страдает от пережатия или скручивания желудочно-кишечный тракт, как это происходит от лежания в позе «калачиком» и от сна на мягком или неровном. Не прекращается стимуляция кровеносных сосудов, а поскольку затрачивать энергию на движение и сокращение мышц организму временно не

надо, он может сосредоточиться на «прочистке» собственных «каналов снабжения» и выводе продуктов обмена.

Итак, запомните: никаких мягких перин! Никаких пружинных матрасов! Никаких водных кроватей, так модных сейчас за рубежом. Только ровная твердая постель.

Как же устроить свое новое ложе, такое, которое будет улучшать здоровье, а не отнимать его, пока мы отдыхаем? Ответ прост.

Кацудзо Ниши писал в прошлом веке для японцев, им он советовал заменять толстый тюфяк тонким матрасом из соломы. Такой «практический» совет нам ни к чему. Самый простой способ спать на твердом – это спать на полу, подстелив тонкое одеяло или спальный мешок. Можно положить сверху на мягкую постель широкую доску или лист фанеры. Не забыли еще, как в студенческие годы клали на продавленную кровать чертежную доску? Сейчас, слава богу, кровати другие, так что на такие ухищрения идти в большинстве случаев не придется. Можно также сменить пружинный матрас набитым ватой, губчатой резиной или волосом. Да и современная мебель часто достаточно тверда для того, чтобы обеспечить нужную поддержку спине.

Если сразу же начать спать на «голой доске», с непривычки станет мучить бессонница и даже могут начаться боли в спине. Неприятные ощущения говорят о том, что ваш позвоночный столб сильно деформирован, – в этом случае помогут упражнения, которые входят в шесть золотых правил здоровья.

Так что для начала твердую основу следует покрывать несколькими одеялами. Чтобы постепенно приучить организм к твердой постели, вынимайте через каждые несколько дней по одеялу. В конце концов вы обнаружите, что спите на настиле, покрытом только тонкой простыней, и чувствуете себя совершенно комфортно. Но **вернуться к вредной привычке спать на мягком после того, как вы от нее избавились, будет трудно** – самая мягкая постель будет казаться неудобной. Что ж, те, кто бросает курить или пить, тоже испытывают сильное неудобство, но если их не преодолеть, от пагубных привычек никогда не избавишься.

Если вы привыкли к очень мягкой кровати, выполнение первого правила здоровья покажется вам настоящей пыткой. Нет необходимости мучить себя. Для начала, если переходить на другую постель вам очень неудобно, привыкните хотя бы спать на спине. Будет очень мало пользы от сна на твердой поверхности, если вы будете по-прежнему спать, свернувшись калачиком. Я, чтобы не ворочаться во сне, поступаю так. Не падаю в кровать, когда глаза уже не открываются без помощи рук, а ложусь чуть раньше. Сначала отдыхаю, расслабляюсь, лежа в постели, а потом засыпаю. В мышцах не остается зажатости после тяжелого дня, и они меньше требуют к себе внимания ночью, а ведь именно от этого мы и ворочаемся.

Прежде чем заснуть, лягте прямо и вытяните руки вдоль тела за головой. В таком положении потянитесь, чтобы растянуть позвоночник и выпрямить его, – так ему будет удобнее отдыхать. Руками потянитесь в одну сторону, а пятками – в другую. Представляйте себе, как уставший позвоночник выпрямляется, растягивается, а зажатые сосуды освобождаются. Можно поворочаться с боку на бок, одновременно растягивая позвоночный столб, чтобы подвинуть на место искривившиеся позвонки. Не пугайтесь, если в спине что-то будет щелкать.

Некоторым помогает не сворачиваться калачиком и вообще держать тело прямо узкая кровать, на которой особенно не раскинешься. К тому же спать на спине поможет твердая подушка, о которой вы прочитаете во втором правиле здоровья.

Естественно, во время сна вам не должно быть холодно, чтобы не простудиться, но и слишком много тепла – тоже плохо. Так что не спите на полу, если он выстелен плиткой или гуляют сквозняки, но и одеяло выбирайте потоньше, чтобы под ним не задыхаться. Кацудзо Ниши советует, когда температура в комнате это позволяет, не накрывать одеялом живот, чтобы кожа этой части тела свободно дышала. Пользуйтесь этим советом на свое усмотрение.

Второе правило здоровья: кошин, или твердая подушка

Вместо обычной подушки во время сна подкладывайте под шею твердый валик или используйте специальную ортопедическую подушку.

Я уже рассказала о том, как можно пострадать от сдавливания или смещения шейных позвонков. Сон на твердой подушке положительно влияет не только на общее здоровье и ежедневное самочувствие человека, но и на работу его мозга. Искривление и разболтанность позвонков приводят к нарушениям в работе нервных окончаний и сосудов, а голова – это орган, где такого рода проблемы дают наиболее сильный отрицательный эффект. Сдавливание нервов нарушает связь между головным мозгом и телом, что может привести к самым плачевным последствиям. При этом постоянное неправильное положение шейных позвонков – при работе в одной и той же позе, нарушениях осанки, неправильной позе во время сна – закрепляется мышцами, которые привыкают держать голову в неправильном положении. В результате, если вы захотите приосаниться и держать голову как следует, очень скоро шея устанет, а может быть, вы почувствуете резкую боль сразу же. Представляете? Вам больно и тяжело находиться в ЕСТЕСТВЕННОМ для человека положении. Как же нужно запустить свое здоровье, чтобы прийти к такому результату! Но как бы то ни было, нужно становиться на путь выздоровления.

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.