



Правила здоровья Кацудзо Ниши

Жизнь по законам природы

Система здоровья японского врача Кацудзо Ниши — это не просто комплекс правил и упражнений, это подлинная философия жизни. Элементы старинных практик были объединены японским ученым в целостную и законченную систему, суть которой — жить согласно законам природы.

Система не случайно получила такое определение, ибо в ней нельзя отдать предпочтение чему-то одному, все здесь взаимосвязано — так же, как и в организме человека. Сам Ниши заявляет, что его метод не лечит болезни, а создает здоровье, рассматривая человека как единое целое, неразрывно связанное с окружающим миром и Вселенной. Кроме того, он помогает сформировать три привычки, которые, как считал Поль Брэгг, необходимы для достижения счастья: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению.

Примером кропотливой учебы может служить история возникновения «Правил здоровья» Ниши. Их созданию предшествовала долгая и упорная работа по изучению спе-

циальной литературы, касающейся здоровья. Древнеегипетская, древнегреческая, китайская, тибетская, филиппинская практика, йога, исследования современных специалистов в области профилактики различных заболеваний, диетологии, биоэнергетики, дыхания, голодания, водолечения — таков круг интересов ученого.

Впервые система оздоровления Ниши была представлена на суд общественности в 1927 году, когда автору было сорок четыре года, — удивительный факт, учитывая безрадостный прогноз врача, который предрекал ему в юности скорую смерть. Благодаря своим публикациям Ниши приобрел широкую известность, оставил пост главного инженера Токийского метрополитена и посвятил все свое время медицинской практике.

В 1936 году он издал свою первую книгу на английском языке — выходу ее в свет предшествовало лекционное турне по Соединенным Штатам Америки, совершенное в ответ на многочисленные просьбы поклонников.

Своей популярностью система оздоровления Ниши обязана не только простоте и эффективности, но и глубокой восточной мудрости, которой руководствовались древние целители на протяжении многих веков.

Составной частью системы Ниши являются *шесть правил*.

Первое правило: твердая постель

Если человек подвержен болезням, причину надо искать в нарушениях позвоночника, поскольку он выполняет в организме очень важные функции.

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

Двигательная функция. Позвоночник обеспечивает динамику (т. е. движение) головы, шеи, верхних и нижних конечностей, всего тела.

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

Защитная функция. Позвоночник защищает 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 нарушить психическое равновесие.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, чем постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе, при помощи сна на твердой ровной постели. Если любитель поспать в мягкой постели позволит своим нервам атрофироваться и парализоваться, болезни явятся к нему без приглашения.

К. Ниши

Лучшее упражнение для позвоночника — поддерживать хорошую осанку. Человеку, склонному к сутулости, необходимо постоянно себя контролировать, т. е. стараться держать спину и плечи прямыми, живот — подтянутым. Чтобы почувствовать, что значит «стоять прямо», надо прислониться к стене спиной, слегка расставив ноги и свободно опустив руки. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. Затем постараться приблизиться к стене так, чтобы расстояние между нею и поясницей было не больше толщины пальца.

Подобрать живот, вытянуть немного шею и расправить плечи. Затем отойти от стены и постараться как можно дольше удерживать себя в таком состоянии. При обычной сутулости нормальная осанка покажется неудобной. Ведь мускулы и связки становятся слишком слабыми и напряженными оттого, что их заставляют держать тело в неправильном положении. Чем тяжелее удерживать спину прямой, тем сильнее нарушена осанка.

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

Для ее исправления Ниши предлагает использовать ночной сон, точнее постель для сна. Относительно твердая ровная постель способствует равномерному распределению веса тела, максимальному расслаблению мускулов и исправлению подвывихов и искривлений позвоночника, вызванных вертикальным положением тела в течение дня. Полезно спать на упругом жестком матрасе.

При наиболее частой патологии суставного и связочного аппарата, называемой подвывихом, позвонки слегка смещаются, съезжают в сторону, сжимая нервы и кровеносные сосуды, отходящие от позвонка. Это приводит к нарушению кровообращения, онемению защемленных нервов, следствием чего являются различные нарушения в тех органах, к которым эти нервы «подключены». Это-то и становится причиной различных заболеваний.

Особенно подвержен подвывихам шейный отдел позвоночника, поскольку он является самым подвижным. А от подвывихов шейного отдела позвоночника страдают глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, живот, почки, надпочечники, сердце, селезенка и кишечник.

Так, если подвывих происходит в IV позвонке, вероятнее всего будут поражены глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, печень, сердце, селезенка, надпочечники, зубы, горло, нос, уши. Из грудных позвонков чаще всего страдают подвывихом IV, V, X позвонки, а из поясничных — II и V позвонки. Если не в порядке легкие и плевра — значит, возможно, отсутствует забота об исправлении подвывиха I грудного позвонка.

Если не все благополучно со зрением, часто болит горло или живот, плохо функционирует щитовидная железа — скорее всего, это связано с подвывихом V грудного позвонка.

Сердце, кишечник, нос, зрение могут пострадать вследствие подвывиха X 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 II поясничного позвонка. Если же подвывиху подвергается V поясничный позвонок, возможны такие заболевания, как геморрой, трещины анального отверстия, рак прямой кишки.

На твердой и ровной постели подвывихи и искривления позвоночника легко исправимы, поскольку позвоночник находится в правильном положении. В мягкой же постели все нарушения, возникшие днем, сохраняются. Кроме того, мягкая постель согрывает межпозвоночные диски, де-

дает их легко сдвигаемыми, закладывая тем самым основы для новых нарушений.

Твердая ровная постель благотворно влияет на работу всех органов, в том числе и на такой важный орган, как печень. Когда группа позвонков с III по X располагается равномерно в горизонтальном положении, работа печени не нарушается. Но стоит только улечься на мягкую постель, как позвонки образуют легкий изгиб, что тут же приводит к нарушению деятельности печени. Нервы IV и VIII 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 лечиться с помощью всевозможных лекарств.

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

Второе правило: твердая подушка

Смысл правила состоит в том, чтобы во время сна шейные позвонки располагались в своем естественном положении. Когда мы спим на обычной подушке, наши шейные позвонки прогибаются, а от этого зависит состояние наших внутренних органов, не говоря уж о болях в шее и спине. Это правило влияет прежде всего на носовую перегородку, а ее плохое состояние провоцирует такие болезни, как астма, миома, сенная лихорадка, запоры, заболевания по-

чек, печени и ушей, появляются повышенная раздражительность и головокружение.

При использовании твердой подушки вылечивается любое заболевание носовой перегородки. Поэтому надо спать или без подушки вообще, или (что более удобно) подкладывать под шею подушку-валик в форме полуцилиндра, сделанного из жесткого материала (лучше всего из дерева, обтянутого материей, или материи, плотно набитой ватой). Такой валик подкладывают не под голову, а под шею. Размер валика должен быть таким, чтобы первый и второй позвонки покоились на нем, а третий лежал на ровной постели (см. *Первое правило*).

Надо заметить, что хронические боли в области шеи обычно наблюдаются у людей в возрасте 40 лет и старше. По роду работы многие вынуждены подолгу сидеть, наклонившись, например, над столом. С тех пор как большая часть людей стала заниматься не физическим, а умственным трудом, значительно распространились и боли в области шеи. Основы этому закладываются еще в детстве.

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

Использование твердой подушки поможет справиться с этой проблемой. Конечно, в течение первых дней или даже недель появляются боли, затекает затылок. Но очень

важно заставить себя продолжать пользоваться подушкой, пока эти неприятные ощущения не пропадут.

Третье правило: упражнение «золотая рыбка»

Упражнение направлено на исправление осанки, улучшение кровообращения, нормальную работу почек, печени и даже мозга. Оно способствует также пульсации вен, которые возвращают кровь к сердцу от тех или иных органов, по пути отдавая через кожу продукты распада (шлаки и мочевину). Таким образом, 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 многих заболеваний. Так, Ниши считает, что основная причина психических нарушений заключается в закупорке и скручивании кишечника вследствие запора. Образующиеся при запоре яды всасываются в кровь и, участвуя в общем кровообращении, достигают мозга, отравляя его клетки. Это вызывает расширение или воспаление капилляров и ведет к нарушению умственных функций. Упражнение «золотая рыбка», воздействуя на перистальтику кишечника, помогает справиться и с этой проблемой.

Для его выполнения лечь на спину на ровную постель или на пол; руки закинуть за голову, вытянув их на всю длину, ноги также вытянуть на полную длину; ступни поставить на пятку перпендикулярно телу, носки тянуть к лицу. Пятки и бедра прижать к полу.

Теперь нужно несколько раз поочередно потянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти вперед по полу, а обеими вытянуты-

ми руками одновременно тянуться в противоположную сторону. Затем то же самое проделать пяткой левой ноги (пяткой тянуться вперед, обеими руками тянуться в противоположную сторону). Затем положить ладони под шейные позвонки, ноги соединить, пальцы обеих ног тянуть к лицу. В этом положении начать вибрировать всем телом наподобие рыбки, извивающейся в воде. Вибрации выполняются справа налево в течение 1—2 мин. Выполнять упражнение рекомендуется утром и вечером перед сном.

Исправляя искривление позвонков, это упражнение тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, приводит в порядок нервы, выходящие с каждой стороны позвоночника, что освобождает их от давления. Баланс между этими нервами определяется образом жизни человека, тем, как он привык ходить, стоять, сидеть, его профессией или видом спорта. Например, те, кто занимается физическим трудом, обычно страдают от подвывиха X грудного позвонка, который приводит к заболеванию почек, сердца, легких. Те, кто много работает за письменным столом, страдают от ревматизма или «писчего спазма», жертвами которого часто становятся музыканты, машинистки, портные, часовщики.

Чрезмерное увлечение спортом также ведет к заболеваниям позвоночника: любой профессиональный спортсмен знает об этих последствиях. Поэтому врачи традиционно предупреждают о возможном вреде от чрезмерно активных занятий спортом.

Как род занятий человека связан с его заболеваниями, так и определенный вид спорта ведет к проблемам в позвоночнике. Верховая езда, как правило, вызывает смещение грудных и поясничных позвонков, приводит к проблемам в половой сфере, к импотенции, заболеванию почек, геморрою. Стрельба из лука вредит слуховым органам, по-

сколькo ослабляет IV грудной позвонок. Теннис нарушает функции мышц, вызывая плеврит, а дзюдо делает человека сгорбленным, т. е. в конечном счете больным самыми непредсказуемыми болезнями.

Конечно, все вышесказанное относится только к крайним проявлениям любви к спорту. Умеренные занятия спортом, безусловно, приносят пользу.

Четвертое правило: упражнение для капилляров

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

Почему бег так благотворно влияет на все внутренние органы? Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы тела в течение миллионов лет формировались в условиях очень высокой подвижности. Сегодня, при сидячем образе жизни, все эти органы нуждаются в помощи для очистки их от шлаков. Им нужно как следует встряхиваться. И печень, и почки, и тем более сердце иными путями «промыть», «прочистить» очень сложно.

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

В четвертом правиле здоровья Ниши предлагает специальные движения — поднятие рук и ног и потряхивание

ими, целью которых является капилляротерапия. Она соответствует одному из основных утверждений системы оздоровления: двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как считает традиционная медицина.

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

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

При помощи четвертого правила Ниши предлагает «бегать» два раза в день абсолютно всем, в том числе и прикованным к постели больным, ослабленным пожилым людям, а также страдающим каким-либо заболеванием сердца. Упражнение для капилляров вполне заменяет бег трусцой, но при этом исключает нагрузку на сердце и суставы. Его выполнение принесет двойную пользу: усилит кожное дыхание, а значит, очистит организм от шлаков через кожу.

Исходное положение: лечь на спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик. Затем поднять вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу. В таком положении трясти обеими руками и ногами. Упражнение выполнять в течение 1—3 мин. При этом Ниши замечает, что после этого в руках и ногах появляется некая прохлада.

Между прочим, больные ноги отражаются и на походке человека. Более того, по осанке и походке возможна определенная диагностика. Так, если человек снашивает обувь сзади и сверху, он страдает болезнью почек; спереди и снаружи — болезнью сердца; спереди и внутри — заболеванием печени. Правая нога отражает правую сторону каждого внутреннего органа, левая нога — левую. Если обувь снашивается сзади, Ниши советует носить обувь без каблуков, это хорошо тренирует сокращение нервов и мышц.

Пятое правило: смыкание стоп и ладоней

Кроме капилляров у сердца есть еще один незаменимый помощник — диафрагма. Количество ее движений в одну минуту составляет примерно одну четверть количества движений сердца. Но ее гемодинамический напор гораздо сильнее, чем сокращение сердца, и кровь она проталкивает сильнее.

Выполняя первую часть упражнения, мы помогаем работе диафрагмы, это 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.

Подготовительная часть упражнения

Исходное положение: лечь на спину (на твердую ровную поверхность, под шею положить валик), сомкнуть ступни и ладони и развести колени. Затем:

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

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

Основная часть упражнения

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

Это упражнение системы Ниши, как и все остальные, желательно выполнять, если это возможно, в обнаженном виде. Ведь, по сути, они направлены на усиление глубинного клеточного дыхания и заставляют дышать каждую клеточку.

Пятое правило здоровья помогает силам духа и тела достигнуть равновесия. Это упражнение координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер, что особенно полезно при беременности,

поскольку помогает нормальному росту ребенка в утробе матери и даже исправляет его неправильное положение.

Выполнение упражнения «смыкание стоп и ладоней» в течение 40 мин ведет к установлению необходимого равновесия между парасимпатической и симпатической нервной системой, а также к гармонии общих вод в организме.

Ниши обратил внимание на тот факт, что практически во всех религиях существует один общий жест: ладони складывают перед грудью. Очевидно, это не случайное совпадение, и жест этот может иметь скрытое физиологическое обоснование. Что же происходит при этом в организме? В этом случае общие воды в организме (кровь, лимфа и т. д.) нейтрализуются и уравниваются. Это можно проверить таким образом. Измерить давление, записать разницу между верхним и нижним давлением. Затем сложить ладони вместе на 3—4 мин и после этого снова измерить 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 мин или больше.

Если же удастся удержать на уровне груди ладони и локти в сомкнутом состоянии в течение 40 мин, постоянно концентрируя и направляя на них умственную энергию, можно пробудить в себе способность лечить руками. Ведь ладони также имеют способность испускать таинственные «энзимные» лучи. Надо попытаться сделать это хотя бы один раз, как бы это ни было утомительно, и тогда энергия в ладонях обязательно активизируется.

Техника лечения ладонями проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту. Для усиления результатов предварительно выполнить упражнение для капилляров и упражнение «золотая рыбка».

Древние мудрецы Востока утверждали, что с помощью специальных упражнений йоги могут накапливать чудесную энергию праны и передавать ее другим людям. На этом основана известная техника целительства: сконцентрировав прану, йог протягивал руку к больному и мысленно посылал энергию в ослабленный орган. Но йоги и целители не нужны тому, кто выполняет пятое правило здоровья: такой человек способен сам пробудить свою целительную энергию, открыть в себе энзимные лучи.

И еще один нюанс. Смыкание стоп и ладоней чрезвычайно полезно беременным женщинам (для правильного расположения плода, нормального протекания беременности и несложных родов).

Шестое правило: упражнение для спины и живота

Выполнение этого правила здоровья решает несколько важных задач. Во-первых, оно координирует функции симпатической и парасимпатической нервной системы; во-вторых, помогает установить кислотно-щелочное равновесие в организме; в-третьих, помогает регулировать деятельность кишечника. И наконец, создает духовную силу, способствующую кардинальному улучшению здоровья. Именно поэтому в шестом правиле движения позвоночника и живота сочетаются с самовнушением. Произнося положительные утверждения, мы как бы настраиваем себя на волну здоровья и радости.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Здоровы вы или нет — это результат того, во что вы верили и что делали в прошлом. Будете ли вы сильны или слабы в будущем — зависит от того, во что вы верите

и как поступаете сейчас. Как вода изменяет свою форму в соответствии с сосудом, так и молекулы ваших клеток поменяют свое положение сразу и полностью согласно вашей вере. Где вера, там, как правило, истина.

К. Ниши

Подготовительное упражнение. Исходное положение: сесть на пол на колени, таз опустить на пятки (можно сесть и по-турецки), полностью выпрямить позвоночник, удерживая равновесие на копчике.

1. Поднимать и опускать плечи (10 раз). Затем выполнить промежуточное упражнение (выполнять его после каждого из приведенных ниже шести упражнений по одному разу в каждую сторону):

- а) руки вытянуть перед грудью параллельно друг другу; быстро оглянуться через левое плечо, стараясь увидеть свой копчик, затем мысленно провести взгляд от копчика вверх по позвоночнику до шейных позвонков, вернуть голову в исходное положение; затем оглянуться через правое плечо, повторив действие в той же последовательности; неважно, что вначале копчик или весь позвоночник не виден — достаточно это представить;
- б) поднять руки вверх параллельно друг другу, выпрямить позвоночник и быстро проделать то же, что указано в пункте «а».

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

2. Наклонять голову вправо-влево (по 10 раз в каждую сторону). Выполнить промежуточное упражнение.
3. Наклонять голову вперед-назад (по 10 раз в каждую сторону). Выполнить промежуточное упражнение.

4. Наклонять голову вправо-назад и влево-назад (по 10 раз в каждую сторону). Выполнить промежуточное упражнение.
5. Наклонить голову вправо (правое ухо к правому плечу), затем медленно, вытягивая шею, перекатить голову к позвоночнику (по 10 раз в каждую сторону). Выполнить промежуточное упражнение.
6. Поднять руки параллельно друг другу, затем согнуть их в локтях под прямым углом, сжать кисти в кулак, голову откинуть назад так, чтобы подбородок смотрел в потолок. В таком положении на счет «7» отвести локти назад, как будто желая свести их у себя за спиной, подбородок тянуть к потолку (10 раз). Выполнить промежуточное упражнение.

Основная часть упражнения. Расслабившись на некоторое время после выполнения подготовительной части, снова выпрямить позвоночник, уравновесив вес тела на копчике, и начать раскачиваться вправо-влево, одновременно совершая движения животом вперед-назад в течение 10 минут.

Все правила здоровья Ниши эффективны и легко выполнимы, надо только сделать первые усилия. В «Правилах здоровья» сконцентрировано все, что по отдельности преподается в разных учениях о дыхании, движении, мануальной терапии, массаже. Эти правила — система, позволяющая нормализовать работу каждой клеточки и каждого органа. Они подчинены единой задаче — пробуждению целительных сил всего организма.

Питание по системе Ниши

Система Ниши проповедует умеренность и разумное поведение во всех сферах жизни, в том числе и в питании.

Согласно этому тезису, сущность питания состоит в сбалансированности основных «строительных» элементов — белков, жиров, углеводов — и сбалансированности поступления пищи и выделения отходов.

Принимаемая пища должна содержать белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1:4. Вместо промышленного сахара лучше использовать сухофрукты и овощи, мед, сладкие фрукты. Или же так называемый «белый сахар»: 750 г сахарного песка, 200 мл воды и 200 г меда смешать и оставить на 8 дней, 3 раза в день перемешивая состав деревянной ложкой. При этом вредная для организма сахароза, которая потребляет кальций, под влиянием меда и воды расщепляется на глюкозу и фруктозу, полезные для организма.

Для улучшения качества воды ее кипятят, остужают, замораживают, затем дают растаять. Получается талая вода, необходимая человеку.

Используют также фильтры (типа «Родник»), которые очищают и минерализуют воду. Можно добавить в стакан воды 1—2 ч. л. яблочного уксуса и меда: микроорганизмы не могут жить и размножаться в такой среде. Рекомендуется залить холодной кипяченой водой клюкву или бруснику, настоять и пить. Полезен чай из их листьев.

Ниши также проповедует питание сырыми овощами, фруктами, семенами, орехами. Если человек не может есть только сырую пищу, можно сочетать вареную с сырыми фруктами и овощами (сырых продуктов должно быть в 3 раза больше, чем вареных) или с питьем свежеприготовленных соков, чая из листьев малины, черной смородины, шиповника, хурмы или воды с добавлением яблочного уксуса и меда.

Сыроедение — это закон природы, и если уж употреблять вареную пищу, то после нее рекомендуется принять контрастный душ, воздушную ванну или выпить чай из листьев.

Организм человека — сложная биоэнергетическая система. Он нуждается в очищении, профилактическом «ремонте» и отдыхе. Для этого используется кратковременное лечебное голодание — в течение 24 ч (от ужина до ужина, от обеда до обеда или от завтрака до завтрака) или 36 ч и более. Голодание может быть и только утренним: утром выпивают стакан чая или сока, а пищу принимают через 4—5 часов.

Перед голоданием и во время него необходимо очистить кишечник. Ниши рекомендует для этого сбор: кукурузные рыльца, цветки бессмертника, березовые почки, брусничный лист, семя укропа, тмин, александрийский лист, кора крушины. Смешивают по 1 ст. л. каждой травы и 1 дес. л. смеси высыпают в эмалированную посуду, заливают 2 стаканами холодной воды, доводят до кипения на слабом огне, процеживают, слегка охлаждают и пьют за 30 мин до еды сначала по $\frac{1}{4}$ стакана, постепенно увеличивая дозу до $\frac{1}{2}$ стакана.

Ужин должен быть совсем легким: сок или салат, стакан кефира или чая из трав.

Примерный режим дня:

- 6—7 ч — подъем, упражнения по системе здоровья Ниши, контрастный душ.
- 7—8 ч — завтрак: «живая кашка» из овсяного толокна или геркулеса, тертое яблоко или 2 чернослива, стакан сока или горячего чая из трав, любой фрукт, кусок хлеба.
- 11—12 ч — второй завтрак: фрукты, овощи, орехи, или кусочек сыра (вымоченной брынзы), или яйцо, или 2 ст. л. творога, 1—2 куса хлеба.
- 15—16 ч — обед: есть можно все, но обязательно 100—150 г белковой пищи (отварного мяса или рыбы, или орехов, или брынзы) и 450 г овощей (салат или винегрет).
- 18:30—19 ч — ужин: кефир, салат или фрукты, семечки.

- 21—22 ч — упражнения по системе здоровья Ниши. Контрастный душ.
- С 23 до 6—7 ч — сон (твердая ровная постель, подушка-валик).

Через год организм автоматически будет регулировать расход и поступление энергии, и человек сможет длительное время (сутки и более) не принимать пищи без вреда для здоровья.

Рецепт профессора К. Ниши

«Живые каши»: смолоть на кофемолке крупу — овсяную, гречневую; 3 ст. л. крупы залить 6 стаканами воды (температура не выше 37 °С). Через час добавить тертое яблоко и растительное масло. Важно соблюдать сочетание продуктов.

Схема сочетания продуктов по системе Ниши:

- белки — мясо, рыба, птица, сыры, молочные продукты, яйца, соя, фасоль, чечевица, масличные (орехи, косточки, оливки, хлеб, семечки, зерно) — сочетаются только с овощами, плохо сочетаются с жирами, углеводами, фруктами;
- жиры (растительные, животные, маргарин, масло сливочное, оливки) сочетаются только с овощами, иногда возможно сочетать их с углеводами, крахмальными овощами, клубневыми (морковь, картофель, репа, брюква, свекла и др.) и с зерновыми (рис, мука, хлеб, крупа), но жиры плохо сочетаются с белками;
- фрукты сочетаются только между собой (кислые, полукислые, сладкие); кислые фрукты сочетаются с овощами.

Лечение некоторых болезней по системе Ниши

Чтобы победить любую болезнь, надо отыскать причину ее возникновения. Когда говорят, что болезни обусловлены наследственностью или являются результатом внедрения в организм микроорганизмов, в этом есть доля правды. Но известно, что здоровая клетка прочно защищена, и мы прекрасно сосуществуем со множеством болезнетворных микроорганизмов в полной безопасности, пока наши клетки полны энергии, т. е. здоровья. А они будут здоровы, если мы правильно питаемся, если у нас чистая, здоровая кровь, если все системы работают исправно.

Болезнь не подкрадывается неожиданно. Прежде чем вредные бактерии начнут атаковать организм, размножаться и оказывать разрушающее действие, они должны проникнуть в клетку. Прийти на помощь клеткам — наша обязанность.

Первый способ: увеличить употребление жидкостей, имеющих кислую реакцию (это прежде всего вода хорошего качества; еда должна быть заменена напитками — водой с клюквенным, яблочным или виноградным соком). Издавна известно, что кислота разжижает кровь и плазму, поддерживает их в жидком состоянии, тогда как щелочные продукты питания сгущают плазму, замедляют циркуляцию крови.

Второй способ: усилить функционирование кишечника путем очищения (клизмы, прием слабительного), а также естественного питания.

Третий способ: стимулировать потение (контрастные ванны, укутывания или обертывания, чай с малиной, липовым цветом, медом).

Четвертый способ: создать равновесие в работе всех систем. Этому способствует выполнение шести правил здоровья.

Строго говоря, шесть правил системы здоровья Ниши предназначены для людей с нормальным здоровьем. Поэтому тот, кто слаб или болен, должен выбрать из приведенного ниже списка тот вид лечения и те упражнения, которые наиболее эффективны.

1. Лечение пережевыванием.
2. Исправление осанки.
3. Лечение внушением.
4. Лечение воображением.
5. Лечение голоданием.
6. Диетическое лечение — лечение сыроедением.
7. Лечение яблочным уксусом.

Лечение пережевыванием рекомендуется тем, кто имеет нарушения гастроэнтерических функций. Человек, у которого желудок работает должным образом, прекрасно очищен, редко заболевает. В первые 6 месяцев лечения около 50 пережевываний каждой порции пищи должны делать те, у кого имеются нарушения желудочно-кишечного тракта, следующие 3 месяца — 25 пережевываний и т. д., т. е. постепенно уменьшать количество жевательных движений до нормы в течение года.

Для очистительных целей один раз в неделю надо выпивать 30—50 г сульфата магния с сырой водой.

Исправление осанки. Тот, кто занимается системой здоровья Ниши, имеет возможность корректировать свою осанку даже во время сна, когда он лежит ровно на твердой постели с жесткой подушкой под шейными позвонками.

Лечение внушением. Как строятся внушения? Подсознание принимает как истину любую многократно и с убеж-

денностью повторенную установку (при этом не следует отвлекаться, необходимо полностью сосредоточиться на мысли, которую вы хотите внушить себе). Внушаемая установка оседает в подсознании, и если даже может показаться, что о ней забыли, рано или поздно она в той или иной форме проявится.

Итак, необходимо «заложить» в свой мозг мысль, что здоровье, молодость, духовные силы полностью подвластны, а активное долголетие вполне достижимо.

Пятое правило (лечение мануальным контактом в упражнении «смыкание стоп и ладоней») и последнее — шестое правило (спинно-брюшное упражнение, или упражнение для спины и живота) системы здоровья Ниши включают в себя это лечение. Постоянно внушайте себе, что каждая клеточка организма обновляется, кровь становится чистой и свежей, здоровой, железы внутренней секреции и отдельные органы (особенно больные) функционируют отлично, все процессы в организме протекают замечательно и т. д.

Сформулируйте это в одной фразе и повторяйте ее при выполнении шестого правила системы здоровья Ниши, в транспорте, перед сном, и очень скоро появятся результаты — все, что внушается, начнет проявляться.

Лечение воображением. Теперь вообразим те изменения в организме, которые желательно иметь в реальности. Мысленный образ должен быть четким, ярким. Если такой образ вызывать волевым усилием в определенное время, то он прочно закладывается в подсознании. Тогда подсознание может дать команду соответствующим органам и тканям. Чем четче образ, тем скорее наступит обновление.

Конечно, желать можно только реальных изменений, учитывая, что при здоровом образе жизни организм способен обновляться, здоровье — улучшаться, молодость и жизненные силы — возвращаться. Поэтому при выпол-

нении упражнений по системе Ниши (особенно пятого и шестого) желательно повторять про себя: «Я становлюсь моложе, здоровее, самочувствие улучшается, и я способен достигнуть желаемого».

Колдуны, гадалки, шаманы, предсказатели всяких мастей пытаются исказить работу нашего сверхсознания. Не стоит им доверять, иначе легко можно попасть в ложное положение и только потерять время.

Лечение голоданием. Наиболее созидательный процесс в человеческом организме — пищеварительный. Но в то же время для него характерен самый разрушительный фактор — запоры, способствующие самоотравлению организма. Для очищения организма, его перестройки (повышения крайне пониженного обмена веществ) наиболее эффективным способом является временная приостановка пищеварительного процесса, за исключением приема воды, или отказ от еды в течение 10 дней и более.

Лечение голоданием в той или иной форме с древних времен воспринималось как панацея и тайный ключ к восстановлению здоровья, но его применение чревато различными опасностями, если не принять мер предосторожности.

Чтобы получить наиболее успешный результат, необходимо проводить лечение голоданием по меньшей мере 5 раз в год. Между курсами непременно должен соблюдаться интервал от 40 до 60 дней, чтобы организм мог оправиться от непосредственного действия продолжительного голодания и подготовиться к следующему курсу.

После успешного применения первичного короткого периода голодания некоторые люди часто сомневаются, продолжать ли им голодание в течение 7 или 8 дней, боясь, что такой длинный курс лечения неблагоприятно отразится на их здоровье. Такие опасения абсолютно беспочвенны, они должны рассеиваться внушением. Если же это невоз-

можно, то первичный курс 2-дневного голодания можно повторить с пользой только один раз, прежде чем подвергаться более длительному курсу голодания.

Если желаемый результат достигнут проведением только первых двух курсов лечения голоданием при отказе от оставшихся 3 курсов (т. е. всего 5 курсов), такие голодания (2—4 дня голода для мужчин и 3—5 дней — для женщин) должны быть повторены через 2 или 3 года.

После проведения курса лечения под надлежащим руководством голодание освободит кишечник от скоплений, уменьшит дневную сонливость, обострит умственные способности.

Надо сказать, что почти все очистившиеся, не говоря уже о тех, пост которых обусловлен религиозными установками в эти дни, излечиваются от своих болезней. Совет К. Ниши — пойти дальше и параллельно голоданию соблюдать систему здоровья, чтобы полученные результаты закрепить на длительное время.

Правда, сам целитель никогда не считал, что лечение голоданием является панацеей от всех бед, хотя и заявляет, что лечение голоданием может победить многие серьезные болезни. И все-таки Ниши неоднократно подчеркивал, что лечение голоданием предназначено скорее для профилактики, чем для лечения болезней. Тем более что в лечении голоданием есть уязвимая сторона — возможность возникновения кишечной непроходимости. Поэтому такой вид лечения не может быть рекомендован всем и каждому.

Во избежание этого серьезного недостатка К. Ниши проделал над собой необходимые опыты, пока не добился результатов, названных им диетой, основанной на студне из агар-агара (продукт из морских водорослей). При проведении этого диетического лечения возможность возник-

новения кишечной непроходимости полностью исключается, причем достоинства лечения не снижаются.

Лечение яблочным уксусом. Между натрием и калием идет постоянная конкуренция за снабжение организма жидкостью. Когда перевес на стороне натрия, жидкость переходит за пределы клетки, когда на стороне калия — жидкость поступает в клетку тела. Увеличение употребления натрия в виде поваренной соли стимулирует потери калия. Это недопустимо, так как калий — единственный минеральный элемент, необходимый для поддержания нормального состояния нервной системы. Поэтому каждому надо научиться регулировать в организме баланс между натрием и калием.

После еды или вместе с овощами полезно принимать 1—2 ч. л. меда, который представляет собой целый набор микроэлементов, необходимых организму. Смесь из 1 ч. л. меда и 1 ч. л. яблочного уксуса стимулирует обменные процессы. Яблочный уксус содержит входящие в состав яблок микроэлементы — калий, кальций, магний, железо и т. п.

Американский врач Д. Джарвис предлагает употреблять яблочный уксус как диетический пищевой продукт и как терапевтическое средство при различных заболеваниях — воспалении верхних дыхательных путей, нарушениях обменных процессов, при гипертонии. Вот несколько его рецептов, которые рекомендует к применению К. Ниши.

Кожная сыпь (импетиго). Палец обмакивают в неразбавленный уксус и прикладывают к поражениям на коже несколько раз в день (с утра до вечера). Импетиго исчезает через 2—4 дня. Продолжать лечение 2 недели.

Стригуций лишай (трихофития). Неразведенный яблочный уксус прикладывают к пораженным участкам кожи 7 раз в течение дня. Яблочный уксус — прекрасное антисептическое средство.

Варикозные вены. Яблочный уксус наливают из бутылки и растирают область варикозного расширения вен (ночью и утром) с целью их сужения. Наряду с растиранием дважды выпивают по 2 ч. л. уксуса, разведя их в стакане воды.

Ожоги. Обожженную поверхность кожи обрабатывают неразбавленным яблочным уксусом. Снимает жгучую боль и болезненное ощущение.

Ночная потливость. Ее можно предотвратить, протирая кожу яблочным уксусом.

Жжение, причиненное насекомыми, комарами, москитами. Готовят смесь из равных частей яблочного уксуса и воды. Смазывают пораженную поверхность и дают коже высохнуть. Прикладывают смесь часто.

Боль в ногах. Взбивают желток яйца с 1 ч. л. терпентинового масла (скипидара) и 1 ст. л. яблочного уксуса. Постепенно втирают эту смесь в поверхность кожи. Боль уменьшается.

Ожирение. Вес человека определяют различными способами. Народная медицина предлагает следующий: двойной объем запястья должен быть равен объему нижней части шеи. Двойной объем нижней части шеи — окружности талии.

Если объем талии больше объема груди или подбородок становится двойным — это указывает на нарушение физиологических и биохимических процессов в организме. В этом случае народная медицина предлагает использовать яблочный уксус. Пить яблочный уксус по 2 ч. л. на стакан воды во время каждого приема пищи в течение года.

Яблочный уксус способствует сжиганию жиров в организме, уменьшая тем самым их отложение. При чрезмерном весе необходимо исключить из еженедельного рациона продукты, способствующие отложению жира в организме.

Слабость или хроническая усталость. Мед — лучшее снотворное, оказывает успокаивающее действие на орга-

низм. Мед — углевод, который не нуждается в переработке и готов к усвоению; через 20 мин после его употребления он поступает в кровь. Чашка меда и 3 ч. л. яблочного уксуса — такую смесь можно держать в спальне в стеклянной банке с крышечкой, принимая на ночь по 2 ч. л. (через 30 мин сон будет крепким). Если этого мало, еще раз выпить 2 ч. л. смеси.

Очень низкие резервы организма. Целесообразно растирать руки разведенным яблочным уксусом: на полстакана теплой воды добавить 1 ч. л. яблочного уксуса. Влить в ладонь из стакана около 1 ч. л. раствора, растереть этим раствором одну руку и плечо, затем другую руку и плечо, далее — грудь, живот, спину, бедро, голень, ступни. При этом надо хорошо растирать поверхность кожи обеими руками до полного впитывания раствора (впитывается очень быстро).

Мыло. Лучше всего отказаться от частого его применения, поскольку оно ощелачивает кожу. Когда в качестве моющего средства используют кислоту, кожа получает естественный продукт, соответствующий ее потребностям: кислота стимулирует приток крови к коже. Бледность кожи обычно является признаком кислотного голодания.

Мыло используют для удаления грязи, но применять его следует как можно меньше и после мытья следует ополаскивать кожу разведенным яблочным уксусом для создания кислой реакции кожи. Можно делать ванны, добавляя в них уксус. В такой ванне можно посидеть 15 мин, чтобы кожа могла впитать в себя некоторое количество подкисленной воды.

После купания ополаскивать кожу разведенным яблочным уксусом для создания кислой реакции кожи.

Питание при слабости. Желательно избегать употребления определенных продуктов, особенно вареных. Человек, страдающий хронической усталостью, должен при-

учать себя к употреблению даров моря (в них достаточно йода) — рыбы и морской капусты, а также есть сырые овощные салаты.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Я считаю, что болезни развиваются вследствие четырех причин: изменения скелета, внутренних органов, общих вод организма (кровь, лимфа, другие жидкости) и упадка душевных сил. И не лечение отдельных заболеваний, а только комплексное оздоровление всего организма может победить болезни.

К. Ниши