

Превратите тело в «золотую рыбку» и оно исполнит любое ваше желание!

(Шесть золотых правил здоровья профессора Ниши.)

Приходят две мышки к старому умному филину и просят совета: «Скажи, пожалуйста, что нам делать, мы такие беззащитные. Нас все обижают». Филин подумал и ответил: «Станьте ежиками». «Вот спасибо» - сказали мышки и полные радости ушли. А по дороге задумались: А как же нам стать ежиками? Пришли опять к филину и спрашивают: «А как же нам ежиками стать»? На что он им ответил: «Не отвлекайте меня по пустякам».

Как часто мы слышим подобные советы. Станьте здоровыми. Ведите здоровый образ жизни. А как это сделать? Как просто и эффективно заставить работать собственные защитные ресурсы организма?

Здесь пойдет речь о системе здоровья, разработанной японским ученым Кацудзо Ниши (1884-1959). Как и многие существующие методики оздоровления, она создана человеком, который сам страдал тяжелейшим заболеванием (туберкулезом кишечника), средства традиционной медицины не смогли ему помочь и врачи предсказывали ему раннюю смерть.

Однако, этот человек, обладающий очень сильным духом железной волей, решил не сдаваться и углубился в изучение существующих методов оздоровления. Он исследовал более семидесяти тысяч! экземпляров разнообразной литературы, касающейся здоровья. Древнеегипетская, древнегреческая, китайская, тибетская, филиппинская практика, йога, исследования современных специалистов в области профилактики различных заболеваний, диетология, биоэнергетика, дыхание, голодание, водолечение - вот круг интересов ученого. Из огромного количества материалов Ниши выбрал самое важное и объединил в систему. Сейчас по этой системе работает целый институт в Токио. Новая система оздоровления, вобравшая в себя огромный опыт различных немедикаментозных подходов лечения, прошла серьезную проверку практикой, и тысячи людей смогли продлить с ее помощью свою молодость, избавиться от тяжелых недугов, получили возможность наслаждаться жизнью, справляться со стрессами и болезнями.

Что же самым главным считал Ниши в системе оздоровления человека? Главное — это лечение человека в целом, а не отдельного органа или конкретного заболевания. Ну и что, скажите вы, это все равно, что получить совет стать ежиком. А как, собственно, можно лечить организм в целом? И что удивительно, система Ниши просто и ясно дает ответ на этот вопрос. Надо привести в порядок свой позвоночник и систему периферического кровоснабжения, особенно капилляры. Ниши считал, что большинство болезней имеет в своей основе патологические изменения в позвоночнике и нарушенную работу капилляров. У вас опять возникает вопрос: Как можно восстановить свой позвоночник, да еще в придачу и капилляры? Как заставить принять позвоночник правильное положение и полноценно работать огромную сеть тончайших сосудов?! И здесь опять система дает четкий и ясный ответ. Выполняйте шесть золотых правил здоровья. Вот они:

Первое правило: Твердая постель.

Спать надо на твердой ровной постели, избегая любых пружинных матрасов. Это поможет исправить деформированный в течение дня



позвоночник. Конечно, лучшее упражнение для позвоночника — это хорошая осанка. Сколько раз вы слышите — сидите прямо, стойте прямо, держите осанку! Пробовали? Трудно? Вы ведь привыкли сутулиться? Несомненно, пробовали, и вам это показалось нудным и неприятным занятием. Так используйте для исправления осанки сон. Сон занимает

приблизительно треть вашей жизни. Почему бы не использовать это время на благо своего здоровья? Представляете, вы спите, а ваши мышцы расслабляются, вес тела распределяется равномерно, и смещенные позвонки постепенно становятся на место, в свое естественное положение. Это поможет восстановить работу нервной системы, улучшить функционирование внутренних органов.

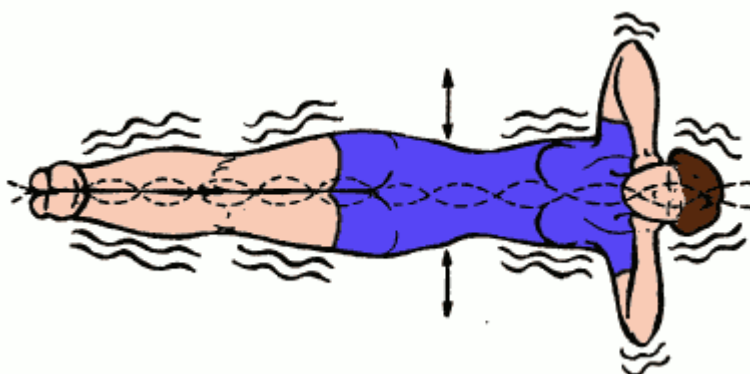
Второе правило: Твердая подушка.

В Японии говорят: «Искривленная шея- признак короткой жизни». Ниши предлагает воспользоваться твердой подушкой валиком, расположившись на ней так, чтобы 3 и 4 шейные позвонки буквально покоились на ней. Совершенно точно, с непривычки, в первое время такое положение будет для вас болезненно, но! Следование этому правилу позволит избавиться от головных болей, болезней ушей, носа и глаз.

Третье правило: Упражнение золотая рыбка.

Это фантастическое упражнение, которое можно назвать золотой серединой всего комплекса. Если его систематически выполнять пару минут в день, то результаты будут просто ошеломляющие.

Оно нормализует кровообращение, улучшает координацию внешней и внутренней нервной систем, налаживает функции кишечника, печени, почек, кожи, мозга, сердца, а выполнение его перед сном значительно облегчит исправление осанки. При выполнении этого упражнения вы становитесь... нет, не ежиком, а рыбкой. Для этого необходимо лечь на спину, на ровную постель или пол, руки закинуть за голову, пальцы ног поднять по направлению к туловищу, и представить себе рыбий хвост, составленный из ваших стоп. Начните вибрировать этим хвостиком, все ваше тело начнет вибрировать вслед за ним. Воистину, почувствуйте себя на пару минут золотой рыбкой и ваш организм в скором времени будет готов исполнить ваше любое желание, так как он будет здоров!



Конечно, все люди довольно ленивы и даже эти две минуты каждодневных занятий у кого-то могут не найтись. Для этих несчастных тоже есть выход. В современном арсенале медицины есть техническое решение этого упражнения. Специальный тренажер, Свинг-машина, который будет тем самым хвостиком золотой рыбки, обеспечивая необходимую вибрацию всему организму.

Четвертое правило: Упражнение Радость младенца.

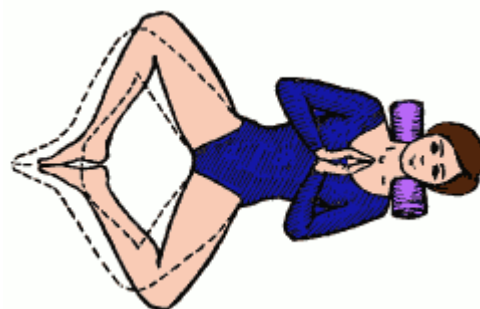
Это упражнение для капилляров улучшает кровообращение всего организма, обновляет лимфатическую жидкость и предотвращает её застой. Оно так же построено на вибрации. Даже младенцы, еще не умеющие переворачиваться самостоятельно на бочок, прекрасно выполняют это упражнение... когда радуются. Они тянут свои ручки и ножки вверх, неопределенно потряхивая ими, радуясь всему, что попадает в их поле зрения, маме, папе, солнечному зайчику, погремушке, да хотя бы и мухе на потолке. Взрослому человеку тоже под



силу выполнить это упражнение. Необходимо лечь на спину, положить под голову твердый валик, поднять вытянутые руки и ноги вверх под прямым углом к туловищу и выполнять ими вибрирующие движения. Достаточно выполнять его всего несколько минут в день.

Пятое правило: Смыкание стоп и ладоней.

Это упражнение координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер, что особенно важно для будущих матерей. Выполняется оно следующим образом: Лежа на спине положить руки на грудь. Раскрыв ладони соединить подушечки пальцев обеих рук, надавливая ими друг на друга, и расслабляя несколько раз. Затем в таком положении произвести движения вперед — назад, и в конце этой части упражнения сомкнуть ладони над грудью. Продолжая лежать на спине, приподнять ноги, с сомкнутыми стопами. Сделать десять движений ногами вперед — назад на расстояние 1 — 1,5 длины стопы, после чего остаться в покое на 5 — 10 минут.



Шестое правило: Упражнения для спины и живота.

Это серия упражнений, где одновременно с движениями позвоночника выполняется брюшное дыхание и медитация, что помогает восстановить кислотно - щелочное равновесие в организме, т.е. ваш обмен веществ. Необходимо сесть на пол, на колени, опустить таз на пятки (или сесть по-турецки), полностью выпрямить позвоночник, удерживая равновесие на копчике. В этом положении наклонить голову вправо — влево, затем вперед — назад. Вытянуть руки вперед, параллельно друг - другу, быстро оглянуться назад через левое плечо, стараясь увидеть свой копчик. Вернуться в исходное положение и оглянуться через правое плечо. Сделать то же самое, подняв руки вверх. И, наконец, подняв руки параллельно друг другу вверх, согнуть их в локтях под прямым углом, сжать кисти в кулак, откинуть голову назад, чтобы подбородок смотрел в потолок. В этом положении медленно отвести локти назад, как бы желая свести их у себя за спиной, подбородок при этом тянуть вверх. Основная часть упражнения заключается в раскачивании вправо - влево выпрямленного позвоночника одновременно совершая движения животом вперед — назад. Делать это упражнение необходимо в течении 10 минут. Если вы не поленитесь и выполните эту серию упражнений, то почувствуете, что все они направлены на вытяжение вашего позвоночника. Они очень просты и весьма эффективны. Хотя многие из вас возразят, что выполнение этого правила занимает довольно много времени, целых 15 минут! Что ж, для очень занятых опять же есть техническое решение упражнения в виде тренажера Грэвитрин, направленного на вытяжение позвоночника под весом вашего тела.



Здоровы вы или нет — это результат того, во что вы верили и что делали в прошлом. Будете ли вы здоровы в будущем, зависит от того, что вы делаете и во что верите сейчас. Эти шесть правил здоровья одна из ваших возможностей жить в здоровом будущем. Простые и эффективные гимнастические упражнения могли бы улучшить ваше здоровье, а значит и качество жизни.

Шолохов Владимир Алексеевич

МРЦ «Жизнь без лекарств»