СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Кацудзо Ниши

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СОСУДОВ И КРОВИ

КЛАССИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Кацудзо Ниши
Оздоровление сосудов и крови
Серия «Система здоровья Ниши»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180100
Кацудзо Ниши. Оздоровление сосудов и крови: Вектор; Санкт-Петербург; 2008
ISBN 978-5-9684-1149-5

Аннотация

Японский профессор К. Ниши создал уникальную Систему Здоровья, представляющую собой целую философию образа жизни – жизни согласно законам природы. Сегодня читателям представляются его методики, направленные на оздоровление крови и сосудов. Это не случайно, ведь, по мнению автора, «здоровье человека зависит от того, как обращается кровь по сосудам, насколько беспрепятственно протекает она, какова скорость и сила ее движения, насколько совершенен ее состав». Инфаркт, атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен и множество других заболеваний поможет вам победить Система Здоровья К. Ниши.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 7
ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЧТО ТАКОЕ БОАЕЗНЬ 11
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ВНУТРИ НАС 18
НОРМАЛЬНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ – «РЕКА ЖИЗНИ» 22
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ 29
СИЛА ВИБРАЦИИ 31
Бег на месте 33
Медитативный бег 35
Упражнение «Оживление капилляров» 38
ЕСЛИ БОЛИТ СЕРДЦЕ – ЛЕЧИТЕ НОГИ 40
Упражнение «Тростник на ветру» (рис. 2) 41
Массаж с помощью орехов 41
ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА – ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ 43
Упражнение «Листок» (рис. 3) 44
Упражнение «Ветка ивы» (рис. 4) 46
Упражнение «Тетива лука» (рис. 5) 48
Упражнение «Гибкая лоза» (рис. 6) 50
ГАРМОНИЯ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ 52
Упражнение «Смыкание ступней и ладоней» 53

Упражнение «Небо у реки» (рис. 7) 54
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПРИРОДНОЙ ПИЩЕЙ 57
НАУКА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ 57
ЧТО МЫ ЕДИМ 62
КАК МЫ ЕДИМ 69
Чтобы кровь не была вязкой 74
Чтобы кровь имела полноценный состав 75
Чтобы сосуды не закупоривались жировыми веществами 78
ЕДА – ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ 80
Очищение крови 80
Очищение сосудов 81
Восстановление крови и сосудов 82
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВОДОЙ 90
ВОДА – ЭТО ЕДА 93
ВОДА – ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ 96
Лечение морской водой 100
Методы водолечения 105
Контрастные ванны 106
Другие виды ванн 112
ОЗДОРОВЛЕНИЕ СВЕТОМ И ВОЗДУХОМ 118
ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА 118
Солнечные ванны 119
Солнечная пища 121
ЭНЕРГИЯ ВОЗДУХА 124

Что значит правильно дышать 128
Оздоровление и восстановление функций кожи 131
Освоение правильного дыхания 135
Дыхательная гимнастика йогов 137
Полное дыхание йогов 139
Упражнение «Полное дыхание йогов» 141
Упражнение «Очистительное дыхание йогов» 143
Упражнение «Оживляющее нервы дыхание йогов» 143
Упражнение «Возбуждение кровообращения» 144
ОЗДОРОВЛЕНИЕ СИЛОЙ ДУХА 146
СИЛЫ ДУШЕВНЫЕ И ДУХОВНЫЕ 146
Здоровье духа – здоровье сердца и сосудов 146
Куда несет нас река жизни 149
Кровоснабжение мозга – залог жизни и здоровья 151
Упражнения для улучшения мозгового кровообращения 152
Упражнение 1 (рис. 8) 153
Упражнение 2 (рис. 9) 154
Упражнение 3 (рис. 10) 155
Дыхание для улучшения кровоснабжения мозга 156

Упражнение «Задержка дыхания» 157
Упражнение «Задержка дыхания при физической нагрузке» (рис. 11) 159
Питание для улучшения работы мозга 161
ТРЕНИРОВКА СОЗНАНИЯ 164
ПРАВИЛА СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА 170
КАК СТАТЬ СИЛЬНЫМ ДУХОМ ЧЕЛОВЕКОМ 170
НАУЧИТЕСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ 175
ПОСЛЕСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ 180

Кацудзо Ниши
Оздоровление сосудов и крови

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я родился слабым и болезненным ребенком. Диагнозы, поставленные врачами, не оставляли мне никаких шансов; моим родителям было прямо и недвусмысленно сообщено, что я вряд ли доживу до 20 лет. Печать смерти, которой отметила меня медицина в столь юном возрасте, довлела над моим детством и отрочеством, делая меня одиноким, нелюдимым, замкнутым и несчастным. Сверстники избегали меня, слабого и обреченного, и я был целыми днями предоставлен сам себе. Одиночество сделало меня поистине мыслителем. Я думал о жизни и о смерти, и иногда подлинные озарения посещали меня. Я понимал, что моим беззаботным сверстникам не приходили в голову те мысли, которые посещали меня; что они живут более поверхностно и не углубляются в суть вещей и явлений, как это делаю я. Тем горше было у меня на душе: я не мог смириться с тем, что мой ум, мои способности, которые я явственно ощущал в себе, мои склонности к философским размышлениям, мои суждения,

мои мысли, мои озарения – все это обречено погибнуть вместе со мной всего лишь через каких-нибудь несколько лет и, значит, никогда не сможет реализоваться.

В этом я видел какую-то чудовищную несправедливость, я ощущал, что здесь что-то не так, и все мое существо восставало против всех зловещих диагнозов. Я должен, должен, должен жить!

Я не мог больше доверять врачам, я не мог надеяться на них – ведь они отказались от меня, оставив меня один на один с неминуемо приближающейся смертью. Путь за помощью к медицине был закрыт. Мне не оставалось ничего другого, как искать новые пути к исцелению. И я начал нащупывать их в самом себе. Я начал искать их в окружающем меня мире, в природе, во всей Вселенной.

Подростком я привык подолгу сидеть в одиночестве на берегу моря, встречая рассветы и закаты. Я смотрел на небо и облака, наблюдал за игрой красок на морской поверхности и ощущал каждой клеткой своего тела красоту окружающего мира. Я восхищался его законченным совершенством и гармонией. Я видел, что в мире все прекрасно. Я наблюдал за животными и растениями и видел, что в мире ни одно существо не страдает так, как человек. Если животное болеет, оно ищет ту траву, которая его излечит, но при этом не мучается мыслями о том, как оно больно и несчастно. Если животное старится, оно достойно и как должное принимает это, не переживая из-за того, что ему много лет, что седеет его

шерсть, слабеют его зубы и стачиваются когти. Если животному приходит время умирать, оно уходит в какое-нибудь потаенное место, прячется там и тихо отходит в мир иной, не страдая перед этим от душевных мук из-за того, что приближается смерть. Несчастен в этом мире только человек – только его жизнь, вся от начала до конца, пронизана болью, мукой, страданиями…

Но вместе с тем в особенные моменты озарений я ощущал, что и я сам – частичка этого мира, частичка Природы, что я неразрывно связан с миром, Природой, всей Вселенной. Я мог ощутить себя одновременно и небом, и облаком, и горой, и морем. Я разговаривал с животными и растениями, и мне казалось, что я понимаю их язык. Но почему же тогда, если весь окружающий мир совершенен, гармоничен, прекрасен, – почему же я, его маленькая частичка, обречен на страдания, болезни, почему я несчастен и должен умереть в столь юном возрасте? Этот вопрос не давал мне покоя ни днем, ни ночью. Я думал об этом до тех пор, пока не понял: если я – часть Природы, мира, Вселенной, то надо искать помощи не у врачей и не у лекарств, а у самой Природы, у самой Вселенной. Я – дитя Природы, а любящая мать никогда не откажет в помощи своему возлюбленному чаду. Надо изучать жизнь Природы, изучать ее законы и, следуя этим законам, становиться таким же здоровым и гармоничным, как сама Природа.

И я отправился в долгий путь познания, результатом ко-

торого стала Система здоровья. Эта Система – не мое собственное изобретение, она появилась вследствие тщательного, всестороннего изучения, анализа и экспериментальной проверки на практике всего огромного опыта, накопленного человечеством в области естественных методов оздоровления. Эта система помогла мне выжить и выздороветь без помощи врачей и лекарств. Эта система появилась не сразу, на ее создание потребовалось много лет. Но каждый шаг на пути познания был шагом к здоровью. Я собрал, изучил и систематизировал все лучшее, что известно человечеству о здоровье и исцелении. Вопросы оздоровления стали главным делом моей жизни. Мой труд не пропал даром. Я начал пропагандировать и применять на практике для помощи другим людям принципы Системы здоровья, основанной на использовании целительных сил, заложенных в человеческом организме самой природой.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЧТО ТАКОЕ БОАЕЗНЬ

В поисках своих путей здоровья первое, о чем я задумался, был вопрос: почему медицина лишь борется с болезнями, и совершенно не заботится о том, как привести организм к здоровому состоянию, восстановить и поддержать здоровье? Ведь между этими понятиями – восстановить здоровье и лечить болезнь – очень большая разница! Врачи исходят из болезни, а не из здоровья; болезнь становится для них точкой опоры в процессе исцеления, а не здоровье! Признаки здоровья не изучаются в медицинских институтах; от студентов-медиков не требуют, чтобы они изучали здоровых людей. Профессора медицины никогда не читают лекций о том, что такое здоровье – они постоянно говорят о болезнях. Получается, что медицина просто не знает, что такое здоровье! Как же можно вылечить человека, то есть привести его к здоровью, не зная, что же это такое – здоровье?

Медицина не задумывается о том, что такое здоровье. Поэтому она очень часто лечит одно – и калечит другое. Медицина пытается справляться с болезнями – одной, другой, третьей – не приводя при этом к состоянию здоровья весь организм в целом. К сожалению, сегодня даже в Японии традиционную восточную медицину забывают: ее все более на-

пористо вытесняет медицина западная, то есть медицина, которая подходит к человеку очень механистично, рассматривает его как набор отдельных органов, а не как единое, целостное, слитое с природой существо.

На Востоке медицина никогда не была чем-то отдельным, обособленной отраслью знаний, которая занимается только организмом в отрыве от всех остальных составляющих сложного «устройства», которым является человек. Разве можно 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? Это невозможно, невозможно в принципе. И на Востоке всегда знали это. 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 гармонизации пространства – фэн-шуй, безграничные возможности которого еще не известны западной цивилизации[Лекции К. Ниши (1884 – 1959) были прочитаны в начале XX века. – *Примеч. ред.*], на этом основана и японская система питания – макробиотика, да и всевозможные боевые искусства, из глубокой древности дошедшие до наших дней…

Но Запад с его сугубо прагматическим настроем, с его подходом к человеку как к бездушному механизму пока не хочет знать этого, не хочет думать об этом. Западные врачи

думают, что с человеком можно обращаться как с машиной: где-то смазать, где-то закрутить гайку, где-то подтянуть пружинку – и все будет в порядке. Но не будет, не будет порядка в неотлаженном механизме, пока не засветится в нем истинно человеческая душа – прекрасная, гармоничная, единая с природой…

Запад совсем не хочет учитывать вот эту столь неуловимую, столь тонкую и эфемерную субстанцию – человеческую душу. Но пройдет еще лет пятьдесят – и Запад вынужден будет вспомнить о душе[Теперь мир уже знает, что так все и случилось. – *Примеч. ред.*]. Запад вынужден будет искать истину в восточной философии и восточной медицине, потому что западная медицина в том виде, в котором она существует сейчас, неизбежно зайдет в тупик. Перестанут помогать лекарства, никакого толку не будет от самых изощренных изысков технологической мысли – всевозможных технических приспособлений и аппаратов, которые, конечно же, создаст в изобилии пытливый западный ум… Ничто из этого не поможет по-настоящему исцелиться бедному человеку, если он не обратится к могущественным силам Природы, не призовет их поработать на свое благо, не откроет им навстречу свою душу.

И Запад рано или поздно вынужден будет признать: человеческий организм – это не просто механический набор органов и систем. Это единая, целостная система, в которой взаимосвязано все: и тело, и мысли, и душа, и образ жиз-

ни. Если болит что-то одно – это показатель нездоровья **всего организма** в целом. Это показатель неправильного образа жизни, образа мыслей, это 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. Это свойство дано человеку от рождения, даровано самой Природой. Если свойство самовосстанавливаться хорошо работает – значит, организм находится в нормальном, здоровом, правильном природном состоянии. Ведь здоровье – естественное, природой данное от рождения свойство каждого организма. Вот почему при исцелении надо идти не от болезни, а от здоровья – от того, что естественно, а не от того, что патологично и противоречит Законам Природы. 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.**

Что такое гармония и совершенство Природы? Это прежде всего гармония и нормальный баланс созидательных и разрушительных сил. В природе постоянно идут процессы созидания – обновления и процессы разрушения. Природа сохраняет себя в целостности и гармонии благодаря тому, что ни один из этих двух процессов не преобладает над

другим. Сколько созидается, столько и разрушается – это закон. Сколько приходит нового, столько и уходит старого, и наоборот. Рождается утро – умирает ночь. Рождается закат – умирает день. Рождается ветер – умирает штиль. Рождается одна жизнь – умирает другая. Сколько приходит нового в мир, столько и уходит старого. Жизнь – это непрерывное умирание и непрерывное возрождение.

Человеческий организм – частица Вселенной, неотъемлемая часть Природы. И в нем, как и во всей Природе, действует тот же закон: сколько создается – столько и разрушается, сколько приходит – столько и уходит, сколько отмирает – столько и возрождается. Это закон жизни здорового организма. Когда соблюдается этот закон, нет и не может быть болезней.

Я рано задумался о том, что такое болезнь и откуда она приходит. От каких-то внешних причин? От грязных рук, инфекции, контактов с больными людьми, неблагоприятных условий внешней среды? Но исследования показывают, что возбудители инфекций в том или ином количестве обитают в организме абсолютно всех людей, но почему-то одни заболевают, а другие – нет. Значит, у кого-то инфекция растет и размножается и создает болезнь, а кто-то мирно сосуществует с этими микроорганизмами, несущими инфекцию, и не дает им взять власть над собой. Болезни передаются по наследству? Но ведь и наследственная болезнь когда-то у кого-то появилась впервые. Откуда?

Я пришел к выводу, что болезни – это не результат попадания в организм инфекции или полученных от родителей дурных предрасположенностей. Болезни – это лишь результат нарушения человеком Законов Природы. Только когда нарушаются Законы Природы, тогда начинают в угрожающих масштабах размножаться вредоносные микроорганизмы, тогда начинают вступать в силу дурные предрасположенности, полученные по наследству. Болезнь – не что иное, как нарушение законов Природы. А Законы эти нарушаются, когда человек начинает вести неправильный образ жизни. Неправильный образ жизни нарушает баланс между созидательными и разрушительными силами. В организм поступает больше, чем выводится, разрушается больше клеток, чем созидается, уходит больше сил, чем восстанавливается. И вот тут приходит болезнь. Вернее будет сказать, что организм сам создает болезнь. И возникает она как попытка организма вернуть утраченную гармонию, восстановить нарушенный баланс созидательных и разрушительных сил. Организм создает болезнь, ибо таким образом он ищет средства спасения! Ведь организм, как очень мудрая природная система, не может действовать себе во вред! Болезнь есть не что иное, как проявление работы Целительных Сил, заложенных в каждом организме.

Болезнь не возникает ниоткуда. Но болезнь – вовсе не кара небесная за грехи, как думают многие. Совсем наоборот. Как ни трудно, может быть, кому-то окажется в это пове-

рить, но болезнь приходит не как враг, а как помощник. Болезнь хочет нам помочь восстановить утраченное равновесие в организме. Болезнь – единственное средство, каким организм пытается самостоятельно устранить возникающие в нем неполадки.

Таким образом, болезнь – лишь средство, с помощью которого Целительные Силы организма пытаются восстановить нарушенную гармонию. Но это и своеобразный сигнал о помощи, 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 это 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 устранять симптомы, если эти симптомы – лишь сигнал бедствия, лишь показатель неблагополучия организма? 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 по одиночке. На месте одной уничтоженной болезни вырастет десять новых, если не приводить в норму организм в целом.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ВНУТРИ НАС

В самом 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 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.

Действие Целительных Сил подтверждается самым очевидным образом. Состав крови от природы таков, что она имеет свойство самостоятельно уничтожать посторонние вещества, внедрившиеся в организм или образовавшиеся в нем. Кровь сама ведет с такими веществами неустанную борьбу. В этом случае можно только довериться организму и не мешать его целебной деятельности.

Прием лекарств – не помощь, а лишь помеха в самоисцеляющей работе организма. Живое можно исцелить только живым. В медикаментах нет главной Целительной Силы – нет Энергии Жизни. Поэтому ввод медикаментов в организм – это ввод в него мертвой, разрушающей субстанции, совершенно чуждой живому организму. Настоящее оздоровление возможно только одним способом – использованием природных Целительных Сил.

Человек, обратившийся за исцелением к Целительным Силам Природы, может обойтись без помощи врачей, без помощи медицины, иных лекарей и целителей – вообще без чьей-либо помощи, только своими силами. Ибо в каждом – абсолютно в каждом – заложена мощная целительная сила, достаточная для того, чтобы избавиться от любой болезни, даже такой, какую врачи называют неизлечимой. И каждый человек, если хочет, может обратиться к этой целительной силе внутри себя, дать ей ожить и проявить себя, и начать свою восстанавливающую, исцеляющую работу внутри организма.

Будучи ребенком, я видел, что вся природа вокруг здорова. Мне казалось, что лишь я один во всем мире болен и несчастен. Но когда я начал ощущать свое единство с природой, то почувствовал, что крупица здоровья природы есть и во мне. Я ощутил в своем организме не только его больную часть, к которой привык и которую считал, собственно, тем, что называл «Я», но и здоровую часть своего существа.

Я понял, что во мне есть здоровая половина, которая должна помочь выздороветь больной половине. Я не понимал тогда, что нащупал таким образом Целительную Силу Природы внутри себя.

Далее я начал изучать весь опыт исцеления, накопленный людьми с древнейших времен до наших дней. Я испробовал на себе самые разные рекомендации – ведь терять мне было нечего, я был обречен. Я делал это для того, чтобы восстановить нарушенные Законы Природы в своем организме. Я ведь понимал, что, если природа здорова, а я болен, это значит, что во мне есть какое-то нарушение Законов Природы, нарушение гармонии созидательных и разрушающих сил. Я понимал, что должен восстановить эту гармонию, я понимал, что должен исправить нарушение законов природы, имеющееся в моем организме.

Не сразу моя система оздоровления стала известна людям. Я решился обнародовать ее лишь тогда, когда прошло уже много лет после отмеренного мне врачами срока, через два с лишним десятилетия после той даты, когда я, по мнению врачей, должен был умереть. Моя система спасла меня – значит, она может спасти еще многих и многих людей.

Очень рано я понял, что болезни не возникают по отдельности, как случайное нарушение работы какого-то органа. Одна болезнь неминуемо влечет за собой другую, каждая болезнь является следствием какой-то другой, предыдущей болезни и, в свою очередь, вызывает следующую… Все в ор-

ганизме человека взаимосвязано. Осталось выяснить, каким именно образом все органы, все ткани, все клетки организма взаимосвязаны друг с другом. Где та связующая нить, по которой передается от органа к органу либо здоровье, либо болезнь? Естественно, главная связующая сила организма – кровеносная система.

Один из выводов, к которому я пришел: **здоровье человека зависит от того, как обращается кровь по сосудам**, от того, насколько беспрепятственно протекает она, какова скорость и сила ее движения, и от того, насколько совершенен ее состав.

НОРМАЛЬНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ – «РЕКА ЖИЗНИ»

Кровь – это жизнь, об этом знали люди еще в древнейшие времена. Каждая клетка организма получает питание от крови. Кровь соединяет и питает все органы и системы организма. Кровь прошла через больной орган и отправилась дальше – значит, она уже несет в себе болезнь. Так могут ли оставаться здоровыми остальные органы, если болен хоть один? Что же на самом деле болеет – только один орган или нездоров организм в целом? Конечно, нездоров организм в целом, и нездоров он именно из-за того, что в нем нарушена гармония, нарушен баланс.

Питание всех клеток осуществляется с помощью мельчайших сосудиков – капилляров. Все знают, что кровь движется по венам и артериям. Но многие забывают, что до каждой клеточки организма она доставляется именно капиллярами. Все человеческое тело пронизано капиллярами – именно поэтому от укола иголкой в любом месте тела, даже там, где нет видимых крупных сосудов, вен и артерий, выступит кровь. Капилляры невидимы, они в 50 раз тоньше человеческого волоса. Каждая клеточка тела окутана капиллярами как паутиной. Это трудно себе представить, но если все капилля-

ры человеческого тела вытянуть в одну линию, то длина этой линии составит 60 – 90 тысяч километров!

Поступающая по капиллярам кровь несет клеткам кислород, витамины, жиры, углеводы, минеральные соли, она же уносит продукты распада. Без капилляров жизнь клеток, а значит, жизнь тканей, органов, систем, жизнь всего организма невозможна!

И при питании организма через капилляры тоже должен соблюдаться тот самый баланс созидательных и разрушительных сил, та самая гармония. То есть кровь должна доставлять всем клетками именно столько полезных веществ, сколько необходимо, и удалять именно столько продуктов распада, сколько необходимо. Если в крови наблюдается избыток продуктов распада, если кровь циркулирует плохо, наталкиваясь на своем пути на всевозможные препятствия, если артерии, вены и капилляры не справляются со своими функциями, то неизбежно возникают болезни не только крови, сосудов, сердца, но и всего организма.

Вот почему начинать работу по оздоровлению организма желательно именно с оздоровления крови и сосудов.

В организме 60 – 90 тысяч километров капилляров, и больше всего их в конечностях. Огромная, гигантская сеть капилляров, чрезвычайно тонкая… Какая же сила нужна, какой мощный насос, чтобы протолкнуть кровь в каждый капилляр, доставить 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 специальные клапаны. Мощности сердца хватает лишь на то, чтобы прогнать кровь по артериям до капилляров. Тогда какими же силами кровь из капилляров поднимается в вены? Гд е находится этот насос, заставляющий кровь идти в вену? Ответ может быть только один: этот насос находится в 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 вторично-

го по отношению к сердцу, но, смею утверждать, главного! Да, это так: главный двигатель крови расположен вовсе не в сердце, а в капиллярах. И пока современная медицина не откажется от своего традиционного взгляда на сердце и капилляры, она не в состоянии будет справиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

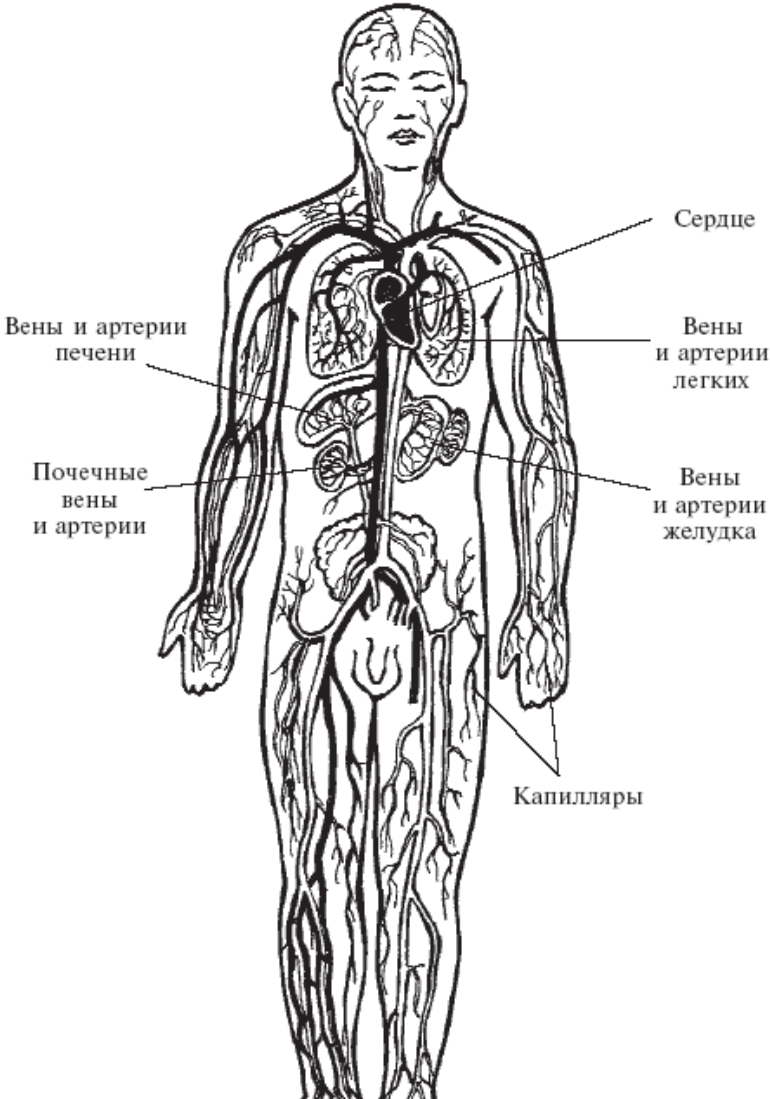
Сердце
Вены и артерии печени
Вены и артерии легких
Почечные вены и артерии
Вены и артерии желудка
Капилляры

Рис. 1. Сердечно-сосудистая система человека. Белым цветом обозначены артерии, черным цветом – вены

В капиллярах – главная причина заболеваний крови, сердца, сосудов и всего организма в целом. Поэтому главная задача при оздоровлении – очищение, восстановление и обновление капилляров. Капилляры очень тонки и потому легко засоряются продуктами распада. Они легко теряют эластичность из-за неправильного образа жизни человека. Они очень часто прекращают исполнять свои функции, если мы забываем о них и пренебрегаем ими.

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 состояния капилляров, несущих ей питание, жизненные силы и очищающих клетку 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. Возникает дисбаланс разрушительных и созидательных сил. Органы начинают болеть от недостатка питания, от образования омертвевших клеток, от скоплений невыведенных шлаков. Организм начинает отравлять сам себя, превращаясь в нечто вроде свалки нечистот. От этого появляется множество заболеваний. Нечистоты поражают кожу, сосуды, нервную систему. От нечистот возникает уныние, угрюмость духа и меланхолия. От нечистот начинается 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. И исцелять себя надо начинать с оздоровления капилляров. Один из способов их оздоровления – движение.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ

Посмотрите на окружающую природу. Есть ли в ней хоть что-то неподвижное? Вы не найдете в ней ничего, что пребывало бы в абсолютной неподвижности. Горы? Скалы? И даже они не неподвижны. И они создаются природой из ничего и, постепенно разрушаясь, превращаются в ничто. И здесь постоянно действуют созидательные и разрушительные силы – просто процесс этот очень протяжен во времени, и за время одной человеческой жизни редко удается наблюдать изменения гор и скал, движение, присутствующее и в них. Кроме того, по горам и скалам текут реки и ручьи, там обитают животные, там растут деревья, трава, цветы. Все это не пребывает в неподвижности. Потому что в природе происходит постоянное движение энергий, движение жизненных сил.

Жизнь – это и есть движение, а движение есть жизнь. Зачастую один вид больного человека подтверждает слова: где нет движения, там нет жизни. Окаменевший неподвижный позвоночник. Напряженные застывшие мышцы шеи и затылка. Холодные безжизненные руки и ноги, в которых почти не циркулирует кровь. Этот человек думает, что болезнь пришла к нему откуда-то и вырвала его из нормального хода жизни. На самом деле все наоборот. Человек нарушил один из главных Законов Природы – закон движения. Он сам вырвал себя из вечно движущейся и вечно меняющейся приро-

ды. Он обрек себя на неподвижность – а значит, на болезнь.

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!

СИЛА ВИБРАЦИИ

В человеческом организме ничто не пребывает в покое – постоянно сокращаются мышцы, волнообразные движения совершает кишечник, пульсируют и сокращаются стенки кровеносных сосудов, бьется сердце, вибрируют голосовые связки… Вытянув вперед руку, каждый человек сможет убедиться, что нет возможности удержать руку в полной неподвижности, как бы мы ни старались это сделать. Рука все равно начнет совершать едва заметные колебательные движения. В живом и здоровом организме постоянно пульсирует и вибрирует каждая клетка. Когда прекращается эта вибрация – наступает смерть.

Естественные природные методы исцеления – это исцеление с помощью тех свойств организма, которые присущи ему от природы. Медикаменты – не живое, не присущее организму от природы вещество. Если вы посмотрите внимательно на таблетку, то не увидите в ней никакой жизни. В ней нет живительной вибрации, нет излучающихся волн Энергии Жизни, нет того особого внутреннего свечения, которое излучает все живое. Таблетка – мертва. Разве можно лечить живое – мертвым? Разве мертвое может принести нам жизнь и здоровье? Не может и еще раз не может, другого ответа нет.

Когда болезнь возникает как реакция на прекращение движения, на омертвение тканей в какой-либо области тела,

в каком-либо органе – болезнь призывает нас именно к тому, чтобы мы возобновили движение и вновь воссоздали силу жизни в омертвевших частях организма. Болезнь – проявление Целительной Силы природы, которая таким образом пытается восстановить нарушение каких-либо природных законов в организме. Так не будем душить болезнь лекарствами – лучше прислушаемся к ее голосу, прислушаемся к этому тревожному сигналу, который посылают нам Целительные Силы нашего собственного организма. Ведь Целительные Силы говорят: верни жизнь тому, что омертвело! Верни силу и энергию тому, что стало неподвижным! Вот о чем говорит нам болезнь. Так поможем Целительным Силам оздоровить организм методами самой Природы, вместо того чтобы безуспешно бороться с болезнью, убирая лишь внешние признаки общего поражения организма, но не убирая причины.

Именно способность всего человеческого тела до каждой клетки сокращаться, вибрировать, колебаться, постоянно находиться в движении и делает организм живым и здоровым. Именно способность капилляров сокращаться, пребывать в движении, вибрации позволяет им осуществлять кровоснабжение всех органов и тканей. Именно эта способность капилляров заставляет кровь нормально обращаться, нормально питать органы и ткани и нормально очищать их. Именно эта способность капилляров есть здоровье.

Только стоячая вода загнивает, а проточная вода всегда

чиста. Когда наш организм становится подобен проточной воде, с текучей, нормально циркулирующей, а не застоявшейся кровью – ликвидируются застои, а с ними – любые болезни. А текучесть крови зависит от состояния капилляров.

Научившись выполнять простые упражнения, заставляющие капилляры вибрировать, сокращаться, оживать, нормально работать, любой человек сможет вернуть себе здоровье без помощи врача, массажиста, без пилюль и медицинских процедур.

Наш организм устроен так, что все мышцы в нем постоянно, хоть и незаметно вибрируют – это очень тонкие вибрации, подобные звуковой волне. Пока есть эта вибрирующая волна – есть сила, есть здоровье, есть жизнь. Если вибрация ослабевает, ее можно и нужно усилить тренировкой, пока отсутствие вибрации не преобразовалось в болезнь. Причем, усиливая вибрацию в каком-то одном месте, мы заставляем сразу же включиться в это действие весь организм – и все тело начинает вибрировать, укрепляя и очищая капилляры во всем организме. Усиливая естественное природное свойство организма – вибрацию, мы помогаем организму восстановиться, очиститься и выздороветь.

Бег на месте

Многим известны целительные свойства бега. Но для того чтобы стать здоровыми, нам не нужно бегать так, как это де-

лают спортсмены и физкультурники. Оздоровительный бег совсем другой. Для здоровья не нужны непомерные нагрузки на наши мышцы и 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 изможденния 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 полезную методику оздоровления представить себе трудно. Такой бег, не изнуряя нас излишне, идеально разогревает организм до каждой его клеточки, отчего продукты распада интенсивно плавятся и выводятся через поры. А значит, не только стимулируется кровообращение, но и очищается кровь!

Бег на месте великолепно отрабатывает дыхание, но вместе с тем не требует слишком уж интенсивного и глубокого дыхания, а потому при беге трусцой кровь прекрасно обогащается кислородом. Но чтобы бег пошел на пользу, надо

знать несколько правил.

• Тело должно быть полностью расслабленным, так, чтобы руки болтались как плети, ноги были свободно согнуты в коленях и не напрягались.

• Ступни должны лишь слегка отрываться от земли, совершая легкие прыжочки, – высоко поднимать ноги и подпрыгивать не нужно.

• Надо постараться, чтобы весь организм лишь слегка и приятно вибрировал и ни в коем случае не получал грубых встрясок.

• Состояние при беге должно быть приятным, не напряженным, не утомительным.

В таком беге главное для вас – эффект легкого прыжочка, дающий встряхивание всех мышц. Любого напряжения мышц надо избегать. Пусть поначалу этот прыжочек будет едва заметным. Для начала 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.

Медитативный бег

Медитацией на Востоке называют полную сосредоточен-

ность на чем-либо. Например, на собственном теле и происходящих в нем процессах. Когда мы так сосредоточиваемся на своем теле, наши мысли проясняются, а затем уходят вовсе, уступая место ровному и спокойному сосредоточенному состоянию, когда покой и ясность охватывают весь разум, а тревожащие, пугающие, неприятные мысли и чувства просто уходят. Бег, сопровождающийся такой сосредоточенностью, полезен вдвойне, так как приближает состояние здоровья не только тела, но и души и разума.

Медитативный бег во многом похож на бег на месте – то же расслабленное состояние, те же едва отрывающиеся от земли ступни, те же легкие, мягкие прыжочки – с той разницей, что теперь вы не остаетесь на месте. Такой бег требует несколько больших физических усилий, чем бег на месте, но справиться с нагрузкой поможет сосредоточенное медитативное состояние. Сначала можно сосредоточиться на своем дыхании, потом мысленным взором углубиться в ноги, в их мышцы, слегка вибрирующие, получающие удовольствие от этой вибрации. Углубившись мысленно в мышцы ног, вы непременно ощутите удовольствие, растекающееся по всему телу.

Не старайтесь преодолеть в беге большое расстояние – на первый раз достаточно будет пробежать несколько метров. Постепенно бег будет даваться вам все легче, но и тогда, когда ноги сами понесут вас, сдерживайте свою прыть. Старайтесь каждый раз бежать подольше. Подольше, но не подаль-

ше. Подольше, но не побыстрее.

Бегать нужно в теплой одежде. Чем теплее вы будете одеты, тем быстрее и обильнее вспотеете. Тем легче ваш организм будет избавляться от продуктов распада. Тем интенсивнее будет кровообращение. Тем лучше пойдут процессы очищения крови.

После бега надо лечь на твердую ровную поверхность, так, чтобы ноги были выше уровня сердца, и лежать половину того времени, что вы затратили на бег. Это поможет снять нагрузку с сердца и избежать различных неприятных ощущений в теле, в области сердца и сосудов.

Почему так важно принять лежачее положение после бега? Потому что при горизонтальном положении тела сердцу значительно легче справиться с перемещением крови по телу. Оно на это тратит гораздо меньше сил, чем на перемещение крови в стоящем или сидящем теле: ведь подкачивать кровь наверх в вертикальном направлении сердцу гораздо труднее, чем качать ее в горизонтальной плоскости.

При беге, даже самом щадящем, самом легком и расслабленном, возникает некоторая перегрузка сердечно-сосудистой системы: сердце качает кровь в вертикальном направлении, к тому же во время бега кровеносные сосуды ног расширены и объем их увеличен, и это требует большей интенсивности работы сердца. Поэтому после пробежки обязательно нужно дать сердцу отдохнуть, а это лучше всего достигается, когда пятки ног расположены чуть выше уровня сердца,

вследствие чего кровь сама течет к сердцу самотеком и ему не нужно прилагать дополнительных усилий на обеспечение кровообращения.

Если во время самого бега вы почувствуете, что ноги гудят и сердце работает с напряжением, не откажите себе в удовольствии остановиться и полежать на траве или на песке. Главное при беге – помните, что делаете вы это ради оздоровления, а не ради нагрузок и рекордов. Вы не должны никому ничего доказывать, в том числе и самому себе. А потому в любой момент можно остановиться, просто пройтись, прилечь или вообще прекратить бег, сойти с дистанции, если вы почувствуете, что так будет лучше.

Если совершаете дальние пробежки, постарайтесь в это время ограничивать свое меню фруктами, овощами и соками.

Упражнение «Оживление капилляров»

Упражнение для капилляров имеет тот же самый эффект, что и легкий расслабленный бег, с той разницей, что его могут выполнять все люди без исключения: больные, ослабленные, страдающие заболеваниями сердца и даже прикованные к постели.

Верхние и нижние конечности человека обладают огромным количеством капилляров. Очень часто потерявшие свою эластичность и засоренные различными продуктами

распада капилляры теряют свою способность сокращаться. Возникает застой крови. Значит, надо сознательно заставлять капилляры вибрировать. При встряхивании руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их оживать, чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь. Локальное улучшение кровообращения в капиллярах ведет к улучшению кровообращения во всем организме – ведь все кровеносные сосуды тела составляют единую систему.

Лучше всего этого можно добиться лежа на спине с поднятыми руками и ногами[Более подробное описание упражнения для капилляров вы можете найти в книге К. Ниши «Золотые правила здоровья», «Невский проспект», с. 41 – 42. – *Примеч. ред.*].

ЕСЛИ БОЛИТ СЕРДЦЕ – ЛЕЧИТЕ НОГИ

В детстве у меня постоянно были холодными руки и ноги. Это был один из признаков моего болезненного состояния. Я был слабым и мало двигался. Но однажды, пребывая в одиночестве на берегу моря, я преодолел себя и сделал несколько несложных физических упражнений. Затем я лег на спину и как следует потряс в воздухе руками и ногами. Руки и ноги впервые за долгое время стали теплыми. Я начал заниматься упражнениями регулярно. Мое самочувствие улучшилось не сразу, но я почувствовал, как сама Жизнь запульсировала в каждой клетке, начала оживлять омертвевшие участки тела, начала пробуждать и возвращать к жизни дремлющие в глубине организма Целительные Силы. Движение, заставляющее капилляры сокращаться, заставляющее кровь нормально циркулировать, движение очищающее и исцеляющее – вот один из важнейших принципов здоровья и один из главных к нему путей.

Больше всего капилляров – в конечностях. Если конечности мерзнут, значит, капилляры работают плохо. Значит, работает плохо вся система кровообращения. Поэтому болит сердце. Поэтому все органы и ткани не получают должного питания. Кроме вибрационных упражнений, помогают в этом случае и специальные упражнения для ног.

Упражнение «Тростник на ветру» (рис. 2)

Исходное положение: лечь на живот на твердую поверхность, согнуть ноги в коленях и убрать всякое напряжение из ног, представив себе, что ноги от колена до ступни превратились в тростник, свободно отдающийся воле ветра.

Полностью предоставив ногам свободу движения, надо дать им возможность, сгибаясь и разгибаясь, стараться ударять по ягодицам. Достать до ягодиц удастся далеко не сразу и далеко не всем. Но представьте, что ветер нападает на ваши ноги-тростник 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 ударять себя по ягодицам, даже если достать до них не удается.

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

Рис. 2

Надо взять два грецких ореха, положить их между ладонями, прижав посильнее, и начать делать вращательные движения. Важно прилагать усилия, чтобы орехи плотнее вжимались в ладони.

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

ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА – ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ

Человек, прежде чем стал человеком, передвигался в горизонтальном положении, и именно для горизонтального положения был создан природой его позвоночник. Человек принял вертикальное положение, а позвоночник не успел перестроиться и приспособиться к данному виду передвижения. От вертикального положения некоторые позвонки могут искривляться, слегка смещаться, съезжать в сторону. Такие небольшие сдвиги называют подвывихом. С подвывихом позвонков связано множество болезней. Эти смещения нарушают полноценную циркуляцию крови, а значит, питание, восстановление и очищение клеток и крови.

Восстановлению нормальной циркуляции крови и избавлению от многих болезней способствует правильное горизонтальное положение. Правильное горизонтальное положение – это прежде всего положение лежа на ровной, твердой и даже жесткой постели. Жесткая постель многим кажется неудобной – есть люди, предпочитающие нечто вроде люльки. И тем самым они вредят своему здоровью. Мягкая постель, а тем более «люлька» лишь усугубляет подвывихи позвонков.

Вот почему ровную жесткую постель я считаю важнейшим Правилом здоровья. Когда человек лежит на такой по-

стели, вес его тела распределяется равномерно, мышцы полностью расслабляются, позвоночник распрямляется, увеличиваются межпозвоночные промежутки, и тем самым кровеносные сосуды освобождаются от сдавливания. А это означает, что органы и ткани, недополучавшие питание в течение дня, начинают свободно и обильно омываться кровью и получать с нею все необходимое. В результате за ночь из организма выводятся все отходы и продукты распада, накопившиеся за день, и происходит естественное оздоровление.

Упражнение «Листок» (рис. 3)

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

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

Рис. 3

Тело расслабить и представить себе, что оно внутри совершенно пустое, а от того легкое, невесомое.

Затем нужно согнуть 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.

Выполнять упражнение каждое утро и каждый вечер в течение 1 – 2 минут.

Упражнение «Ветка ивы» (рис. 4)

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

Исходное положение: встать прямо, ноги поставить как можно шире, стопы – параллельно друг другу; сосредоточиться на своем теле, представить себе, что оно стало легким, невесомым, словно пустым.

Обхватите ладонями область почек, соединив пальцы на крестце.

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.

Выполнять упражнение каждый день.

Рис. 4

Упражнение «Тетива лука» (рис. 5)

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

Исходное положение: встать на колени, руки вдоль тела.

Прогнуть спину назад, а руками захватить щиколотки обеих ног.

Оставаться в такой позе не менее 5 секунд, затем выпрямиться.

Рис. 5

Повторить 3 – 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.

Выполнять упражнение каждый день.

Упражнение «Гибкая лоза» (рис. 6)

Упражнение для гибкости и нормального кровоснабжения позвоночника.

Исходное положение: встать прямо, ноги слегка расслаблены.

Большими пальцами рук медленно массировать 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, наклониться вперед, стараясь достать руками пол.

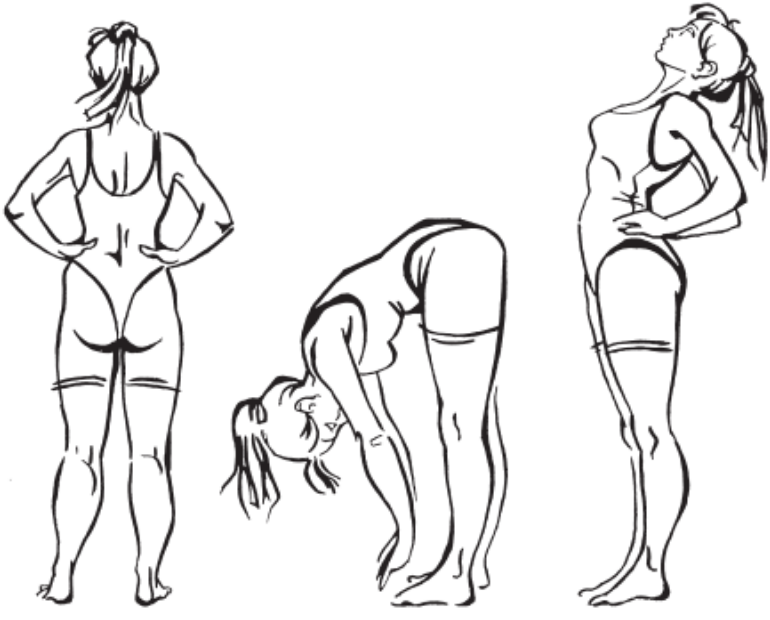

Рис. 6

Выпрямиться и согнуться назад как можно ниже – тоже плавными, мягкими движениями, а не рывком.

Снова выпрямиться и сделать несколько энергичных, но мягких наклонов вправо и влево. Улучшается кровоснабжение не только спины, но и ног. Следовательно, проходят заболевания спины и ног.

Выполнять упражнение каждый день.

ГАРМОНИЯ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

В человеческом организме постоянно работают противоборствующие, противоположные по своему действию силы. Так, при кровообращении артерии высасывают кровь, вены – всасывают. Это кислоты и щелочи, которые взаимно нейтрализуют друг друга. Это тепло и холод, вдох и выдох, это работа правого и левого полушарий мозга. От того, как уравновешены эти 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.

Я давно обратил внимание на тот факт, что практически во всех религиях существует один общий жест – складывание ладоней перед грудью, и задумался: не имеет ли этот жест какого-либо физиологического обоснования? Оказалось, имеет. Когда человек складывает ладони перед грудью, все жидкости в его организме, в том числе и кровь, нормализуются и уравновешиваются. Уравновешивается состав

крови, равномерность ее циркуляции и кровяное давление. Измерив давление до и после выполнения этого жеста, можно убедиться, что во второй раз давление приблизится к норме по сравнению с первым измерением.

Кроме того, складывание ладоней позволяет человеку усилить свои Целительные Силы и дать целительную энергию самому себе. Свойство ладоней исцелять используется в йоге. Йог с помощью специальных упражнений накапливает в ладонях целительную силу, затем, прикладывая ладонь к больному органу исцеляемого, направляет прану, или жизненную энергию, в этот орган, и больному становится легче.

Упражнение «Смыкание ступней и ладоней»

Усилить способность организма самостоятельно приводить себя в норму и гармонизировать разрушительные и созидательные силы мы можем, смыкая одновременно ладони и ступни.

Исходное положение: лечь на спину на твердую ровную поверхность, подложив под шею небольшой валик или скрученное полотенце.

Сложить руки ладонями перед грудью, а ноги развести в стороны, согнуть в коленях, не отрывая от поверхности, на которой вы лежите, и плотно сомкнуть ступни друг с другом. В этом положении нужно оставаться 10 – 15 минут[Бо-

лее подробное описание упражнения можно найти в книге К. Ниши «Золотые правила здоровья», с. 46. – *Примеч. ред.*].

Это упражнение поистине помогает прийти в равновесие всем силам духа и тела. При его выполнении все противоположные силы организма, все противоборствующие начала в первый момент как бы схлестываются, приходят в движение, в противоборство, вступают в борьбу за власть. Поднимаются некие волны в организме – как от столкновения предметов. Но проходит несколько мгновений, волны успокаиваются, и воцаряется штиль, возвращается ровное состояние организма – противоборствующие силы, схлестнувшись, уравновесили друг друга и успокоились. В результате нормализуется состояние водной среды организма, координируются функции мышц, нервов, кровеносных сосудов, налаживается нормальное кровообращение.

Упражнение «Небо у реки» (рис. 7)

Это упражнение тоже позволяет установить необходимое равновесие тела и духа, не только благоприятно влияя на кровеносную систему и позвоночник, но и способствуя развитию воображения и интуиции.

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

Руки закинуть за голову и сцепить в замок на макушке.

Теперь начинайте медленно поднимать туловище так, что-

бы оказаться в положении сидя.

Продолжайте без остановки склонять туловище как можно ближе к ногам.

Когда туловище склонится к ногам как можно ниже (стараться лбом коснуться колен), нужно замереть и представить себе, что вы находитесь возле реки. Ваш наклон – это наклон к реке; вы смотрите в воду реки и словно растворяетесь в ней.

Рис. 7

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 и, обращаясь к нему, ощущайте еще и растворенность в небе.

Выполняйте упражнение каждое утро и каждый вечер.

Всякий раз, выполняя все эти упражнения, говорите себе мысленно, что с каждым днем вы чувствуете себя все лучше и лучше. Если выполнять упражнения, не веря в успех и будучи настроенным пессимистично, то и успеха ждать не следует. Необходимо верить, что здоровье придет. Если вы поверите в то, что будете здоровы, что победите болезнь – так оно и будет.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПРИРОДНОЙ ПИЩЕЙ

НАУКА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ

Восточная кухня, безусловно, гораздо более разумна и близка к природе, чем западная. Большое количество риса, зеленый чай, рыба и морепродукты – во всем этом гораздо больше пользы, чем в свинине и говядине или в мучных изделиях. Но влияние Запада все шире распространяется и на Восток, и, помимо традиционных японских блюд, мои соотечественники в изобилии употребляют ту же свинину и говядину, пришедшие с Запада… Да и в традиционной японской кухне, помимо риса и рыбы, употребляется большое количество мучных изделий, продуктов животного происхождения, не всегда стопроцентно полезных…

В моей семье был, можно сказать, культ пищи – обилие кушаний и всевозможных лакомств на столе считалось делом обычным, без которого не мыслима жизнь. Считалось, что обильное питание – основа здоровья, и меня, как больного и слабого ребенка, старались кормить усиленно и обильно. Но увы, увлечение многообразными и обильными куша-

ньями не пошло мне на пользу. Я тогда еще не знал, что мои любимые блюда – кусочки мяса, завернутые в тесто, и запеченная свинина – очень вредны для меня. К моему счастью, очень рано я начал чувствовать, что пища, предлагаемая мне дома, калечит меня. Мне не оставалось ничего другого, как обратиться к древним учениям об исцеляющем питании и учиться готовить себе самому.

Я обнаружил, что в японских буддистских монастырях издавна существует особая система питания. Ее называют «Кухня, которая улучшает суждения». Такое питание улучшает здоровье не только тела, но и духа – улучшает работу и организма, и сознания, то есть учитывает неразделимую связь между телом и душой человека. Это было как раз то, что мне нужно.

Я продолжил свои изыскания и выяснил, что в основе этого питания лежит так называемая макробиотика. Традиционной японской культуре она известна давно. А само слово «макробиотика» позаимствовано из древнегреческой философии времен Гиппократа. Еще в те времена люди задумывались, как сделать пищу лекарством, как научиться жить долго и счастливо, не болея, пребывая в благоприятном расположении духа. Слово «макробиотика» можно перевести как «большая жизнь», «долгая жизнь» или «полнокровная жизнь». Но можно сказать и так: макробиотика – это наука о том, как достичь полной жизни, употребляя «полные», цельные, то есть не подвергшиеся насилию со стороны человека

и не искалеченные излишней переработкой, природные продукты.

Цельные, «полные» продукты несут нашему организму мощь и силу природы, несут здоровье телу и крепость духу. Целительное питание вливает в тело Энергии Жизни, Энергии Мироздания, Энергии Духа и делает едиными и сильными и тело, и дух человека. Обычная пища – лишь потакание своим телесным инстинктам и питание своего ненасытного эгоизма. Макробиотика – развитие своих истинных высших физических и духовных способностей.

Неправильно было бы считать, что макробиотика – это какая-то диета или ограничения в питании. Нет, существует великое множество самых разнообразных макробиотических блюд. Необязательно сразу же отказываться от мяса. Делайте это постепенно, не совершая насилия над собой, – и вы увидите, что этот переход произойдет естественным путем: просто организм при переходе на макробиотическую пищу сам перестанет требовать мяса. Не думайте, что придется питаться только невкусными кашами. Надо только проявить фантазию и немного заинтересоваться разными способами приготовления блюд. Я обнаружил, что кроме каш существуют разные кремы и пудинги, запеканки и муссы, что блюда из злаков могут быть жареными, вареными, сырыми, запеченными, приготовленными массой других способов.

Макробиотическое питание не должно быть насилием над собой – оно должно приносить удовольствие. Может быть,

это произойдет не сразу, – но постепенно организм войдет во вкус, ощутив, что только такое питание является для него правильным и естественным. Макробиотическое питание меняет состояние духа: человек становится спокойным, его не покидает хорошее настроение, исчезает уныние, тревога и агрессия. Макробиотика – это не только питание, это философия жизни. Философия, призванная вернуть человека к Природе и восстановить его утраченную гармонию. В результате такого полного преображения человеческой личности отступают даже те болезни, которые считаются неизлечимыми. Неизлечимых болезней нет, поверьте в это.

Ошибка многих людей в том, что они ждут, что кто-то другой придет и вылечит их. Такое ожидание оказывается бесплодным, и болезнь действительно становится неизлечимой. Не надо ждать, что придет другой, что он принесет вам нужную таблетку или проделает нужную медицинскую процедуру, и все пройдет само. Это иллюзия, самообман. Ждать исцеления от другого – самоубийственно. Не надо ждать, приступайте к собственному исцелению самостоятельно, прямо сейчас, не надеясь на других, не надеясь на лекарства и операции. Оживите Целительные Силы внутри себя, вступите в диалог с ними, попросите их о помощи, поверьте в свои силы – ведь ваше здоровье в ваших руках. И болезни отступят. Начните с правильного питания. Организм отблагодарит вас за заботу о нем.

Питание, как и движение, – естественное свойство всего

живого и один из важнейших Законов Природы. Закон этот гласит: все, что поступает в наш организм, должно быть наполнено живительной Силой Природы. Такой Силы лишены медикаменты, а потому они не несут полезных человеку веществ. Живому может помочь только живое. Целительной Силе организма может помочь только Целительная Сила Жизни, которая есть в природе.

Всем известно, что без питания нет жизни. Но без всякого ли питания? Нет, только без такого питания, которое несет в себе особого вида жизненную энергию. Ведь сама по себе наша жизнь – это не что иное, как взаимодействие самого разного вида энергий. Ни одно живое существо, начиная с обычной травинки и заканчивая человеком, не может жить без получения энергии солнечного света. Воздух – тоже огромный и бездонный кладезь жизненной энергии, передающий Земле энергию Вселенной. Самые разные виды энергий излучает и Земля. Человеческий организм создан Природой так, что он может преобразовывать все эти энергии для собственных нужд – превращая их в питание, преобразуя в энергию кровообращения, работы мышц, поддержания жизнедеятельности органов и тканей…

ЧТО МЫ ЕДИМ

Мы едим для того, чтобы жить. А жить – это значит получать энергию. Человеку, чтобы жить, надо получать энергию от четырех элементарных составляющих, которые и поддерживают существование на земле каждого живого существа, в том числе и человека. Это составляющие, которые древние философы считали источником всего во Вселенной: четыре элемента – Земля, Вода, Огонь и Воздух. Поэтому нашему организму необходимы и полезны только те продукты, которые несут в себе энергии Огня, Земли, Воды, Воздуха – энергии Жизни. Продукты, не несущие энергии Жизни, – это «пустые калории», а то и яды.

Где первоисточник энергии Огня? В Солнце. Энергией Огня наполнены все продукты, выросшие под Солнцем. Это прежде всего злаки, а также фрукты, овощи, орехи, семечки, зеленые листья, съедобные коренья. Когда зеленый лист поглощает солнечный свет, он усваивает энергию Солнца. Причем, что очень важно, энергия Жизни, энергия Солнца лучше всего сохраняется в этих продуктах тогда, когда они не подверглись тепловой обработке.

Энергией Воздуха наполнены все те же злаки, фрукты, овощи, растения, выросшие на свежем воздухе.

Вода – неотъемлемая часть каждого живого организма. В том числе и употребляемых в пищу растений, которые вы-

росли на открытом воздухе и напоены живительной влагой.

Без питания Земли тоже невозможно получить настоящей энергии Жизни. Земля дает необходимые, важные и полезные минералы, микроэлементы именно в том виде и составе, в каком это нужно человеку. Значит, для человека полезно лишь то, что выросло из земли.

Задача пищи – давать нам энергию Жизни, очищать организм, восстанавливать и лечить его, формировать жизненно важные клетки. С этим может справиться только такая пища, которая наполнена энергией солнечного света, воздуха, воды и земли. Прежде чем съесть что-нибудь, надо бы приучиться спрашивать себя: это приготовила мне сама Природа или это создано искусственно? Начиная правильно питаться, мы осваиваем науку выздоровления и омоложения.

Почему так много зависит от питания? Потому что здоровье организма зависит от состояния крови. Кровь полностью обновляется в человеческом организме каждые 10 дней. Каждые 10 дней мы получаем совершенно новую кровь! И какой она станет – зависит только от нашего питания. Ведь состав крови формируется из тех веществ, которые мы получаем с пищей.

Значит, достаточно лишь 10 дней правильного питания, чтобы получить новую кровь и с нею – новое здоровье. За 10 дней с помощью питания вы сможете уже значительно поправить ваше здоровье. Но если потом вернуться к прежнему питанию, с ним вернется и прежнее нездоровье. Поэтому,

вернув себе здоровье за 10 дней вместе со здоровым питанием, надо и впредь придерживаться раз принятого режима питания, чтобы быть здоровым.

На Востоке всегда считали, что лучшая пища – это та пища, которая не убегает от вас, то есть пища не животного, а растительного происхождения. Это не значит, что пищу животного происхождения и пищу, подвергшуюся какой-то кулинарной обработке, употреблять нельзя вообще. Ее употреблять тоже можно, но основой рациона должны стать именно продукты, «которые не убегают», и прежде всего это злаки.

Основа макробиотического питания – злаки. Злаки – это самая здоровая, самая замечательная пища для того, кто хочет добиться хорошего здоровья. Это цельный нешлифованный рис, гречиха, кукуруза, пшеница, ячмень и крупы из этого зерна. Их можно есть в любом виде и в любом количестве, но если вареными – то только на воде и только вами собственноручно приготовленными. Исключение – хлеб, если вы не можете приготовить его сами. Но хлеб надо употреблять лишь тот, который выпечен из цельных зерен, можно с отрубями.

Если вы только приступаете к оздоровлению, то очень хорошо первые 10 дней или хотя бы неделю питаться исключительно злаками – если это невозможно, то хотя бы преимущественно злаками. Затем можно начать добавлять к своему рациону другие продукты.

Прежде всего необходимо добавить к рациону овощи и фрукты. Очень важно следующее: **овощи и фрукты всегда надо употреблять только по сезону!** Иное употребление фруктов и овощей противоестественно, противоречит Законам Природы. Употребляйте в пищу только то, что естественно именно для данного времени года. Желательно, чтобы эти овощи были выращены именно в вашей местности и без всяких химических удобрений. Растительные волокна в пище совершенно необходимы для того, чтобы нормально функционировала система пищеварения и организм получал необходимые ему вещества.

Затем можно добавить блюда из водорослей и бобовых и такие продукты, как орехи, выпечку, рыбные блюда.

Стройте свой рацион так, чтобы 50 – 60 процентов его составляли блюда из цельных злаков, 25 – 30 процентов овощи и фрукты и по 5 – 10 процентов водорослей и бобовых и дополнительных блюд: рыбы, орехов, десертов. Такие продукты, как мясо, птица, животные жиры, молочные продукты, можно употреблять лишь очень редко – по особым случаям.

Чтобы пища не становилась ядом, а служила на пользу здоровью, надо выполнять несколько правил питания. Вот они.

• Не ешьте пищу и не пейте напитков, которые получены или обработаны промышленным способом и включают в себя какие-либо продукты и вещества не природного, а химического или другого искусственного происхождения. То есть

надо исключить из рациона сахар, все то, что подверглось консервированию, любую пищу с добавлением химических веществ, например красителей, искусственно приготовленных приправ, кроме соли.

• Готовить пищу надо только на растительном масле и на воде. Солить либо морской солью, либо нерафинированной поваренной. Преимущественно использовать для приготовления пищи керамическую и стеклянную посуду.

• Принимать пищу первый раз нужно не раньше полудня, последний раз не позднее 7 часов вечера, так как именно это время физиологически наиболее благоприятно для приема пищи.

• Не пить никаких жидкостей во время еды и пищу не запивать – жидкости принимать только между приемами пищи.

• Есть в меру – так, чтобы желудок оказался заполнен примерно на две третьих своего объема. При этом вы встаете из-за стола с чувством, что могли бы съесть еще столько же. Но это не означает, что вы остались голодны: ведь голод по-настоящему утоляется примерно в течение получаса после приема пищи, когда пища начинает перевариваться.

• Необходимо долго, по крайней мере 50 раз, а еще лучше 100 – 150 раз, и тщательно пережевывать пищу, чтобы она доводилась до киселеобразного состояния. Если пища действительно хороша и необходима для здоровья организма, она от долгого пережевывания становится только вкус-

нее. «Пустая» и вредная пища при пережевывании быстро теряет вкус.

• Отказаться от любой пищи и любых веществ и продуктов, которые оказывают стимулирующее воздействие на нервную систему, – кофе, шоколада, чая, какао, лекарств, алкоголя, табака. Стимулирующее действие всех этих веществ обманчиво – сначала повышается активность, а затем начинается спад, приводящий к депрессии. Чай можно пить только из натуральных трав, кофе исключается совершенно.

Почему каждому человеку, который хочет быть здоровым, так важно соблюдать все перечисленные правила? Потому что соблюдать их – это и значит в своем питании следовать Законам Природы.

Еще Гиппократ говорил: «Пусть пища будет вашим главным лекарством». А чтобы пища стала лекарством, она должна быть естественной, природной, то есть наиболее приспособленной для усвоения еще одним созданием Природы – человеческим организмом. Макробиотическое питание на основе злаков – наиболее естественное для человека. Эта система питания очень древняя, ей почти 5 тысяч лет. И проверена она была за эти 5 тысяч лет всеми без исключения человеческими культурами, а не только народами Востока. Для всех без исключения людей во все времена самой естественной и самой полезной пищей являются злаки, овощи, бобовые и фрукты. Это та пища, к которой человек по своей биологической природе наиболее приспособлен, пища, которая

несет человеку здоровье и не становится ядом, пища, из которой человеческий организм получает максимум необходимых ему полезных веществ, пища, которая формирует идеальный состав крови, а значит, идеальное здоровье.

Пища современного человека далека от совершенства не только потому, что в ней преобладают продукты животного происхождения, но и потому, что промышленное производство поставляет на наш стол пищу в сильно переработанном, а значит, искалеченном, изуродованном виде – в этом виде пища лишена даже минимального количества Энергии Жизни. А злаки попадают на наш стол в основном в виде выпечки из рафинированной муки, тоже лишенной всяких целебных свойств. Целебные свойства сохраняют только цельные злаки, не прошедшие промышленной переработки. Питание с преобладанием злаков – это питание в соответствии с Законами Природы.

Пища – один из способов нашего взаимодействия с окружающим миром. Мы впитываем в себя окружающий мир – имеющиеся в нем питательные энергетические вещества – с помощью пищи. От того, как мы взаимодействуем с миром, зависит наше здоровье. Чтобы быть здоровыми, надо питаться гармоничной естественной пищей.

КАК МЫ ЕДИМ

Законы Природы таковы, что мы строим себя из того, что едим. Организм состоит из клеток. Клетка – основная структурная единица организма. А жизнь клетки, как таковой, в общем-то недолга. Век ее значительно короче человеческого. Клетки живут и умирают на протяжении одной человеческой жизни постоянно. Одни умирают, другие рождаются. Поэтому организм, чтобы жить, должен снова и снова создавать, воспроизводить новые клетки взамен умерших. А воспроизводить эти клетки организм может только из того, что он получает извне.

Но организм, конечно, не может использовать для строительства клеток продукты в их изначальном виде. Иначе мы все состояли бы, к примеру, из яблок или хлеба. Организм, конечно, расщепляет все это до молекул и простейших элементов. И использует для своего строительства уже эти элементы.

Условно это выглядит так: организм получил пищу, расщепил ее до простейших элементов, нужное употребил для строительства клеток, ненужное выбросил вон. Но на практике так не получается. Почему? Да потому, что организму, неправильно питающемуся, никак не удается расщепить продукты до нужного уровня и извлечь оттуда все то, что ему необходимо.

Например, человек не привык как следует прожевывать пищу – доводить ее во рту до киселеобразного состояния. Для чего это нужно? Для того, чтобы обильно смочить пищу слюной. В слюне содержатся особые щелочи, предназначенные для переваривания углеводов. Пища прожевана плохо – углеводы не расщепились, и ничего полезного из них организм уже не извлечет. Ведь дальше пища отправится в желудок, а там она будет обрабатываться уже другими веществами – кислотами, предназначенными для расщепления белков. Это значит, непереваренные углеводы не дадут никакой пользы, частично станут «пустыми калориями», частично превратятся в трудновыводимые продукты распада.

Далее. Человек съел множество тяжелой пищи с преобладанием животных жиров, сахара, выпечных изделий из рафинированной муки. Что с ним происходит? Он попросту блокирует течение энергии в своем организме. Тяжелая животная пища не что иное, как средство заблокировать свою энергетику, сделать себя неживым и малоподвижным. Такие люди физически ощущают напряжение в области спины и плеч. Напряженные мышцы блокируют ток крови. Кровь в недостаточной степени питает органы и ткани. Вместо созидательных процессов в клетках начинаются разрушительные процессы. Кроме того, животные продукты, сахар и т. д. плохо перерабатываются пищеварительной системой, которая Природой предназначалась для другой пищи – с преобладанием злаков, овощей, бобовых. От животной же пищи

больше отходов, продуктов распада, ядов, чем пользы. Все это отравляет кровь, которая, разносясь по телу, отравляет в свою очередь органы и ткани. Ведь кровь начинает разгонять эти вещества по всему телу. Из них не создашь новых клеток – ведь это отходы, грязь. С другой стороны, их невозможно вывести наружу. И тогда эти продукты гниения либо накапливаются под кожей, в жировом слое, либо на стенках кровеносных сосудов. Если человек попадает в какие-либо неблагоприятные условия – переохлаждается, испытывает стресс, получает травму, – то вредные вещества атакуют ослабленный, уязвленный орган. И начинается серьезная болезнь.

Теперь мы видим, что здоровье наше зависит от того, что мы едим и как мы едим. От этого зависит состояние крови. А от состояния крови – здоровье всего организма.

Кровь должна хорошо циркулировать, без застоев и замедлений. Для этого должны хорошо работать капилляры – это во-первых. Кровь не должна быть вязкой – во-вторых. Кровь должна быть богата кислородом – в-третьих. Кровь должна иметь нормальный состав, быть богатой питательными веществами – в-четвертых. Причина вязкости крови – изменение состава жидкостной среды организма, нарушения водного баланса. Причина недостатка кислорода и некачественного состава крови – неправильное питание. Чтобы восстановить нормальную циркуляцию крови и привести в норму водный баланс, чтобы добиться нормального состава крови, надо делать упражнения для капилляров и питаться

сырой растительной пищей.

Кровь не должна быть отравлена продуктами гниения, которые потом разносятся по всему организму, вызывая болезни и загрязняя сосуды, делая их хрупкими, больными, закупоренными. Причина накопления продуктов гниения в крови – неправильное питание. Как мы питаемся – такова и наша кровь. Какова наша кровь – таково наше здоровье.

Еще подростком я понял, как важно правильно питаться, чтобы выздороветь. О том, что пищу надо очень тщательно пережевывать, я узнал достаточно рано. Но, тщательно пережевывая пищу, я при этом продолжал питаться как и прежде – есть все, что предлагало кулинарное искусство того времени. Тогда я еще не знал, что кулинарное искусство очень далеко отошло от Законов Природы. Наша кулинария, по сути, заставляет нас питаться противоестественно – совсем не так, как того требует Природа. Все противоестественное, идущее против Природы, не может быть на пользу, а может пойти только во вред.

Естественно, при таком образе жизни и при таком питании я не мог выздороветь, и даже хорошее пережевывание пищи меня не спасло. Ненормально повышенный аппетит, доходящий до обжорства, запоры и головные боли продолжали мучить меня. Тогда я впервые задумался о взаимосвязи всех органов и систем человеческого организма. Почему запоры сопровождаются головными болями? Какая тут связь?

И если пойти к врачу, то что должен будет врач лечить – голову или кишечник?

Ответ очень скоро пришел сам. Бесполезно лечить отдельно голову и отдельно кишечник. Надо приводить к здоровью весь организм в целом. Ведь ситуация предельно понятна: непереваренная пища скапливается в толстой кишке. Там она гниет и выделяет яды. Эти яды впитываются в кровь, разносятся по всему организму, ухудшают качество крови, замедляют ее циркуляцию. Естественно, нарушается циркуляция крови в мозгу. Отсюда головные боли. Так я впервые понял, что пища, без которой нет жизни, может быть и ядом. Так я начал искать пищу естественную, природную, наполненную Энергией Жизни.

Когда я перешел на естественную пищу, мое состояние стало заметно улучшаться. Пропала привычка к обжорству, организм научился довольствоваться небольшим количеством пищи, получая оттуда все, что ему необходимо. Тогда я понял, что переедание противоестественно, и задумался о том, что же приводит нас к перееданию, к обжорству. И пришел к выводу, что приводит к этому лишь пагубная привычка есть ненатуральную пищу.

Из ненатуральной пищи, пищи, неверно приготовленной или созданной промышленным производством, а не Природой, организм не получает того, что ему нужно, – не получает Энергии Жизни и необходимых веществ. Организм чувствует, что что-то недополучил. Не получая необходимого,

организм пытается наверстать недополученное с помощью приема все большего и большего количества пищи, надеясь выжать из нее хоть сколько-нибудь пользы. Человек при этом испытывает ощущение голода или ложного аппетита, и пытается получить пользу от пищи, увеличивая ее количество. Но эти попытки бесплодны. Сколько ни употребляй противоестественной пищи – пользы от нее не получить, а вот вред будет накапливаться.

Укоренившиеся в семье традиции застолья тоже способствуют обжорству. В итоге эти привычки делают здоровых людей больными, а больных – убивают. Я хотел жить, я не хотел умирать. А потому стал менять свои привычки, как трудно это ни было.

Вот несколько советов по оздоровлению крови.

Чтобы кровь не была вязкой

Каждая болезнь начинается с изменения водного состава организма. Водный состав организма – это все внутриклеточные и внеклеточные жидкости. Их общий объем составляет около 70 процентов всей массы человеческого тела. Качество всех этих жидкостей имеет первостепенное значение для состояния организма, для его здоровья или болезни. Если жидкости в организме недостает, кровь становится вязкой, циркуляция ее затрудняется, организм заболевает.

Без нормального количества жидкости в организме невоз-

можна нормальная жизнедеятельность. Кровь замедляет свою циркуляцию, и многие думают, что дело здесь в сердечной мышце, что надо ее укреплять. Но этого оказывается мало: кровь циркулирует плохо из-за своей вязкости. Надо восстанавливать нормальный поток жидкости в организме.

Обязательное условие: пить воду между приемами пищи в достаточном количестве – до 3 литров в день. Питаться естественной растительной пищей, хорошо удерживающей влагу. При этом помнить, что прием жидкости во время и сразу после еды очень вреден. Надо избегать также приема воды во время активных движений: при беге, занятиях физкультурой и спортом.

Чтобы кровь имела полноценный состав

От качественного состава крови зависит наше здоровье. А этот состав определяется тем, что мы едим, что мы пьем, что мы вдыхаем – что мы получаем из внешней среды. Все эти вещества, получаемые нами, формируют состав крови и доставляются с кровью каждой клетке, каждому органу, всем тканям организма.

Чтобы кровь была полноценной, она обязательно должна получать все Энергии Жизни, Энергии Природы – свет, воду, воздух, обогащенный кислородом, и все то, в чем есть энергия Земли – в частности, минеральные вещества. Они, так же как и другие необходимые вещества – глюкоза, ами-

нокислоты, микроэлементы и витамины, могут доставляться в организм только с пищей. Существует лишь один вид пищи, в котором все это содержится в необходимых человеку пропорциях, – это фрукты.

Если вы регулярно едите фрукты, овощи, семена, вы получаете все необходимые аминокислоты, из которых организм самостоятельно синтезирует белки. Точно так же получают белки все млекопитающие, не употребляющие мяса.

В мясе нет никаких важных веществ, которые нельзя было бы получить от растений. Между тем животный белок очень плохо усваивается человеческим организмом и дает большое количество отходов. Чтобы усвоить животный белок, полученный с мясом, организму требуется 50 – 60 часов! На это уходит огромное количество энергии и жизненных сил организма. Организм тратит впустую драгоценную энергию, которую мог бы направить на очищение и оздоровление.

Глюкозу организм получает только из натуральных фруктовых сахаров – фруктозы, содержащейся в растениях.

Сахар неорганический, сахар промышленного производства – ядовитый продукт. Сахар вреден для всего организма и для состояния сосудов в частности. Сахар сжигает кальций в организме, что приводит к неполноценному составу крови, к разрушению костей и зубов. Кальций просто необходим для кроветворения! Для усвоения такого сахара необходимо много витаминов группы В – организм тратит их на этот процесс, в результате появляется дефицит этих витаминов,

что приводит к ухудшению состава крови и нервным заболеваниям. Организму достаточно того сахара, что есть в фруктах и растениях, другой сахар для него не только не полезен, но просто вреден.

Витамины есть только в сырых, невареных продуктах – овощах и фруктах. Кроме того, чтобы получать эти вещества и не наносить организму вреда, надо есть хлеб из натуральной, грубого помола муки, без всяких химических добавок.

Один из наиболее вредных продуктов современной промышленности – белый хлеб. Белый хлеб приготовляют из муки тонкого помола, из которой удалены отруби. А вместе с отрубями удалены все без исключения минералы и большая часть витаминов. Запоры могут быть результатом неумеренного потребления белого хлеба. Попадая в организм, хлеб набухает от кишечных соков, закисляет внутреннюю среду организма, превращаясь в нечто похожее на комья глины, которые налипают на стенках кишечника и создают его непроходимость.

Надо иметь в виду, что наибольшее количество необходимых полезных веществ и витаминов содержится в отрубях, шелухе, кожуре растений. Между тонкой кожурой и самой мякотью плода как раз и содержатся все незаменимые и необходимые человеку вещества для того, чтобы быть здоровым, чтобы продлить жизнь и молодость.

Поэтому каждый, кто хочет быть здоровым, должен придерживаться следующих правил:

• постараться побольше употреблять фрукты и овощи в сыром виде и есть по возможности сразу после того, как они сняты с дерева или выкопаны из земли, пока они еще не очень долго находились на воздухе и свету;

• готовить овощи запеченными или на пару, только при таком способе приготовления можно сохранить микроэлементы и витамины;

• помнить, что продукты, содержащие сахар, также опасны, как и сам сахар.

Чтобы сосуды не закупоривались жировыми веществами

Из-за употребления ненатуральной пищи и малоподвижного образа жизни ухудшается циркуляция крови, сосуды становятся слабыми, ломкими, в них откладываются жировые прослойки и бляшки, развивается заболевание под названием атеросклероз. В дальнейшем эти жировые прослойки и бляшки могут перекрыть артерии, что иногда приводит к смертельному исходу.

Причина – употребление жирной и прошедшей тепловую обработку пищи, избыток сахара и крахмалов, малая двигательная активность.

Чтобы избежать такого повреждения сосудов, а значит, развития атеросклероза, надо регулярно выполнять упражнения для капилляров, спать только на жесткой постели, си-

стематически налаживать равновесие всех деструктивных и конструктивных сил при помощи смыкания ладоней и стоп и других физических упражнений, обеспечивать активность мышц, питаться преимущественно злаками, сырыми свежими овощами и фруктами. Все упражнения нормализуют циркуляцию крови и всех жидкостей организма, а нормальное питание даст организму нужные вещества и освободит от вредных.

При склонности к закупорке сосудов и капилляров жировыми отложениями, к атеросклерозу, надо полностью исключить из рациона животные жиры, все жиры, прошедшие тепловую обработку, навсегда забыть о консервах, колбасах, твердых сырах. Овощи и фрукты – только сырые. Если по какой-то причине невозможно не варить овощи, тогда варить их надо только на воде или в собственном соку, под крышкой и в течение очень короткого времени. Ничего не готовить на масле. Растительное масло употреблять без термической обработки и только свежее, не стоявшее в открытой бутылке в тепле или на свету.

ЕДА – ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

Очищение крови

Очищать кровь от вредных веществ и восстанавливать ее состав очень хорошо с помощью овощных соков. Такая процедура позволяет вредным веществам выходить из крови через поры кожи. Лучше всего употреблять смесь морковного и свекольного соков. Хотя бы один день соковой диеты, когда больше ничего – никакой пищи и никакого питья (кроме чистой воды, которую можно пить в перерывах между приемами сока) – не употребляется, уже дает очень хороший положительный результат. Сока нужно выпить 1 – 1,5 литра за день, распределив на 4 – 5 приемов, в перерывах выпивая по 1 стакану воды. Хорошо к морковному и свекольному соку для разнообразия добавить и другие соки красного цвета – к примеру, гранатовый, вишневый. **Помните:** в чистом виде один свекольный сок употреблять нельзя – его необходимо смешивать с другими.

Свекольный и морковный соки стимулируют кроветворение, способствуют повышению гемоглобина в крови, повышают сопротивляемость организма инфекциям, пополняют кровь необходимыми веществами, растворяют вредные отходы и быстро выводят их из крови. Благодаря этому неко-

торые болезни проходят быстро и без всяких других методов лечения.

Очищение сосудов

Это очищение вымывает из сосудов вредные отложения, делает сосуды эластичными, гибкими. Основано очищение на действии чесночного сока, в котором содержатся такие микроэлементы, как алюминий, селен, германий. От этих микроэлементов зависит целостность слизистых оболочек, в том числе внутренней оболочки сосудов.

Приготовление настойки чеснока. Взять 350 граммов отобранного и очищенного чеснока, растереть до состояния кашицы, положить в стеклянную банку, накрыть крышкой и завернуть темной тканью. Поставить на отстой. После того как масса отстоится, отобрать из нее, не процеживая, 200 граммов наиболее жидкой части, то есть образовавшегося сока с небольшим количеством мякоти (он окажется в нижней части банки, более густая масса поднимется наверх). Эти 200 граммов жидкости влить в пол-литровую банку и добавить туда 200 миллилитров чистого медицинского спирта. Никакие заменители категорически недопустимы! Банку плотно закрыть, поставить в прохладное место, но не в холодильник, и накрыть сверху другим сосудом, как колпаком. Оставить на 10 дней. По истечении этого срока отжать массу через плотную льняную ткань, и отжатую жидкость по-

ставить под колпак еще на 2 – 3 дня. Средство готово к употреблению.

Схема очищения. В первый день за полчаса до завтрака принять 1 каплю настойки, размешанную в 1/4 стакана холодного кипяченого молока, простокваши или воды; за полчаса до обеда – таким же образом 2 капли настойки; за полчаса до ужина – 3 капли настойки. На второй день за полчаса до завтрака – 4 капли настойки; за полчаса до обеда – 5 капель настойки; за полчаса до ужина – 6 капель настойки. На третий день за полчаса до завтрака – 7 капель настойки; за полчаса до обеда – 8 капель настойки и так далее, пока количество капель не достигнет 25. Это произойдет на девятый день лечения. Затем процедура изменяется. С молоком, кефиром или водой принимайте по 25 капель настойки 3 раза в день за полчаса до еды до тех пор, пока не кончится вся настойка. Желательно, чтобы прием настойки длился около трех месяцев. Лучше всего готовить настойку осенью, когда чеснок только созрел, и принимать ее до января-февраля, когда чеснок еще не утратил своих жизненных сил.

Повторять процедуру очищения надо не ранее чем через 3 – 6 лет.

Восстановление крови и сосудов

Лучшее время для приема пищи и переваривания ее – с полудня до 6 – 7 часов вечера. После 6 – 7 часов вечера пища

начинает усваиваться организмом и процесс усвоения идет до 4 часов утра. С 4 часов утра до 12 дня идет процесс освобождения от излишков – удаление отходов. Если пища будет съедена после 6 – 7 часов вечера, организм не успеет ее переварить и она не будет готова к усвоению. В итоге процесс усвоения пищи отодвинется на то время, когда организм уже должен начать избавляться от отходов. Далее разрушатся все запланированные Природой циклы приема, переваривания и усвоения пищи. Чтобы быть здоровым, надо считаться с этими естественными физиологическими циклами нашего организма.

Первый за день прием пищи должен быть не раньше 12 часов дня. К этому времени организм освободился от отходов и готов к процессу приема и переваривания новой пищи. Имейте в виду, что организм в это время еще не набрал достаточно сил и энергии, а потому надо съесть такое блюдо, чтобы на его переваривание уходило не слишком много сил. Если это будут живые сырые продукты в правильном сочетании, организму потребуется минимальное количество энергии на переваривание.

В 12 часов рекомендуется съесть кашу или иной продукт из злаков.

В 14 часов можно съесть овощи и фрукты, или блюда из них, или блюда из бобовых и водорослей. При желании добавить рыбу.

В 17 часов снова съесть одни только фрукты.

В 18.30 – свежие сырые овощи с небольшим количеством орехов, рыбы, птицы, мяса (если без этого невозможно обойтись) при условии, что овощей будет в три раза больше, чем белковой пищи.

В промежутках между приемами пищи (а не во время и не сразу после еды) пить чистую воду, лучше природную, некипяченую. Больше ничего не есть и не пить – полностью исключить кофе, чай, алкоголь. Строго соблюдать правило сочетания продуктов: **не смешивать белковые с углеводными и крахмалистыми.**

При таком режиме питания пища легко усвоится примерно в течение трех часов с минимальными потерями энергии для организма. При употреблении пищи в неправильных сочетаниях на это уходит 8 – 12 часов. При правильном питании пища успевает перевариться до отхода ко сну. В этом случае сон будет глубоким и полноценным, человек проснется полностью отдохнувшим. До 12 часов дня будут легко, без усилий, удалены отходы. В организме начнется процесс оздоровления.

Сырые овощи и фрукты обладают огромной целительной силой для кровеносной системы, так как они богаты витаминами и питательными веществами. Вот как помогают овощи и фрукты при разных заболеваниях крови и сосудов.

Нарушения кровообращения. У человека с нарушениями кровообращения часто отекают ноги, мерзнут конечности, случаются приступы головокружения. Причины: в эластич-

ных стенках артерий образуются отложения – чаще всего из кальция и жира, что вызывает сужение кровеносных сосудов. Вены же при этом расширяются от нехватки питательных веществ. Клапаны вен плохо справляются со своими задачами, и возникает обратный ток крови, переполняя вследствие избыточного давления различные ответвления вены, и они некрасиво выступают на коже. Кроме того, кровь через истонченные стенки вен проникает в окружающие ткани.

При таком заболевании помогают свежие сырые фрукты и ягоды, особенно имеющие синюю и красную окраску. Они поставляют в организм витамин С, укрепляют стенки сосудов. Витамин С, попадая в артерии, растворяет вредные отложения, которые преобразуются в вещества, легко выводимые из организма через органы выделения.

Чтобы избежать нарушений кровообращения и избавиться от его последствий, надо несколько раз в день есть синие и красные фрукты и ягоды, а также цитрусовые, яблоки, абрикосы.

Расширенные вены. Если вены очень сильно поражены вследствие того, что их клапаны не справляются со своей работой и возникает обратный ток крови, то из-под кожи, чаще всего на ногах, начинают выступать чрезвычайно расширенные, извилистые и утолщенные вены сине-фиолетовой окраски. Это происходит из-за плохого снабжения питательными веществами стенок кровеносных сосудов и повышенного давления в венах ног. Чтобы вены не расширялись,

нужно усиливать их стенки с помощью витамина С и других полезных веществ, содержащихся в мякоти свежих фруктов. Также рекомендуется употреблять лук и чеснок. Лук и чеснок противодействуют образованию вредных веществ, повышающих свертываемость крови, увеличивают текучесть крови и препятствуют расширению вен. Желательно также, чтобы в рационе были продукты, богатые полезными для крови веществами, – мед и яблочный уксус, а также овощи: огурцы, шпинат, морковь, бананы, изюм, капуста, цитрусовые, бобы, помидоры. Для того чтобы сосуды были эластичными, а не становились хрупкими, чтобы они не теряли способности сокращаться и расширяться, надо употреблять бобовые, капусту и цветную капусту, свеклу, грецкие орехи. Морские водоросли, морская капуста, чеснок, спаржа, морковь, капуста, дыня, фасоль прекрасно способствуют очищению крови и позволяют легко расщеплять и выводить из нее посторонние продукты и вещества. Нормальный состав крови и питание сосудов обеспечивают рис, отруби пшеницы, зеленые овощи, яблоки, сырые томаты, зеленый горошек.

Сердечно-сосудистые заболевания. При таких болезнях люди чувствуют головные боли, усталость, сердечные боли, отсутствует аппетит. Причины могут быть разными – от нервных расстройств до инфекций. Чаще всего к сердечно-сосудистым заболеваниям приводят нездоровый образ жизни и неправильное питание.

Поможет избавиться от этих болезней правильное пита-

ние, то есть преимущественное употребление сырых овощей и фруктов и ограничение в животных жирах. Так можно предотвратить атеросклероз и связанные с ним нарушения в системе кровообращения. Сочетать правильное питание нужно с гимнастикой и специальными вибрационными упражнениями, описанными выше. Это не только благотворно влияет на сердце и систему кровообращения, но и способствует улучшению обмена веществ в клетках организма, так как усиливает действие витаминов. Бег трусцой в течение 5 минут увеличивает эффективность витамина С примерно в 15 раз. Поэтому до выполнения упражнений рекомендуется выпить стакан сока или съесть яблоко.

Головные боли. Головные боли часто вызываются спазмом кровеносных сосудов. Сначала сужаются артерии, питающие мозг, в результате чего нарушается его кровообращение. Затем сосуды мозга расширяются и растягиваются, при этом увеличивается их проницаемость, и кровь поступает в прилегающие ткани. Люди, страдающие головными болями, чаще всего становятся жертвой нарушения обмена веществ, в результате чего в крови и тканях образуются разные вредные вещества, вызывающие головные боли.

При головных болях эффективно действуют витамины, которые предотвращают образование этих вредных веществ. Если же вы употребляете мясо и не можете совсем обходиться без него, постарайтесь воздержаться от мяса хотя бы в течение одного месяца, в крайнем случае заменив его рыбой,

а лучше – полностью перейдите на овощи и фрукты.

Повышенное кровяное давление. Основные причины – малоподвижный образ жизни и избыточный вес. Также причиной может стать излишнее употребление поваренной соли. Способствует повышению давления и избыточное употребление белков животного происхождения.

При повышенном давлении надо переходить на употребление сырых овощей и фруктов. Полезно пить смеси соков по полстакана 3 – 4 раза в день – морковного, яблочного, свекольного, сока сырого картофеля, капустного или любых других пяти видов овощных соков.

Пониженное кровяное давление. При пониженном кровяном давлении люди часто чувствуют усталость, изможденность, страдают от приступов головокружения, повышенной чувствительности к изменениям погоды, сонливости, бледности кожи. Причины – недостаток движения, нервные перегрузки, недостаток питательных веществ в крови.

Большую помощь окажет отказ от белого хлеба и включение в свой рацион хлеба только грубого помола, с отрубями. Полезно ежедневно выпивать свежевыжатый сок от 1 – 4 лимонов, смешав его с теплой водой.

Малокровие. Эта болезнь характеризуется нарушением состава крови, понижением гемоглобина.

Для улучшения состава крови надо употреблять персики, абрикосы, кабачки или тыкву, мед. Ежедневно на протяжении нескольких месяцев пить 1 – 2 столовые ложки смеси

соков свеклы, моркови и редьки.

Холодные руки и ноги. Это явление говорит о замедлении движения крови по сосудам и повышении ее вязкости. В результате понижается температура конечностей, наступает их переохлаждение, замедляются все химические процессы, из-за чего накапливаются яды, которые не выводятся с должной интенсивностью, засоряются клетки, нарушается их питание, что приводит к более серьезным болезням.

В этом случае правильным будет такое питание, которое поддерживает нормальный состав крови, то есть необходимы фрукты и овощи, богатые самыми разнообразными полезными веществами и витаминами. Никакой однобокости в питании – обязательно самые разнообразные овощи и фрукты. К тому же для излечения от этого недуга совершенно необходимы физические упражнения.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВОДОЙ

Важнейшие Энергии Жизни – Вода, Огонь, Земля, Воздух – наши главные целители, наши доктора, которые могут оказать ни с чем не сравнимую помощь – помощь самой Природы.

Очищающие способности воды заложены в ее природе. Люди с давних пор использовали ее в различных духовных и религиозных церемониях и ритуалах. Вода издавна связывалась с какой-то особой тайной человеческого бытия. По всему миру существует множество легенд, основанных на вере в то, что вода дает жизнь, молодость, мудрость и бессмертие. Древние египтяне считали воду местом рождения богов. Индусы верят, что вода – это начало и конец всего на земле. Для жителей Месопотамии вода служила неисчерпаемым источником человеческой мудрости. Во многих культурах даже развивался своеобразный культ воды.

В христианской традиции вода является главным компонентом ритуала крещения. Иисуса погрузил в воду Иоанн Креститель, после чего он вышел из воды возрожденный, преображенный, и христиане продолжают традицию крещения до сих пор.

В первобытных культурах вода часто использовалась в церемониях исцеления. Индейцы чероки укладывали раненого человека в воду, позволяя течению ручья или реки омыть

тело. Они верили, что вода успокаивает дух раненого и смывает раны с тела.

Вода, как никакое другое вещество, связывает нас со всем миром, со всей Природой. Ведь вода, которую мы пьем, и вода, которая течет по нашему телу, – это та же самая вода, что течет в реках, что лежит замороженной в снежных шапках гор. Это та же вода, что и вода горных потоков, впадающая в море. Это та же вода, что и вода, собравшаяся в облака над землей, выпадающая дождем. Вода самой Природой создана для очищения, обновления и возрождения. Она лечит, очищает и омолаживает.

Вода, как ничто другое, позволяет нам ощутить свое единство с Природой. Для этого надо только прислушаться к себе, к своему организму, представить, как разнообразные жидкости текут и перемещаются в нашем теле. Почувствуйте влажность своего организма, влажность кожи, полости рта, глаз… Теперь выпейте стакан воды, пытаясь ощутить, как тело каждой клеткой впитывает воду, как вода растворяется в теле, питая и очищая вас. А теперь представьте себе ту воду, которая несется с горными потоками прямо в море. Представьте себе, что это та же вода, что течет внутри вашего тела. Почувствуйте себя едиными, обладающими общей природой с озерами, реками всего мира, гладью всех морей и океанов… Представьте себя и крошечной капелькой росы, и дождинкой, и мощным горным потоком… Все это – часть Природы, и человек – часть Природы, с которой он един и неделим.

Ничто живое не может обходиться без воды. Человеческий организм на 70 процентов состоит из воды. Вода входит в состав внутриклеточных и межклеточных жидкостей – крови, лимфы, желудочного и кишечных соков, спинномозговой жидкости, жидкой среды глаза и уха, суставной и околосуставной жидкости.

Водная среда – естественная для человека. Все, что естественно для человека, все, что дано ему Природой, становится для него лучшим лекарем, лучшим способом возвращения здоровья.

ВОДА – ЭТО ЕДА

Организм в большой степени состоит из воды, и вода эта не находится там в неподвижном состоянии. Постоянно происходит водный обмен. Вода выходит в виде пота, в виде испарений через кожу и через легкие, вода выходит через мочевой пузырь и прямую кишку. В среднем человеческий организм выделяет в течение суток 3,5 литра воды. Естественно, эти потери должны быть восполнены. Принимать в течение суток нужно столько же жидкости, сколько выделилось. Если это количество не восполняется, то отходы скапливаются в клетках и сосудах, кровь становится вязкой и возникают болезни. Необходимость употребления большого количества воды – Закон Жизни, Закон Природы, который нельзя нарушать.

Медицина, как правило, рассматривает человеческий организм как совокупность каких-то отдельных и как будто сухих и твердых органов, чего не существует в реальности, и совершенно не берет в расчет наличие связующей жидкой среды организма. Такой подход совершенно не соответствует физиологической реальности.

Ни один жизненный процесс в организме не может проходить без воды. Клетка организма, которая теряет жидкость, просто отмирает и перестает жить. Организму нужно для жизнедеятельности свыше 5 литров крови. Это количество

и нужный состав крови не могут поддерживаться при недостатке воды. Даже легкие не смогли бы дышать, если бы их поверхность не была увлажнена!

Пища не может усваиваться без воды. Слюна и желудочный сок на 90 процентов состоят из воды. Именно с помощью воды идет расщепление пищи, превращение ее в необходимые организму вещества, которые попадают кровь и разносятся ко всем органам и тканям, питая их.

Растворимые отходы выносятся из организма также с помощью воды. Чтобы организм как следует очищался от отходов, нужно пить много воды – она буквально промывает организм, каждую его клетку.

Плазма крови на 80 процентов состоит из воды, и именно это позволяет ей свободно циркулировать по телу.

Вода внутри человеческого организма позволяет ему не перегреваться, сохранять температуру тела на уровне 36,6° С.

Вода входит в состав смазок, существующих в организме, позволяющих органам не тереться друг о друга, а костям и суставам двигаться свободно и плавно. Без этой смазки мы не могли бы сгибать ни колени, ни локти.

Тонус мышц не может поддерживаться без воды.

Организм начинает протестовать, когда в нем не хватает воды. Появляется жажда, уменьшается количество слюны, пересыхают слизистые оболочки. Есть и другие симптомы: головные боли, неспособность сосредоточиться, рас-

стройство пищеварения. Все эти неприятные ощущения сигнализируют: организму срочно требуется вода, нужно срочно ввести в него воду. Вода может поступать в организм как в чистом виде, так и в составе продуктов, содержащих воду, – прежде всего овощей и фруктов.

Основное правило употребления воды: пить ее нужно только в перерывах между приемами пищи и ни в коем случае не во время приема пищи и не сразу после него. В день нужно выпивать 3 литра воды. Если особенно не чувствуется голод, можно заменить водой прием пищи. Надо помнить, что вода – это тоже еда, это действительно необходимый продукт питания!

ВОДА – ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

Лучшая вода для питья – природная, некипяченая. Только в такой воде сохранена Энергия Жизни. Кипяченая вода – «мертвая», в ней нет Энергии Жизни. Живое можно лечить только живым – поэтому «мертвая», кипяченая вода не поможет исцелению. Если невозможно очистить некипяченую воду и есть сомнения в ее качестве, можно добавить на 1 стакан воды 1 каплю йода либо 1 чайную ложку яблочного уксуса или лимонного сока. В такой среде микроорганизмы жить не могут.

Особое внимание я обратил однажды на то, что огромную важность имеет состав воды, а именно: наличие в ней важных природных элементов, и особенно солей магния. Исследования показали, что в районах, где почва богата магнием, а значит, люди пьют воду, содержащую магний, и едят овощи и фрукты, растущие на этой почве, мало больных раком. Магний не только предотвращает и лечит рак, но и благотворно влияет на мышцы, нервы, сосуды.

Если в воде и пище недостает солей магния, человек не может быть здоровым. Магний облегчает ход всех жизненных процессов, а недостаток магния тормозит их. При недостатке в организме магния начинаются головокружения, может появляться туман перед глазами, выпадают волосы и ломаются ногти, начинаются сердцебиения, судороги и спазмы.

Страхи, беспокойство, необъяснимая тревога – все это тоже часто бывает вызвано недостатком магния. Если полностью лишить организм магния, то очень скоро разовьется белокровие.

При болезнях сосудов, при жировых отложениях в сосудах вода, обогащенная магнием, просто незаменима. Для того чтобы сосуды были способны расширяться, а не только сужаться, необходим магний. Поэтому магний в воде – это снижение риска болезней сосудов и сердца. В кипяченой воде соли магния видоизменяются и не являются полезными. Поэтому нужно пить воду природную, лучше – минеральную, обогащенную магнием.

Начинать пить воду надо прямо с утра – сразу же после пробуждения. Сначала нужно прополоскать горло, затем прополоскать зубы, затем выпить стакан воды. Сразу после этого завтракать нельзя, необходимо подождать 15 – 20 минут. Далее пить воду между приемами пищи в количестве до 3 литров в день. Непосредственно перед сном пить воду не надо – последний прием воды должен быть, как и прием пищи, до 19 часов вечера.

Почему нельзя пить воду одновременно с приемом пищи или сразу после него? Потому что пища, поступающая в желудок, должна быть смочена только слюной, и больше ничем. Привычка запивать пищу происходит от спешки, от того, что человеку некогда или лень жевать, вот он и запивает, чтобы поскорее протолкнуть пищу в желудок, вместо того чтобы

разжевать ее до киселеобразного состояния и создать естественные условия для свободного прохода пищи в желудок.

Но что происходит в желудке, когда туда попадает такая мешанина из пищи и жидкости? Прежде всего эта пища оказывается не обработанной щелочью, имеющейся в слюне, а значит, она не готова к перевариванию. Кроме того, вода разбавляет желудочный сок, то есть пища не может быть обработана достаточным количеством кислоты, имеющейся в желудочном соке. Разбавленный желудочный сок ничего переварить не может. Вот и получается, что пища не обработана ни слюной, ни желудочным соком, а значит, она не может быть переварена и усвоена, то есть организм не получит из пищи необходимых ему веществ, а вместо этого пища будет разлагаться, гнить и разноситься по крови, а значит, и по всему организму в виде ядов.

Пить во время еды – значит постоянно отравлять самого себя. То же самое происходит, когда человек пьет сразу после еды или когда ест супы и бульоны.

Когда же можно пить воду?

На обработку воды желудку требуется всего лишь 15 – 20 минут. За это время вода расщепляется на молекулы и сквозь стенки желудка попадает непосредственно в межклеточное пространство, начиная там свое очистительное воздействие. Пищу можно запускать в желудок только тогда, когда там уже нет воды. Значит, через 15 – 20 минут после питья уже можно принимать пищу. Принимая пищ у, дожевы-

вать ее надо до такого состояния, чтобы она стала как можно более жидкой и легко протекала в пищевод. После еды, пока идет переваривание пищи, пить тоже нельзя. На переваривание белков уходит 1,5 – 2 часа, на переваривание углеводов – 20 минут. Значит, пить можно только через 1,5 – 2 часа после еды.

Тот, кто наблюдает за природой, знает, что ни одно животное не пьет во время еды или сразу после еды. После еды животное лежит и отдыхает, переваривая съеденное, и только потом идет к водопою. Это естественный закон природы. Если начать ему следовать, человек будет ощущать, что пить во время или сразу после еды лишь дурная привычка, потому что настоящей жажды в это время нет и быть не может. Настоящая жажда появляется, как и предусмотрено природой, лишь через 1,5 – 2 часа после еды.

Очищение серебряной водой. Во все времена серебряная посуда была в почете – особенно посуда для питья. Древние народы хранили воду в серебряных сосудах во время путешествий и походов. Индусы еще и помещали в эту серебряную посуду раскаленный меч. Во многих странах в колодцы с питьевой водой бросали и бросают по сей день серебряные монеты. В храмах по возможности пользуются серебряной посудой для освященной воды. Можно сделать вывод, что люди всегда знали о том, какое чудесное воздействие оказывает серебро на воду.

Микроскопические частицы серебра, растворенные в воде, уничтожают различные вредные микроорганизмы. У золота, например, эта способность очищать воду гораздо ниже. Серебряную воду можно пить в любых количествах в зависимости от собственного самочувствия.

Лечение морской водой

Море, которое я любил с детства, всегда приносило мне всевозможные дары – дары здоровья. Море готово делиться своими дарами со всеми людьми – с теми, кто ищет здоровья, гармонии, полноценной жизни. Сама Жизнь вышла из моря. И море продолжает дарить нам Жизнь и ее Энергию.

Скалистые берега, изобилующие каменными террасами, и море – всегда разное, то штормовое, то спокойное, то слегка поигрывающее волнами, ежесекундно меняющее оттенки цвета, – вот то, что я помню и люблю с детства. Море, богатое планктоном, моллюсками, рыбой. Море, несущее самую натуральную пищу. Море, несущее здоровье.

Насколько я знаю, в других странах нет обычая добавлять в пищу соль, получаемую естественным путем – путем выпаривания из морской воды. Это делают только в Японии. И не потому ли японцы считаются более здоровой нацией, чем другие народы? Здесь реже встречается рак лимфатических желез, болезни сердца, преждевременный склероз, психические заболевания. Не только морская соль, но и мор-

ские водоросли, употребляемые в пищу, несут людям здоровье моря! Я тоже использовал для лечения морские водоросли: проверял их действие и на себе, рекомендовал и другим людям. И могу сказать, что это один из самых здоровых продуктов на земле, одно из лучших природных лекарств.

Существует множество разновидностей водорослей. Почти все они целебны. Если суммировать целебное воздействие всех разновидностей водорослей, то выяснится, что в общей сложности они побеждают свыше 300 болезней. Причем водоросли и пища из них становятся лекарством на любой стадии проявления болезни. Они могут устранить болезнь, когда даже самые первые признаки ее не появились. Они помогают вылечиться и тогда, когда болезнь запущена и зашла уже далеко.

Водоросли – и лекарство, и пища. Вернее, пища, которая становится лекарством. В них содержится белок – один из основных наиважнейших компонентов питания. Причем белка в водорослях больше, чем в любом другом из продуктов питания. Но белок в водорослях гораздо более полезен, чем белок мяса. Ведь там почти нет холестерина. Поэтому регулярное употребление продуктов из водорослей позволяет и насытить организм необходимыми веществами, и избавить сосуды от жировых отложений, и справиться с атеросклерозом!

В водорослях множество витаминов и самых разных полезных веществ, которые просто необходимы для крови и ее

нормального состава. Нормальная работа нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма невозможна без этих веществ. Они весьма положительно влияют и на защитные функции организма. Причем все эти вещества содержатся в водорослях в наиболее приемлемой для человека, очень легко усвояемой форме.

Практически все, что есть в море, очень полезно для человека. Даже сама морская соль очень полезна, так как содержит почти полный комплекс необходимых человеку минеральных веществ. Бесполезной и даже вредной она становится, когда ее в результате промышленной переработки очищают так, что остается чистый хлористый натрий. Обычная кухонная соль, которую употребляет большинство людей на планете, – практически чистый яд.

Тот, кто заботится о своем здоровье, будет употреблять только натуральную каменную соль, не очищенную химическим путем, а еще лучше – морскую соль.

Без соли организму жить нельзя. Какой вкус у крови? Соленый. Какой вкус у пота? Соленый. Многие жидкости организма имеют естественный солоноватый привкус. Значит, они содержат соли, это их естественное свойство, их природный состав. И сколько бы ни говорили о вреде соли – совсем исключить соль из питания нельзя. Организм не получит необходимых веществ, к тому же многие продукты без соли будут просто лишены всякого вкуса.

Известно, что многие животные любят слизывать с рук че-

ловека соленый пот – ведь в нем содержатся важные микроэлементы. Есть исследования, свидетельствующие о том, что рак крови у скота может развиваться вследствие недостатка в их рационе соли.

И раз уж нельзя без соли, а обычная соль вредна – остается только одно: использовать морскую соль, естественным образом выпаренную из морской воды. Тем более что только в морской, не очищенной химическим образом соли содержатся все необходимые для нормального состава крови компоненты: магний, кальций, натрий, йод и т. д.

С детства я верил в целительную силу моря. Проводя долгие дни на морском берегу, я смотрел на море и молился ему, как Богу, прося о здоровье. В хорошую погоду я окунался в его волны, продолжая произносить свои молитвы. Я чувствовал, как целительная морская соль входит в тело через кожу и исцеляет меня, как морской воздух будто омывает мои больные легкие и исцеляет их. Я свято верил в это. И, возможно, во многом благодаря именно моей неистовой вере действительно исцелился. И до сих пор благодарен морю за это. Не устаю благодарить его, не устаю рассказывать о его целительных свойствах другим.

…Теплый ветер дует с моря, шумит прибой, легкие волны разбиваются о берег… Воздух насыщен кислородом и мельчайшими, микроскопическими, почти неощутимыми капельками воды, которые образуют морские волны, разби-

ваясь о берег. Значит, воздух насыщен и йодом, и бромом, и кристаллами соли. Все это впитывает кожа, все это вдыхают легкие. Я вхожу в воду и ощущаю легкую дрожь – это потому, что поверхностные кровеносные сосуды сокращаются от воды, температура которой ниже температуры тела. Но мгновенно дыхание становится глубоким и учащенным, сердце начинает работать усиленно, повышается обмен веществ во всем организме – и вот уже по телу разливается приятная теплота. Сосуды снова расширяются, кровяное давление слегка понижается, кровь начинает циркулировать интенсивнее, лучше работают капилляры, усиливается питание органов и тканей… Прекрасная тренировка, закалка для сосудов! Мышцы расслабляются – морские волны оказывают на тело действие легкого массажа. Я плыву, глубоко при этом дыша. Это значит, организм обогащается кислородом.

Лучше всего купаться в море при температуре воды от 20 до 27° С. Наилучшее время для купания от 10 до 17 часов. Завтрак перед купанием должен быть очень легким. Если прием пищи был обильным, то нужно выждать, как минимум, 2 часа, прежде чем войти в воду. Раздевшись, не следует немедленно входить в воду, сначала надо подставить тело свежему воздуху и солнцу, дать ему немного подышать. Если тело вспотело, надо дать ему остыть, надо высушить пот, прежде чем входить в воду. Нормальная длительность купания от 3 до 20 минут.

Купание в море оказывает очень хорошее целительное воздействие при сердечно-сосудистых заболеваниях, малокровии, заболеваниях дыхательных путей, мигрени. Полезно море практически всем. Не рекомендуются морские купания только детям до двух лет, людям в состоянии сильного нервного возбуждения, при обострении болезней, а также при значительно повышенном кровяном давлении.

Методы водолечения

Лечение водой – один из самых естественных природных способов исцеления, один из самых лучших способов поддержать действие Целительных Сил внутри организма, помочь им в борьбе за ваше здоровье.

Водолечение известно человечеству с самых древнейших времен. Вода всегда использовалась людьми не только для умывания, но и для более полного очищения всего организма от вредных веществ через важнейшую выделительную систему – кожные покровы.

Водолечение – естественный, задуманный самой Природой физический способ воздействия на организм человека. Оно отличается от многих других средств своей доступностью для всех и дешевизной, своей полной безопасностью и возможностью применения даже при тяжелых заболеваниях, а также тем, что эти методы неизменно приносят пользу, оказывая огромный положительный эффект. При грамот-

ном применении воды можно в полной мере исправить очень многие расстройства здоровья, успешно бороться с болезнями и сохранять бодрость и работоспособность до глубокой старости.

Одним из главнейших законов водолечения является закон реакции, гласящий: чем сильнее раздражение, тем сильнее прилив крови к месту раздражения. Вода, особенно холодная или, наоборот, горячая, либо чередование той и другой, является мощным раздражителем. А значит, она вызывает прилив крови, стимулирует циркуляцию крови, благодаря чему усиливаются очистительные процессы в организме, интенсивнее обновляются ткани и жидкости. Как писал Авиценна, «купание в холодной воде сразу же осаживает прирожденную теплоту вовнутрь тела, затем она заново приливает к поверхности тела, усиленная в несколько раз». Кровеносные сосуды при этом сначала сужаются, затем расширяются, что прекрасно тренирует их, заставляя оставаться эластичными. Затем кровь начинает омывать все органы и ткани с наибольшей интенсивностью, Энергия Жизни начинает циркулировать по телу и исцелять его.

Основные средства водолечения – это ванна, душ, компрессы и обертывания.

Контрастные ванны

Контрастные водные процедуры – особое целительное

средство, одно из самых полезных. Контрастная ванна – особо мощный целительный раздражитель для организма. Контрастная ванна обладает закаливающим действием, тренирует кровеносные сосуды, приводит в норму кровяное давление, снимает нервные перегрузки и стрессы.

Обычная горячая ванна таким действием не обладает. Она может привести к потере организмом влаги, солей и витамина С, а также нарушить кислотно-щелочное равновесие. Также холодная ванна сама по себе далеко не всегда и не всем полезна: холодная вода вызывает стресс и большой выброс адреналина. Поэтому более правильным будет чередовать холодную и горячую ванны. Эта процедура помогает возвратить организму нормальное состояние – состояние здоровья.

Начинать прием контрастных ванн нужно с такой температуры воды, которая будет восприниматься как комфортная, не будет вызывать сильных неприятных ощущений. Можно начинать с температуры воды для холодной ванны 16 – 18° С и температуры воды для горячей ванны 39 – 40° С. Эти температуры уже вполне соответствуют понятиям «холодная вода» и «горячая вода». Но надо иметь в виду, что наилучший эффект достигается при температуре холодной воды 14 – 15° С и температуре горячей воды 41 – 43° С.

Общие правила приема ванны. Температура воздуха в помещении, где принимается ванна, не должна быть ниже 20° С; нельзя принимать ванны при наполненном желудке, луч-

ше всего делать это до приема пищи или не раньше чем через 2 – 3 часа после еды; перед принятием ванны тело должно быть равномерно разогрето движением, трением или теплотой, особо нужно следить, чтобы руки и ноги не были холодными.

Если нет привычки к горячей и холодной воде, лучше всего начинать прием контрастных ванн с ванн для рук и для ног.

Ванна ручная и ножная. Нужно взять два таза, в один из которых налить холодную воду, в другой – горячую. Конечности попеременно опускают сначала в холодную вод у, затем в горячую, в каждой держа их по 1 минуте. Так нужно делать до 11 раз, последняя вода должна быть холодная. Особый вид ручных ванн – локтевая ванна, когда руку сгибают в локте под острым углом и опускают локтевой сустав в сосуд с водой до половины предплечья и плеча. Такие ванны усиливают обмен веществ в погруженных участках, привлекая к ним кровь, а также усиливая прилив крови и кровообращение в близлежащих участках тела (в груди – ручная ванна, в брюшных органах – ножная ванна).

Ванна ручная и ножная глубокая. Холодную и горячую воду наливают в два более глубоких сосуда – ведро, кадку, ванну – и поочередно погружают туда конечности: сначала в холодную воду, затем в горячую. Руки можно погружать почти до подмышек, ноги – до колен или середины бедра (можно сделать это в ванне, встав на колени).

Ванна сидячая. Выработав привычку к ножным и ручным контрастным ваннам, можно переходить к сидячим ваннам с погружением до паха. Сначала нужно принять обычную теплую ванну для всего тела, чтобы разогреть тело, затем вытереться досуха и приступить к контрастным ваннам, чередуя холодную и горячую воду 5 раз, пребывая по 1 минуте в каждой, начиная холодной и заканчивая холодной. После чего тело надо вытереть и по возможности остаться обнаженным на воздухе от 6 до 30 минут. Выработав привычку к таким ваннам, можно переходить к сидячим ваннам с более глубоким погружением – по грудь.

Полная контрастная ванна. Эту ванну применяют после того, как выработалась привычка к предыдущим ваннам. Полная контрастная ванна рекомендуется для усиления кровообращения и снижения артериального давления, что может быть показано при гипертонии, болезнях кровообращения, а также общей усталости и простуде. Принимают ванну при температуре холодной воды 14 – 15° С и горячей воды 41 – 43° С. Каждая ванна длится 1 минуту, ванны чередуют, начиная с холодной и заканчивая холодной, как минимум, 11 раз. По самочувствию можно доводить курс до 61 раза. Тело погружают до уровня шеи.

Ванны при атеросклерозе. Для больных атеросклерозом рекомендуется несколько видоизменить контрастную ванну так, чтобы она оказывала наиболее благоприятное воздействие на больные сосуды. В этом случае лечение начинают

с наименьшей разницей температур между холодной и горячей ванной. В первые три дня принимают контрастные ванны с температурой холодной воды 35° С и горячей – 39° С. В следующие три дня температура холодной ванны 30° С, горячей – 40° С. В следующие два дня температура холодной воды 25° С, горячей – 41° С. В следующие два дня температура холодной воды 20° С, горячей – 42° С. В следующие два дня температура холодной воды – 15° С, горячей – 43° С. Далее последний вид ванны принимают ежедневно. В каждой ванне надо оставаться 1 минуту, проводя, как минимум, 11 чередований.

Ванна с повышением температуры. Такая ванна очень интенсивно удаляет ядовитые вещества из организма. Как это происходит? Частично яды, накопившиеся в тканях, рассасываются, приобретают водянистую форму и выводятся вместе с потом через кожу, частично же они нейтрализуются кровью и выводятся через органы выделения. Кровь при этом очищается также. Нужно погрузиться по грудь в ванну с прохладной или тепловатой водой (30 – 35° С) и в течение 15 минут постепенно подливать горячую воду по мере терпимости. После этого надо как следует обтереться, завернуться в шерстяное одеяло и лечь. В это время начнется интенсивное потоотделение. Лежать надо до прекращения пота – обычно он прекращается в срок от 15 минут до 1 часа. После этого надо снова погрузиться в ванну с температурой воды на 2 – 4° С ниже первоначальной температуры первой ванны.

Контрастный душ. Контрастный душ надо принимать после всех физических упражнений, в том числе и описанных в этой книге. Можно стоять под душем, можно обливать себя водой из ведра или из шланга. Сначала идет обливание холодной водой, затем горячей – и в том и в другом случае температура воды должна быть комфортной. Голову обливать не надо. Холодной водой надо обливать себя начиная с пяток, затем подняться до колен, затем до области пупка, затем до плеч. Горячий душ начинают с плеч, обливая их сзади. Чередовать холодный и горячий душ надо не меньше 5 раз, а лучше всего до 11 раз. Заканчивать надо холодной водой.

Контрастные водяные компрессы. Эти компрессы можно делать в том случае, если нет возможности принимать ванну или душ. Взять два таза или ведра, или любые емкости, куда можно встать обеими ногами. В одну емкость налить холодную воду (до 26° С), в другую – горячую, (41 – 43° С). В каждую емкость опустить по тонкой простыне. Встать с ногами в емкость с холодной водой и натянуть на себя смоченную простыню так, чтобы она компрессом прилипла ко всему телу. Подержать ее на себе минуту. Затем снять простыню, положить обратно в воду и перейти в емкость с горячей водой, натянуть мокрую простыню, смоченную в горячей воде. Таких смен должно быть не менее 5, лучше – 11. Что в это время происходит? Горячая вода расширит сосуды, поры кожи откроются, через них начнут выходить яды.

Дольше чем 1 минуту пребывать в горячей простыне нельзя, так как в этом случае будут выходить уже не только яды, но и витамины, и минеральные соли. Чтобы этого не произошло, надо вовремя перейти к холодной воде, которая закрывает поры.

В результате такого чередования температур в организме начнется мощная перестройка. Циркуляция крови усилится, кровь за счет этого обогатится кислородом, усилится приток крови, обогащенной кислородом, к клеткам, клетки наполнятся жизненной силой. Одновременно происходит своеобразный внутренний массаж сосудов, а значит, их очищение.

Другие виды ванн

Здоровье зависит от кровообращения, а нормальное кровообращение – от того, хорошо ли работают капилляры. Что такое старость? Это не что иное, как постепенное высыхание организма вследствие плохого питания клеток, закрытия капилляров. Любая болезнь сопровождается процессами старения. Следовательно, оздоровление – это всегда омоложение. Молодость характеризуется прежде всего хорошей работой капилляров. Лечение с помощью ванн – прекрасное средство заставить капилляры работать, а значит, способ омолодить организм.

Скипидарные ванны. Такое простое и естественное средство, как скипидар, обладает огромным достоинством: бу-

дучи растворенным в ванне, он способен воздействовать на всю капиллярную сеть организма сразу. Скипидарные ванны – самое безвредное и самое действенное средство борьбы с болезнью и со старением. Это средство могут применять люди самых разных возрастов, вплоть до преклонного. И даже в преклонном возрасте люди после скипидарной ванны чувствуют себя омолодившимися не на один десяток лет. Уходят не только болезни старости, но и само ощущение старости, и внешне такой человек, хоть и носит на себе черты возраста, перестает выглядеть стариком.

Для ванн используют скипидар двух видов: белая эмульсия и желтый раствор. Каждый из этих видов имеет свои показания к применению. Белая эмульсия осуществляет своеобразную гимнастику капилляров, стимулирует всю капиллярную систему, охватывающую как кожные покровы, так и внутренние органы. Таким образом, белая эмульсия оказывает воздействие на общее состояние организма. Но надо иметь в виду, что белая эмульсия обладает свойством повышать кровяное давление. Поэтому эти ванны показаны людям с пониженным давлением, а тем, у кого оно повышено, следует проявить некоторую осторожность и не злоупотреблять такой ванной.

Ванна с желтым раствором, напротив, понижает кровяное давление. Она показана людям с повышенным давлением и требует осторожности от тех, у кого давление имеет склонность понижаться. Ванна с желтым раствором удаляет вред-

ные отложения в стенках кровеносных сосудов, расширяет капилляры, способствует лечению атеросклероза. Применяют и смешанные ванны: с белой эмульсией и с желтым раствором одновременно, они не имеют противопоказаний для людей, чье давление не превышает 180 мм ртутного столба.

Скипидарные ванны просты в применении, их можно принимать на дому. При нормальном кровяном давлении рекомендуется чередовать ту и другую ванну – с белой эмульсией и с желтым раствором, при нарушениях давления человек может приспособиться к наиболее подходящей для него разновидности ванн: выбрать одну, либо другую, либо смешанную ванну.

Курс лечения составляет от 10 до 30 ванн, ванны принимают не ежедневно, но 1 раз в 2 или 3 дня, в зависимости от самочувствия. Для принятия скипидарной ванны нужно взять 100 – 120 миллилитров белой эмульсии, либо желтого раствора скипидара, либо в случае смешанной ванны по 50 миллилитров и того и другого и растворить в ванне с температурой воды 36° С. Через 5 минут добавить горячей воды, чтобы температура достигла 39° С.

Продолжительность первой ванны – 10 минут, второй – 15 минут, затем с каждой последующей ванной прибавлять по 1 минуте, пока продолжительность ванны не дойдет до 20 минут. Начиная с третьей ванны, на 12-й минуте температуру воды доводят до 40° С; начиная с пятой ванны, последние 4 минуты температуру держат на уровне 41° С, начиная

с 12-й ванны температуру последние 4 минуты (но не более) держат на уровне 42° С.

Обновленными и омолодившимися выйдете вы из скипидарной ванны, с раскрывшимися капиллярами, с улучшением тока крови, с прекрасной способностью всех клеток организма получать питательные вещества, доставляемые с кровью, с хорошим обменом веществ, который прекрасно справляется с выводом вредных веществ из организма. Вы заметите, что после скипидарной ванны проходят любые боли – обезболивающее действие этих ванн поистине великолепно.

Горчичные ванны. Улучшает кровообращение и раскрывает капилляры все то, что оказывает легкое раздражающее действие на кожу. С этой задачей хорошо справляется обычная сухая горчица. Будучи растворенной в ванне, она улучшает кровоток не только в прилегающих к коже сосудах, но и во всех внутренних органах.

Для полной горчичной ванны в ванну с теплой водой (35 – 37° С) добавляют 200 – 300 граммов сухой горчицы. Продолжительность ванны не более 10 – 15 минут. При сердечных заболеваниях такая ванна не рекомендуется, так как она может оказать чересчур сильное и тяжелое воздействие на сердце, что не является благоприятным.

Более щадящий вариант горчичных ванн – это ванны ручные и ножные. Такие ванны прекрасно тренируют сосуды, и не только рук и ног, но и всего тела – ведь даже воздей-

ствие на ограниченный участок тела оказывается достаточным, чтобы охватить все прочие части организма. Для этих ванн берут 1 – 2 столовые ложки сухой горчицы, насыпают в матерчатый мешок и опускают в ведро с теплой водой, после чего мешок несколько раз отжимают. Руки погружают в ванну до локтей, ноги – до середины голени.

Ножные ванны уменьшают кровенаполнение сосудов головного мозга и снижают внутричерепное давление, что положительно влияет при повышенном кровяном и внутричерепном давлении. Ручные ванны полезны при легких формах сердечной недостаточности, стенокардии, при воспалительных заболеваниях дыхательных путей. Продолжительность ручных и ножных ванн 10 – 20 минут.

«Испанский плащ». Полное обертывание, называемое «испанским плащом», позволяет легко и быстро вывести нечистоты из организма, которые при расширении пор будут выходит вместе с потом.

Нужно сшить или раздобыть уже готовый «плащ» в виде рубахи из грубого холста длиной до пола и с широкими длинными рукавами, запахивающейся спереди, как кимоно. «Плащ» нужно намочить в холодной (или теплой, если вы не переносите холода) воде, выкрутить и надеть на себя, запахнув спереди полы так, чтобы они сильно находили одна на другую. Затем прямо в «плаще» как можно быстрее, чтобы не подвергаться воздействию воздуха, нужно лечь в заранее

подготовленную постель, накрывшись шерстяным одеялом, а сверху – периной так, чтобы прекратить доступ воздуха. Можно накрыться еще и слоем вощеной бумаги. (Ни в коем случае не использовать полиэтилен или клеенку. – *Примеч. ред.*) В таком состоянии нужно лежать 1,5 – 2 часа, но встать нужно прежде, чем «плащ» высохнет на вас полностью. Сначала будет холодно, потом станет тепло, и наконец вы начнете сильно потеть. С потоотделением начнутся процессы очищения.

Прополаскивая плащ после выполнения процедуры, вы воочию убедитесь, сколько нечистот вы носили в себе, а теперь они вышли из вас: вода будет грязной, вы почувствуете в ней даже слизь – это все то, что вышло из вас вместе с потом.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СВЕТОМ И ВОЗДУХОМ

ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА

Вся жизнь на Земле зависит от способности каждого живого существа поглощать энергию солнечного света. Каждое живое существо – это своеобразный приемник и преобразователь бесчисленных пучков солнечной энергии. Без Солнца наша Земля была бы безжизненным холодным местом, окутанным вечной мглой. Человек не только сын Земли, он и сын Солнца, трансформатор солнечной и жизненной энергии. Жрецы Древнего Египта не случайно обожествляли Солнце. Все живые существа на Земле объединены общностью происхождения – все они своим происхождением обязаны Солнцу.

Видимый глазом человека свет всегда приносит энергию, которая согревает материю и активизирует в ней различные химические реакции. Достигая Земли, эти световые лучи поглощаются всей земной материей, в том числе растениями и телом человека. Эти световые лучи буквально растворяются в живой материи, впитываются ею и обогащают живую материю новыми свойствами. Материя, впитавшая в себя сол-

нечные лучи, не только нагревается, но тоже начинает как бы светиться. Вот и получается, что на нашей планете все без исключения светится, все испускает невидимые лучи: и растения, и минералы, и вода, и животные, и птицы, и человек. Уменьшение свечения свидетельствует о нарушениях в организме – о болезни. Если тело впитывает в себя недостаточно солнечных лучей, оно неизбежно начинает болеть.

Солнце – целитель, Солнце несет нам одну из важнейших Энергий Жизни – Энергию Огня.

Каким образом лучше всего получать энергию Солнца? С помощью солнечных ванн.

Солнечные ванны

Благодаря солнечным лучам вообще возможна жизнь всех живых существ, и человека в том числе. Благодаря солнечным лучам можно и улучшить свое здоровье, и продлить свою жизнь. Люди, избегающие солнечных лучей, выглядят бледными и нездоровыми. От природы мы так устроены, что быть покрытыми легким загаром для людей вполне естественно, кожа приспособлена для пребывания на солнце и должна быть чуть смугловатой. Причина многих болезней в том, что человек мало бывает на солнце.

Солнечные лучи сами по себе, без всяких дополнительных средств, уничтожают многие болезнетворные микроорганизмы. Чем больше кожа впитывает солнечных лучей, тем

больше в организме человека накапливается защитных сил, тем больше он запасает энергии, способной противостоять болезням. Солнечные лучи убивают микробов, обезвреживают их яды, повышают защитные силы организма. Золотисто-коричневый цвет кожи возникает благодаря подкожному пигменту, который является особым биологическим продуктом, призванным защищать организм. Под влиянием солнечных лучей в организме усиленно сгорают жиры, улучшается обмен веществ, понижается уровень сахара в крови, улучшается качество крови, так как в крови повышается гемоглобин. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке в организме витамина D и кальция, что обогащает состав крови и позволяет организму справляться со всеми болезнями. Легче заживают даже тяжелые раны.

Начинать принимать солнечные ванны надо постепенно, особенно если организм отвык от солнечного света. Слишком большая доза солнечной энергии действует плохо. Необходимо придерживаться постепенности. Лучше всего принимать солнечные ванны на морском берегу – морские бризы предохранят тело от перегрева. Самое благоприятное время для солнечных ванн – утро от 8 до 11 часов и послеобеденное время от 16 до 17 часов. Между 11 и 16 часами бывать на солнце не следует – в это время солнечные лучи очень горячие и несут много солнечной радиации. В течение первых нескольких дней тело не следует подвергать воздействию прямых солнечных лучей, лучше находиться в ме-

сте, где солнечный свет рассеян легкой тенью дерева. Голова должна быть защищена тентом, зонтиком или головным убором. Лучше всего принимать солнечные ванны лежа. В таком случае тело облучается солнечным светом равномерно. Рекомендуется каждые пять минут переворачиваться. После солнечной ванны желательно искупаться.

Солнечные ванны дают очень хорошие результаты при хроническом туберкулезе лимфатических узлов, при болезнях суставов и кожи, при не очень ярко выраженном малокровии, общей слабости, при отклонениях кровяного давления (пониженное и слегка повышенное). Противопоказаны солнечные ванны при сильном малокровии, при очень высоком кровяном давлении, при кровотечениях из различных органов.

Солнечная пища

Клеткам нашего тела необходимы не только солнечные лучи, но и солнечная пища.

Какую пищу можно считать солнечной? Ту, которая более всего наполнена энергией света. Это свежие фрукты, овощи, зелень, орехи, семечки, семена растений. Когда зеленый лист поглощает солнечный свет, он усваивает энергию Солнца. Потребляя свежие фрукты и овощи, выросшие на солнце, мы практически потребляем солнечную энергию в чистом виде – Энергию Жизни «из первых рук». Тепловая обработ-

ка лишает растения этой Энергии Жизни, лишает пищу солнечной энергии, которая необходима организму, без которой организм голодает, сколько бы ни съел человек. Ведь зеленые растения наполнены питательным хлорофиллом, а хлорофилл это не что иное, как часть солнечной энергии, накапливающейся в растении. Овощи и фрукты, выросшие под большим количеством солнечных лучей, – это лучшая и самая полезная пища для человеческого организма.

Зеленые растения «знают», как накапливать солнечную энергию и передавать ее человеку и другим живым существам. Истоки вашего здоровья в воздействии прямых солнечных лучей и в еде, состоящей в основном из свежих овощей и фруктов.

Насыщение энергией Солнца. Без достаточного количества солнечной энергии организм испытывает слабость и усталость. Если недостаточно солнца втекает в нас через глаза, то потоки энергии внутри организма затихают и истощаются. Помимо солнечных ванн и солнечной пищи, надо еще практиковать впускание солнечной энергии в организм через глаза. Кроме всего, это еще очень полезно для зрения.

Начните с того, что дайте глазам просто подышать. На свежем воздухе при солнечной погоде, но не глядя на солнце, сделайте глубокий полный вдох, задержите дыхание, согнитесь в талии и склоните голову к земле, чтобы глаза оказались ниже уровня сердца. Крепко зажмурьте глаза на 5 ми-

нут и со всей силы напрягите мышцы грудной клетки. При этом кровь насытится кислородом и, прилив к голове, будет вымывать яды и выжигать токсины.

Затем нужно начинать приучать глаза получать солнечный свет непосредственно. При этом нельзя смотреть прямо на солнце – взгляд должен быть направлен в сторону солнца, но не сосредоточен на самом светящемся диске. Кроме того, нельзя смотреть на солнце двумя глазами одновременно – надо делать это поочередно. Лучше всего выполнять это упражнение во время восхода или заката солнца. Смотрите на солнце одним глазом, прищурив его, а другой прикрыв ладонью. Не напрягайте зрение, при необходимости свободно моргайте. Затем поменяйте глаз. Когда вы зажмуритесь после процедуры, то увидите несколько светящихся точек. Чем больше точек, тем больше пользы от процедуры.

ЭНЕРГИЯ ВОЗДУХА

Когда мы появляемся на свет, первое, что мы делаем, – это вдох. Уходя из жизни, мы прекращаем дышать. Жизнь человека полностью зависит от дыхания, от воздуха. Дыхание – такая же функция нашего организма, как кровообращение или пищеварение. Это то, что дано нам от природы. Нас никто никогда не учил дышать, мы родились и сразу же задышали.

Человек может дышать и не очень чистым и свежим воздухом – такого воздуха достаточно, чтобы жить и не умереть. Но вот чтобы быть здоровым и прожить долгую жизнь, такого воздуха недостаточно. Для этого нужен воздух свежий, насыщенный кислородом.

Однажды я задался вопросом: что происходит в организме, когда ему недостает кислорода?

А кислорода современному человеку недостает всегда. Отнюдь не Природа придумала для нас одежду – ее придумал сам человек. Природой же предусмотрено было, чтобы кожа наша была открыта, чтобы она дышала. Человек должен дышать всем телом, всей кожей. Вместо этого современный человек работает в помещениях, где мало свежего воздуха. Человек ест искусственно приготовленную пищу, лишенную природного кислорода, а значит, Энергии Воздуха. Все это заставляет клетки человеческого организма испыты-

вать кислородное голодание, им не хватает света, воздуха, кислорода.

Недостаток кислорода очень часто бывает вызван и плохой циркуляцией крови, вследствие повреждения и неполноценной работы капилляров. В таком случае количество поступающего в организм кислорода не равно количеству выделяемой из организма углекислоты. И организм начинает отравляться ядами и углекислотой. Это может стать причиной многих заболеваний. Люди, которые мало бывают на свежем воздухе, подвергают свое здоровье серьезной опасности. От недостатка кислорода можно получить любые болезни!

Но это еще не все. Исследования показывают, что употребляемые нами продукты сначала в организме образуют глюкозу, затем уксусную кислоту, затем муравьиную кислоту и наконец преобразуются в углекислый газ и воду. При недостатке кислорода вместо углекислого газа и воды в организме человека образуется неорганическая щавелевая кислота – очень вредное вещество. Она образует соли, практически не выводимые из организма, откладывается в виде нерастворимых соединений в клетках, тканях, сосудах, образует камни, способствует возникновению болезней суставов, косточек на ступнях, атеросклероза и других поражений сосудов. Кроме того, недостаток кислорода приводит к образованию в организме большого количества окиси углерода, что является одной из основных причин возникновения многих болезней, в том числе рака.

Кислород играет важную роль в обмене веществ, улучшает кровообращение, помогает лучше усваиваться питательным веществам. Он помогает очищать кровь, не давая ей отравляться и загрязняться отходами и вредными ядовитыми веществами. Достаточное количество кислорода обеспечивает организму возможность восстановиться и укрепить свою иммунную систему, то есть получить больше естественной защиты от болезней. Кроме того, это успокаивающе и в то же время стимулирующе влияет на нашу нервную систему. Обогащение организма кислородом – ключ к жизни.

Свыше 90 процентов энергии организма вырабатывается благодаря поступлению в организм кислорода. Чем больше человек получает кислорода, тем больше будет у него жизненной энергии. Наша способность думать, чувствовать и действовать во многом проявляется благодаря энергии кислорода. Нехваткой кислорода в организме чаще всего объясняется наша усталость. От недостатка кислорода с организмом может произойти любая неприятность – от легкого недомогания до серьезной болезни.

Если у вас мало энергии, причиной может быть недостаток кислорода. Когда кислорода мало, организм принимает свои меры: сохраняет энергию, снижая ее использование. В результате организм просто не дает вам воспользоваться всеми своими энергетическими ресурсами, и вы не в состоянии дать себе ни физическую нагрузку, ни заняться в полную силу работой. При малейшем напряжении вы чувствуете утом-

ление.

Еще одна серьезная проблема: недостаток кислорода не позволяет выводить из организма вредоносные микроорганизмы, и они свободно размножаются. Обогащение же организма кислородом может стать способом исцеления. Обогащение крови кислородом помогает вывести токсины из организма и удерживать вредоносные микроорганизмы и возбудители инфекций на безопасном уровне, потому что они не могут размножаться в крови, обогащенной большим количеством кислорода. Одно это должно заставить всех нас обратить внимание на то, какую важную роль играет дыхание для здоровья.

Высокое содержание кислорода в крови также помогает снизить беспокойство и нервозность, которые являются причиной многих физических заболеваний. От недостатка кислорода бывают и частые головные боли. И преодолеть головную боль зачастую помогают не таблетки, а несколько глубоких вдохов и выдохов на свежем воздухе.

Кислород избавляет наше тело от ядов. Это происходит с помощью кровеносной и лимфатической системы. Токсины и яды циркулируют по телу, разносимые кровью, и оседают, как в мусорных баках, в лимфатических узлах. Если их оттуда не выгонять, узлы начинают болеть и опухать. Кроме того, яды оттуда попадают обратно в кровь, которая отравляется этими ядами сама и начинает отравлять весь организм. Только глубокое дыхание насыщенным кислородом воздухом по-

могает усилить движение крови и лимфы, чтобы яды не оседали в сосудах и не застаивались в лимфатических узлах, а выводились оттуда через органы выделения организма.

Но как же нужно дышать, чтобы кровь, лимфа и весь организм насыщались кислородом и очищались от ядов? Конечно, дышать надо свежим природным воздухом, обогащенным кислородом. Но это еще не все. Дышать надо правильно.

Что значит правильно дышать

Все люди умеют правильно дышать от Природы. Но неправильный образ жизни, нарушение Законов Природы приводит к тому, что человек деформирует сам себя, у него возникают различные патологии. И в большинстве случаев современный человек не может дышать полноценно, так, как это задумано Природой. Полноценное дыхание – это дыхание глубокое. Большинство людей не умеют по-настоящему глубоко дышать, они дышат неглубоко. Настоящее глубокое дыхание – это не столько глубокие вдохи и выдохи, сколько дыхание полное и глубинное, когда в процессе дыхания задействованы все клетки организма и организм дышит буквально на клеточном уровне. Полноценное дыхание, необходимое для насыщения организма кислородом, – это не только дыхание через дыхательную систему, но и дыхание через кож у. Кожа – это тоже орган дыхания, это своего рода вторые легкие.

Через поры кожа постоянно вдыхает кислород и выдыхает углекислоту. Эта функция кожи жизненно важна для организма. Если животное поместить в атмосферу углекислоты, а голову оставить снаружи, в обычном воздухе, оно очень скоро погибнет, несмотря на то что, казалось бы, имеет возможность дышать через нос или рот с помощью легких. Если поры кожи не имеют возможности вдыхать кислород – живое существо гибнет! Если все поры тела по каким-то причинам оказываются закупоренными – например, при обширном, покрывающем все тело ожоге или при покрытии всего тела краской или смолой, – человек начинает задыхаться даже при нормальном состоянии органов дыхания и легких, биение сердца замедляется, постепенно понижается температура тела и наступает смерть. Известен случай, описанный в биографии Леонардо да Винчи, с мальчиком, которого для праздничного представления покрасили золотой краской, а потом в праздничной суматохе забыли ее смыть. Ребенок умер, потому что прекратилось кожное дыхание.

Природа создала нас голенькими, несомненно предполагая, что мы будем дышать не только легкими. Но кожа современного человека потеряла значительную часть своих природных функций. Люди живут в душных домах, проводят время в плохо проветриваемых помещениях, на улицах вдыхают воздух, отравленный машинами и заводскими трубами. Кроме того, люди носят одежду, мешающую коже нормально дышать.

По-настоящему полноценному дыханию мешает, во-первых, состояние кожи, если у нее закупорены поры, и привычка постоянно носить одежду. Во-вторых, дыхание зависит от подвижности диафрагмы. Плохая подвижность диафрагмы обусловливает неполноценное дыхание и становится причиной многих болезней. В-третьих, способность к глубокому дыханию зависит от состояния капилляров.

Для улучшения состояния капилляров нужно выполнять описанное ранее упражнение «Оживление капилляров», применять методы водолечения и физическую нагрузку – прежде всего ту, что создает эффект вибрации в организме. Все это усиливает приток крови к коже, заполняет капилляры кровью, заставляет их работать, и весь организм в итоге начинает лучше дышать.

Чтобы стимулировать движение диафрагмы, нужно также выполнять физические упражнения, и прежде всего «Смыкание ступней и ладоней». Диафрагма – это не что иное, как второе сердце нашего организма. Она совершает колебания, и ее сокращения сильнее, чем сокращения сердца. Она проталкивает кровь по венам к грудной клетке. В здоровом организме диафрагма совершает 18 колебаний в минуту. При каждом колебании она перемещается на 2 сантиметра вверх и на 2 сантиметра вниз. Эта самая мощная мышца в человеческом теле совершает огромную работу. Улучшая работу диафрагмы, мы можем заставить застоявшуюся кровь двигаться активно и тем самым излечиться от многих болезней.

Для возвращения коже функций дыхания надо применять оздоровление обнажением и принимать воздушные ванны.

Оздоровление и восстановление функций кожи

Цель этих процедур состоит в том, чтобы усилить кожное дыхание. Когда мы обнажаем кожу, с ее поверхности удаляются разные продукты отходов и яды, выделившиеся с потом. И в кожу впитывается кислород, который разрушает окись углерода, вырабатываемую организмом, и превращает ее в безопасные для человека вещества. Таким образом человек становится защищеннее от болезней и здоровее.

Время процедуры лучше всего выбирать перед самым восходом солнца или примерно до 10 часов утра, можно и вечером – примерно около 21 часа. Физически слабым людям рекомендуется выбрать время в полдень, когда воздух теплее. Процедуры следует проводить в течение 30 дней подряд, затем сделать перерыв на 3 – 4 дня и снова повторить 30 дней лечения. Для оздоровления необходимо провести 3 таких цикла.

Если возможно, обнажайте тело на открытом воздухе или хотя бы в хорошо проветренном помещении с открытыми окнами независимо от погоды. В первый день проведите шесть процедур, каждая из которых состоит из обнажения и последующего согревания в одежде.

Первая процедура. Разденьтесь донага и в обнаженном виде посидите на стуле или полежите в течение 20 секунд. Затем оденьтесь немного теплее, чем это требуется по сезону, чтобы согреться, но не допускайте перегревания до пота, оставайтесь в одетом виде спокойно сидя или лежа в течение 60 секунд.

Вторая процедура. Затем снова разденьтесь и останьтесь в обнаженном виде 30 секунд, в одетом – 60 секунд.

Третья процедура. Затем в обнаженном виде – 40 секунд, в одетом – 60 секунд.

Четвертая процедура. В обнаженном – 50 секунд, в одетом – 90 секунд.

Пятая процедура. В обнаженном – 60 секунд, в одетом – 90 секунд.

Шестая процедура. В обнаженном – 70 секунд, в одетом – 120 секунд.

Можно сделать и по-другому: чтобы каждый раз не одеваться, просто переходить из помещения с открытыми окнами в теплое помещение. В последующие дни количество процедур надо довести до десяти, прибавляя с каждой процедурой по 10 секунд к времени обнажения, чтобы к десятой процедуре время обнажения составило 110 секунд, время согревания, начиная с шестой процедуры, сохраняется: 120 секунд.

При обнажении можно растирать различные части тела или выполнять физические упражнения. В одетом виде на-

до лежать спокойно, крепко сомкнув ладони над солнечным сплетением. После выполнения всей процедуры полежите в одетом виде 10 минут с сомкнутыми ладонями и ступнями.

Выполняют эту процедуру за 1 час до еды и не раньше чем через 1 час после ванны.

Данная методика не только усиливает кожное дыхание, но улучшает еще и выделительную функцию кожи. Кожа выводит вредные вещества с потом, через потовые железы. Потовые железы в сутки выделяют 600 – 900 граммов пота, а иногда, особенно в жаркую погоду, или при обильном питье, или при состояниях, усиливающих потоотделение (волнение, страх, гнев), до 1400 граммов.

Исследования, которые проводились для выяснения причин плохого самочувствия или даже обмороков, наступающих в результате долгого пребывания в заполненном людьми помещении, показали, что причиной послужили не только недостаток кислорода, но и увеличение содержания в помещении ядовитых продуктов испарений человеческого тела.

Для здоровья организма все его клетки должны быть здоровыми. А для того чтобы клетки были здоровы, из них необходимо удалить все шлаки. Природа предусмотрела несколько путей удаления шлаков, – в том числе и через потовые железы. Десятки тысяч лет назад, когда первобытный человек вынужден был постоянно пребывать в движении, чтобы добывать себе пищу, все выделительные системы

работали на полную мощь. Современный человек менее подвижен, к тому же он защищен одеждой, часто не пропускающей воздух. Поэтому все яды, которые должны были выделиться через кожу, человек носит в себе, отравляя свою кровь и свои клетки. В результате кровеносная и лимфатическая системы работают с перегрузками. От перегрузок начинаются заболевания. Помимо проведения чисто лечебных процедур, надо постараться как можно чаще снимать одежду на открытом воздухе.

Человек задуман Природой как «машина», приспособленная для работы на открытом воздухе. Растение, выросшее без свежего воздуха, выглядит безжизненным. То же можно сказать и о человеке. Человек, лишенный свежего воздуха в достаточном количестве, лишает себя жизненных сил, энергии, лишает себя мощной поддержки природы.

Лечение обнажением – хороший способ обогатить кровь кислородом, наладить выделительные и дыхательные функции кожи. Однако имейте в виду, что лечение обнажением вызывает иногда различные реакции организма – в некоторых случаях может появиться сыпь или зуд на коже. Но это лишь временные явления, указывающие на то, что через кожу активно удаляются ядовитые вещества, накопленные в крови. Чаще всего зуд возникает у людей, принимающих много лекарств.

При появлении такого зуда или сыпи ни в коем случае нельзя расчесывать кожу и делать какие-либо примочки или

смазывания. Нужно носить нижнее белье из гигиенических натуральных тканей, чаще менять его и пить побольше воды. Для облегчения зуда протирайте пораженные им участки тела соком лука, растворенным в воде в соотношении 1 часть воды и 1 часть сока лука. Употребляйте продукты, богатые калием, – курагу, изюм или их отвары и настои. В рацион включите побольше свежих сырых овощей.

Возможно появление некоторых других неприятных симптомов – желудочный дискомфорт и т. д. Эти явления также носят временный характер и свидетельствуют о том, что лечение началось. Не теряйте присутствия духа, выполняйте описанные выше физические упражнения, практикуйте методы водолечения.

Освоение правильного дыхания

Улучшив функцию дыхания с помощью физических упражнений, обнажения, контрастных воздушных процедур и воздушных ванн, можно перейти к самому главному целительному дыхательному процессу – освоению правильного дыхания.

Правильно дышать – это значит глубоко и полно дышать. Глубокому и полному дыханию мешают состояние кожи, диафрагмы и капилляров. Устранив причины, мешающие глубоко и полно дышать, надо переходить к освоению методик глубокого и полного дыхания.

Сначала рассмотрим, как устроена дыхательная система человека.

Механика дыхания заключается в эластических движениях легких и в эластических движениях боков и низа грудной клетки, в которой легкие находятся. Грудная клетка – часть туловища человека между шеей и брюшной полостью – в большей части занята легкими и сердцем. Она ограничивается позвоночником, ребрами, грудной костью и снизу диафрагмой. Ее можно сравнить с коническим, со всех сторон закрытым ящиком, у которого конус направлен кверху, задняя сторона образуется спинным хребтом, передняя – грудной костью и бока – ребрами.

Ребер всего двадцать четыре, по двенадцать с каждой стороны. Они идут от позвоночника, и семь верхних пар соединяются впереди с грудной костью, пять же нижних называют «ложными ребрами», и из них только две верхние пары соединены с грудной костью хрящами, а три нижние хрящей не имеют, и концы их свободны. Ребра приводятся в движение рядом поверхностных мускулов, называемых межреберными мускулами.

При дыхании мускулы растягивают легкие так, что в них образуется пустота, в которую по известному закону физики и устремляется воздух. В процессе дыхания все зависит от так называемых «дыхательных мускулов». Без их помощи легкие не могут двигаться. Успешное управление этими мускулами состоит в умении расширить легкие насколько воз-

можно больше, чтобы захватить в грудь наибольшее количество животворного воздуха.

Индийские йоги хорошо изучили «науку дыхания» и применяли множество способов сделать дыхание глубоким и полноценным.

Дыхательная гимнастика йогов

Йоги различают четыре главных способа дыхания: верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание, полное дыхание йогов. Первый способ нежелателен для человека, который хочет быть здоровым. Второй – лучше, но все же совершенно недостаточно хорош. Третий – приемлем, но не идеален. Вся наука йогов о дыхании построена на четвертом способе. Рассмотрим вкратце три первых способа, четвертому же уделим побольше внимания.

Верхнее дыхание. Этот способ дыхания известен на Западе под названием ключичного дыхания. Дыхание, расширяя ребра, поднимает ключицу и плечи, в то же время сжимая кишечник и надавливая им на диафрагму, которая в ответ тоже напрягается, вспучиваясь. При этом используется только верхняя часть легких – наименьшая по величине, а следовательно, в легкие входит лишь меньшая часть воздуха, чем могла бы. Вдобавок и диафрагма, двигаясь вверх, не имеет достаточной свободы и простора для своего движения. Анатомическое изучение грудной полости убедит каждого,

что такой способ дыхания при наибольшем усилии дает наименьший полезный результат. Верхнее дыхание, очевидно, наихудшее дыхание. Оно расточает энергию и бедно результатами. Именно этот способ дыхания всего более и распространен на Западе. Так обыкновенно дышат женщины и даже певцы, проповедники, адвокаты и все те, кто казалось бы, должен был бы лучше других знать дело. Много болезней голосовых и дыхательных органов порождает этот варварский способ дыхания из-за того напряжения, которому он подвергает органы, столь деликатные по своему строению. Хриплый неприятный голос – частый результат такого дыхания. Верхнее дыхание характерно для людей с дурной привычкой дышать открытым ртом.

Если читатель сомневается в правильности сказанного, он может проверить это на собственном опыте: выдохнув из груди весь воздух, встаньте прямо, опустив руки спокойно по сторонам, и затем вдохните, приподнимая плечи и ключицы. Так всякий сможет убедиться, что количество вдыхаемого воздуха будет гораздо меньше нормального. Затем, сделав вдох полной грудью при опущенных плечах и ключице, вы получите наглядное подтверждение, что такой способ дыхания значительно лучше верхнего дыхания.

Среднее дыхание. Этот способ дыхания известен на Западе под названием реберного или межреберного дыхания и, хотя менее плох, чем верхнее дыхание, однако по результатам гораздо ниже полного дыхания йогов. При среднем ды-

хании диафрагма нажимает вверх и кишечник втягивается внутрь. Ребра при этом несколько раздвигаются, и грудь соответственно расширяется. Так как можно указать два способа лучших, то к ним мы непосредственно и перейдем.

Нижнее дыхание. Такое дыхание гораздо лучше, и на Западе многие даже считают его полноценным глубоким дыханием. Для йогов же эта форма дыхания составляет лишь часть той системы, которая им известна уже многие столетия и называется ими «полным дыханием».

При нижнем дыхании легкие имеют больше свободы действия, чем при верхнем и среднем дыхании, и сообразно с этим и воздуха они могут поглотить больше. Но в итоге верхнее дыхание наполняет воздухом только верхнюю часть легких, среднее – только среднюю и часть верхней, а нижнее – среднюю и нижнюю. Очевидно, способ дыхания, который наполняет воздухом все пространство легких, предпочтительнее каждого из этих трех, так как дает возможность легким усвоить из воздуха наибольшее количество праны, жизненной энергии, разлитой во всем мире и непосредственно впитываемой человеком. Таким наилучшим из всех является «полное дыхание» йогов.

Полное дыхание йогов

Полное дыхание йогов соединяет в себе все хорошие стороны верхнего, среднего и нижнего дыхания, не имея их

недостатков. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клеточку, каждый мускул дыхательной системы. Максимум пользы получается при минимуме затраченой энергии. Грудная полость расширяется во всех направлениях, и каждая часть ее дыхательного механизма работает в полную меру своей возможности. Одна из важнейших особенностей этого способа дыхания та, что все мускулы дыхательного аппарата находятся в действии, тогда как при других формах дыхания часть мускулов совершенно не двигается. При полном дыхании одновременно действуют все мускулы верхней, средней и нижней части груди и диафрагмы, что дает наилучшие результаты. Полное дыхание вовсе не означает полного наполнения легких воздухом при каждом вдыхании. Можно вдыхать среднее количество воздуха, следуя способу полного дыхания, но распределять это большое или малое количество воздуха правильно по всему объему легких.

Надо сказать, что полное дыхание не есть нечто искусственное и ненормальное. Напротив, это прямое возвращение к Природе. Близкий к природе дикарь или первобытный человек и здоровый ребенок цивилизованных народов дышат именно так – полным дыханием. Но цивилизованный человек, привыкая к ненормальному образу жизни, ненормальной одежде, ненормальной пище, теряет нормальное полное дыхание. Следующее простое упражнение поможет вам понять, что такое полное дыхание.

Упражнение «Полное дыхание йогов»

Исходное положение: встаньте или сядьте прямо.

Втягивая воздух через ноздри, делайте медленное вдыхание, наполняя нижнюю часть легких, что достигается действием диафрагмы, которая, опускаясь, нажимает мягко на брюшную полость.

Заставляя выдвинуться вперед переднюю стенку живота, наполняйте воздухом среднюю часть легких, раздвигая нижние (ложные) ребра, грудную кость и всю грудную клетку.

Затем наполните воздухом верхнюю часть легких, расширяя верх груди и раздвигая верхние шесть пар ребер.

В заключение втяните внутрь нижнюю часть живота, что даст опору легким и позволит наполнить воздухом и самую верхнюю часть.

На первый взгляд вам может показаться, что дыхание это состоит из трех раздельных движений. Это, однако, неверно. Вдыхание идет одним движением, которым поднимается в указанной последовательности вся грудь, от опускаемой диафрагмы до самых верхних ребер и ключиц. Избегайте толчков в дыхании и старайтесь делать его плавным, медленным движением. Вы должны приучить себя делать полное вдыхание в течение 2 секунд.

Сделав вдох, задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхайте, держа грудь по-прежнему расправ-

ленной и отпуская понемногу живот, по мере того как воздух выходит из легких. Когда воздух выйдет из легких весь, отпустите напряжение груди и живота. Небольшая практика сделает для вас все это движение легким, и, усвоенное однажды, далее оно сделается уже автоматическим.

При таком способе дыхания все части дыхательного аппарата приводятся в движение, и упражняются все части легких вплоть до самых отдаленных их клеток. Грудная клетка расширяется во всех направлениях. Вы должны заметить, что полное дыхание есть действительно соединение нижнего, среднего и верхнего дыхания, следующих быстро одно за другим так, что образуется одно общее, целостное, полное дыхание. Усвоив полное дыхание, вы уже не захотите возвращаться к вашему нынешнему дыханию.

Такое дыхание очень сильно улучшает качество крови, зависящее от того, насколько она насыщена кислородом, очищает кровь от отбросов и восстанавливает надлежащий ее состав. Так как весь организм, все его части и органы зависят в своем питании от крови, то нечистая кровь плохо действует на весь организм. И прекрасным средством от отравления организма плохой кровью является полное дыхание йогов.

У йогов широко распространено несколько видов полного дыхания, применяющихся для разных целей. Вот некоторые из них.

Упражнение «Очистительное дыхание йогов»

Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма.

Исходное положение: основная стойка, все тело расслаблено.

Вдохните полным дыханием и удержите дыхание на несколько секунд.

Сожмите губы, как бы для свистка, не раздувая щек.

Со значительной силой выдохните немного воздуха.

Остановитесь на несколько секунд, удерживая выдыхаемый воздух.

Выдохните с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнут. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Очистительным дыханием нужно заканчивать все другие дыхательные упражнения. Это упражнение будет необыкновенно освежать всякого усталого, утомленного человека.

Упражнение «Оживляющее нервы дыхание йогов»

Это упражнение возвращает силы усталому человеку.

Цель его – улучшить деятельность нервной системы, развить нервную силу, наполнить организм жизненной энергией.

Исходное положение: встать прямо, вдохнуть полным дыханием и задержать его.

Вытяните руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них лишь такое количество напряжения, чтобы держать их в вытянутом положении.

Медленно согните руки, подтягивая кулаки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы кулаки были крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.

По-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки и затем быстро сжать их.

Повторите это движение несколько раз. Сильно выдохните воздух через рот. Проделайте очистительное дыхание.

Упражнение «Возбуждение кровообращения»

Исходное положение: встать прямо, вдохнуть полным дыханием и задержать его.

Слегка наклонитесь вперед и возьмите в руки палку или трость.

За два конца крепко сжимайте палку, постепенно вкладывая всю силу в руки, сжавшие ее.

Отпустите палку и выпрямитесь, медленно выдыхая воз-

дух.

Повторите это несколько раз. Закончите очистительным дыханием.

Это упражнение можно проделывать и без помощи палки, только представляя ее себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжимание палки руками. Это упражнение дает возможность артериальной крови прилить к конечностям, а венозной – к сердцу и легким, то есть дает возможность получать организму большее количество кислорода и освобождаться от отработанных частиц крови. В случаях слабого кровообращения в легких может быть недостаточно крови для того, чтобы поглотить увеличенное количество кислорода из вдыхаемого воздуха, и тогда весь организм не получит должной пользы от улучшенного дыхания. В таких случаях особенно полезно практиковать это упражнение, чередуя его с правильным полным дыханием.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СИЛОЙ ДУХА

СИЛЫ ДУШЕВНЫЕ И ДУХОВНЫЕ

Все выше перечисленные оздоровительные мероприятия не только укрепляют физическое здоровье, но и закаляют волю, дают человеку силу, наделяют его мощной и здоровой нервной системой. Чтобы быть здоровым, надо быть сильным душевно и духовно. Известно, что болезнь – удел слабых духом, здоровье – удел сильных духом.

Но можно сказать и по-другому: болезнь дается нам не как наказание, а как урок, чтобы, пройдя его, мы стали сильными духом и выздоровели. Поэтому не относитесь к болезни как к наказанию – отнеситесь к ней как к возможности стать сильнее.

Здоровье духа – здоровье сердца и сосудов

Я был слаб духом, и таким бы и остался, если бы не мои болезни. Именно мои болезни понудили меня заняться моим здоровьем – физическим и духовным. И уже с 9 лет я начал закалять свой дух, и первой моей победой на этом пути

стала твердая решимость одолеть болезнь и смерть, одолеть во что бы то ни стало. Главным делом своей жизни я сделал выздоровление, и все свои усилия посвятил этому, не давая себе никаких поблажек и не позволяя отступить от этого пути, какие бы соблазны передо мной ни вставали. Соблазнов было много: лень и слабость тела от болезней; традиционная кухня, привычная и вкусная, но вредная; нежелание физически развиваться – в общем, все обычные привычки к нездоровому образу жизни. Преодолевая каждую из таких привычек, мы развиваем волю, закаляем нервную систему, становимся сильнее духом.

Человек, сильный духом, – это человек, обладающий большим запасом нервной и психической энергии. Такой человек в значительной степени избавлен от атеросклероза и связанных с ним инфаркта, инсульта, старческого слабоумия. Он до последних лет жизни сохраняет ясный ум и высокую работоспособность.

Человек, сильный духом, ощущает себя в единстве со всем живым, воспринимает себя как часть всего сущего и для него будет естественным оберегать не только свое здоровье, но и окружающую природу.

Сила духа, нервная и психическая сила действительно укрепляют сосуды и сердце. В это, может быть, трудно поверить, но это так. Человек, сильный духом, именно через свое сердце налаживает связь со всем миром, именно сердцем он открывается миру и Природе, именно благодаря открытому

сердцу он начинает соответствовать высшим Законам Природы (ведь эти законы и можно воспринять только сердцем – не умом), а посему оздоравливается.

Об особом значении сердца люди знали всегда. Сердце во все времена считалось символом лучших качеств человеческой души. В христианстве для своего духовного преображения подвижники творили мысленную Иисусову молитву именно в сердце. В буддизме существует «Доктрина Сердца», исповедующая путь жертвенной любви. Все самые мощные Энергии Жизни проходят через сердце, которое является величайшей лабораторией, где происходит преображение человеческого сознания. Сердце есть средоточие психической и нервной энергии.

Поэтому лишь при открытом Законам Природы и Жизненным Энергиям, Миру и Вселенной и всему сущему сердце возможно его здоровье, здоровье сосудов, крови и всего организма. А это значит, что здоровье возможно лишь при наличии сильного духа, открывающего сердце Законам Природы. Ведь только человек с сильным духом может по-настоящему открыть свое сердце миру – слабый человек, человек пугливый и желающий спрятаться от мира этого сделать не может. Становитесь сильными духом. Без этого сердцу, сосудам, крови трудно стать здоровыми.

Человек, обладающий высокой духовной силой, постоянно находится в состоянии душевного равновесия, живет мудро и осмысленно. Когда у нас есть достаточная нервная сила,

мы полны энтузиазма и счастья, здоровья и уверенности в себе, мы готовы преодолевать все трудности и достойно принимать каждый вызов судьбы. Мы не боимся проблем, потому что сильный человек знает, что может с ними справиться.

Куда несет нас река жизни

Что же нужно для того, чтобы стать сильным духом, создать в себе мощную нервную силу? Для этого нужно иметь в сильном теле сильный ум. А иметь сильный ум – это значит уметь контролировать свое сознание и вести его в нужном направлении.

Жизнь похожа на огромную реку, которая состоит из двух потоков, текущих в противоположных направлениях. Один поток несет нас к здоровью, счастью, силе, мудрости. Другой – к болезням, преждевременной старости, несчастьям, слабости и неудачам. Люди не догадываются, что они в конечном итоге сами выбирают, с каким потоком плыть по реке жизни. Если мы становимся хозяевами своего сознания, делаем его управляемой лодкой, плывущей туда, куда нужно нам, – мы попадаем в счастливый поток здоровья и успеха. Если же мы не умеем владеть собой и своим сознанием, течение сносит нас в несчастливый поток болезней и невзгод.

Что же это за волшебная река, из чего же она состоит, из какой воды? «Вода» этой реки не что иное, как наши собственные мысли и чувства. Положительные мысли и чувства

создают счастливый поток. Отрицательные мысли и чувства уносят нас в несчастливый поток. Выбираем поток мы сами, выбирая свои мысли и чувства. Ведь мысли и чувства зависят вовсе не от событий и обстоятельств окружающей действительности, как думают многие. Мысли и чувства зависят от нас – мы сами выбираем те или иные мысли и чувства в тех или иных обстоятельствах. Обратите внимание: разные люди в одних и тех же обстоятельствах мыслят и чувствуют по-разному! Кто-то в беде унывает и плачет, а кто-то в точно такой же ситуации преисполняется силы, решимости и действует. Значит, мысли и чувства зависят не от обстоятельств, а от человека. Значит, если мы подойдем к делу сознательно и станем сами хозяевами своих мыслей и чувств, мы можем выбирать, что именно нам чувствовать и о чем думать в той или иной ситуации, в тех или иных обстоятельствах. Тогда не обстоятельства управляют нами, а мы становимся их хозяевами, а значит, в конечном итоге хозяевами самих себя, своей жизни, своей судьбы и здоровья.

Развитое сознание умеет контролировать свои мысли и чувства, выбирать нужные и отсекать вредные. Мы можем заставить наши мысли и чувства работать на нас, а не против нас. Так же как физическая сила достигается гимнастикой и физическими упражнениями – так же и сила духа, развитость сознания достигается тренировкой.

Кровоснабжение мозга – залог жизни и здоровья

Чтобы в сильном теле был сильный ум, нужно прежде всего иметь здоровую нервную систему. У человека есть центральная и периферическая нервная система. Центральная нервная система обеспечивает весь контроль сознательной деятельности человека, периферическая нервная система связывает центральную нервную систему со всем организмом и доводит ее «команды» до каждой клетки. Чтобы привести в порядок сознание, нужно в первую очередь поддерживать в порядке центральную нервную систему. И прежде всего головной мозг.

Деятельность головного мозга целиком и полностью зависит от его кровоснабжения. Если кровоснабжение головного мозга прекращается хотя бы на две минуты – это приводит к необратимым повреждениям. Жизненно важное значение имеет профилактика нарушений кровообращения мозга!

Мозг состоит из множества нервных клеток – нейронов, к которым подводятся для их питания артерии и капилляры. Причем именно кровеносные сосуды являются теми осями, вокруг которых расположены нейроны. Это значит, что стержень и основа работы мозга – кровеносная система. Нейронам необходимо постоянно получать от сосудов питание – кислород и питательные вещества, поступающие с кровью.

Работа нейронов требует постоянной и безостановочной доставки кислорода с кровью. Достаточно на несколько минут остановить доставку кислорода – и нейроны умирают. Поэтому препятствия, возникшие в кровотоке мозга, могут стать непоправимыми и привести к смертельному исходу. К счастью, наш организм способен к саморегулировке: если блокируются по каким-то причинам одни кровеносные сосуды, то находятся обходные пути для поступления крови в мозг. Если сжимаются и не пропускают кровь одни артерии, то могут расшириться и пропустить кровь другие. Но возможности такой саморегуляции тоже не беспредельны. Если не следовать законам природы, если сознательно не стремиться поправить свое здоровье, то организму все труднее и труднее будет справляться со своими бедами самостоятельно, без нашей сознательной помощи и поддержки.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

К ухудшению мозгового кровообращения приводит малоподвижный образ жизни, недостаток физических упражнений и длительная сидячая работа, особенно если при этом голова остается долгое время в одном и том же неизменном положении. Еще хуже, если голова постоянно остается неподвижной, будучи при этом несколько наклоненной в одну сторону.

Упражнения с наклонами и поворотами головы повышают эластичность кровеносных сосудов, питающих мозг, вызывают их расширение. Все это вместе с ритмичным дыханием через нос увеличивает приток кислорода к клеткам мозга, улучшает умственную работоспособность. Выполнять такие упражнения лучше стоя, повторяя каждое 4 – 5 раз.

Упражнение 1 (рис. 8)

Исходное положение: руки вдоль туловища. Затем поднять руки к плечам, сжав кисти в кулаки и наклонив голову вперед. Затем поднять локти вверх, а голову наклонить вперед. Вернуться в исходное положение. Выполнять не быстро и не медленно – в среднем темпе.

Рис. 8

Упражнение 2 (рис. 9)

Исходное положение: руки в стороны. Затем руки сгибаются в локтях и делаются рывки согнутыми в локтях руками, правой рукой – вперед, левой – назад, за спину. Вернуться в исходное положение. То же самое несколько раз сделать,

поменяв руки: правой – назад, левой – вперед. Не быстро и не медленно – в среднем темпе.

Рис. 9

Упражнение 3 (рис. 10)

Исходное положение: руки вдоль туловища, голова прямо. Голову наклонить к правому плечу, вернуться в исходное положение. Голову наклонить к левому плечу, вернуть-

ся в исходное положение. Держа голову прямо, не наклоняя шею, и смотря перед собой, повернуть ее вправо, вернуться в исходное положение. Затем так же держа голову прямо, не наклоняя шею, и смотря перед собой, повернуть ее влево, затем вернуться в исходное положение. Делать в медленном темпе.

Рис. 10

Дыхание для улучшения кровоснабжения мозга

Задержки дыхания, как это ни покажется странным, способствуют улучшению мозгового кровообращения. Время от времени нужно это делать, чтобы очистить кровь, поступающую в мозг, и заставить ее циркулировать активнее. Про-

делайте простой опыт. Нужно сесть перед зеркалом и задержать дыхание насколько возможно. Через какое-то время возникнет некоторое покраснение лица и появится ощущение пульсации крови в висках. При первых же признаках подобных явлений опыт надо прекратить и начать дышать как обычно. Опыт этот говорит о том, что задержка дыхания заставляет кровь в области мозга циркулировать активнее. Если при задержках дыхания к тому же делать физические упражнения, в области головного мозга начинается некоторая вибрация всех тканей, сред и веществ – о пользе вибрации для улучшения работы капилляров в этой книге уже не раз говорилось.

Упражнение «Задержка дыхания»

Исходное положение: основная стойка, дышать средним или нижним дыханием.

На вдохе задержать дыхание и измерить, на сколько секунд максимально вы можете задержать дыхание. После этого отдохнуть 5 минут.

Разделите полученное количество секунд максимально возможной для вас задержки дыхания на 2 – это будет продолжительность той лечебной задержки дыхания, которую вы будете практиковать поначалу.

После отдыха снова задержите дыхание на то количество секунд, которое у вас получилось в результате деления на

2 максимально возможной для вас задержки. Отдохните 5 минут.

Затем снова задержите дыхание на получившееся у вас число секунд плюс еще 2 секунды.

После отдыха увеличьте задержку дыхания еще на 2 секунды. Так постепенно нужно довести задержку дыхания до получившейся у вас первоначально максимально возможной для вас величины.

На следующий день повторите все то же самое, но доведите величину максимальной задержки до вашей первоначальной максимальной величины плюс 1 секунда. На следующий день – плюс 2 секунды. Дальше пока увеличивать продолжительность задержки не надо. Продолжайте делать упражнение каждый день, сохраняя продолжительность задержки. А дальше – по своему самочувствию. При желании можно добиваться все большего и большего времени задержки дыхания. Максимальная величина – 120 секунд (2 минуты) – будет свидетельствовать о том, что организм здоров, кровь очищена и мозговое кровообращение нормализовано.

От практики задержек дыхания можно переходить к практике задержек дыхания в сочетании с физическими упражнениями.

Упражнение «Задержка дыхания при физической нагрузке» (рис. 11)

Исходное положение: основная стойка, сделать вдох и подушечками больших пальцев рук зажать ноздри. Таким образом создается остановка дыхания.

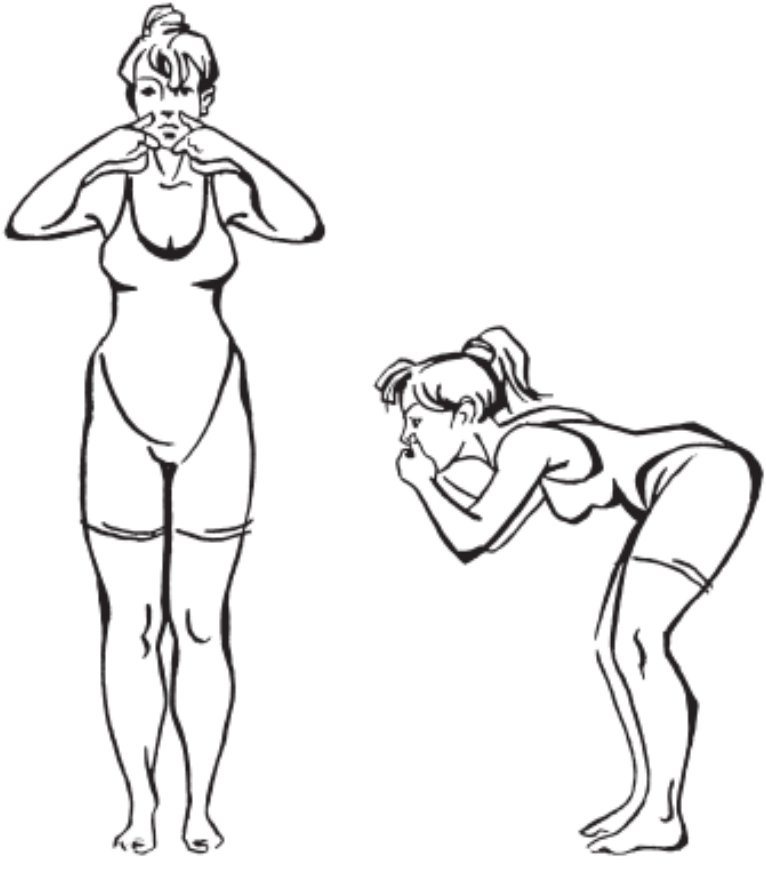

Рис. 11

Затем, наклонив туловище параллельно полу, сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах с задержанным ды-

ханием возможно большее число раз.

Отдышавшись, следует повторить упражнение не менее 5 раз. В течение дня такое упражнение следует выполнять трижды перед приемом пищи.

Ежедневные занятия по этой системе будут обеспечивать полноценное кровоснабжение головного мозга, одновременно укрепляя сосуды всех отделов сердечно-сосудистой системы.

Питание для улучшения работы мозга

Правильное питание необходимо мозгу, чтобы строить свои клетки чисто физически, и кровь должна постоянно доставлять мозгу питательные вещества – строительные материалы. Какие строительные материалы необходимы мозгу? Это достаточное количество жирных кислот растительного происхождения, основными источниками которых является растительное масло. Из минеральных веществ мозгу необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний.

Фосфор способствует образованию клеток мозга. Продукты, содержащие фосфор: бобы, цветная капуста, сельдерей, огурцы, редис, соя, грецкие орехи.

Сера необходима для нормальной способности клеток мозга насыщаться кислородом. Сера содержится в капусте, моркови, огурцах, чесноке, инжире, луке, картофеле.

Цинк повышает умственные способности и улучшает со-

став крови, а также предотвращает некоторые нервные заболевания. Цинк содержится в пророщенной пшенице и пшеничных отрубях.

Кальций необходим для нормальных процессов кроветворения, препятствует проникновению в кровь болезнетворных микроорганизмов, а значит, предохраняет от инфекции. Кальций содержат яблоки, абрикосы, свекла, капуста, морковь, вишня, огурцы, виноград, зеленые овощи, миндаль, апельсины, персики, ананас, клубника, цельное зерно.

Железо обеспечивает нормальный состав крови и необходимый уровень гемоглобина в крови, без него невозможны жизненно важные процессы в тканях головного мозга. Железом богаты фасоль, капуста, вишня, зеленые овощи, горчица, апельсины, горох, ананасы, помидоры, рис, моллюски.

Магний необходим для нормального функционирования нервной системы и профилактики нервных заболеваний, бессонницы, беспокойства, головной боли, тревожности. Магний можно получить из таких продуктов, как миндаль, салат-латук, мята, цикорий, оливки, арахис, картофель, тыква, слива, грецкие орехи, цельные зерна пшеницы.

Кроме того, мозг нуждается в целом ряде витаминов, особенно группы Е и группы В. Эти витамины содержатся в листьях салата, подсолнечном масле, пророщенной пшенице, орехах, сухих бобах, полированном рисе, зелени горчицы, капусте, шпинате, апельсинах, грейпфрутах, дыне, авокадо, бананах.

И, конечно, мозгу необходимо большое количество кислорода. Такие продукты, как картофель, петрушка, мята, хрен, редис, лук, помидоры, способствуют насыщению мозга кислородом.

Едва ли не самым ценным продуктом для мозга являются яблоки. Содержащиеся в них вещества очень благотворно воздействуют на сосуды мозга. Они укрепляют и оздоравливают клетки, выстилающие внутренний слой сосудов, повышают эластичность сосудов и препятствуют их закупорке. А потому яблоки снижают вероятность кровоизлияния в мозг, часто становящегося причиной смерти. Одно из самых тяжелых заболеваний – кровоизлияние – связано с нарушением мозгового кровообращения из-за закупорки сосудов головного мозга. Чтобы предупредить это опасное явление, достаточно съедать всего лишь по одному яблоку в день.

ТРЕНИРОВКА СОЗНАНИЯ

Воспитание сильного ума в сильном теле сводится не только к физическому оздоровлению мозга и его кровеносных сосудов, но и к тренировке сознания. Кстати, существуют и прямая, и обратная зависимости: здоровый мозг с нормальным кровообращением обладает ясным, чистым, тренированным сознанием, а тренировка сознания оздоравливает мозг и физически.

Часто мы ловим себя на мысли, что не можем остановить поток негативных мыслей и эмоций, уносящий нас вниз по течению реки жизни – к болезням и несчастьям. Часто мы чувствуем себя бессильными перед чувствами страха, обиды, безнадежности. Так я чувствовал себя в своем одиноком детстве и отрочестве. Я не мог справиться со страхом перед смертью и с ощущением безнадежности до тех пор, пока не вгляделся в Природу. Вглядевшись в Природу, увидел, что в ней нет страхов, обид, безнадежности. В ней есть только вечная Жизнь, вечное Возрождение, вечная Радость бытия.

Я начал учиться у Природы. Природа научила меня справляться с опустошенностью, ощущением бессмысленности жизни, усталостью и депрессией. Как может быть бессмысленной жизнь человека, если в Природе нет ничего бессмысленного? Все осмысленно, все необходимо, все закономерно, все имеет смысл. И пусть мы не всегда понимаем, в чем

именно состоит смысл. Но надо знать, что смысл существует. Просто потому, что человек – часть Природы, а в Природе все имеет смысл. Человек исказил себя неправильным образом жизни, отступлением от Природы, а потому утратил ощущение смысла. Как же вернуть себе это счастливое и радостное ощущение? Для этого нужно тренировать свои мысли и чувства.

Тренировка – это закладывание в свой мозг положительных мыслей и эмоций. Вместо того чтобы снова и снова переживать свои беды и неудачи, надо повернуться в сторону света, надежды и радостных мыслей. Положительные мысли надо культивировать, надо приучать к ним свой мозг.

Подумайте о том, сколько лет вы поддавались печальным мыслям. Посмотрите на свою жизнь со стороны: то, что она собой представляет, – это то, что вы сами сотворили своими мыслями. **Мы сами творим свою жизнь, свое счастье и несчастье, свое здоровье и болезнь своими мыслями.** Наша жизнь – это есть воплощение наших собственных мыслей. Если в нашей жизни что-то не в порядке, можно уверенно заявить: что-то не в порядке в наших мыслях. Мы болеем потому, что больны наши мысли. Долгие годы мы можем разрушать себя сами мрачными мыслями, обидами, жалостью к себе – и даже не догадываться о том, что сами создаем причины своих болезней.

Наш организм всегда реагирует на то, что мы думаем. У самоуверенного и счастливого человека даже осанка совсем

другая, чем у человека угнетенного и вечно уставшего. Скажите себе: «Я счастлив и здоров», повторите это несколько раз, пока слова не начнут звучать уверенно и легко – и вы почувствуете, как расправляются плечи, как появляется улыбка на лице, как ослабевает напряжение мышц и посадка головы становится гордой.

Человек от природы обладает способностью управлять своей нервной системой, а значит, и своим организмом. Наивысшего мастерства в этом достигают восточные факиры, которые приказывают себе спать на гвоздях. Обычным людям это не нужно. Но научиться контролировать свои мысли, свои нервы и свое тело так, чтобы стать здоровым, может каждый человек.

Я пришел к этому методу самостоятельно и спонтанно. Я лежал на берегу моря и не заметил, как под легкий шум прибоя сильно расслабился. Мое самочувствие улучшилось, мне было приятно это состояние. Я понял, что это целительное состояние. Я начал правильно дышать глубоким полным дыханием, и состояние стало еще приятнее, словно нежданная радость охватила все мое существо. Напряжение постепенно уходило из всех частей тела. Но мои холодные руки и ноги доставляли мне ощущение некоторого дискомфорта. Тогда я представил себе, что ноги теплеют, начал внушать себе это, и вскоре заметил, что они действительно начали теплеть. Затем я внушил себе, что и руки у меня теплые – и они тоже потеплели. Приятное расслабление и тепло разлилось

по всему телу. Затем в теле появилась приятная тяжесть. Я почувствовал, как кровь мощнее и сильнее начала циркулировать в моем теле, и попробовал сознательно удержать это состояние, говоря себе: «Моя кровь течет быстрее, моя кровь чистая, она питает все тело энергией здоровья». После этого я уснул, а когда проснулся, состояние мое было прекрасным и болезни как будто отступили.

С тех пор я начал практиковать этот метод постоянно, и он всегда давал положительные результаты.

Расслабиться может каждый человек, для этого надо только найти уединенное место, где будет тихо и спокойно. Надо лечь, закрыть глаза и представить себе какую-то приятную картину – к примеру, спокойную гладь моря, легкий шелест волн о камни. Затем нужно начинать правильно дышать и при каждом выдохе следить, чтобы мышцы определенной части тела расслаблялись. Например: вдох – напряжение в правой ноге, выдох – расслабление правой ноги, вдох – напряжение левой ноги, выдох – расслабление левой ноги. Затем также последовательно надо расслабить спину, грудь, руки, плечи, затылок, лицо, лоб, веки. Затем нужно представить себе, что тело теплеет – сначала ноги, руки, затем остальные части тела, кроме головы – в голове должно быть ощущение прохлады и легкости. Достигнув такого состояния, скажите себе: «Я чувствую себя прекрасно. У меня крепкое здоровье». Пусть вас не смущает, если вам сначала будет трудно поверить, потому что на самом деле это не так,

и вам трудно произнести фразы легко и уверенно. Не оставляйте усилий, тренируйтесь произносить эти слова. Ведь таким образом вы закладываете в свой организм программу того, что хотите иметь. Вы можете заложить в свой организм любую программу, добиться всего, чего вы хотите от жизни, если вы в состоянии расслабления и тепла будете говорить об этом в утвердительной форме. Очень важно практиковать занятия постоянно, так как моментальных результатов самовнушение не дает.

От самовнушения переходите к созданию мысленных образов. Формируйте в своем мозгу мысли и чувства, свидетельствующие о здоровом состоянии вашего тела. В состоянии расслабленности и теплоты говорите себе: «Мои сосуды чистые и здоровые. Моя кровь течет по сосудам легко, быстро и беспрепятственно. Моя кровь чистая и здоровая, она насыщает все ткани необходимыми им полезными веществами». Говоря это – не обязательно вслух, лучше про себя, – представляйте себе как можно более зримо картину своих здоровых сосудов и здоровой крови.

Следующий этап: внушение себе положительных мыслей и чувств при выполнении описанных в начале книги физических упражнений. Выполняя упражнения, говорите себе: «Каждая клеточка моего организма обновляется, кровь становится чистой и свежей, сосуды – молодыми и эластичными». Делайте это каждый день.

Каждый день начинайте с положительного утверждения

относительно себя: «Я здоров, молод, полон сил, мое тело – совершенное творение Природы, в котором заложены мощные Целительные Силы, день за днем приносящие мне здоровье, бодрость, силу, уверенность».

Научитесь постоянно следить за своими мыслями. Многие люди замечают, что у них в голове словно живет какой-то неприятный внутренний голос, который постоянно пытается внушать им что-то негативное: жизнь тяжелая, ты нехороший, нездоровый, не умеешь решать свои проблемы, никогда не сможешь выздороветь. Этот вредный внутренний голос надо научиться замечать и отключать. Как только заметите, что вы сами себе говорите негативные фразы, прикажите себе замолчать. И тут же скажите какую-нибудь положительную фразу. Например, внутренний голос говорит: «Ты не выздоровеешь». Заставьте его замолчать, прикажите ему молчать и скажите себе: «Я уже выздоравливаю. Я уже здоров!».

Такой постоянный контроль за своим сознанием в итоге приводит к тому, что весь образ мыслей и чувств становится положительным, вы попадаете в счастливое течение реки жизни, и она несет вас только к счастью и здоровью.

ПРАВИЛА СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СТАТЬ СИЛЬНЫМ ДУХОМ ЧЕЛОВЕКОМ

Это прежде всего человек, который умеет управлять своим сознанием. И это человек, который реагирует на все, что с ним происходит, только положительно. Когда я заметил, что от отрицательных мыслей возникают и отрицательные состояния в организме, я начал изучать, что же приводит к отрицательным мыслям и как можно отрицательные мысли переводить в положительные. Я пришел к выводу, что к отрицательным мыслям приводят страхи, переживания о прошлом, жалость к себе. И начал думать, каким образом можно избежать подобных отрицательных ощущений.

Из этих размышлений и экспериментов над собой родились правила сильного человека.

Однажды я услышал в кустах неподалеку от себя какой-то шорох. В страхе я бросился прочь от кустов, но чем дальше я бежал, тем сильнее становился мой страх. Страх не отпускал, он бежал за мною и догонял меня, и чем быстрее я бежал, тем быстрее преследовал меня страх, тем все более жуткими

казались мне за моей спиной его приближающиеся шаги. И тогда я понял, что от страха убежать нельзя. Убегая от страха, мы не спасаемся от него, а лишь тянем его за собой. И тогда я набрался мужества и остановился. Я повернулся на 180°, чтобы оказаться лицом к лицу со страхом, как мне казалось, преследовавшим меня и тяжело дышавшим в затылок. Но за моей спиной никого не оказалось! Страх исчез, испарился. Я спокойно вернулся к напугавшим меня кустам, отодвинул ветки и заглянул в них. Я увидел, как мелькнул и прошуршал лапками по траве маленький зверек, похожий на мышку. Вероятно, там было гнездо. Вот и весь мой страх, который оказался совершенно иллюзорным.

Очень часто наши жизненные страхи оказываются выдуманными. Мы боимся потерять работу, когда реальной опасности ее потерять не существует. Мы боимся заболеть, когда поводов бояться нет. Мы боимся неприятностей, хотя они могли не случиться.

Отсюда родилось первое правило сильного человека: **не бегите от страха.**

Конечно, бывают страхи и реальные. Но и от них нельзя бежать, нельзя прятаться, скрываться. Надо честно посмотреть в лицо своему страху. Надо признаться себе в нем. Надо разобраться в нем и проанализировать его. Страх, которому вы посмотрели прямо в глаза, уже не страшен. Страх, которому вы боитесь заглянуть в глаза, и впрямь способен убить вас. Понаблюдайте за своими страхами. Определите, чего вы

в жизни боитесь. Посмотрите страхам в глаза и поймите, что не нужно поддаваться им.

Что значит открыто посмотреть страху в глаза? Это значит, представить себе как наяву, что может произойти, если то, чего вы боитесь, свершится в реальности. Надо представить самый худший вариант того, что может быть. Представить – и пережить в своем воображении как можно более полно. Это доставит вам неприятные мгновения. Но зато вы избавитесь от страха. Ведь то, что мы уже пережили, перестает нас пугать.

Когда я понял, что очень боюсь моих болезней, потому что от них я должен умереть, я подумал: но если это все равно неизбежно случится, почему бы не представить себе, как все это будет? Я начал воображать картину, как я становлюсь все более слабым, как уже не могу ходить, как страшные боли одолевают меня, как ухаживают за мной, немощным, мои родные, как они плачут надо мной, умирающим… Картины, встающие перед моими глазами, были настолько яркими, что я не мог сдержать слез, я плакал, я катался по песку от ужаса и горя, я рыдал и кричал от отчаяния… Когда я успокоился, то понял, что страх мой куда-то ушел. Я уже «умер» в своем воображении – и таким образом освободился от страха смерти. Освободившись от страха смерти, я стал сильнее духом. Сильный дух помог мне справиться с болезнями и продлить свою жизнь. Значит, взглянув в глаза страху, мы лишаем силы и власти над собой не только сам страх, но и то,

что его вызывает. Взглянув в глаза страху смерти, я лишил власти над собой саму смерть.

Когда я был болен, я часто жалел себя. И каждый раз жалость к себе лишала меня сил, не приносила облегчения, но заставляла мучиться еще сильнее. Я понял, что жалость к себе – напрасная трата сил и энергии. А силы и энергия нужны мне для другого – для выздоровления.

Так родилось второе правило сильного человека: **не тратьте силы на жалость к себе**.

Жалость к себе, обиды на жизнь истощают и опустошают нас, и абсолютно ничего не дают взамен. Они заставляют нас двигаться по замкнутому кругу, годами возвращаясь к одним и тем же горьким мыслям и не позволяя вырваться к свету, свободе, надежде и оптимизму.

Многие обиды и сожаления о прошлом тоже заставляют нас тратить силы впустую и отдаляют от исцеления. Когда я узнал о своей болезни, я начал вспоминать блаженные дни моего раннего детства, когда я еще не знал, что болен, и чувствовал себя счастливым. Я обижался на жизнь и на судьбу и сожалел о безвозвратно ушедшем детстве до тех пор, пока не понял, что таким образом лишь ухудшаю свое состояние и приближаю свой конец. Я перестал сожалеть о прошлом и все свои мысли устремил в будущее, стараясь сформировать его таким, каким я хотел его видеть, то есть счастливым и здоровым.

Так родилось третье правило сильного человека: **не жи-**

вите в прошлом.

Помните: никогда не поздно начать все сначала. Но для того чтобы начать меняться, чтобы начать новую жизнь, надо отпустить от себя прошлое, не важно, хорошим оно было или плохим. Нельзя жить с грузом прошлых потерь и неудач. Нельзя жить с сожалением о прошлом ушедшем счастье. Это отнимает силы и лишает надежды на будущее. Это все уже ушло – так отпустите ушедшее с миром, не старайтесь вернуть, это вам все равно не удастся. Живите сегодняшним днем.

Из этих правил вытекают и следствия. Вот они.

Не останавливайтесь на мыслях о плохом. Создайте в своей памяти копилку хороших воспоминаний и почаще возвращайтесь к тому хорошему, что было в вашей жизни, но без сожалений, а только с радостью, что это было, а значит, осталось с вами навсегда. Мечтайте о хорошем. Стройте планы, научитесь видеть хорошее в окружающей вас жизни и не акцентировать внимания на плохом.

Научитесь прощать. Человек, который носит в себе целую гору обид, не может быть здоровым. Прощение – это прощание с горечью обиды, с болью, с печальными воспоминаниями, со всем нехорошим и нежелательным, что было в вашей жизни. Не держите обид на обидчиков и врагов, не вынашивайте планов мести. Помните, что лучшая месть – это пренебрежение. Пренебрегайте обидами и обидчиками, не носите их в себе, не думайте о них. Будете здоровыми.

НАУЧИТЕСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Каждый день в течение 10 минут, закрыв глаза, внушайте себе положительные конструктивные мысли. Говорите себе: «Каждая клетка моего организма оздоравливается, очищается и возрождается. Кровь течет легко и свободно, она чистая, свежая, здоровая. Мои сосуды эластичные, молодые, чистые, здоровые. Мозг функционирует прекрасно. Все органы в превосходном состоянии и работают нормально, они здоровы, чисты, свежи. С каждым днем я становлюсь здоровее, моложе, сильнее. С каждым днем мне становится все лучше и лучше». Если верить в эти слова и произносить их искренне (а это может быть не сразу, но обязательно получится), то результат не заставит себя ждать. Недаром в Библии сказано, что «вначале было Слово». Слово и правда начало всех начал. Каковы наши слова и мысли – таковы и мы сами. Существует закон здоровья: «**Я себя чувствую так, как я о себе думаю**».

Учитесь все, что вы делаете, делать с удовольствием. Питаясь, употребляя пищу, думайте не о том, как это полезно и как это нужно, чтобы насытиться, а только о том, что вы делаете это ради собственного удовольствия. Когда мы стараемся получать удовольствие от еды, мы автоматически начинаем правильно принимать пищу, то есть должным образом пережевывать ее, медленно, долго, не спеша. Делая фи-

зические упражнения, тоже думайте только о собственном удовольствии. Не надо себя перегружать себя, заставлять себя тренироваться, когда это не по силам. Помните: **полезно лишь то, что делается с удовольствием**. Все остальное вредно.

Почаще думайте о том, чем можно порадовать себя. Но опасайтесь ложных радостей. Иногда человек думает, что, объедаясь, он таким образом радует себя. Но это самообман. Ведь после такой «радости» обычно становится совсем не радостно и очень плохо и телу, и душе. Помните: истинная радость – эта та радость, которая и проходя оставляет по себе приятное воспоминание и доброе радостное самочувствие. Придерживайтесь таких радостей и выбирайте для себя только такие удовольствия, которые не оборачиваются потом плохой стороной – муками душевными и телесными. И тогда вся жизнь будет постепенно становиться радостью.

Научитесь видеть вокруг себя людей, которым еще хуже, чем вам сейчас. Научитесь сочувствовать им и внушать им веру и оптимизм. Но не унижайте их жалостью. Жалея человека, вы лишь укрепляете его в его бедственном положении. Лучше поверьте в него, в то, что у него достанет сил выбраться из своих несчастий и болезней. Научитесь помогать таким людям по мере своих сил, но не в ущерб себе и своим интересам. Когда вы помогаете другим, не ущемляя при этом себя, вы тем самым помогаете и себе самому.

Научитесь вести себя так, как будто у вас все благополуч-

но – независимо от того, как у вас обстоят дела на самом деле, каково ваше здоровье на самом деле. Что мы думаем о себе, тем мы и становимся – не забывайте об этом! Но не превращайте свое поведение в показуху, когда вы хотите другим людям продемонстрировать, что у вас будто бы все хорошо. Делайте это не для других, а для себя, даже наедине с собой. Когда мы держим голову высоко и говорим себе, что у нас все хорошо, мы своими положительными мыслями притягиваем в нашу жизнь благополучие.

Никогда не говорите себе: «Я не могу» – чего бы это ни касалось: выздоровления, работы, физических упражнений. Лучше скажите: «Я не хочу». Говоря «не могу» мы очень сильно ограничиваем свои собственные возможности. И очень часто за этими словами скрываем не собственную неспособность это сделать, а только лишь собственное нежелание и неуверенность в себе. Если вам кажется, что какое-то дело вам не по силам, постарайтесь не размышлять излишне над тем, можете вы это сделать или нет, а лучше попробуйте без размышлений начать это делать. Вы с удивлением обнаружите, что можете на самом деле очень много – гораздо больше, чем думали сами. Делайте, не говорите «не могу»! И увидите, что можете! Го воря «не могу», мы устанавливаем таким образом предел, потолок, выше которого не можем подняться. А человеческие возможности практически безграничны. Не надо только ограничивать себя. Начиная делать без размышлений «могу – не могу», мы стано-

вимся сильнее духом и телом, так как расширяем свои возможности, осваиваем новые для себя горизонты, что заставляет верить в себя и относиться к себе с уважением.

Помните о том, что ни удачи, ни поражения, ни болезни, ни здоровье не возникают ниоткуда, не появляются сами по себе. Человек создан из того, что он делал и о чем он думал в прошлом. Из этого складывается наше настоящее. А сейчас, в настоящем, мы закладываем ростки нашего будущего. Все, что человек думает, во что он верит, что он делает сейчас – из всего этого сложится будущее.

Здоровы вы или нет – результат того, что вы делали в прошлом. Будете ли вы сильны или слабы в будущем – зависит от того, во что вы верите, что думаете и как поступаете в настоящем. Система Здоровья нужна для того, чтобы изменить в самую благоприятную сторону свое настоящее – изменить мысли, поступки, действия, веру. Изменив в благоприятную сторону свое настоящее с помощью Системы Здоровья, мы закладываем здоровое и счастливое будущее.

Как вода изменяет свою форму в соответствии с сосудом, в который попадает, так и все молекулы, из которых созданы клетки нашего организма, меняют свое состояние согласно нашим мыслям, нашим поступкам и нашей вере. Если мысли, поступки наполнены оптимизмом и верой, то клетки меняют свое состояние в сторону здоровья, гармонии, соответствия Законам Природы, и Целительные Силы организма начинают работать на полную мощь.

Необходимо верить в то, что вам непременно станет лучше, что вы выздоровеете, что сила вашего духа сможет противостоять всем невзгодам. Гд е вера – там, как правило, Истина. Там Здоровье. Там истинная сила и бессмертие духа. Там счастье в единстве с прекрасной величественной и всемогущей Природой. Живите в соответствии с Законами Природы – и станете всемогущими и прекрасными, как она сама.

ПОСЛЕСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Японский профессор Кацудзо Ниши создал уникальную Систему здоровья, которая вовсе не является комплексом правил и упражнений, – она, 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 создать в организме здоровье, вернув человеку его истинную суть, неразрывно связанную со всем окружающим миром, с природой, с Вселенной, которая не знает болезней, а знает лишь здоровье.

Проанализировав и проверив на практике огромное количество накопленных человечеством знаний в области естественного оздоровления, Ниши отобрал все самое эффективное, самое действенное и объединил в целостную законченную систему. Кацудзо Ниши оставил после себя огромное количество работ и материалов, о которых не знает широкая общественность. На основе методик Ниши в Токио работает целый институт, благодаря им тысячи людей вылечились от тяжелейших заболеваний.

Русскоязычному читателю в настоящее время известна лишь одна книга Кацудзо Ниши – «Золотые правила здоровья». Желая познакомить наших читателей с наследием Ниши, мы неоднократно предпринимали попытки разыскать другие его работы, до сих пор не опубликованные либо опуб-

ликованные в других странах, но не в России. Нам удалось найти записи его лекций и бесед с учениками.

Книга, которую вы, уважаемый читатель, держите в руках, представляет собой записи лекций и бесед в литературной обработке, что, конечно, ни в коей мере не снижает ее ценности – ведь точность методик и сам дух Системы Ниши сохранены с максимальной бережностью. Мы надеемся, что Система Ниши поможет вам проложить ваш собственный путь к Здоровью и Гармонии с собой и с Миром.