Московская Государственная Академия

### Приборостроения и Информатики

### Кафедра спорта

# РЕФЕРАТ

Тема: Система Ниши.

## Студент: Лукин Александр Владимирович

##### Факультет ПР; IV курс

##### Специальность: 19.05; Шифр 98066

##### 

#### Москва

2001

Честь создания системы оздоровления, описанной ниже, принадлежит японскому профессору Кацудзо Ниши, который решился обнародовать свои труды лишь после того, как основательно изучил и испытал на практике данные, почерпнутые из десятков тысяч работ по медицине. Ниши изучал не только современные научные труды, посвященные проблемам лечения и профилактики различных заболеваний, а также вопросам диетологии, правильного дыхания, биоэнергетики, водолечения и голодания, но и наследие древней медицины, завещанное нам лекарями и целителями Древней Греции, Египта, Тибета, Китая, Индии и стран Юго-восточного региона. Выудив наиболее ценные сведения из океана научной литературы, Ниши положил в основу своей системы оздоровления немногим более трехсот шестидесяти научных работ, которые показались ему наиболее соответствующими званию фундаментальных трудов. Когда заходит речь об исследовательской работе такого уровня и масштаба, закономерно возникает вопрос, что именно побудило скромного японского инженера посвятить многие годы изучению медицины? Ответ на этот вопрос служит заодно и наиболее убедительным доказательством действенности системы оздоровления Ниши, ибо первым его пациентом стал он сам, а первым его успехом на медицинском поприще было собственное исцеление.

Кацудзо Ниши родился на излете девятнадцатого века, в 1884 году, в семье со средним достатком. Детские и отроческие годы он провел в лоне семьи, наслаждаясь домашним уютом и покоем, но в юношескую пору его душевный покой впервые нарушило происшествие, которое было для японского юноши сродни жестокому унижению. Он провалился на вступительных экзаменах в средние классы, и виной тому послужило не отсутствие базовых знаний, а физическое нездоровье. По мнению экзаменаторов, Ниши был слишком узкогрудым, слишком худым и немощным, слишком склонным к простудным заболеваниям и расстройству желудка, чтобы выдержать жесткий ритм школьных занятий. Роковые слова, услышанные-им после экзаменов, впервые заставили его всерьез задуматься о своем здоровье и своей судьбе, ибо одно зависит от другого, в чем Ниши не раз имел случай убедиться. Врачи обнаружили у молодого человека туберкулез кишечника и воспаление лимфатических каналов верхушки легкого. Диагноз был довольно серьезным, а иным врачам казался фатальным. Один известный медик, на прием к которому родители Ниши привели своего несчастного отпрыска, буквально вынес ему смертный приговор, отсрочив его исполнение на несколько лет, видимо, принимая во внимание несовершеннолетие подсудимого. «Увы, ваш сын не доживет и до двадцати лет», — сказал он притихшим родителям. И ошибся.

Впрочем, по канонам официальной медицины он имел все основания для того, чтобы прийти к такому выводу. От своих подвижных одноклассников в начальных классах школы Кацудзо Ниши отличался чуть ли не старческим здоровьем. Многие считали его юным гением, но слабое здоровье и тщедушное телосложение не позволяли Ниши в полной мере проявить свои неординарные способности. Так недуг вставал на пути развития его личности. Ниши с детства стремился обрести здоровье, которым его обделила судьба. Он надеялся на чудо, но чуда не происходило. Первые шаги на пути здорового образа жизни Ниши проделал сам, постепенно и упорно добиваясь поставленной цели. Он посещал школу фехтования, где изучал приемы владения самурайским мечом, входил под своды одного из многочисленных японских храмов, где в тиши истово предавался медитации. Три года понадобилось ему для того, чтобы его физическое состояние более или менее стабилизировалось, и другой врач, который провел очередное медицинское освидетельствование, высказал куда менее пессимистичный прогноз относительно его будущего. Врач оказался прав. На протяжении нескольких лет Кацудзо Ниши чувствовал себя нормально. Дабы поддерживать здоровье на должном уровне, он вел здоровый образ жизни, но, однако, слишком много сил отдавал занятиям, что не замедлило сказаться на состоянии его организма. Вскоре он снова заболел; болезни преследовали его, и юноша таял на глазах. Болезни лишали его даже мимолетных радостей, свойственных молодости. Если сверстники его зимой много находились на свежем морозном воздухе, то ему приходилось прятаться в тепле, поскольку он никак не мог отделаться от катаров верхних дыхательных путей или тонзиллитов. Он убедился в том, что больной человек — несчастлив. Он понял, что его судьба напрямую зависит от того, сможет ли он сам создать то, чем не позаботилась наделить его забывчивая природа.

Ниши взрослел, и родители решили отдать его в техническое училище, занимавшееся профессиональной подготовкой инженеров-строителей. Родителям казалось, что эта профессия как нельзя лучше подходит для молодого человека, который не может похвастаться отменным здоровьем. Однако поступление в техническое училище не принесло Ниши долгожданного облегчения. Он по-прежнему страдал от множества болезней и вынужден был часто пропускать занятия. Сама судьба подталкивала его к тому, чтобы ради сохранения собственной жизни и преуспевания заняться изучением медицины. Все последующие годы он посвятил изучению и анализу научных данных о факторах и условиях здорового существования. Он с живейшим интересом углублялся в книги, посвященные методикам оздоровления. Ознакомившись с рекомендациями и советами специалист, тов, он тут же начинал испытывать их на практике. Среди книг, которые запоем читал Кацудзо Ниши в то время, оказалась и работа Флетчера, утверждавшего, что человек во время еды должен самым тщательным образом пережевывать пищу. По его мнению, здоровый человек должен совершать не менее пятидесяти жевательных движений на каждую откушенную за один раз порцию пищи, человек больной — не менее ста жевательных движений, а человек, стремящийся усовершенствовать свое здоровье, — сто пятьдесят жевательных движений. В качестве обоснования он указывал на то, что условия, необходимые для правильного переваривания пищи, создаются еще в полости рта на начальном этапе ее усвоения. Кроме того, он утверждал, что длительное пережевывание пищи позволяет сохранить и получить максимальное количество полезных и питательных веществ. Ныне эта теория может показаться простодушной и прямолинейной, но тогда она произвела настоящий переворот в душе Кацудзо Ниши. Насколько ему было известно по собственному опыту, врачи всегда предпочитали заниматься симптоматической терапией, то есть старались избавить пациента от симптомов, внешних признаков болезни, между тем как ее причины оставались нетронутыми. Теория Флетчера позволяла по-новому взглянуть на проблему здоровья и надеяться на то, что состояние организма можно улучшить в комплексе. Именно труды Флетчера убедили Ниши в том, что человеку, желающему поправить здоровье, необходимо действовать заодно с природой, а не пытаться ее обмануть или обуздать. И в таком подходе нет ничего удивительного, коль скоро природа и составляет основу той жизни, которую мы хотели бы любыми силами сохранить и продлить. Немаловажным было и то обстоятельство, что длительное пережевывание пищи позволяло достаточно точно определять ее качество. Многие мясные и мучные блюда, казавшиеся столь аппетитными, после тщательного пережевывания начинали напоминать кусок сена, между тем как плоды и овощи приобретали благодаря этой процедуре новые вкусовые оттенки или, по меньшей мере, не теряли своей привлекательности. Таким образом, пережевывание действовало на продукты как лакмусовая бумажка, с помощью которой можно было определить степень их пригодности для собственного организма. Следуя практическим рекомендациям Флетчера, Кацудзо Ниши, тем не менее, замечал, что даже пища, подходящая для его организма, особой пользы ему не приносит. Словом, ему не удалось полностью поправить здоровье с помощью описанной процедуры. Он тщательно пережевывал пищу, но, вероятно, слишком увлекся едой, начал страдать обжорством, которое вызывало у него утомление и слабость. Стоило ему взять себя в руки и сократить потребление пищи, как он начинал быстро худеть. Казалось, выход из этого тупика обнаружить ему не удастся. Кроме того, Флетчер рекомендовал удалять перед едой все те части продуктов питания, которые могут помешать нормальному пищеварению и доставить хлопоты желудку. Следуя его наставлениям, Ниши старательно очищал фрукты от кожуры, в результате чего стал страдать от запоров. Флетчер по простоте душевной полагал, что запор не должен вызывать особое беспокойство. Ниши придерживался иного мнения; он при запорах ощущал сильную головную боль, и она указывала ему на то, что запор — это серьезная проблема. Современная медицина подтверждает предположения Ниши. Что считать запором? В медицине запором называется хроническая задержка стула на период более 48 часов, а также ежедневное затрудненное и недостаточное опорожнение кишечника. Что и говорить, запор — чрезвычайно широко распространенное заболевание. Если верить статистическим данным, то запорами страдают 5-10% населения. В некоторых случаях запор может возникнуть и у здорового человека. Это случается во время длительных поездок, при перемене обстановки, изменении привычного ритма жизни. Такой запор продолжается недолго и проходит, как правило, без лечения. Однако в том случае, если запоры стали постоянным фоном жизни, следует обратить на них самое серьезное внимание. Запоры могут представлять собой самостоятельное заболевание, в основе которого лежит нарушение привычного ритма опорожнения кишечника. Многократное подавление позывов к дефекации во время работы, учебы или поездки в транспорте может привести к тому, что рецепторы, призванные сигнализировать об этой потребности, попросту перестают в должной мере выполнять свои функции, поскольку порог их чувствительности снижается. Кстати, злоупотребление некоторыми диетами, предназначенными для борьбы с лишним весом, может порой обернуться хроническими запорами. Часто запоры являются симптомом различных заболеваний кишечника, желудка, почек, женских половых органов, эндокринных нарушений, психических расстройств и неврозов. В этих случаях необходимо сосредоточить все усилия на выявлении и устранении первопричины запоров. Поскольку сами запоры могут приводить к заражению организма продуктами гниения каловых масс, прочищение кишечника также необходимо.

Мало того, запоры могут свидетельствовать о развитии опасного заболевания. Врагов своего кишечника, который выполняет многие жизненно важные функции и является одной из наиболее уязвимых систем организма, нужно знать в лицо, имея под рукой средства для борьбы с ними. Одним из наиболее опасных заболеваний, которым подвержен кишечник, является полипоз. Что он собой представляет? Говоря медицинским языком, полипоз — это неспецифический язвенный колит, который может предшествовать раку прямой кишки. Так что заболевание это достаточно серьезное. Симптомы полипоза зависят от особенностей и места расположения опухолей. Нас должны настораживать такие явления, как постоянные нарастающие боли в области кишечника, ощущение дискомфорта, тяжести, вздутия живота, регулярные запоры или поносы, кишечные кровотечения.

Со временем Кацудзо Ниши познакомился с работами других специалистов в области лечебного питания. Благодаря изучению этих трудов, он смог разобраться, почему он так часто болеет. Он узнал, что любая неусвоенная пища оседает и накапливается в толстом кишечнике, создавая питательную среду для вредных бактерий, выделяющих ядовитые вещества или токсины. Токсины, в свой черед, поглощаются стенками толстого кишечника, проникают в кровь и разносятся по всему организму, оседая в тканях и вызывая опасные болезни. Узнав об этом, Кацудзо Ниши пришел к выводу, что пища может не только созидать, но и разрушать организм. Теперь ему предстояло определить, какая пища позволяет избежать болезни и очистить организм от токсинов. И он справился с этой задачей.

Будучи студентом технического училища, Ниши изучал работы Синклера, посвященные лечебному голоданию. Он заметил очевидные расхождения между системой Синклера и практикой поста, характерной для буддистской традиции аскетизма. Положения теории Синклера звучали столь убедительно, что Ниши казалось, будто средство, способное избавить его от болезни кишечника, наконец, найдено. Из теории Синклера Ниши вывел, что люди, склонные к душевным расстройствам, страдают, как правило, запорами, между тем как люди, отличающиеся неординарными умственными способностями, часто страдают расстройством кишечника. Обратив однажды внимание на связь кишечника с мозгом, Ниши продолжил свои изыскания, которые оказались удивительно плодотворными и навели его на мысль о собственной системе естественного оздоровления.

В ту пору его внимание привлекли научные труды, посвященные проблеме циркуляции крови в организме. Ниши узнал, что мозговое кровоизлияние происходит, как правило, на фоне воспаления уха, которое, в свой черед, развивается вследствие воспалительных заболеваний носоглотки. Последние являются результатом плохой работы почек, а почки зачастую теряют свои функциональные способности из-за склонности человека к чрезмерному перегреванию организма. Однако у истоков болезненного процесса стоит дисфункция кишечника, поскольку в том случае, когда перистальтическая деятельность кишечника нарушается, все его содержимое забивает толстую кишку, и образуется запор, который может привести к расширению и разрыву кровеносных сосудов мозга. Заинтересовали Ниши и результаты микроскопического исследования проб гноя, взятых у людей, больных воспалением мозга. Доктор Пасепп, проводивший эти исследования, обнаружил в пробах гноя более десяти видов бактерий, в частности, стафилококков, стрептококков, бактерий Френкеля, туберкулезных палочек и т. п. При этом выяснилось, что не менее двадцати трех групп подобных бактерий находится в русле расширенных кровеносных сосудов мозга, в том числе у людей здоровых. Изучив эти научные работы, Ниши пришел к выводу о том, что организм обладает защитными, целительными силами, способными противостоять инородному вмешательству и сохранять целостность организма. С этого момента он начал собирать все доступные ему сведения об этих способностях организма.

Ниши обратил внимание на опыты доктора Шибата, который экспериментальным путем провоцировал кишечные запоры у подопытных кроликов, чтобы изучить их влияние на состояние кровеносных сосудов. Выяснилось, что запоры вызывали расширение мозговых кровеносных сосудов и в конечном счете приводили к кровоизлиянию в мозг. Кацудзо Ниши полагал, что результаты исследований Шибата проливают свет на тайну некоторых душевных расстройств. По словам самого Ниши, ему довелось свести знакомство с одним из пациентов клиники для душевнобольных, неким крупным японским бизнесменом, которого психиатры признали безнадежным. По просьбе его жены, Ниши забрал несчастного под свою ответственность из клиники и с помощью своих методов добился полного очищения его кишечника. Результаты этой процедуры превзошли все ожидания. Пациент соблюдал предписания Ниши в течение пяти дней после прекращения прочистки кишечника и, как это ни удивительно, выздоровел. Вскоре его осмотрели врачи и сошлись во мнении, что бывший пациент клиники для душевнобольных, недавно признанный безнадежным, ныне совершенно нормальный в психическом отношении человек. Точно так же Ниши вылечил двадцатилетнюю девушку, которая до того провела шесть лет в клинике для душевнобольных. Все эти мнимые душевнобольные, на самом деле, были жертвами запоров. Многие исследователи полагают, что на десять пациентов, страдающих душевными расстройствами, приходится, по меньшей мере, один, чьи умственные способности ухудшились из-за неправильной работы кишечника. Пищевод, желудок и кишечник напоминают длинную и извилистую трубу, которая протянулась от ротового до анального отверстий. От нее в значительной степени зависят температура тела и степень его влажности. Кроме того, именно по этому каналу передвигается пища, которую мы едим. Скорость ее передвижения зависит, в частности, от ее химического состава и консистенции. Ныне люди предпочитают питаться булкой, рафинированным сахаром и жирными продуктами, то есть употреблять в пищу именно то, что с трудом перемещается по живым трубам нашей пищеварительной системы. Мы привыкли к тому, что принимать пищу можно когда угодно и в любых количествах. По утрам мы плотно завтракаем, затем перекусываем во время перерывов на работе, после полудня от души обедаем, по возвращении с работы ужинаем, а вечером лакомимся чем-нибудь, сидя перед телевизором. Кроме этого, мы всегда готовы съесть мороженое, выпить кофе со сливками, молоко или молочный коктейль, полакомиться конфетами, печеньем и солеными орешками. Таким образом, мы едим постоянно, сами того не замечая. Считается, что одного опорожнения кишечника в день вполне достаточно, и беспокоиться в данном случае не о чем. Но многие натуропаты полагают, что за счет одного опорожнения в день невозможно удалить из организма все остатки пищи, которую мы потребляем за день. В результате эти остатки начинают разлагаться прямо в кишечнике и создают благоприятную среду для размножения болезнетворных бактерий. К счастью, организм человека отличается невероятной выносливостью, поэтому может долго выдерживать такое неуважительное обращение с собой. Однако рано или поздно происходит срыв, и начинается болезнь. Немногие из тех, кто питается вышеописанным образом, склонны поверить в то, что однократное опорожнение кишечника в день свидетельствует о незначительном, но опасном запоре.

Ниши был убежден в том, что люди знали о коварных свойствах запоров еще во времена Гиппократа, ибо древнее изречение гласит, что крепкое здоровье зависит от способности полностью облегчиться. Согласно традиционной медицине, залогом нормальной работы выделительной системы организма является правильное питание. Что же представляет собой в совокупности традиционная система здорового питания, которая во многом повлияла на формирование взглядов самого Ниши? Прежде всего, издавна считалось, что в еде нужно соблюдать золотую середину, садиться за стол лишь тогда, когда возникает желание, и не делать это от безделья или по привычке. Желудок не следует наполнять до предела, а пищу необходимо тщательно пережевывать. На Востоке считалось, что пережевывать следует даже жидкости, чтобы способствовать своевременному выделению желудочного сока.

Все блюда, все виды продуктов подразделяются на три основные группы. Первую составляют белковые продукты, которые перевариваются преимущественно с использованием кислоты. Вторую группу составляют углеводы, разные виды сахара и крахмала. Они перевариваются преимущественно щелочами, которые выделяют слюнные железы. Третью группу составляют продукты растительного происхождения, которые содержат питательные вещества и ферменты, необходимые для их расщепления.

Краеугольным камнем здорового питания является правильное сочетание продуктов питания во время трапезы. Принцип правильного сочетания продуктов довольно прост: белки и углеводы сочетаются с продуктами растительного происхождения, но не сочетаются между собой. Питаясь раздельно, мы получаем немалый запас энергии, ибо организм уже не тратит невероятных усилий на выработку дополнительных ферментов, которые требуются для того, чтобы переварить несовместимые продукты.

Установлено, что неторопливое пережевывание пищи и образование обильной слюны вдвое улучшает усвоение пищевых продуктов. Благодаря этому в пищу можно употреблять вдвое меньше продуктов, избегая переедания — этой болезни современного общества. Даже после обильного застолья не следует пить сразу же после еды, чтобы не погасить огонь пищеварения, как говорили на Востоке. Подслащенные напитки сами по себе являются высококалорийными продуктами питания, поэтому лакомиться ими можно не раньше чем через час после трапезы. Стакан горячей воды или разбавленного водой фруктового сока, выпитый поутру или перед сном, может принести большую пользу, поскольку эта жидкость помогает очищать организм от токсинов, особенно в том случае, если в данный момент человек практикует естественное лечение.

В системе оздоровления, созданной Ниши, учитываются прежде всего особенности работы мозга и кишечника. По мнению Ниши, два названных органа не только определяют условия существования организма, но и влияют на общественное положение человека. Ниши на собственном, опыте убедился в том, что крепкое здоровье необходимо для того, чтобы занять достойное положение в обществе. Успехов добиваются, как правило, те, кто отличается хорошими интеллектуальными способностями и сметливостью. По наблюдениям Ниши, подобные люди, как правило, не могут пожаловаться на плохую работу кишечника. Следовательно, кишечник и его функции имеют первостепенное значение для общественной жизни человека, а ведь вся жизнь человека вольно или невольно проходит в рамках общества. Не случайно Аристотель называл человека «общественным животным».

Ниши решил выяснить, что именно препятствует нормальной работе кишечника. Напрашивался только один ответ: нарушение естественных законов питания. Из-за этого одни люди начинают страдать запорами, а другие —диареей.

Скопление пищевых отходов в кишечнике и является основной причиной многих болезней, особенно в том случае, когда запоры становятся хроническими. Едва ли найдется человек, склонный рассматривать запоры как опасное заболевание, вроде туберкулеза или воспаления легких, но, к сожалению, запоры могут быть гораздо коварнее тех явных врагов, к которым мы привыкли. Многие считают, что от запора можно без особого труда избавиться, приняв слабительное. Однако ценность этих препаратов сомнительна, если учитывать количество противопоказаний и побочных эффектов, которые они производят. По мнению Ниши, запор развивается постепенно, переходя три стадии, на каждой из которых степень его вредного влияния на организм возрастает. На первой стадии запора человек испытывает общую слабость, организм его теряет силы и утрачивает способность сопротивляться агрессивному воздействию окружающей среды. На этой стадии человек, страдающий запором, может стать жертвой опасного простудного или иного заболевания. На второй стадии человек, страдающий от запора, начинает испытывать множество неприятных ощущений, включая головокружение, головную боль, перепады давления, боли в области сердца, почек и других внутренних органов. На третьей стадии развития запора начинается самоотравление организма. Этот процесс развивается устрашающими темпами. Больше всего от этого страдает головной мозг, поскольку сосуды мозга расширяются и теряют тонус. Изменение деятельности мозга влечет за собой масштабное перерождение пищеварительной системы, которое выражается в виде язвы двенадцатиперстной кишки, аппендицита, желчно-каменной болезни, ревматизма и, наконец, рака желудка.

Тело человека состоит из мельчайших клеток, которые в совокупности образуют ткани, являющиеся строительным материалом внутренних органов, образующих, в свой черед, системы. Все системы органов взаимосвязаны и могут оказывать друг на друга как благотворное, так и вредное воздействие. Перерождение пищеварительной системы рано или поздно приводит к поражению остальных систем, в частности, сердечно-сосудистой системы. Лишь здоровая кровь, насыщенная энергией, микроэлементами и витаминами, способна поддерживать процесс формирования мышц, костей и других тканей. Но кровь, загрязненная токсинами, которые попадают в кровяное русло при запоре, становится источником самоотравления, что чревато развитием многих заболеваний. Сердечные заболевания развиваются медленно и исподволь. Для того чтобы просвет артерий сузился, а стенки их затвердели, требуется немало лет. Одним из факторов, влияющих на старение артерий, является вредное воздействие алкоголя, никотина и жиров, содержащихся в мясе, яйцах, молочных продуктах и масле. Еще одним фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний является недостаток физической нагрузки на организм. Зачастую человек не замечает того, что артерии его превращаются в тонкие нити, способные переносить минимальные объемы крови. Порой даже врачи не в состоянии оценить истинное состояние кровеносной системы. Это связано с тем, что процесс закупорки сосудов начинается в молодости и продолжается всю жизнь, поэтому не все этапы этого пагубного развития можно проследить и зафиксировать. Чтобы предохранить артерии и сохранить их естественный тонус, необходимо пристально следить за деятельностью всей сердечно-сосудистой системы. Многие люди предпочитают бездействовать до тех пор, пока не произойдет катастрофа. Они рассуждают так: коль скоро у меня ничего не болит, я здоров.

Как известно, сердечно-сосудистые заболевания заявляют о себе обычно после достижения человеком пятидесятилетнего возраста, когда процесс закупорки артерий входит в заключительную стадию. Однако это не означает, что его невозможно повернуть вспять. Как уже отмечалось выше, добиться обратного развития любого процесса можно всегда, на это требуются лишь желание и время.

Итак, мы имеем в своем распоряжении разветвленную сеть сосудов, в которых постоянно циркулирует около 4,5 литров крови. Для поддержания жизни организма процесс циркуляции крови и снабжения кровью всех тканей должен происходить непрерывно и ритмично. Достаточно даже на долю секунды прервать кровоснабжение мозга, чтобы у человека случился апоплексический удар. Когда заходит речь о старении сосудов, прежде всего имеется в виду влияние постоянной токсикации на состояние сердечно-сосудистой системы. Можно встретить множество пожилых мужчин и женщин, обладающих прекрасными эластичными сосудами. Так что старение сосудов не является неизбежной закономерностью.

Когда человек начинает практиковать лечебную систему Ниши, внутри организма развивается естественный процесс очищения, затрагивающий прежде всего все полости, то есть внутренние органы и сосуды. Именно поэтому те, кто практикуют систему Ниши, ощущают необыкновенную легкость во всем теле. Это ощущение красноречиво свидетельствует о том, что чистая кровь поступает ко всем органам и системам организма в должном объеме. По мнению Ниши, не последнее место в деле профилактики старения артерий и кожи занимают солнечные и воздушные ванны. Под воздействием воздушных ванн на кожные покровы мобилизуются защитные и адаптивные реакции человеческого организма, возрастает степень сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям. Воздушные ванны — это хорошая тренировка для механизма терморегуляции, поскольку они позволяют нормализовать и активизировать выделительные функции организма, улучшают состояние кожных покровов, оказывают седативное воздействие на нервную систему.

Лучше всего закаливание воздушными ваннами начинать в летнее время при температуре воздуха 20-22 "С, затем по мере приближения осени и снижения температуры постепенно приучать свое тело к более прохладному воздуху. Поначалу воздушные ванны можно принимать в комнате, поскольку даже в теплую летнюю погоду любое незначительное движение воздуха заметно усиливает действие воздушной ванны, что на первых порах может плохо сказаться на состоянии ослабленного организма. Полноценную воздушную ванну можно принять уже через 2-3 дня.

Лучи солнца, воздействуя на организм человека, вызывают разнообразные изменения. Так, инфракрасные, красные и оранжевые лучи солнечного спектра оказывают преимущественно тепловое воздействие, между тем как желтые и зеленые лучи действуют в основном на зрительные анализаторы; синие, фиолетовые и ультрафиолетовые лучи в большой степени влияют на биохимические процессы в организме. Ультрафиолетовые лучи оказывает выраженное бактерицидное воздействие на микробные клетки, находящиеся на поверхности кожи. Поглощаемая тканями энергия солнечных лучей приводит в действие сложные процессы превращения не только в клеточных элементах кожи, но и в нервных окончаниях. В результате повышается тонус организма, а, следовательно, его работоспособность, улучшаются сон и настроение.

Правильно принятая солнечная ванна вызывает небольшое покраснение кожи и слабое ощущение тепла. Покраснение быстро проходит после окончания процедуры. При умеренной дозировке солнечные лучи улучшают обменные процессы, дыхание и кровообращение. Кроме того, солнечные ванны позволяют в дальнейшем быстро адаптироваться к изменениям теплового режима. Для правильного проведения воздушных и солнечных ванн большое значение имеет учет отдельных метеорологических факторов: температуры, влажности и давления воздуха. Необходимо строго дозировать интенсивность солнечных ванн и соблюдать правила закаливания.

Лучше всего загорать в утреннее время — с 9 до 12 часов. Не следует загорать натощак или сразу после еды. Во время приема солнечных ванн нельзя спать. Начальная продолжительность солнечного облучения колеблется от 5 до 10 минут в день. Ежедневно можно увеличивать время приема ванн на 5-10 минут. В результате, длительность процедуры можно довести до двух часов. Через каждые 10-15 минут рекомендуют менять положение тела, а также делать перерывы. Надо отметить, что солнечные ванны противопоказаны при нарушениях мозгового кровообращения, органических заболеваниях центральной нервной системы, гипертонической болезни.

Приняв к сведению и подвергнув анализу эти данные, Ниши сосредоточил свои усилия на поиске средств очищения толстого кишечника и разработке правил естественного питания. Изучая различные источники, Ниши установил, что знаменитые лекари издавна советовали практиковать лечебное голодание. Испокон веков люди и животные постились в лечебных целях. Первобытные люди вообще не знали иных лечебных средств, кроме голодания. Ранение или внезапная болезнь вынуждали человека временно отказаться от приема пищи, поскольку этого требовал инстинкт самосохранения. Впоследствии люди стали пользоваться лекарственными травами, готовили из них различные снадобья, которые принимали во время голодания. Голодание само по себе является наиболее действенным лечебным средством, какое когда-либо было изобретено на земле. Оно является не только самым древним, но и самым эффективным способом лечения, не оказывающим к тому же побочного действия на организм, поскольку ничуть не противоречит природе.

Потребность, вызывающая отвращение к пище у больного или раненого человека, возникает не спроста, она связана с древним инстинктом, действующим на клеточном уровне. Благодаря отказу от приема пищи жизненная энергия, которая в противном случае была бы израсходована на переваривание, используется для лечения. Инстинкт голодания настолько силен, что даже современный человек, продукт многовековой цивилизации, которая во многих отношениях представляет собой процесс последовательного отказа от естественных законов природы, порой не в силах ему противостоять.

Судя по древним письменным источникам, голодание широко практиковалось в эпоху античности. Древние постились не только для того, чтобы восстановить утраченное здоровье и сохранить молодость, но и ради очищения души, достижения духовного просветления. Древнегреческий философ и ученый Пифагор посвящал своих учеников в таинства философии только после того, как они выдерживали сорокадневный пост. Он полагал, что понять все нюансы его учения и постигнуть его глубину способен лишь тот, чей организм очищен от скверны, а для этого требуется основательное голодание. Так что голодание благотворно влияет не только на физическое состояние организма, но также на умственные и духовные способности человека.

Изучая изменения, которые происходят в организме во время лечебного голодания, Ниши пришел к выводу, который сформулировал следующим образом: «Сразу после того, как человек приступает к лечебному голоданию, содержание углекислоты в крови резко возрастает, равно как и содержание гистамина, холина и иных веществ, которые способствуют сужению вен, в результате чего возникает вакуум в той части, где венула переходит в капилляры. Вакуум в капиллярах является тем фактором, под воздействием которого циркулирует кровь в организме. Коль скоро вакуум является двигательной силой, а голодание приводит к его возникновению, голодание позволяет восстановить потенциал организма и придать ему необходимую двигательную силу».

Следует отметить, что Кацудзо Ниши никогда не считал голодание панацеей, но не уставал повторять, что с помощью голодания и его системы оздоровления можно справиться со многими заболеваниями, в частности, с диспепсией, запорами, заболеваниями печени, аппендицитом, гепатитом, гастроэнтероколитом, ревматизмом, ожирением, артритом, диабетом, астмой, гипертонией, водянкой, ишиасом, эпилепсией, бессонницей, параличом, головными болями, пневмонией, булимией, бронхитом, плевритом, зобом, малярией, тонзиллитом, тифом, варикозным расширением сосудов, ушными заболеваниями, раком, менингитом, грыжей, анемией и т. д.

Однако на пути лечебного голодания возникает одно существенное препятствие, которое признают даже такие маститые специалисты в этой области, как Поль Брэгг. Речь идет о кишечной непроходимости. Брэгг полагает, что после завершения курса голодания следует быть готовым к тому, что организму понадобиться пара дней, для того чтобы адаптироваться к новым условиям и начать усваивать пищу в прежнем режиме, поэтому несколько вялая работа кишечника не должна вас беспокоить. Довольно часто при завершении голодания кишечник опорожняется после первого приема пищи, однако это нельзя возвести в правило, поэтому трудно сказать наверняка, когда именно функции кишечника восстановятся полностью. Брэгг не рекомендует стремиться изо всех сил к тому, чтобы кишечник стал функционировать нормально сразу после завершения голодания. Он считает, что со временем природа возьмет свое. Важно помнить, что мы потребляем пищу, которая способствует нормальной работе кишечника, поэтому тот, кто придерживается его советов, довольно скоро убедится, что кишечник его функционирует нормально. В отличие от американского специалиста, Ниши не удовольствовался этим простым решением. Он провел ряд экспериментов, на основе которых разработал специальную диету, предупреждающую возникновение непроходимости кишечника во время лечебного голодания. Ему принадлежит честь создания особого препарата на основе морской травы. Препарат этот называется агар-агар и представляет собой студенистое вещество, приготовленное из трав. Надо сказать, что практика лечения такого рода бытовала в Японии еще в древности, когда людям, пострадавшим от голода, рекомендовали лечиться с помощью так называемой земляной каши, которая заодно помогала справляться с запорами. Готовили такую кашу из сосновой коры, соломы и земли.

Изучая причины появления различных болезней, Кацудзо Ниши пришел к выводу о том, что отдельных болезней нет, а заниматься исследованием этиологии отдельной болезни значит тратить время впустую, поскольку организм представляет собой единую и взаимосвязанную систему. По мнению Ниши, современная медицина подчас оказывается бессильной именно из-за того, что направлена на устранение симптомов отдельной болезни. Понимая, что в большинстве своем люди не могут рассчитывать на идеальные условия жизни, в которых они могли бы избежать вредного воздействия токсинов, Ниши старался разработать систему, позволяющую задним числом очистить организм. Ниши полагал, что в процессе развития болезни можно выделить четыре стадии утраты жизненной энергии. Сначала изменяется скелет, затем — внутренние органы, затем наступает черед внутренних жидкостей, крови и лимфы, и, наконец, человек утрачивает умственные и душевные силы.

Процесс этот развивается вследствие того, что вслед за изменением состояния позвоночника меняется состояние кожных покровов, снижается активность почек и печени, в результате чего кишечник лишается былой энергии и возникает запор, который приводит к снижению тонуса кровеносных сосудов мозга. Даже в том случае, когда развитие патологического процесса на этом останавливается, человек начинает, казалось бы, без причины испытывать озноб в конечностях и сталкивается с проблемами, обусловленными нарушением деятельности центральной нервной системы. Ниши отмечал: «Обычно люди не понимают, что кожные заболевания и рак нельзя рассматривать в отрыве друг от друга. Поверхностные вены, пролегающие в кожных тканях, выполняют функцию своего рода периферического сердца, они содействуют нормальной циркуляции крови и являются залогом хорошего здоровья».

В связи с этим Ниши активно разрабатывал методы исцеления и восстановления нормальных функциональных способностей кровеносных сосудов. Он предлагал принимать с этой целью воздушные, солнечные и обычные ванны, о которых речь пойдет ниже. Кроме того, он широко использовал и адаптировал для нужд своей техники лечения различные физические упражнения, приемы медитации и самовнушения, издавна практикуемые на Востоке. Основная цель этих процедур заключается в том, чтобы расчистить пути кровотока, укрепить поверхностные вены путем воздействия разных тепловых сред.

Впервые система оздоровления, созданная Ниши, была представлена на суд общественности в 1927 году, когда ему было сорок четыре года, — удивительный факт, учитывая безрадостный прогноз врача, который предрекал ему в юности скорую смерть. Благодаря своим публикациям Ниши приобрел широкую известность, оставил пост главного инженера токийского метрополитена и посвятил все свое время медицинской практике. В 1936 году он издал свою первую книгу на английском языке — выходу ее в свет предшествовало лекционное турне по Соединенным Штатам Америки, совершенное им в ответ на многочисленные просьбы поклонников. Своей популярностью система оздоровления Ниши обязана не только простоте и эффективности, но и глубокой восточной мудрости, которая лежит в ее основе и придает ей блеск, свойственный лишь подлинным бриллиантам.

Составной частью системы Ниши являются 6 правил Ниши:

*Первое правило: Твердая постель.*

Как известно, позвоночник - основа жизни. Малейшее его искривление ведет к нарушению деятельности различных органов. Поэтому очень важно держать правильную осанку. Всегда тяните макушку вверх! Так у вас и позвоночник будет прямой. Если вы привыкли все время сидеть скрючившись, а когда стоите, то походите на вешалку, то вы наносите большой вред себе и своим внутренним органам. А если вы выпрямитесь и не будите смотреть постоянно вниз, то:

1) Позвоночник не будет перегружаться  
2) Вы станете выше на пару сантиметров  
3) Все внутренние органы встанут на свои места  
4) Улучшится работа органов пищеварения и выделения.  
5) Улучшиться циркуляция крови в организме и работа щитовидной железы.

Но все это будет не так эффективно, если мы будем спать на мягкой кровати.

Очень приятно провалиться в уютную мягкую постельку, но вы не представляете, как мучается ваш позвоночник. Всю ночь, находясь в напряжении он не выдерживает и ИСКРИВЛЯЕТСЯ!

Вот что сказал по этому поводу сам Кацудзо Ниши:

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

*ВТОРОЕ ПРАВИЛО: Твердая подушка или валик.*

Смысл его состоит в том, чтобы во время сна шейные позвонки располагались в своем естественном положении. Когда мы спим на обычной подушке, наши шейные позвонки прогибаются, а от этого зависит состояние наших внутренних органов, не говоря уж о болях в шее и спине. Это правило влияет, прежде всего, на носовую перегородку, а ее плохое состояние провоцирует такие болезни, как АСТМА, МИОМА, СЕННАЯ ЛИХОРАДКА, ЭНТЕРИТЫ, ЗАПОРЫ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ, УШЕЙ и влияет на повышенную раздражительность и головокружения.

При использовании твердой подушки вылечивается любое заболевание носовой перегородки. Поэтому нужно спать или без подушки вообще, или (что более удобно) подкладывать под шею подушку-валик в форме полуцилиндра, сделанную из жесткого материала (лучше всего из дерева, обтянутого материей, или материи плотно набитой ватой).

Обращаю ваше внимание на то, что валик нужно подкладывать под шею, а не под голову!

Размер валика должен быть таким, чтобы первый и второй позвонки покоились на нем, а третий лежал на ровной постели (см. Первое правило). Должна вас предупредить, что по началу спать на таком валике будет неудобно и даже больно! Но это все пройдет через несколько дней, и взамен вы избавитесь от многих болезней и недомоганий, а также обретете отличное самочувствие.

*ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО: Упражнение Золотая рыбка*

Странное название и странное упражнение. А если смотреть со стороны, то даже смешное. Поэтому, чтобы не сбиваться с толку, лучше, все-таки, выполнять упражнение в полном одиночестве и в полной уверенности, что вас никто не побеспокоит. А лучше сразу поговорить со своими домашними и убедить их в серьезности ваших занятий.

Итак, это упражнение направлено на исправление осанки, улучшения кровообращения, также оно наладит работу почек, кишечника, печени, кожи и даже мозга. Кроме того, оно прекрасно влияет на работу кишечника и избавит вас от запоров.

Вообще, обратите внимание на животных - они следуют правилам здоровья, по крайней мере, первым трем. Они спят на жестком полу или земле, голову укладывают на лапы, а потом вертятся, встряхиваются всем телом (не считая некоторых домашних животных, которые наглеют и укладываются в кресле, но они жертвы цивилизации). А ведь дикие животные никогда не болеют и умирают в основном от старости или в результате травм. Но я не призываю Вас уйти в лес и жить там подобно древним людям. Просто немножко поправить здоровье.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ.

Для этого нужно лечь на пол (или ровную постель), руки вытянуть во всю длину за головой, ноги вытянуть тоже, ступни расположить перпендикулярно полу, а носки тянуть на себя. Теперь нужно хорошенечко потянуться: пяткой правой ноги ползти вперед, а обеими руками тянуться в противоположную сторону, тоже самое проделайте с левой ногой. Потом положите ладони под шейные позвонки и пальцы тяните к лицу, а ноги соедините вместе. Пальцы ног тяните к себе. В этом положении начинайте вибрировать всем телом , как рыбка, справа на лево.

Выполняйте упражнение 1-2 минуты утром, как только встанете и вечером перед сном.

*ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО: Упражнение для капилляров.*

Знаете, это еще более странное упражнение, которое выполняется в не менее странной позе.

Лягте на спину (можно подложить под голову валик), поднимите ноги и руки перпендикулярно полу, а ступни при этом расположите параллельно полу. В этом положении начинайте трясти руками и ногами одновременно. От себя добавлю, что после этого упражнения в руках и ногах появляется прохлада.

"Для чего же нужно так изощряться?" - спросите Вы.

Дело в том, что НИШИсты считают, что движущая сила организма заложена в капиллярах, а ни в сердце, как считает традиционная медицина. Поэтому такое упражнение - это тренировка капилляров и очищение их как бы изнутри. А от состояния капилляров зависит и состояние всего организма. Знаете, эффект от последних двух упражнений (золотая рыбка и упражнения для капилляров) ПОРАЗИТЕЛЬНЫЙ. Вы почувствуйте, что в вас что-то поменялось и ... короче сами увидите.

*ПЯТОЕ ПРАВИЛО: Смыкание стоп и ладоней.*

Чрезвычайно полезное упражнение особенно для беременных женщин (для правильного расположения плода, нормального протекания беременности и не сложных родов). Также это упражнение нормализует давление. Померьте давление до и после упражнения и Вы поймете все.

Итак, Вы ложитесь на пол и смыкаете ладони друг с другом. Затем, разводите колени и смыкаете стопы. Итак, сомкнутые ладони лежат на груди, а стопы на полу. В этом положении лежите 2-3 минуты. Вот и все упражнение. Его можно выполнять даже если вы не Выполняете другие правила. Оно кроме пользы вреда вам не принесет!

*ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: Упражнения для спины и живота.*

Исходное положение: садимся в позу лотоса, или на край жесткого стула и выпрямляем спину. Выполняем последовательно следующее упражнения:

1. Поднимаем и опускаем плечи (до предела) - 10 раз.

2. Вытягиваем руки перед собой. Резко поворачиваем голову назад, смотрим на копчик, мысленно проводим взором по позвоночнику до шеи и возвращаемся в исходное положение. Упражнение надо делать резко и быстро. Не волнуйтесь. Если вы первые разы не увидите свой копчик - немного тренировки и у Вас все получится. Упражнение проделываем по два раза в каждую сторону. Повторяем упражнение, только с поднятыми руками.

3. Резкие наклоны головы вправо и влево по десять раз (наклоняйте только голову!).

4. Делаем упражнение 2.

5. Наклоняем голову десять раз вперед (Резко и до предела), затем назад, также десять раз.

6. Делаем упражнение 2.

7. Наклоняем голову вправо до предела и медленно перекатываем назад. Повторяем 10 раз. И в другую сторону.

8. Делаем упражнение 2.

9. Поднимаем руки вверх (кулаки сжаты). Затем нужно резко согнуть их так, чтобы локоть и плечо образовывали линию, параллельную полу. Одновременно закидываем голову назад. Считаем до семи и резко отводим локти назад и тянем подбородок вверх. Упражнение делаем 10 раз.

10. Упражнение 2.

11. Держим спину прямо и начинаем медленно раскачиваться из стороны в сторону. Одновременно двигаем животом. Это прекрасный массаж внутренних органов. Во время упражнения повторяем: Мне хорошо, а будет еще лучше. Выполнять в течение 10-ти минут (не сразу получится 10 минут, так как будет все болеть).

Список использованных источников.

1. Ниши К. Система оздоровления. Основы макробиотики – СПб.: «А.В.К.», 2001.
2. Системы Оздоровления Востока. Под ред. Ястребова А. К. : М., 1995.