

Вешалка для болезней или древо жизни? Система естественного омоложения Кацудзо Ниши (продолжение)

Кацудзо Ниши: «Нынешнее развитие медицины не внушает оптимизма. Пройдет еще несколько десятков лет – и врачи найдут в окончательный тупик, так как не будут знать, какое лечение прописать пациенту, чтобы оно помогало, и какой медикамент ему порекомендовать. Медикаменты постепенно потеряют свою силу, а врачи почувствуют полное свое бессилие».

Мы продолжаем знакомить наших читателей с системой естественного омоложения выдающегося японского ученого Кацудзо Ниши (1884–1959). Конечно, мы не сможем на страницах нашей газеты последовательно изложить даже часть системы Ниши, но мы и не ставим такую задачу. Наша цель – вызвать живой интерес к его идеям. Упражнения Ниши очень просты (я и моя семья сами ими регулярно пользуемся), и хочется, чтобы его открытия были общеизвестны.

Columna vertebralis

Наверное, нет ни одного врача, который, выстраивая систему естественного оздоровления, не обращал бы особенного внимания на позвоночник. «Мы молоды и здоровы настолько, насколько молод и гибок наш позвоночник», – эта неопровержимая истина цитируется из книги в книгу, ее авторство неизвестно и уходит в глубокую древность. «Если болезней много, то болезнь одна – позвоночник», – восклицает Гиппократ. Его перу принадлежит еще одна хлесткая фраза: «Позвоночник – это вешалка для болезней». Конечно, здесь имеется в виду больной позвоночный столб. Потому что древние врачи говорили, что здоровый позвоночник – это древо жизни! Так «древу жизни» или «вешалке для болезней»?



На латыни название нашего хребта звучит красиво и загадочно – *columna vertebralis* – и означает «позвоночный столб». «Древо жизни» – это колонна, на которой держится голова, конечности, ребра и внутренние органы. Но самое главное, позвоночник является защитным «футляром» для спинного мозга, через который головной мозг управляет всем телом. Нервные корешки, которые идут от спинного мозга, как веточки вырастают из позвоночного столба и дают жизнь всем органам и частям тела, обеспечивая их связь с мозгом. Без этой связи ни одна часть нашего тела не может нормально жить и эффективно функционировать. В таком первоизданном виде, конечно, позвоночник является «древом жизни».

Но если не ухаживать за «древом жизни», оно начинает быстро стареть, сразу после того, как прекращает расти, то есть примерно с 25 лет. Уменьшение высоты диска, протрузии и грыжи, подвывихи позвонков и нарушения осанки (сколиоз и сутулость) приводят к защемлению нервных корешков, что провоцирует серьезные патологические изменения в соответствующих органах или частях тела. Такой больной позвоночник, действительно, похож на «вешалку для болезней»: каждый защемленный нервный корешок превращается в «крючок», на который вешаются одна или даже несколько серьезных патологий.

Учимся у кошки

Большинство специалистов сходятся в том, что позвоночник регулярно нуждается в двух терапиях: вытяжении и стимулировании кровообращения в околопозвоночных зонах. Кровообращение можно улучшить посредством массажа, глубокого прогревания, парения в бане с веником, контрастного душа, магнитотерапии и т.п.

ГИМНАЗИУМ – упражняю тело (и душу)



По вопросам вытяжения «древа жизни» нам надо пойти в ученики к семейству кошачьих! Кошка много раз в день вытягивает свой позвоночник, применяя для этого около пяти различных упражнений. Поэтому у нее такая гибкая спина, а грация ее движений буквально завораживает. Такой вечно молодой позвоночный столб позволяет кошке легко запрыгнуть на стол, спрыгнуть с двухметрового шкафа, поймать юркую мышку. С нашим запущенным позвоночником ни одной

мышки не поймаешь! А ведь человек ходит вертикально, значит, нам надо свое «дерево жизни» вытягивать намного больше, чем кошке, если, конечно, мы хотим быть здоровыми.



Три правила здоровья

Для сохранения молодости позвоночника Кацудзо Ниши предложил три правила здоровья.

1 правило. Твердая кровать

Одну треть жизни мы тратим на сон, и именно это время можно использовать не только для отдыха, но и для исправления своей осанки. Лучшее средство исправления нарушений, возникающих в позвоночном столбе, – ночь, проведенная на твердой и ровной постели! Именно она сохраняет привычку к идеальной осанке, ведь способствует равномерному распределению веса тела, максимальному расслаблению мускулов и исправлению подвывихов и искривлений позвоночника. Спать надо научиться на спине.

2 правило. Твердая подушка

Она представляет собой бревнышко, распиленное пополам вдоль, с радиусом, равным длине безымянного пальца. Нужно лечь на спину и положить эту подушку под шею так, чтобы 3-й и 4-й шейные позвонки буквально покоились на ней. В Японии говорят: «Искривленная шея – признак короткой жизни». Твердая подушка благотворно влияет на шейный отдел позвоночника, который особенно страдает от подвывихов из-за своей подвижности. Подгоняя позвонки друг к другу, твердая подушка стимулирует мозговое кровообращение и таким образом предотвращает головные боли и приступы гипертонии, а также благодаря улучшению иннервации (связи с мозгом) способствует профилактике насморка, ангины, онемения рук, нарушения зрения и слуха.



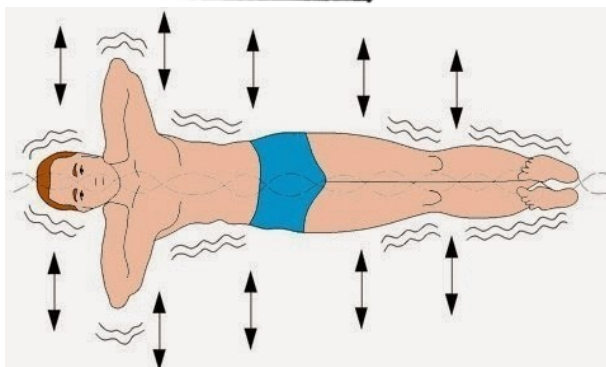
Правильное положение позвоночника во время сна



Неправильное положение позвоночника во время сна

3

Это упражнение. надо закинуть каждой ногой. позвонки, по необходимо рыбки, выполняются



это упражнение следует каждый день утром и вечером.

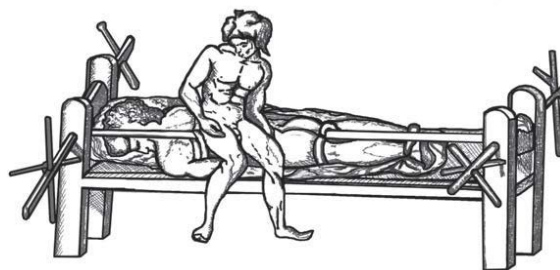
правило. «Золотая рыбка»

простое, но очень эффективное. Выполняется оно, лежа в постели. Вначале руки за голову и потянуться по очереди. Затем положить ладони под шейные, ноги соединить, пальцы обеих ног тянуть направлению к лицу. В этом положении начать вибрировать всем телом наподобие извивающейся в воде. Вибрации справа налево в течение 1–2 минут. Делать

ГИМНАЗИУМ – упражняю тело (и душу)

Современное ложе Гиппократов

Интересно, но издревле врачи считали, что гимнастики недостаточно для поддержания здоровья позвоночника, и старались придумать механизмы для его вытяжения. Гиппократ привязывал людей к лестнице вниз ногами или вниз головой и встряхивал ее, затем он усовершенствовал этот метод и разработал «гиппократово ложе».



Кацудзо Ниши разработал аппарат для подвешивания человека за голову в вертикальном положении или лежа на наклонной доске. Сегодня существует огромное количество аппаратов по вытяжению позвоночника. И почти все они применяют метод насильственной вытяжки посредством фиксирующих бандажей.

Но особого внимания заслуживают современные массажно-терапевтические кровати. Эти аппараты одновременно делают массаж и прогрев нефритовым инфракрасным теплом околопозвоночных зон, вытяжение и коррекцию позвоночника, прижигание биологически активных точек и акупунктуру. Причем вытяжение производится без фиксации пациента, то есть не насильственным путем, а методом выгиба вверх под действием массажных роллов. И самое главное, что такие кровати еще и стимулируют кровообращение в околопозвоночных зонах, улучшая питание позвоночника.



Для применения системы естественного омоложения от человека требуется настойчивость и терпение. Кацудзо Ниши, согласно прогнозу врачей, должен был умереть еще в детстве, но он добился крепкого здоровья и прожил 75 лет.

«Сейчас позади у меня, – пишет Ниши на закате своего жизненного пути, – долгая, интереснейшая, насыщенная необыкновенными открытиями, а главное, победами над собой, над болезнями, над старостью жизнь. Всю жизнь я старался щедро делиться своими открытиями с другими людьми. Я не устаю призывать: поверьте в себя, в свой организм, не смиряйтесь с болезнями, знайте, что Вы можете одержать победу даже над смертью, если действительно этого захотите. Я смог сделать это – значит, сможете и Вы».

Роберт БАЛОЯН