

Для здоровья одного сердца мало!

Система естественного омоложения Кацудзо Ниши

«Пусть недостижимо бессмертие – но достижима вечная молодость, – утверждает Кацудзо Ниши. – Если бы медицина имела хотя бы малейшее представление об истинных возможностях человека – разве врачи приговорили бы меня к смерти еще в раннем детстве?»

Как становятся великими врачами?

Японский профессор Кацудзо Ниши родился в 1884 г. С отрочества он страдал от постоянных нарушений стула и продолжительных простуд. Ему поставили диагноз «кишечный туберкулез и лимфатическое воспаление верхушки легкого». Когда его показали известному врачу, тот вынес ему смертный приговор, сказав родителям: «Этот молодой человек, к моему сожалению, не доживет до 20 лет».

Ошеломленный таким диагнозом Кацудзо стал заниматься боевыми искусствами и медитацией. Через три года усиленных тренировок физическое состояние Ниши немного стабилизировалось, и он понял, что все в его руках. Молодой человек с головой окунулся в изучение медицины. Он сам проштудировал свыше 70 тыс. источников отечественной и зарубежной литературы по медицине. Из этого огромного количества материала Кацудзо Ниши выбрал лишь 362 источника, которые и послужили основой для разработки его уникальной системы здоровья, известной во всем мире как Система здоровья Ниши, впервые опубликованной в 1927 г. Благодаря этой системе он полностью восстановил свое здоровье и прожил не обещанные 20 лет, а все 75, при этом сохраняя молодость и крепость тела до последних лет жизни.

В молодости по совету родителей Ниши получил образование инженера-строителя и работал главным инженером в Токийском метрополитене. Но публикация работы Ниши по теории и методике оздоровления вызвала такой сильный интерес со стороны общественности, что люди стали приезжать к нему со всех концов света, причем их число постоянно возрастало, так что в конце концов Кацудзо пришлось уйти в отставку и полностью посвятить себя работе по укреплению здоровья.

Теория тысячи сердец

Система Ниши охватывает разные аспекты здоровья, но в этой статье мы рассмотрим только один из них, а именно революционный взгляд Кацудзо Ниши на сердечно-сосудистую систему. Основываясь на работах А.С. Сперанского, А.С. Залманова, Лаубри, А. Крога, а также на собственных наблюдениях и рассуждениях, Ниши пришел к выводу, что сердце не может являться основным насосом для всех капилляров человеческого организма. Да и как бы оно могло прокачать всю кровеносную систему, если длина капиллярной сети составляет 90 000 км?! Что же тогда качает кровь?

Скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые равномерно сокращаются и расслабляются со звуковой частотой и, подобно вибронасосам, качают кровь. Также микронасосами являются сами капилляры – благодаря своим сократительным свойствам. Совместная работа тысячи тысяч таких микросердец создает огромную движущую силу, обеспечивающую наш организм нормальным кровообращением.

Интересный аргумент в пользу этой теории приводит Кацудзо Ниши. Артерия, обладающая толстыми и упругими стенками, напоминает всасывающую трубку, которая

должна иметь жесткую стенку, чтобы не схлопнуться, когда в ней создается вакуум. А вена, имеющая тонкую, легко сжимаемую стенку и обратный клапан, наоборот напоминает напорную трубку. Очевидно, что насос помещается между этими двумя трубками. Один конец артерии и вены присоединяется к сердцу, другой – к капиллярам. И сразу возникает вопрос: где же находится главный насос – в сердце или в капиллярах? Согласно этой логике, конечно, в капиллярах! Они высасывают кровь из упругих артерий и выталкивают ее в мягкие вены. С такой точки зрения сердце является не основным, а вспомогательным насосом.

Движение – это жизнь

Поэтому отсутствие движения приводит к патологии сердечно-сосудистой системы и иным заболеваниям. Интересным наблюдением делится в своей статье профессор Н.И. Аринчин: «Больных инфарктом миокарда укладывали в постель и запрещали им даже шевелить пальцами. Но они при этом режиме чувствовали себя все хуже и чаще погибали. Те же, кто, вопреки предписанному режиму, двигались, сами себя обслуживали, поправлялись быстрее и возвращались к труду». Исследования показывают, что человек, регулярно выполняющий физические упражнения, имеет более редкие циклы сердечных сокращений и ежегодно «экономит» 20–30 дней жизни – как будто к каждому году прибавляется еще один дополнительный месяц!

«Болезни капилляров лежат в основе практически каждого патологического процесса», – утверждает Кацудзо Ниши. Следовательно, необходима система упражнений, активирующая работу капилляров. Ниши разработал шесть правил здоровья. Одно из них, четвертое, состоит в том, что несколько раз в день надо делать специальное упражнение для капилляров.

Четвертое правило здоровья



Необходимо лечь на спину на твердую и ровную поверхность, под шею положить валик. Затем поднять вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу. В таком положении нужно трясти обеими руками и ногами в течение 1–3 минут.

Упражнения Кацудзо Ниши просты, но очень эффективны. Благодаря им миллионы людей добивались выздоровления от простых (ОРЗ) и сложных (рак) болезней. Майя Гоголан, которая многие годы популяризирует в России систему здоровья Ниши, сама была при смерти. После повторного удаления раковой опухоли и четырехмесячного безуспешного лечения она оказалась прикованной к постели с целым букетом заболеваний. Но благодаря Системе здоровья Ниши женщина добилась полного выздоровления и восстановления организма. Моя мама 35 лет назад также была прикована к постели сильным приступом остеохондроза, но система Ниши подняла ее на ноги, и она

применяет ее до сих пор. Я тоже регулярно применяю эту систему для лечения ОРЗ и гриппа, а также просто для профилактики всех болезней.

И Вы можете прямо сегодня начать заниматься по системе Ниши, если, конечно, «лень-матушка» не уговорит Вас отложить занятие здоровьем на завтра!