

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Золотые правила здоровья	10
Первое правило здоровья: хейшо, или твердая постель	11
Второе правило здоровья: кошин, или твердая подушка	16
Третье правило здоровья: кинге ундо, или упражнение «Золотая рыбка»	18
Четвертое правило здоровья: мокан ундо, или гимнастика для капилляров	20
Пятое правило здоровья: гассе гассеки ундо, или упражнение «Смыкание стоп и ладоней»	24
Шестое правило здоровья: хифику ундо, или гимнастика для живота и спины	29
История Кацуудзо Ниши и его системы	38
Философия здоровья	42
Четыре фундаментальные составляющие здоровья	46
Самодиагностика и гимнастика для физически развитых людей	53
Семь упражнений для силы, здоровья и молодости	57
Позвоночник	67
Капилляры	79
Правильное расслабление	91
Правильный сон	94
Водолечение	97
Холодная ванна	98
Горячая ванна	98
Контрастный душ	99
Воздушные ванны	101
Здоровое питание	103
Правила здорового питания	106
Сбалансированный рацион	110
Витаминизация организма	113
Сыроедение	118
Лечебное голодание и очищение организма	120

Настрой на выздоровление	124
Современные последователи системы Ниши: опыт Майи Гогулан	131
Приложение. Поваренная книга здоровья	135
Блюда японской кухни на вашем столе	135
Летний суп	137
Мисо-суп	137
Японская рыбная похлебка	138
Харуносарада	138
Красно-белый салат	139
Гомокумешу (рис с овощами и рыбой)	139
Камабоко (рыбный рулет)	139
Рецепты европейской кухни для здорового питания	140
Вегетарианский борщ	140
Суп томатно-огуречный	140
Суп томатный	140
Ботвинья	141
Салат для очищения сосудов	143
Перец, фаршированный овощами	143
Оладьи зеленые из молодой крапивы	143