

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Вы, мой дорогой читатель, конечно, очень занятой человек. Как же, как же, слышали. Все сейчас так говорят. Все мы занятые люди. У нас ни на что нет времени. Даже о своем здоровье подумать — и то некогда. На еду, сон, гимнастику время отводим по остаточному принципу — прежде всего работа, хлопоты, неотложные дела.

Но раз вы открыли эту книгу, значит, о здоровье все-таки намерены задуматься. Но хотели бы не бросать остальные дела — это можно понять. И, разумеется, у вас нет двух-трех дней на то, чтобы спокойно сесть и досконально изучить предлагаемую методику оздоровления всего организма.

Давайте договоримся и поступим следующим образом. **Здесь, в начале книги, я дам вам самое базовое, самое важное, о чем вы должны знать, — и вы с сегодняшнего же дня начнете выполнять эти рекомендации.** Тем более что Кацудзо Ниши сам отобрал и сформулировал «стартовые» правила здорового образа жизни, на которых и будет построено все остальное. В его системе они называются золотыми правилами здоровья. Начав соблюдать их, вы уже в первые несколько дней почувствуете улучшение настроения и тонуса. **С шести несложных правил здоровья начнется долгий и важный путь к полному выздоровлению.** Для вашего удобства каждое правило сформулировано кратко, а затем даны подробные разъяснения — для чего именно его нужно соблюдать, как оно работает и какую пользу для организма вы получаете. Так что самые нетерпеливые получат четкие инструкции, а самые дотошные узнают, что, как и, главное, зачем нужно делать.

А потом, медленно и не торопясь, в свободное время, читая следующие главы, вы начнете разбираться в целостной системе Кацудзо Ниши подробно — узнаете о водных и воздушных ваннах, капиллярной гимнастике и упражнениях для позвоночника, правильном питании и умственном настрою на выздоровление. Система Ниши войдет в вашу жизнь естественно и постепенно, как и должна. Но «путь в тысячу ли начинается с одного шага», как говорят китайцы. Так что, не стремясь за один присест охватить всю целительную науку системы Ниши, для начала мы с вами узнаем несколько ключевых положений.

Золотые правила здоровья таковы.

1. Твердая постель.
2. Твердая подушка.
3. Упражнение «Золотая рыбка».
4. Гимнастика для капилляров.
5. Упражнение «Смыкание стоп и ладоней».
6. Гимнастика для живота и спины.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: ХЕЙШО, ИЛИ ТВЕРДАЯ ПОСТЕЛЬ

Спать следует на твердой поверхности. Желательно также спать на спине.

Лучшее положение для сна — когда ваше тело покоится на жесткой поверхности (рис. 1). Такая поверхность не прогибается под вами, как старые кровати с панцирной сеткой, и не дает спине «провалиться», как мягкие матрасы, которые кажутся очень удобными, но удобство которых обманчиво и может спровоцировать искривление позвоночного столба. Вес тела должен равномерно распределяться по поверхности постели. В этом случае за время сна все мышцы расслабятся, примут естественное положение. Заодно выправятся все деформации позвонков.



Рис. 1

В течение дня мышцы, поддерживающие позвоночник, как и прочие мышцы тела, нагружены неравномерно. Мы сидим на работе, согнувшись над клавиатурой. Скособочившись, несем из магазина тяжелую сумку. Лежим на диване перед телевизором, подложив под голову высокую подушку, чтобы было видно (рис. 2). И если

крупные мышцы нашего тела — наружные — расслабляются после любого напряжения быстро, глубокие мышцы спины, в задачи которых входит управлять движениями позвоночника и не давать ему травмироваться, возвращаются в «исходное положение» далеко не с такой скоростью.



Рис. 2

Чтобы дать мышцам отдых, а позвоночнику — возможность занять здоровое положение и заново привыкнуть к нему, нужно много времени. Но это время у каждого из нас есть! Это время сна. Практически все, что вам нужно, чтобы привести в порядок осанку и улучшить состояние всего организма, — это правильный сон. Восемь часов незаметных упражнений в сутки, ни больше ни меньше!

Но, увы, мы часто спим в неестественном для позвоночника положении, хотя оно в силу привычки и кажется нам удобным. Так что и за ночь глубоким мышцам спины тоже не предоставляется возможности сбросить напряжение. Они не приходят в норму. Нормальное положение позвонков и хрящей позвоночник «забывает» и начинает привыкать к новому — перекошенному. В результате образуются так называемые подвывихи позвонков. Сами по себе они не очень опасны, но вызывают множество проблем со здоровьем. К тому же мягкие перины излишне согревают межпозвоночные диски, делая их мягкими и легкосдвигаемыми. Это тоже способствует «разбалтыванию» позвонков. В результате организм становится подвержен множеству болезней и дисфункций.

Дело в том, что позвоночный столб не только обеспечивает прямохождение. Он еще и защищает спинной мозг, который находится внутри позвоночника. А спинной мозг управляет всеми системами и органами тела, посылая им импульсы по отходящим от него нервам и полезные вещества — по кровеносным сосудам. Позвоноч-

ник, таким образом, связан нервными и кровеносными «проводами» со всеми органами нашего тела. Представьте себе, что на один из проводов, идущих от компьютера или другой оргтехники, кто-то как будто ставит ножку дивана и пережимает его. В этом случае ток по проводу не идет или идет с перебоями. То же самое происходит и в организме — **при подвывихе позвонка импульсы центральной нервной системы приходят к внутренним органам с запозданием или в искаженном виде**, информация о состоянии и работе органов назад к спинному мозгу передается тоже с огрехами. Одновременно происходят перебои с питанием органов жизненно важными веществами. Наступает разлад.

В общем, для того **чтобы тело стало уязвимо к болезни, достаточно небольшого сдвига или деформации позвонков**. Если «канал связи» был поврежден ненадолго, тело успевает исправить неполадки. Если же деформация постоянная, то есть если мы не лечим подвывихи и не укрепляем мышцы спины, которые должны их предотвращать, нас одолевают недомогания и болезни.

Мышцы спины у большинства современных людей сильно изношены. Обратите внимание хотя бы на количество людей с разными формами сколиоза и остеохондроза — ведь причиной этих болезней как раз и становится слабость, изношенность или сжатость мышц, поддерживающих основной каркас нашего тела. К 60–70 годам степень разболтанности позвонков такова, что страдают межпозвоночные диски. Именно из-за этого пожилые люди горбятся, сгибаются, а также имеют огромное количество болезней.

Последствия искривления любой части позвоночника плачевны. Разболтались позвонки шейного отдела — жди неприятностей с глазами, слухом, работой носоглотки, кожей лица, зубами. В этом же причина заболеваний горла, слабости легких, их подверженности болезням, ухудшения памяти и мышления, психических нарушений. Ведь при вывихе позвонки могут пережать артерию, которая снабжает головной мозг кровью. Лишившись полноценного питания кислородом, глюкозой и другими жизненно важными веществами и химическими элементами, мозг начинает «сбоить» — появляются резкие перепады настроения, раздражительность. Грудные позвонки «отзываются» неполадками в работе сердца, кишечника, печени, желудка, щитовидной железы. Поясничные позвонки косвенно отвечают за нормальное функционирование выводящей и половой систем, а также за работу почек, надпочечников, аппендикса и предстательной железы у мужчин.

В пояснице же кроется корень всех женских гинекологических заболеваний.

Причина слабости мышц — в малоподвижном образе жизни. Если же современный человек берется выполнять какие-то упражнения для приведения позвонков в норму, то он либо выполняет их в недостаточном объеме, либо выбирает не те упражнения, чем причиняет себе только дополнительную боль и в итоге больший вред. Старательно и энергично выполняя неправильные упражнения, можно «убить» даже самую здоровую спину. Но правильно развивать ее — полезно, и как это делать, я научу вас в дальнейшем. Сейчас же вам нужно только понять, что сон на ровной твердой поверхности способствует исправлению деформаций, образовавшихся в позвоночном столбе в течение дня, и делает это гораздо лучше, чем любые упражнения. Но это еще не все. Расслабление мышц во время сна «устанавливает» все внутренние органы в полагающееся им положение. В результате не страдает от пережатия или скручивания желудочно-кишечный тракт, как это происходит от лежания в позе «калачиком» и от сна на мягком или неровном. Не прекращается стимуляция кровеносных сосудов, а поскольку затрачивать энергию на движение и сокращение мышц организму временно не надо, он может сосредоточиться на «прочистке» собственных «каналов снабжения» и выводе продуктов обмена.

Итак, запомните: никаких мягких перин! Никаких пружинных матрасов! Никаких водных кроватей, так модных сейчас за рубежом. Только ровная твердая постель.

Как же устроить свое новое ложе, такое, которое будет улучшать здоровье, а не отнимать его, пока мы отдыхаем? Ответ прост.

Кацудзо Ниши писал в прошлом веке для японцев, им он советовал заменять толстый тюфяк тонким матрасом из соломы. Такой «практический» совет нам ни к чему. Самый простой способ спать на твердом — это спать на полу, подстелив тонкое одеяло или спальный мешок. Можно положить сверху на мягкую постель широкую доску или лист фанеры. Не забыли еще, как в студенческие годы клали на продавленную кровать чертежную доску? Сейчас, слава богу, кровати другие, так что на такие ухищрения идти в большинстве случаев не придется. Можно также сменить пружинный матрас набитым ватой, губчатой резиной или волосом. Да и современная мебель часто достаточно тверда для того, чтобы обеспечить нужную поддержку спине.

Если сразу же начать спать на «голой доске», с непривычки станет мучить бессонница и даже могут начаться боли в спине. Неприятные ощущения говорят о том, что ваш позвоночный столб сильно деформирован, — в этом случае помогут упражнения, которые входят в шесть золотых правил здоровья.

Так что для начала твердую основу следует покрывать несколькими одеялами. Чтобы постепенно приучить организм к твердой постели, вынимайте через каждые несколько дней по одеялу. В конце концов вы обнаружите, что спите на настиле, покрытом только тонкой простыней, и чувствуете себя совершенно комфортно. **Но вернуться к вредной привычке спать на мягком после того, как вы от нее избавились, будет трудно** — самая мягкая постель будет казаться неудобной. Что ж, те, кто бросает курить или пить, тоже испытывают сильное неудобство, но если их не преодолеть, от пагубных привычек никогда не избавишься.

Если вы привыкли к очень мягкой кровати, выполнение первого правила здоровья покажется вам настоящей пыткой. Нет необходимости мучить себя. Для начала, если переходить на другую постель вам очень неудобно, привыкните хотя бы спать на спине. Будет очень мало пользы от сна на твердой поверхности, если вы будете по-прежнему спать, свернувшись калачиком. Я, чтобы не ворочаться во сне, поступаю так. Не падаю в кровать, когда глаза уже не открываются без помощи рук, а ложусь чуть раньше. Сначала отдыхаю, расслабляюсь, лежа в постели, а потом засыпаю. В мышцах не остается зажатости после тяжелого дня, и они меньше требуют к себе внимания ночью, а ведь именно от этого мы и ворочаемся.

Прежде чем заснуть, лягте прямо и вытяните руки вдоль тела за головой. В таком положении потянитесь, чтобы растянуть позвоночник и выпрямить его, — так ему будет удобнее отдыхать. Руками потянитесь в одну сторону, а пятками — в другую. Представляйте себе, как уставший позвоночник выпрямляется, растягивается, а зажатые сосуды освобождаются. Можно повернуться с боку на бок, одновременно растягивая позвоночный столб, чтобы подвинуть на место искривившиеся позвонки. Не пугайтесь, если в спине что-то будет щелкать.

Некоторым помогает не сворачиваться калачиком и вообще держать тело прямо узкая кровать, на которой особенно не раскинешся. К тому же спать на спине поможет твердая подушка, о которой вы прочитаете во втором правиле здоровья.

Естественно, во время сна вам не должно быть холодно, чтобы не простудиться, но и слишком много тепла — тоже плохо. Так что не спите на полу, если он выстелен плиткой или гуляют сквозняки, но и одеяло выбирайте потоньше, чтобы под ним не задыхаться. Кацудзо Ниши советует, когда температура в комнате это позволяет, не накрывать одеялом живот, чтобы кожа этой части тела свободно дышала. Пользуйтесь этим советом на свое усмотрение.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: КОШИН, ИЛИ ТВЕРДАЯ ПОДУШКА

Вместо обычной подушки во время сна подкладывайте под шею твердый валик или используйте специальную ортопедическую подушку.

Я уже рассказала о том, как можно пострадать от сдавливания или смещения шейных позвонков. Сон на твердой подушке положительно влияет не только на общее здоровье и ежедневное самочувствие человека, но и на работу его мозга. Искривление и разболтанность позвонков приводят к нарушениям в работе нервных окончаний и сосудов, а голова — это орган, где такого рода проблемы дают наиболее сильный отрицательный эффект. Сдавливание нервов нарушает связь между головным мозгом и телом, что может привести к самым плачевным последствиям. При этом постоянное неправильное положение шейных позвонков — при работе в одной и той же позе, нарушениях осанки, неправильной позе во время сна — закрепляется мышцами, которые привыкают держать голову в неправильном положении. В результате, если вы захотите приосаниться и держать голову как следует, очень скоро шея устанет, а может быть, вы почувствуете резкую боль сразу же. Представляете? Вам больно и тяжело находиться в ЕСТЕСТВЕННОМ для человека положении. Как же нужно запустить свое здоровье, чтобы прийти к такому результату! Но как бы то ни было, нужно становиться на путь выздоровления.

Вы не представляете, какое количество проблем, согласно методике Кацудзо Ниши, решается только за счет нормализации работы сосудов и нервов, ранее пережатых из-за неправильного положения шейных позвонков! Сон на твердой подушке способствует излечению от мигреней и других хронических головных болей, устраняет нарушения слуха, зрения, заболевания горла и носоглотки, поло-

жительно влияет на атеросклероз мозговых сосудов. Проходят астма, менингит, заболевания эндокринной системы, уходят раздражительность, беспокойство, головокружение. Твердая подушка также способствует уменьшению болей во время регул.

Своим современникам Кацудзо Ниши рекомендовал использовать распиленное вдоль круглое бревнышко, которое для смягчения следовало обтягивать тканевым чехлом. К счастью, современный человек может не идти на такие необычные шаги. **Лучший вариант для тех, кто готов потратить немного денег на свое здоровье, — современная ортопедическая подушка**, которую можно купить в хорошей аптеке. Подушку следует тщательно внимательно, чтобы спать на ней вам было удобно. Главное, на что нужно обратить внимание, — соответствие диаметра валика длине вашей шеи. Ни лопатки, ни голова не должны оказываться на самой высокой части подушки — так вы не выпрямите, а еще больше искривите позвонки. Обычно длина шеи человека равна длине его безымянного пальца, но это не обязательно так.

Можно и самостоятельно сшить валик, который будет достаточно жестким для того, чтобы поддерживать шею, но не таким неудобным, как половина бревнышка. Или просто плотно свернуть тонкое покрывало в «колбаску» и использовать ее в качестве подушки — как минимум на первых порах этот вариант стоит взять на заметку.

Ложиться на новую подушку нужно так, чтобы ни верхний спинной позвонок (тот самый, что выступает в точке перехода спины в шею), ни затылок не лежали на ней. Валик должен заполнять впадину между этими двумя точками и поддерживать позвоночный столб прямым. Для тех, кто хорошо представляет себе анатомию человека, скажу, что опираться на подушку должны 3-й и 4-й шейные позвонки.

Первое время вам, скорее всего, будет непривычно и неудобно. Может быть, будут даже беспокоить боли в шее, затекать мышцы шеи и затылка. Зато вы, скорее всего, будете видеть больше сновидений, и они станут красочнее. Любые проблемы адаптации пройдут за какие-то 2–3 недели, зато положительный эффект, если закрепить его приобретением полезной привычки спать на твердой подушке, превзойдет ваши ожидания. К тому же упражнения системы Ниши, такие как «Золотая рыбка» или «Радость младенца», помогут вам преодолевать неприятные ощущения по утрам.