



Департамент здравоохранения и
социальной защиты населения
Белгородской области

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

г. Белгород

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Адаптировано по материалам книги «Золотые правила здоровья» Ниши Кацудзо

Выдающийся японский ученый, профессор Кацудзо Ниши (1884–1959) является автором оздоровительной системы «Шесть правил здоровья».

Система Ниши — это не просто комплекс правил и упражнений, это скорее образ жизни, который вырабатывает привычку жить согласно законам природы, все в ней взаимосвязано. Она не лечит болезни, а создает здоровье, рассматривая человека как единое целое, неразрывно связанное с окружающим миром и Вселенной. Но вступившим на путь здоровья предстоит проявить упорство, волю и безжалостность к собственной инертности, так как эти три качества стоят у истоков всех наших болезней. Нельзя ждать кого-то, кто придет и поможет вам. Только вы сами можете сделать себя здоровыми и счастливыми.

Система Ниши позволяет продлить молодость, дарит возможность наслаждаться жизнью, помогает человеку выстоять в непростых условиях, справляться со стрессами и болезнями. Она учит человека соблюдать законы жизни и природы, а взамен дарит самое ценное — здоровье.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ № 1

твердая постель

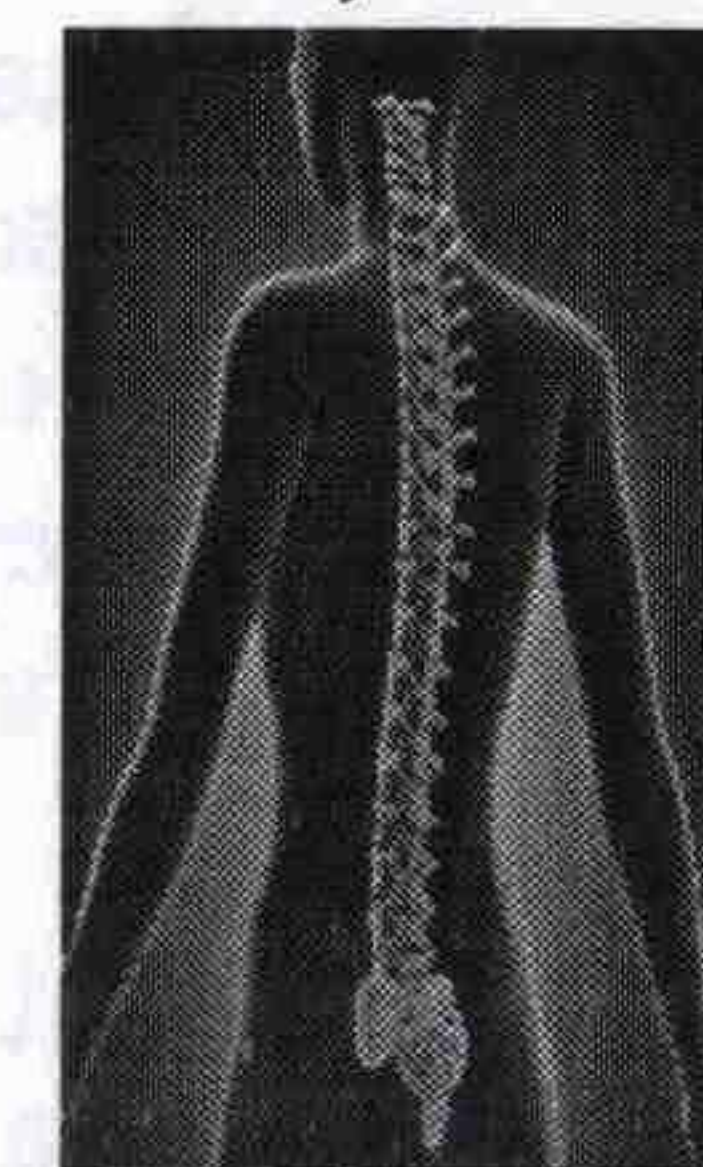
Если у человека много болезней — причину надо искать в нарушениях позвоночника. Позвоночник — основа скелетной, мышечной и нервной систем, он выполняет в организме очень важные функции:

➤ Является осью тела, он должен быть упругим, крепким, чтобы выдерживать нагрузки.

➤ Обеспечивает движения головы, шеи, верхних и нижних конечностей, всего тела.

➤ Обеспечивает статику, поддерживая нервно-мышечный аппарат.

➤ Защищает центральную нервную систему (спинной мозг), от которой отходят нервы к мышцам и внутренним органам.



Любое нарушение в позвоночнике отрицательно сказывается на состоянии других частей тела, а также приводит к дисгармонии между физическим и психическим состоянием. Для улучшения общего здоровья организма необходимо вылечить позвоночник.

Лучшее упражнение для позвоночника — это хорошая осанка. Человеку, привыкшему сутулиться, необходимо постоянно себя контролировать, чтобы держать спину и плечи прямыми, живот — подтянутым. Чем тяжелее вам удерживать спину прямой, тем сильнее нарушена осанка. К концу дня наша спина устает, и нам все труднее поддерживать правильную осанку.



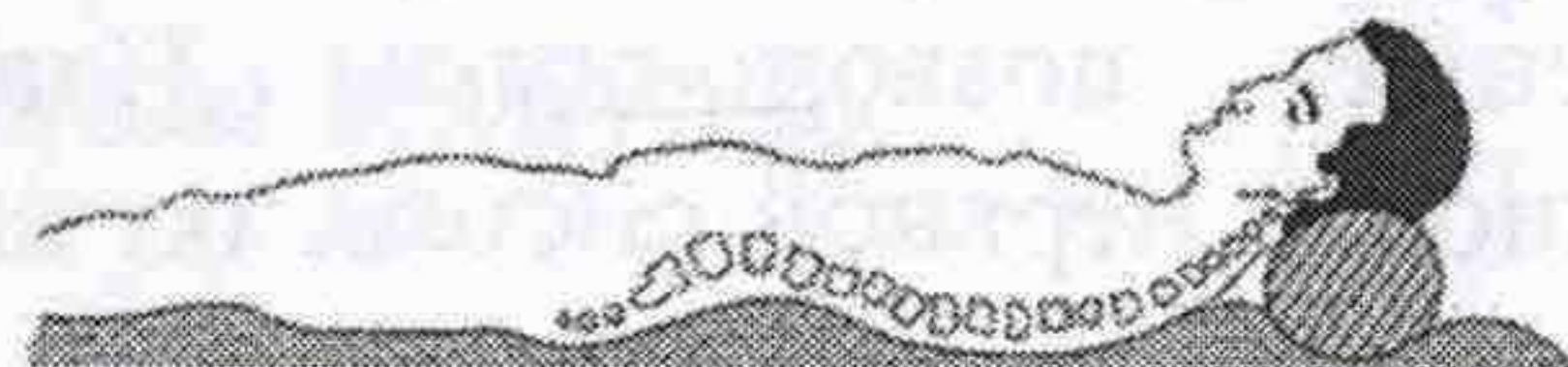
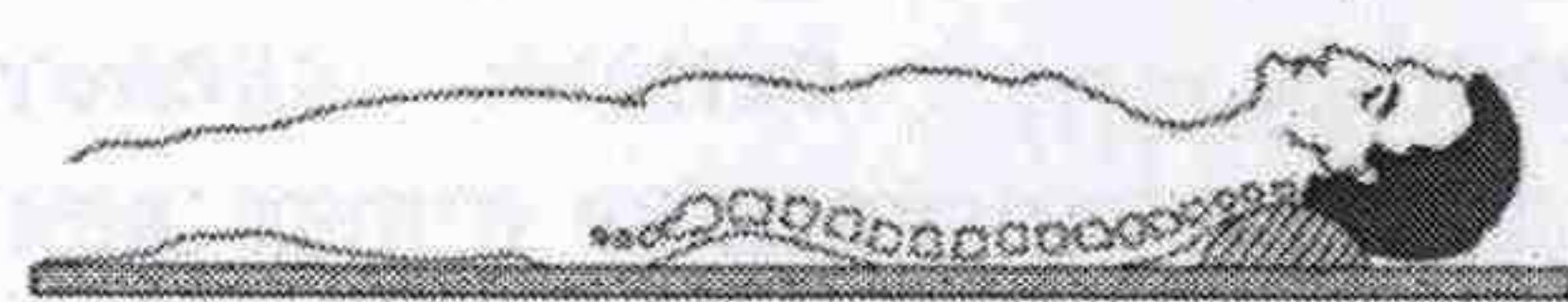
Одну треть жизни мы тратим на ночной сон, и это время можно использовать для исправления своей осанки. Постель должна быть ровной, а не мягкой периной. Полезно спать на упругом жестком матрасе.

ПОМНИТЕ! Ровная и жесткая постель помогает восстановить и сохранить правильную осанку, исправить нарушения позвоночника, восстановить работу нервной системы, улучшить работу внутренних органов.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ № 2

твердая подушка

Спать нужно на твердой подушке - твердой подушке-валике.



а) правильное положение

б) неправильное положение

➤ Лежать необходимо ровно. Твердая подушка должна заполнить впадину между затылком и лопатками, чтобы 3 и 4 шейные позвонки располагались на ней, позвоночник был выпрямлен и находился на ровной и твердой поверхности. Большие и мягкие подушки заставляют шею искривляться.

➤ Это правило связано с функционированием носовой перегородки. Воздействие на ее определенные точки стимулирует деятельность внутренних органов.

➤ Твердая подушка вполне заменяет стимуляцию рефлекторных центров в носовой полости.

Твердая подушка благотворно влияет на шейный отдел позвоночника. Подгоняя позвонки друг к другу, она стимулирует мозговое кровообращение и предотвращает развитие атеросклероза.

В течение первых дней или даже недель появляются боли, затекает затылок. Важно продолжать пользоваться подушкой и эти неприятные ощущения пропадут.

Сон на твердой подушке – залог здоровья.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ № 3

Упражнение «Золотая рыбка»

Человек расплачивается болезнями позвоночника за прямохождение. Наиболее распространенные заболевания – сколиоз, остеохондроз и др. Люди даже не подозревают, что состояние организма определяется здоровьем позвоночника.

Упражнение направлено на устранение нарушений в позвоночнике.

Выполнение упражнения «Золотая рыбка».

И. п: лечь на спину на ровную постель или на пол; руки закинуть за голову, вытянув их во всю длину, ноги также вытянуть на полную

длину; ступни поставить на пятку перпендикулярно телу, носки тянуть к лицу. Пятки и бедра прижать к полу.

Несколько раз поочередно потянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти вперед по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону. То же самое проделать пяткой левой ноги. Затем положить ладони под шейные позвонки, ноги соединить, пальцы обеих ног тянуть к лицу.

а-при выполнении упражнения позвоночник должен быть прижат к полу. Тело вибрирует влево-вправо, но не вверх-вниз! Приподнять можно лишь ступни ног и затылок;

б-вариант для начинающих: вибрацию создаст партнер, задавая необходимый темп и приучая тело к новым ощущениям и движениям. В этом положении начать вибрировать всем телом наподобие рыбки, извивающейся в воде. Вибрации выполняются справа налево в течение 1–2 минут. Делать упражнение ежедневно утром и вечером.

Упражнение устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервную системы.

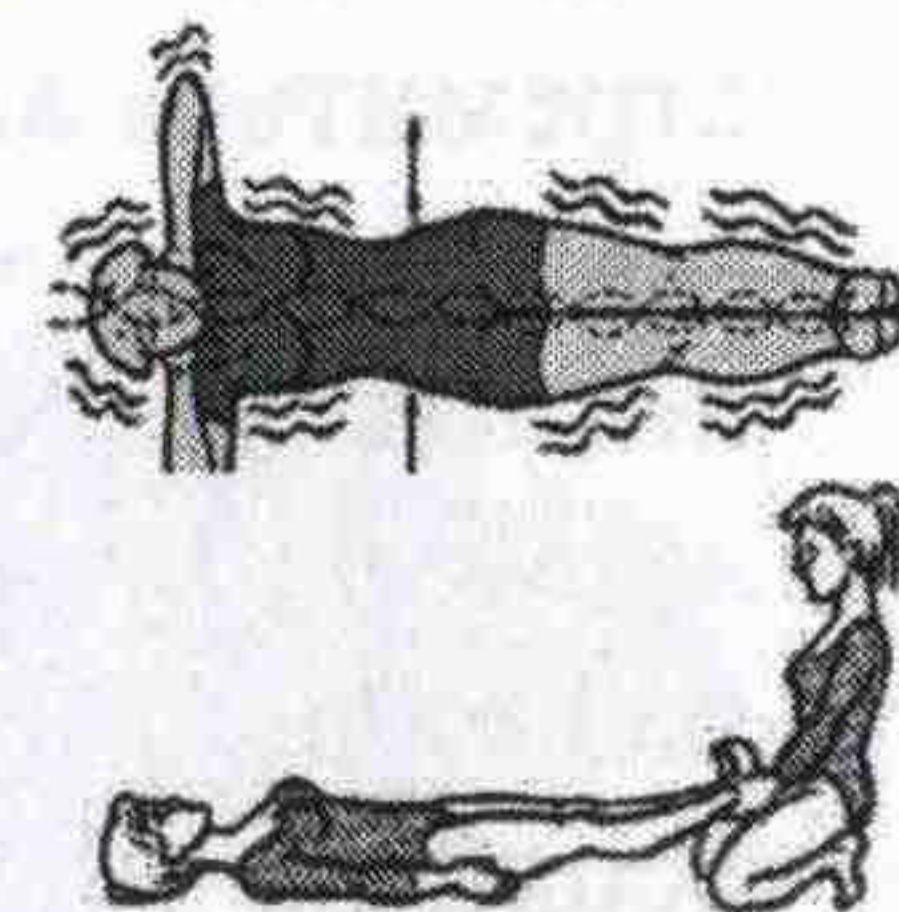
Чрезмерные увлечения спортом могут привести к заболеваниям позвоночника, а умеренные занятия спортом приносят только пользу. Здесь, как и во всем, что касается здоровья, нужно соблюдать меру.

Итак, «Третье правило здоровья» направлено на исправление осанки, улучшение кровообращения, координацию работы внутренней и внешней нервных систем, налаживание функций кишечника, печени, почек, кожи, мозга и сердца.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ № 4

Упражнение для капилляров

В верхних и нижних конечностях имеется огромное количество капилляров. При встряхивании руками и ногами в них возникает вибрация, которая заставляет их чаще сокращаться и активно проталкивать кровь. А это ведет к улучшению кровообращения во всем организме.



Выполнение упражнения для капилляров.

И.п.: лечь на спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положить подушку - валик. Поднять вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу. В таком положении кровь в венах конечностей будет стремиться вниз.



В таком положении тряхи обеими руками и ногами в течение 1–3 минут.

Упражнение заменяет бег трусцой, исключая при этом нагрузку на сердце и суставы. Показано пожилым людям, лицам с заболеваниями сердца.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ № 5

Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Выполняя упражнение «Смыкание стоп и ладоней», мы помогаем работе диафрагмы, она сильнее, чем сокращения сердца проталкивает кровь, что улучшает кровообращение в организме, а значит, улучшает его питание и очищение.

Подготовительная часть упражнения.

И.п.: лечь на спину (на твердую ровную поверхность, под шею положить валик), сомкнуть ступни и ладони, развести колени.

1. Нажимать подушечками пальцев обеих рук друг на друга (10 раз).

2. Нажимать сначала подушечками пальцев, а затем ладонями обеих рук друг на друга (10 раз).

3. Сжимать обе сомкнутые ладони (10 раз).

4. Вытянуть сомкнутые руки на полную длину, закинуть их за голову и медленно провести ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы ладоней направлены к голове (10 раз).

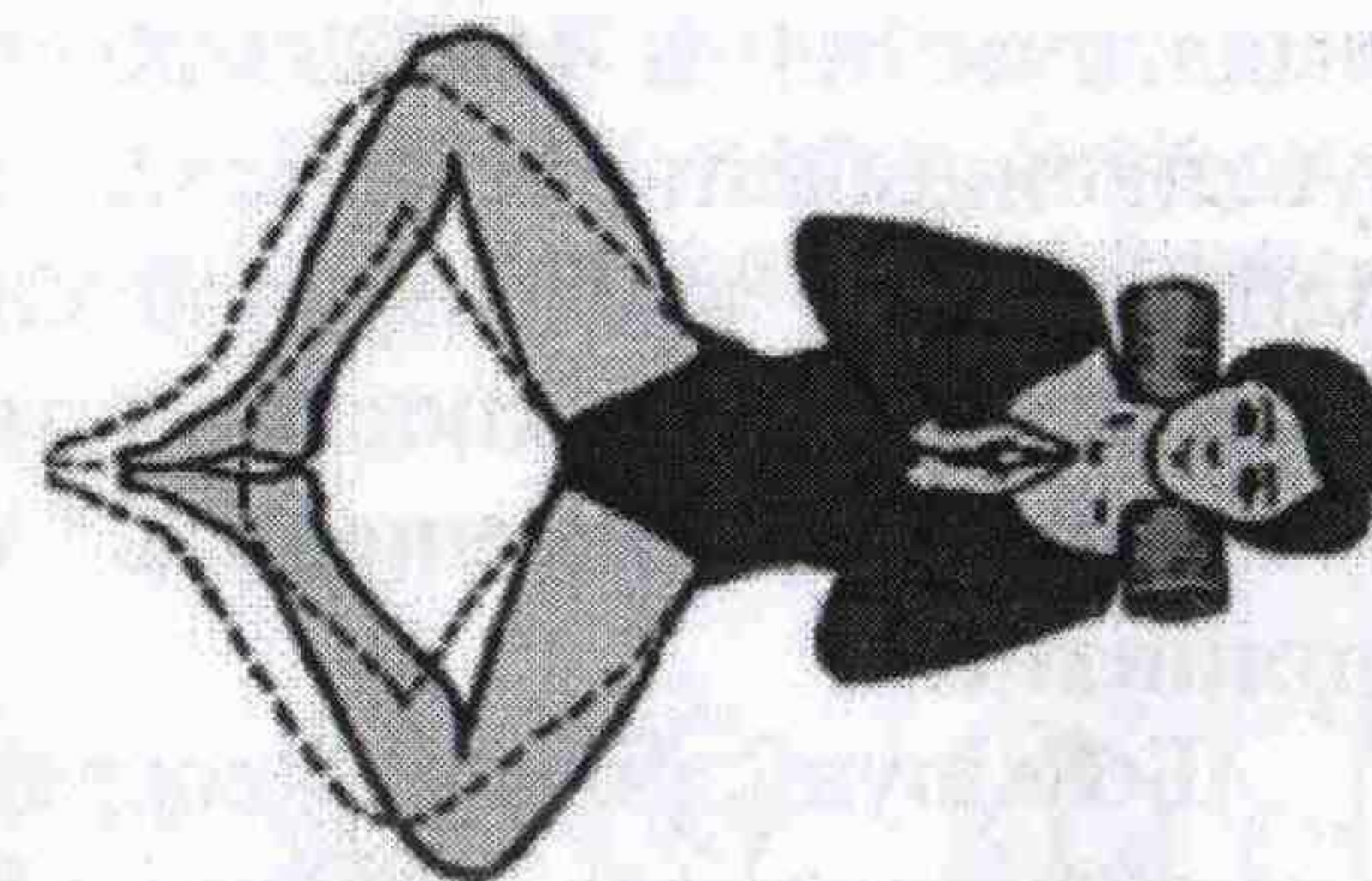
5. Развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, двигать ими от паха до пупка (10 раз).

6. Максимально вытянуть руки с сомкнутыми ладонями и пронести их над телом, как бы рассекая воздух топором (10 раз).

7. Вытягивать руки с сомкнутыми ладонями вверх и вниз до отказа (10 раз).

8. Установить руки с сомкнутыми ладонями над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног (примерно на 1–1,5 длины ступни) вперед и назад, стараясь не размыкать их (10 раз).

9. Одновременно двигать сомкнутыми ладонями и стопами вперед и назад, как бы стараясь растянуть позвонки (10–60 раз).



Основная часть упражнения.

Сомкнув стопы и ладони, закрыть глаза и оставаться в таком положении в течение 10–15 минут. Руки с сомкнутыми ладонями должны быть установлены перпендикулярно телу.

Выполнение упражнения в течение 40 минут приводит к установлению необходимого равновесия между парасимпатической и симпатической нервными системами.

Все эти упражнения направлены на усиление глубинного клеточного дыхания, они заставляют дышать каждую клеточку. Упражнение желательно выполнять в обнаженном виде.

«Пятое правило здоровья» помогает силам духа и тела достигнуть равновесия, оно координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов правой и левой половины тела, особенно внутренних органов.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ № 6

Упражнение для спины и живота

«Шестое правило здоровья»:

❖ Координирует функции симпатической и парасимпатической нервной системы.

При одновременных движениях позвоночника и живота симпатическая и парасимпатическая нервные системы начинают функционировать согласованно, что приводит к укреплению и оздоровлению всей нервной системы в целом. А здоровая нервная система дает возможность противостоять любым невзгодам.

❖ Помогает установить кислотно-щелочное равновесие в организме.

Большую роль в сохранении кислотно-щелочного баланса играет правильное питание. Большинство продуктов из рациона человека — сахар, кофе, чай, мучные изделия, мясо, рыба, — дают кислую реакцию.

❖ Помогает регулировать деятельность кишечника.

❖ Создает духовную силу, помогающую стать здоровым. «Я себя чувствую, как я о себе думаю» — эта истина заложена в основе лечения внушением. Поэтому в «Шестом правиле здоровья» движения позвоночника и живота сочетаются с самовнушением.

Произнося положительные утверждения, мы как бы настраиваем себя на волну здоровья и радости. Если вы верите, что будете здоровы, что победите свою болезнь и будете жить долго и счастливо, значит, так и будет.

Здоровы вы или нет — это результат того, во что вы верили и что делали в прошлом. Будете ли вы сильны или слабы в будущем — зависит от того, во что вы верите и как поступаете сейчас. Если мы смогли прежними негативными мыслями создать все свои болезни, значит, используя противоположные, позитивные убеждения, мы сможем избавиться от них. Если ежедневно утром и вечером, выполняя «Шестое правило

здоровья», вы будете настраивать себя на здоровье и победу над болезнями, ваше подсознание воспримет эту информацию и будет работать на вас, даже когда вы спите. А ваши клетки, получив такую информацию, начнут лучше функционировать, тем самым дав начало позитивным процессам, которые приведут к оздоровлению всего организма в целом.

Выполнение упражнения для спины и живота.

И.п.: сесть на пол на колени, таз опустить на пятки (или «постурецки»), полностью выпрямить позвоночник, удерживая равновесие на копчике.

1. Поднимать и опускать плечи (10 раз).

Теперь выполните промежуточное упражнение:

а) руки вытянуть перед грудью параллельно друг другу; быстро оглянуться через левое плечо, стараясь увидеть свой копчик, затем мысленно провести взгляд от копчика вверх по позвоночнику до шейных позвонков, вернуть голову в исходное положение. Оглянуться через правое плечо, повторив действие в той же последовательности. Неважно, что вначале вы не сможете увидеть копчик или весь позвоночник. Можно сделать это в воображении;

б) поднять руки вверх параллельно друг другу, выпрямить позвоночник и быстро проделать то же самое, что и в пункте «а».

Это промежуточное упражнение выстраивает позвонки, предохраняя их от подвывихов, а значит, лечит и страхует от возможных заболеваний крови и различных органов. Оно выполняется после каждого из приведенных ниже упражнений по одному разу в каждую сторону.

2. Наклонять голову вправо-влево (по 10 раз в каждую сторону).



3. Наклонять голову вперед-назад (по 10 раз в каждую сторону).
4. Наклонять голову вправо-назад и влево-назад (по 10 раз в каждую сторону).
5. Наклонить голову вправо (правое ухо к правому плечу), затем медленно, вытягивая шею, перекатить голову к позвоночнику (по 10 раз к каждому плечу).

6. Поднять руки параллельно друг другу, затем согнуть их в локтях под прямым углом, сжать кисти в кулак, голову откинуть назад так, чтобы подбородок смотрел в потолок. Затем на счет «7» отвести локти назад, как будто желая свести их у себя за спиной, подбородок тянуть к потолку (10 раз).

Основная часть упражнения. Расслабившись на некоторое время после выполнения подготовительной части, снова выпрямите позвоночник, уравновесив вес тела на копчике, и начните раскачиваться вправо-влево, одновременно совершая движения животом вперед-назад. Делать это нужно в течение 10 минут.



Теперь вы знаете шесть правил здоровья. Все они эффективны и легковыполнимы, нужно только начать, преодолеть самый первый барьер и сделать первые усилия. Если же вы ленитесь — значит, вы недостаточно хотите стать здоровым и счастливым. В этих шести правилах сконцентрировано все, что по отдельности преподается в разных учениях о дыхании, движении, мануальной терапии, массаже. Эти правила — система, позволяющая нормализовать работу каждой клеточки и каждого органа. Они подчинены единой задаче — пробуждению целительных сил всего организма.