

VITA  
NOVA

Кацудзо Ниши

# АЛХИМИЯ ЗДОРОВЬЯ: 6 «ЗОЛОТЫХ» ПРАВИЛ

Система Кацудзо Ниши на практике

## ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАРТЕ ЗДОРОВЬЯ (ВОСТОК - ЗАПАД)

Маршрут №1:

- гибкий позвоночник
- здоровые капилляры
- внутренняя чистота
- счастливый ум

Хоть знаю я,  
Что бренно наше тело,  
Подобно легкой пене на воде,  
И все же я опять прошу себе  
Жизнь долгую, чтоб длилась бесконечно...

Отото Якамоти

К

# Кацудзо Ниши

## Алхимия здоровья:

### 6 «золотых» правил

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2874115](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2874115)*

*Алхимия здоровья: 6 «золотых» правил.: Крылов; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-4226-0163-9*

#### **Аннотация**

В основе учения знаменитого натуропата Кацудзо Ниши – глубокое понимание особенностей физиологии человека; революционные выводы, буквально перевернувшие прежние представления о здоровье и болезни; простые и эффективные упражнения. В книге подробно рассматриваются шесть правил здоровья, которые не зря называют «золотым» стержнем системы Ниши. Следуя им, вы совершаете свой собственный путь к исцелению и души и тела. Задача – стать целостным существом, гармонично связанным с самой природой, осуществима для каждого человека. Средства, которые окажут незаменимую помощь на этом пути, в ваших руках – это свет, воздух, вода, пища, движение, рациональное питание и психическая регуляция. Главная победа – это победа над собой! Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

# Содержание

От редакции	4
Кацудзо Ниши. Шесть «золотых» правил здоровья	11
Предисловие	11
Лечить болезнь или восстанавливать здоровье?	17
Целительные Силы внутри нас	24
Капилляры – главный двигатель крови	28
Как работают наши сосуды	28
Основы капилляротерапии	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Кацудзо Ниши

## Алхимия здоровья:

### 6 «ЗОЛОТЫХ» правил

#### От редакции

Все мы хотим быть здоровыми и жить долго, но не всегда готовы приложить для этого хотя бы небольшие усилия и отказаться от вредных привычек. Часто, только серьезно заболев, мы начинаем задумываться, как привести организм в норму. Каждый ищет свой способ достижения цели, но в конечном итоге большинство людей приходит к выводу о необходимости вести здоровый образ жизни и следовать той или иной системе оздоровления.

В этой книге речь пойдет о системе оздоровления японского профессора Кацудзо Ниши, разработанной более 80 лет назад. Она подходит как здоровым людям для профилактики заболеваний, так и больным – для лечения без лекарств. Уже много лет методика Ниши помогает людям во всем мире мобилизовать защитные силы организма на борьбу с болезнью и победить недуг. Уникальная система оздоровления представляет собой целую философию образа жизни – жизни согласно законам природы. Она не просто лечит болезни,

а создает здоровье, рассматривая человека как единое целое, как неотъемлемую часть Вселенной. В середине XX века эта система была хорошо известна во всем мире, в том числе и в нашей стране, получив признание как в научных кругах, так и среди широкой публики. Но со временем, как это часто бывает, про систему Ниши почему то забыли, и начали вновь активно применять только спустя почти 50 лет после смерти ее автора.

Известно, что японский ученый профессор Кацудзо Ниши родился в 1884 году в семье со средним достатком. Свое детство и отрочество он провел среди родных и близких, наслаждаясь домашним уютом и покоем. Мальчик отлично учился в начальной школе, и его даже называли юным гением. Но потом с Ниши произошла трагедия, которая для японского юноши того времени была равносильна жестокому унижению. Из-за своих физических недостатков он провалился на вступительных экзаменах в среднюю школу. По мнению экзаменаторов, Ниши был узкогрудым, слишком худым и немощным, кроме того, частые расстройства желудка и простудные заболевания сильно ослабили его здоровье. На фоне своих подвижных одноклассников из начальной школы Кацудзо Ниши выглядел чуть ли не стариком. Ребенок с такими физическими характеристиками, по мнению врачей, не сможет выдержать жесткий ритм дальнейшего обучения. Более того, ему предрекали смерть уже в ранней молодости, о чем он с горечью писал позже в своей книге.

Мальчик продолжал надеяться на чудо, которого, однако, не происходило. Это очень тяготило его, ведь из-за слабого здоровья и тщедушного телосложения он не мог в полной мере раскрыть все свои неординарные способности. Так недуг встал на пути развития его личности.

Ниши тяжело перенес провал на экзаменах, но не пал духом, а стал всерьез задумываться о своей дальнейшей судьбе, которая напрямую зависела от состояния его здоровья. Первые шаги на пути к выздоровлению Кацудзо Ниши проделал сам. Он стал заниматься спортом, боевыми искусствами, постигал азы медитации. Упорство в достижении поставленной цели постепенно начало приносить плоды. Через три года физическое состояние Ниши более или менее стабилизировалось, и другой врач после очередного медицинского обследования высказался гораздо оптимистичнее относительно его будущего.

Так Кацудзо Ниши понял, что его судьба напрямую зависит от того, сможет ли он сам преодолеть свои недуги. В конце концов молодой человек занялся изучением медицины. В первую очередь его интересовали различные методики и системы оздоровления. Ниши много времени посвящал изучению книг, анализировал содержащуюся в них информацию и, если находил ее полезной, тут же начинал испытывать на практике.

Среди книг, прочитанных Кацудзо Ниши в первую очередь, были научные труды его современников, посвященные

проблемам лечения и профилактики различных заболеваний, вопросам диетологии, правильного дыхания, биоэнергетики, водолечения и голодания. Не обошел он своим вниманием и наследие древней медицины, пришедшее к нам от целителей Древней Греции, Египта, Тибета, Китая, Индии и стран Юго-Востока.

Изучив эти научные работы, Ниши пришел к выводу о том, что организм обладает защитными, целительными силами, способными противостоять инородному вмешательству и сохранять свою целостность. С этого момента он начал собирать все доступные ему сведения об этих способностях организма.

Шаг за шагом шел Кацудзо Ниши по своему собственному пути к здоровью. Он начал понимать, как работает организм человека и что нужно сделать, чтобы чувствовать себя здоровым. Пытаясь понять причины возникновения тех или иных заболеваний, Ниши пришел к выводу, что все болезни развиваются вследствие четырех причин:

- изменения скелета;
- изменения внутренних органов;
- изменения общих вод организма (кровь, лимфа, другие жидкости);
- падения душевых сил.

Отсюда следовало, что нельзя лечить каждый отдельно взятый орган, ведь организм – это единое целое. Только комплексное оздоровление всего организма, а не лечение ка-

кой-то конкретной болезни поможет человеку стать здоровым. Серьезно изучив медицину, анатомию, физиологию, бактериологию, психологию, философию, практику различных религий, Ниши понял: чтобы быть здоровым, человеку необходимо нормализовать в первую очередь свое физическое состояние, потом химические и бактериологические показатели организма, а затем обрести душевное равновесие.

Так Ниши были разработаны принципы новой медицины, основанной на использовании целительных сил, заложенных в организме самой природой.

В первую часть этого издания вошла знаменитая книга Ка-цудзо Ниши «Шесть правил здоровья», история возникновения которой служит примером кропотливейшего и масштабного труда. Этому предшествовала долгая работа по изучению огромного количества (свыше семидесяти тысяч экземпляров!) разнообразной литературы, касающейся здоровья. Древнеегипетская, древнегреческая, китайская, тибетская, филиппинская практики, йога, исследования современных специалистов в области профилактики различных заболеваний, диетологии, биоэнергетики, дыхания, голодания, водолечения – таков круг интересов ученого. И не случайно книга полна выдержек из работ других современных ему натуропатов.

Заслуга Ниши состоит в том, что он из огромного количества материалов выбрал самое важное и объединил в систе-

му, которую может применять каждый, независимо от возраста и пола. Эта система впервые была опубликована в 1927 году, а в 1936 году вышла первая книга Ниши на английском языке. В 1944 году свет увидел полный вариант книги «Шесть правил здоровья». После широкой публикации теории Ниши к ученому стали приезжать за помощью люди со всех концов света, а правительство Японии даже объявило его достоянием нации.

Умер Кацудзо Ниши в 1959 году, в возрасте 75 лет, несмотря на то что, по статистике, мужчины в те времена редко преодолевали рубеж в 60 лет. Ниши всегда верил, что если человек сумеет раскрыть возможности своего организма, то продолжительность его жизни может вырасти до 100–120 лет. Это реально, потому что человек биологически запрограммирован на более долгий срок жизни. И жизнь будет не продолжением старости, а продолжением молодости.

В наше время система оздоровления Кацудзо Ниши получила новое развитие, результаты которого мы постарались в максимально полной мере осветить во второй части книги. Эта часть представляет собой сведенные в стройную систему рекомендации, составленные на основе лекций, статей, заметок Ниши и конструктивно переработанные современными натуропатами. Отталкиваясь от фундамента системы Ниши – от программных «Шести правил здоровья» – вы сможете шаг за шагом постичь философию уникальной методики здоровья. А уникальна она еще и потому, что прошла про-

верку многолетней практикой: благодаря ей тысячи людей стали здоровее, вылечились от тяжелейших заболеваний.

Система Ниши позволяет продлить молодость, дарит возможность наслаждаться жизнью, помогает человеку выстоять в непростых условиях, справляться со стрессами и болезнями. Своей популярностью она обязана не только простоте и эффективности, но и глубокой восточной мудрости, которая лежит в ее основе и придает ей блеск, свойственный лишь подлинным ценностям.

Учитесь вместе с Ниши соблюдать законы природы, и взамен этого она одарит вас самым ценным в нашей жизни – здоровьем.

# Кацудзо Ниши. Шесть «ЗОЛОТЫХ» правил здоровья

## Предисловие

Я родился слабым ребенком и все детство очень часто и сильно болел. Диагноз, который поставили мне врачи, звучал так: кишечный туберкулез и лимфатическое воспаление верхушки легкого, а один известный врач вынес мне смертный приговор, сказав родителям: «Этот ребенок, к моему глубокому сожалению, никогда не достигнет возраста 20 лет».

И действительно, среди сверстников я был самым болезненным, но тем не менее чувствовал себя более способным, более умным и более целеустремленным, чем другие дети моего возраста. Тем больше я страдал от того, что болезненность не позволяет мне реализовать все мои способности и стремления. Больше всего на свете я хотел того, что было мне недоступно: я страстно жаждал здоровья. Я занимался фехтованием и посещал храм для религиозных медитаций. Но тем не менее болезни не покидали меня, я очень страдал как физически, так и духовно, и все больше и больше худел.

Когда пришло время выбирать профессию, я решил пойти в Общую техническую школу. Мои родные рассудили, что

профессия инженера-строителя больше всего подходит для человека с таким хрупким здоровьем. Я был согласен. Но и здесь на моем пути встали болезни. Я понял, что ничего не смогу добиться в жизни, если не укреплю свое здоровье. Эта задача стала для меня вопросом жизни и смерти. Тогда-то я и начал собирать знания, в которых искал ответ на вопрос: как стать здоровым?

Я начал применять на себе всевозможные советы и рекомендации. В то время очень популярной была книга Флетчера, посвященная вопросам питания. Флетчер утверждал, что для того, чтобы получать максимум питательных веществ, пищу необходимо тщательно пережевывать. Кроме того, я узнал, что лучший лекарь для человека – сама природа. В ней заложены основы жизни и здоровья. Тогда это было для меня откровением. Ведь те доктора, что меня лечили, боролись лишь с моей болезнью, а из книги Флетчера я узнал, как можно улучшить здоровье в целом.

Я стал следовать советам Флетчера, тщательно пережевывая пищу, удаляя все трудноперевариваемые части, очищая от кожуры даже фрукты. Но вскоре я стал склонен к ожорству, и меня замучили запоры, сопровождающиеся к тому же сильной головной болью.

Я продолжил изучение литературы и вскоре понял, почему страдаю от своих болезней: любая неусвоенная пища скапливается в толстой кишке, создавая питательную среду для бактерий, которые выделяют токсины. Эти вещества, по-

падая в кровь, разносятся по всему организму и вызывают болезни. Так я пришел к выводу, что пища может не только созидать организм, но и разрушать его.

Следующее, что я прочел, были работы Синклера о лечении голодом. Тогда у меня впервые возникла мысль о связи кишечника с мозгом, мысль, которая позднее получила развитие в моей теории. Занимаясь этим вопросом, я обратил внимание на труды ученых о циркуляции крови. Из работы профессора Московского университета Зеппа «Динамика циркуляции крови в мозгу» я узнал, что кровоизлияние в мозг возникает, как правило, в результате воспаления ушей, а воспаление ушей – вследствие болезней горла. Горло же начинает болеть, когда почки не выполняют своих функций. Нарушение функций почек и кожи ведет к заболеванию печени. Началом же всей этой цепочки несчастий служит плохая работа кишечника.

Я узнал также, что внутри расширенных кровеносных сосудов мозга даже у здоровых людей содержится не менее 23 групп различных вредоносных бактерий, однако они не причиняют организму ущерба. Но это значит, что в организме должны быть и какие-то защитные силы, способные противостоять атакам извне!

Я начал искать информацию об этих защитных силах организма. Я изучал влияние запоров на функции головного мозга и в результате пришел к мысли о новом методе лечения душевнобольных.

После продолжительного изучения проблем кровообращения я создал свою концепцию движения крови в организме человека, принципиально отличающуюся от общепринятой. Поверхностные вены в коже образуют то, что можно назвать периферическим сердцем, то, что необходимо для циркуляции крови, то, что сохраняет нас в здоровом состоянии. Раз именно кровеносные сосуды отвечают за наше здоровье и за циркуляцию крови, значит, их и нужно укреплять, обновлять и восстанавливать. Для этого я предлагаю специальные упражнения и контрастные воздушные ванны.

Я знал, что лечение голоданием практиковалось с древних времен. Евреи, христиане, буддисты, конфуцианцы в Китае и жрецы в Японии соблюдали пост. Римский врач Асклепиад советовал в качестве лечения воздерживаться от пищи, пить только воду и наслаждаться природой. Рекомендовал голод вместо лекарств и греческий историк Плутарх. Лечение голоданием тоже вошло в мою систему.

Что же происходит в организме во время голодания? Незамедлительный результат голодания приводит к тому, что возникает вакуум в той части, где вена встречается с капиллярами. А капиллярный вакуум в конце концов является двигательной силой циркуляции крови. Так как вакуум – это сила, а голодать – значит создавать вакуум, то голоданием мы возрождаем двигательную мощь всего человеческого организма. Однако я никогда не считал голодание панацеей, я шел по пути создания оздоровительной системы,

включающей в себя и такой метод, как голодание.

Шаг за шагом я шел по своему собственному пути к здоровью. Я начал понимать, как работает мой организм и что нужно сделать, чтобы чувствовать себя здоровым. Постепенно ко мне стали приходиться за советом люди, страдающие разными болезнями. Пытаясь понять причины возникновения тех или иных заболеваний, я пришел к выводу, что отдельных болезней не существует, нельзя лечить отдельный орган, ведь организм – это единое целое. Я начал создавать принципы новой медицины, основанной на использовании целительных сил, заложенных в организме самой природой.

Кроме того, я понял, что за сохранение здоровья людей нужно бороться, и начал пропагандировать свои взгляды. Мои поиски новых методов оздоровления совпали с возникновением в Америке движения натуральной гигиены. Я принял активное участие в этом движении. Натуральная гигиена стала альтернативой лекарственной медицине, провозгласив комплексный подход к здоровью человека и изучение законов жизни.

Серьезно изучив медицину, анатомию, физиологию, бактериологию, психологию, философию, практику различных религий, я могу сказать, что для здоровья всего организма необходимо привести в порядок в первую очередь физическое состояние, затем химические и бактериологические показатели, а затем и умственное состояние.

Я считаю, что болезни развиваются вследствие

четырёх причин: в результате изменений в костной системе, во внутренних органах, общих вод организма (кровь, лимфа, другие жидкости) и падения душевных сил. И не лечение отдельной болезни, а только комплексное оздоровление всего организма может победить болезни.

Моя оздоровительная система появилась не сразу. Постепенно совершенствуя свои методы и отбирая самое лучшее из уже известного человечеству, я создал то, что я могу называть Системой здоровья. Я обнародовал ее, когда мне было 44 года. Такова была средняя продолжительность жизни японца в те времена. С тех пор прошли годы, и хотя в детстве мне предрекали раннюю смерть, благодаря своей Системе я сумел сохранить крепкое здоровье.

После публикации моей теории ко мне стали приезжать люди со всех концов света. Я наконец покинул должность главного инженера Токийского муниципального метрополитена и полностью посвятил себя тому, что отныне стало делом моей жизни, – вопросам оздоровления.

# **Лечить болезнь или восстанавливать здоровье?**

В поисках своего пути к здоровью первое, о чем я задумался, был вопрос: почему медицина лишь борется с болезнями и совершенно не заботится о том, как привести организм к здоровому состоянию, восстановить и поддержать здоровье? Ведь между этими понятиями: восстановить здоровье и лечить болезнь – очень большая разница! Врачи исходят из болезни, а не из здоровья; болезнь становится для них точкой опоры в процессе исцеления, а не здоровье! Признаки здоровья не изучаются в медицинских институтах; от студентов-медиков не требуют, чтобы они изучали здоровых людей. Профессора медицины никогда не читают лекций о том, что такое здоровье – они постоянно говорят о болезнях. Получается, что медицина просто не знает, что такое здоровье! Как же можно вылечить человека, то есть привести его к здоровью, не зная, что же это такое – здоровье?

Медицина не задумывается о том, что такое здоровье. Поэтому она очень часто лечит одно – и калечит другое. Медицина пытается справиться с болезнями – одной, другой, третьей – не приводя при этом к состоянию здоровья весь организм в целом. К сожалению, сегодня даже в Японии традиционную восточную медицину забывают: ее все более напористо вытесняет медицина западная, то есть медицина, ко-

торая подходит к человеку очень механистично, рассматривает его как набор отдельных органов, а не как единое, целостное, слитое с природой существо.

На Востоке медицина никогда не была чем-то отдельным, обособленной отраслью знаний, которая занимается только организмом в отрыве от всех остальных составляющих сложного «устройства», которым является человек. Разве можно исцелить организм, не меняя самого образа жизни человека, не перестроив восприятие мира на более гармоничный лад, не заменив мрачные, черные мысли на хорошие и светлые? Это невозможно, невозможно в принципе. И на Востоке всегда знали это. Поэтому традиционная восточная медицина неотделима от восточной философии, проповедующей особый образ жизни – образ жизни в спокойствии, гармонии, единстве с природой. На основе этой философии построено и китайское искусство гармонизации пространства – фэн-шуй, безграничные возможности которого еще не известны западной цивилизации, на этом основана и японская система питания – макробиотика, да и всевозможные боевые искусства, из глубокой древности дошедшие до наших дней...

Но Запад с его сугубо прагматическим настроем, с его подходом к человеку как к бездушному механизму, пока не хочет знать этого, не хочет думать об этом. Западные врачи думают, что с человеком можно обращаться как с машиной: где-то смазать, где-то закрутить гайку, где-то подтянуть пружинку – и все будет в порядке. Но не будет, не будет порядка

в неотлаженном механизме, пока не засветится в нем истинно человеческая душа – прекрасная, гармоничная, единая с природой.

Запад совсем не хочет учитывать вот эту столь неуловимую, столь тонкую и эфемерную субстанцию – человеческую душу. Но пройдет еще лет пятьдесят, и Запад вынужден будет вспомнить о душе. Запад вынужден будет искать истину в восточной философии и восточной медицине, потому что западная медицина в том виде, в котором она существует сейчас, неизбежно зайдет в тупик. Перестанут помогать лекарства, никакого толку не будет от самых изощренных изысков технологической мысли – всевозможных технических приспособлений и аппаратов, которые, конечно же, создаст в изобилии пытливым западный ум. Ничто из этого не поможет по-настоящему исцелиться бедному человеку, если он не обратится к могущественным силам Природы, не призовет их поработать на свое благо, не откроет им навстречу свою душу...

И Запад рано или поздно вынужден будет признать: человеческий организм – это не просто механический набор органов и систем. Это единая, целостная система, в которой взаимосвязано все: и тело, и мысли, и душа, и образ жизни. Если болит что-то одно – это показатель нездоровья всего организма в целом. Это показатель неправильного образа жизни, образа мыслей, это показатель оторванности от Природы и ее законов! Однако организм – саморегулирую-

щаяся система. Мудрая Природа наделила его способностью самостоятельно восстанавливаться, обновляться, совершенствоваться и исправлять любые возникающие в нем неполадки. Это свойство дано человеку от рождения, даровано самой Природой. Если свойство самовосстанавливаться хорошо работает – значит, организм находится в нормальном, здоровом, правильном природном состоянии. Ведь здоровье – естественное, природой данное от рождения свойство каждого организма. Вот почему при исцелении надо идти не от болезни, а от здоровья – от того, что естественно, а не от того, что патологично и противоречит Законам Природы.

Вместо того чтобы искать средства борьбы с каждой болезнью в отдельности, надо искать средства возвращения всего организма в целом к его естественному состоянию – состоянию здоровья.

Ибо не существует отдельных болезней – болен всегда организм в целом.

Что такое гармония и совершенство Природы? Это прежде всего гармония и нормальный баланс созидательных и разрушительных сил. В природе постоянно идут процессы созидания – обновления и процессы разрушения. Природа сохраняет себя в целостности и гармонии благодаря тому, что ни один из этих двух процессов не преобладает над другим. Сколько создается, столько и разрушается – это закон. Сколько приходит нового, столько и уходит старого, и наоборот. Рождается утро – умирает ночь. Рождается закат

– умирает день. Рождается ветер – умирает штиль. Рождается одна жизнь – умирает другая. Сколько приходит нового в мир, столько и уходит старого. Жизнь – это непрерывное умирание и непрерывное возрождение.

Человеческий организм – частица Вселенной, неотъемлемая часть Природы. И в нем, как и во всей Природе, действует тот же закон: сколько создается – столько и разрушается, сколько приходит – столько и уходит, сколько отмирает – столько и возрождается. Это закон жизни здорового организма. Когда соблюдается этот закон, нет и не может быть болезней.

Я рано задумался о том, что такое болезнь и откуда она приходит. От каких-то внешних причин? От грязных рук, инфекции, контактов с больными людьми, неблагоприятных условий внешней среды? Но исследования показывают, что возбудители инфекций в том или ином количестве обитают в организме абсолютно всех людей, но почему-то одни заболевают, а другие – нет. Значит, у кого-то инфекция растет и размножается и создает болезнь, а кто-то мирно сосуществует с этими микроорганизмами, несущими инфекцию, и не дает им взять власть над собой. Болезни передаются по наследству? Но ведь и наследственная болезнь когда-то у кого-то появилась впервые. Откуда?

Я пришел к выводу, что болезни – это не результат попадания в организм инфекции или полученных от родителей дурных предрасположенностей. Болезни – это лишь ре-

зультат нарушения человеком Законов Природы. Только когда нарушаются Законы Природы, тогда начинают в угрожающих масштабах размножаться вредоносные микроорганизмы, тогда начинают вступать в силу дурные предрасположенности, полученные по наследству.

Болезнь – не что иное, как нарушение законов Природы. А законы эти нарушаются, когда человек начинает вести неправильный образ жизни. Неправильный образ жизни нарушает баланс между созидательными и разрушительными силами. В организм поступает больше, чем выводится, разрушается больше клеток, чем создается, уходит больше сил, чем восстанавливается. И вот тут приходит болезнь.

Вернее будет сказать, что организм сам создает болезнь. И возникает она как попытка организма вернуть утраченную гармонию, восстановить нарушенный баланс созидательных и разрушительных сил. Организм создает болезнь, ибо таким образом он ищет средства спасения! Ведь организм, как очень мудрая природная система, не может действовать себе во вред!

Болезнь есть не что иное, как проявление работы Целительных Сил, заложенных в каждом организме.

Болезнь не возникает ниоткуда. Но болезнь – вовсе не кара небесная за грехи, как думают многие. Совсем наоборот. Как ни трудно, может быть, кому-то окажется в это поверить, но болезнь приходит не как враг, а как помощник. Болезнь хочет нам помочь восстановить утраченное равнове-

сие в организме. Болезнь – единственное средство, каким организм пытается самостоятельно устранить возникающие в нем неполадки.

Таким образом, болезнь – лишь средство, с помощью которого Целительные Силы организма пытаются восстановить нарушенную гармонию. Но это и своеобразный сигнал о помощи, знак, что произошла авария и надо призывать на помощь спасателей. Болезнь сама – и сигнал об аварии и начало работы системы спасения. Так надо ли в таком случае лечить саму болезнь, как это делают медики, если болезнь – это не патология как таковая, а сигнал бедствия и попытка самопомощи со стороны организма? Медицина пытается лечить болезнь, не догадываясь, что устраняет лишь симптомы, лишь внешние проявления неблагополучия организма, не устраняя причин. Зачем устранять симптомы, если эти симптомы – лишь сигнал бедствия, лишь показатель неблагополучия организма?

Если болезнь сигнализирует об общем неблагополучии в организме, значит, нет нужды искать отдельное средство исцеления для каждой болезни, чем только и занимается медицина. Надо возвращать здоровье организму в целом, а не уничтожать болезни по одиночке.

На месте одной уничтоженной болезни вырастет десять новых, если не приводить в норму организм в целом.

# Целительные Силы внутри нас

В самом организме заложены от Природы принципы гармонии. Организм сам «знает», каким он должен быть, чтобы быть совершенным. И в каждом человеке есть Целительные Силы, оберегающие эту гармонию и стремящиеся в случае ее нарушения восстановить равновесие. Организм задуман Природой как система, которая способна сама себя привести в порядок, сама себя наладить и отрегулировать. И природные Целительные Силы внутри организма как раз и призваны в случае появления неполадок наводить порядок, приводить организм к состоянию нормы. Раз в человеке живет эта сила – он может всегда рассчитывать на успех в борьбе за свое здоровье. Целительным Силам организма не нужно мешать, но можно им помочь.

Первое условие поддержания здоровья и избавления от болезней – доверие к Целительным Силам своего организма, сохранение и поддержание их.

Действие Целительных Сил подтверждается самым очевидным образом. Состав крови от природы таков, что она имеет свойство самостоятельно уничтожать посторонние вещества, внедрившиеся в организм или образовавшиеся в нем. Кровь сама ведет с такими веществами неустанную борьбу. В этом случае можно только довериться организму и не мешать его целебной деятельности.

Прием лекарств – не помощь, а лишь помеха в самоисцеляющей работе организма. Живое можно исцелить только живым. В медикаментах нет главной Целительной Силы – нет Энергии Жизни. Поэтому ввод медикаментов в организм – это ввод в него мертвой, разрушающей субстанции, совершенно чуждой живому организму. Настоящее оздоровление возможно только одним способом – использованием природных Целительных Сил.

Человек, обратившийся за исцелением к Целительным Силам природы, может обойтись без помощи врачей, без помощи медицины, иных лекарей и целителей – вообще без чьей-либо помощи, только своими силами. Ибо в каждом – абсолютно в каждом – заложена мощная целительная сила, достаточная для того, чтобы избавиться от любой болезни, даже такой, какую врачи называют неизлечимой. И каждый человек, если хочет, может обратиться к этой целительной силе внутри себя, дать ей ожить и проявить себя, и начать свою восстанавливающую, исцеляющую работу внутри организма.

Будучи ребенком, я видел, что вся природа вокруг здорова. Мне казалось, что лишь я один во всем мире болен и несчастен. Но когда я начал ощущать свое единство с природой, то почувствовал, что крупица здоровья природы есть и во мне. Я ощутил в своем организме не только его больную часть, к которой привык и которую считал, собственно, тем, что называл «Я», но и здоровую часть своего существа.

Я понял, что во мне есть здоровая половина, которая должна помочь выздороветь больной половине. Я не понимал тогда, что нащупал таким образом Целительную Силу природы внутри себя.

Далее я начал изучать весь опыт исцеления, накопленный людьми с древнейших времен до наших дней. Я испробовал на себе самые разные рекомендации – ведь терять мне было нечего, я был обречен. Я делал это для того, чтобы восстановить нарушенные законы природы в своем организме. Я ведь понимал, что, если природа здорова, а я болен, это значит, что во мне есть какое-то нарушение законов природы, нарушение гармонии созидательных и разрушающих сил. Я понимал, что должен восстановить эту гармонию, я понимал, что должен исправить нарушение законов природы, имеющееся в моем организме.

Не сразу моя система оздоровления стала известна людям. Я решился обнародовать ее лишь тогда, когда прошло уже много лет после отмеренного мне врачами срока, через два с лишним десятилетия после той даты, когда я, по мнению врачей, должен был умереть. Моя система спасла меня – значит, она может спасти еще многих и многих людей.

Очень рано я понял, что болезни не возникают по отдельности, как случайное нарушение работы какого-то органа. Одна болезнь неминуемо влечет за собой другую, каждая болезнь является следствием какой-то другой, предыдущей болезни и, в свою очередь, вызывает следующую. Все в ор-

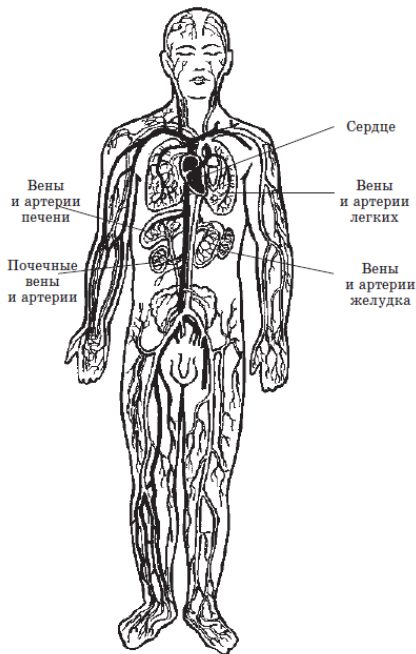
ганизме человека взаимосвязано. Осталось выяснить, каким именно образом все органы, все ткани, все клетки организма взаимосвязаны друг с другом. Где та связующая нить, по которой передается от органа к органу либо здоровье, либо болезнь? Естественно, главная связующая сила организма – кровеносная система.

Один из выводов, к которому я пришел: здоровье человека зависит от того, как обращается кровь по сосудам, от того, насколько беспрепятственно протекает она, какова скорость и сила ее движения, и от того, насколько совершенен ее состав.

# **Капилляры – главный двигатель крови**

## **Как работают наши сосуды**

На первый взгляд утверждение, вынесенное в название этого раздела, может показаться странным. Из учебников анатомии мы знаем, что главным насосом,двигающим кровь по сосудам, является сердце. Оно гонит обогащенную питательными веществами и кислородом кровь по артериям к каждой клеточке, где происходят обменные процессы: клетки получают питательные вещества и отдают отработанный материал для того, чтобы он был выведен из организма.



*Рис. 1. Сердечно-сосудистая система человека Белым цветом обозначены артерии, черным цветом – вены.*

Обратный ток крови осуществляется по венам. Он несет продукты распада от всех клеток и наполняет сердце через правое предсердие. Наполнившись, сердце сокращается и выбрасывает поток крови в правый желудочек, который, в свою очередь, сокращаясь, посылает кровь в легкие, где она под воздействием кислорода очищается, обогащается и

направляется снова к сердцу. Достигнув левого предсердия, она попадает в левый желудочек, а оттуда вновь распространяется по артериям, неся жизнь во все органы.

Питание клеток осуществляется через мельчайшие сосуды – капилляры. Поступающая по ним кровь несет клеткам кислород, витамины, жиры, углеводы, минеральные соли, она же уносит продукты распада. В капиллярах содержится лишь 5 % всей крови организма, но именно в них осуществляется основная функция кровообращения – обмен веществ между кровью и тканями.

Капилляр в 50 раз тоньше человеческого волоса, и мириады клеток нашего организма окутаны сетью капилляров, словно тончайшей паутиной. Общая длина всех капилляров составляет почти астрономическую цифру: 60–90 тысяч километров! Откуда же берется сила у сердца, единственного, как принято считать, насоса в организме человека, чтобы протолкнуть кровь через эту поистине космическую и чрезвычайно тонкую сосудистую сеть?

Современные исследования показывают, что мощности сердца хватает лишь для того, чтобы протолкнуть кровь к капиллярам. В аорту сердце выбрасывает кровь с давлением 120–140 мм рт. ст. Но это давление расходуется на то, чтобы преодолеть трение узких стенок сосудов. В капиллярах давление падает до 10–15 мм рт. ст., и этого явно недостаточно для завершения замкнутого круга кровообращения.

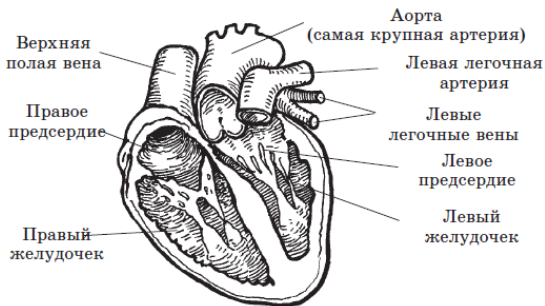


Рис. 2. Строение сердца

Представьте себе мяч, который катится по ровной дороге, теряя скорость, и наконец останавливается перед каким-нибудь подъемом. Для того чтобы преодолеть подъем, ему требуется дополнительная сила. Также и для поднятия крови из капилляров нижних конечностей требуется гораздо большее давление: 60—100 мм рт. ст... Таким образом, очевидно, что одной энергии сердца мало, чтобы поднять венозную кровь. Однако она благополучно поднимается по венам и достигает сердца. В чем секрет?

Разгадать его просто и в то же время сложно. Чаще всего решение задачи приносит простая смена угла зрения — но она дается нелегко, ведь для этого нужно освободиться от груза общепринятого и посмотреть на проблему непредвзято. Я предлагаю следующую разгадку: главный двигатель крови расположен не в сердце, а в капиллярах! Сердце я буду рассматривать лишь как регулятор потока крови, в то время

как само движение заложено в капиллярах.

Чтобы понять, почему я пришел к таким выводам, нужно прежде всего разобраться в структуре и функции артерии и вены. Известно, что они различны, однако стоит остановиться на этом различии подробнее.

Артерия, имеющая толстый и эластичный покров, обладающая способностью к расширению и растяжению, напоминает высасывающую трубку. Вена, которая имеет более тонкую стенку и клапан, препятствующий обратному току крови, – наоборот, напоминает всасывающую трубку. Очевидно, что насос помещается между этими двумя трубками. Однако, в отличие от обыкновенного насоса, в человеческом организме один конец артерии и вены присоединяется к сердцу, другой – к капиллярам. И сразу возникает вопрос: где же находится насос, в сердце или в капиллярах? Конечно, в капиллярах! Альтернативы нет, поскольку мы знаем, что артерия соответствует всасывающей трубке, а вена – высасывающей. Если сердце – насос, то мы приходим к неправильному выводу: выходит, что оно выталкивает кровь по всасывающей трубке (то есть по артерии), а загоняет внутрь по высасывающей (то есть по венозной).

Итак, зная устройство насоса и приняв, что кровь всасывается капиллярами через артерию, мы понимаем, почему артерия напоминает именно всасывающую трубку по своему строению и функциям.

Кроме того, если бы все-таки сердце выполняло роль на-

соса, то в этом процессе участвовали бы только его правые камеры, поскольку левые не обладают способностью сокращаться. Они связаны с артериальной системой, способной растягиваться. Значит, сердце выполняет двойную функцию: и растяжения, и сокращения. Сокращение выполняется правой половиной, растяжение – левой. Таким образом, главный двигатель крови находится в капиллярах, а второстепенный – в венозной системе и в правой сердечной камере.

Должен сказать, что я не одинок в своих выводах относительно капилляров. Мне известны современные работы русских врачей – А. Сперанского и А. Залманова, которые также обращали особое внимание на роль капилляров в стимуляции защитных ресурсов организма.

В своей знаменитой книге «Тайная мудрость организма» Залманов выдвигает идею «капилляротерапии», утверждая, что болезни капилляров лежат в основе каждого болезненного процесса. «Без физиопатологии капилляров медицина останется на поверхности явлений и не в состоянии ничего понять ни в общей, ни в частной патологии», – пишет он. Залманов признает за капиллярами главенствующую роль в кровообращении, называя их «пульсирующими сократительными органами». «Рассматривайте каждый капилляр, – говорит он, – как микросердце с двумя половинами – венозной и артериальной – и с их соответствующими клапанами, и вы поймете огромное значение этих периферических сер-

дец для нормальной и патологической физиологии. Пренебрегать этим явлением – значит пренебрегать решающей частью кровообращения».

При создании моей теории я опирался в том числе и на выводы, сделанные этим знаменитым русским врачом. Кроме того, я использовал исследования А. Крога по физиологии капилляров (он получил за эту работу Нобелевскую премию), а также доклад Лаубри о механизме циркуляции крови, который он сделал во Французской академии в 1930 году. Он утверждал, что сердце не является единственным двигателем крови и что оно обладает только силой для продвижения крови вперед, через артерию к капиллярной системе, а вена действует как второе сердце, обеспечивая венозное движение крови, то есть обратный ход к сердцу.

## **Основы капилляротерапии**

Кровь есть жизнь – так сказано в Ветхом Завете. И действительно, каждая клеточка получает питание из крови, но только чистая, здоровая кровь, беспрепятственно циркулирующая в теле, может создать здоровые клетки. Хорошая работа сердца зависит от качества и количества крови, снабжающей сердечные мускулы и клапаны. Функции глаз и ушей также поддерживаются правильной подачей чистой крови. То же самое относится и к мозгу, костям, мускулам, волосам, ногтям. Их состояние также определяется главным образом

кровью: в зависимости от своего состава и чистоты кровь может либо укреплять органы, либо отравлять их. Поэтому такое большое внимание я уделяю именно капилляротерапии.

«Вообразите себе капиллярный поток, увеличенный во много раз, вообразите журчание волн крови в артериальных петлях капилляров, расширение артериол вокруг островков поврежденной ткани, вообразите выделение метаболитов, остатков клеток, увлеченных через венозные петли капилляров, – и вы поймете живительную роль капилляротерапии», – пишет А. Залманов.

Я разработал методы усиленного обновления и восстановления кровеносных сосудов путем упражнений и контрастных воздушных и водных ванн. Эти упражнения восстанавливают, расчищают пути для тока крови, а попеременные короткие смены температуры тела под действием воды и воздуха стимулируют и укрепляют поверхность вен в коже, что способствует движению возвратного потока крови к сердцу.

Я могу утверждать, что болезни капилляров лежат в основе практически каждого патологического процесса. А следовательно, необходима система упражнений, очищающих и оздоравливающих организм на уровне клетки.

Я создал такую систему и считаю, что она необходима как больным, так и здоровым людям: больным – чтобы стать здоровыми, здоровым – чтобы никогда не болеть.

Быть здоровым – значит заставлять капилляры сокра-

щаться. Приведу простой пример, подтверждающий целебные свойства вибрационных упражнений. Если кто-то поранил руку, нужно, завязав ее бинтом так, чтобы предотвратить потерю крови, поднять ее выше уровня сердца и потрясти ею 10–15 минут. Рана полностью закроется и быстро заживет, при этом не понадобится ни стерилизация, ни накладывание шва. Объясняется это тем, что сотрясение поврежденной конечности, которая находится выше уровня сердца, заставляет сокращаться капилляры в ней, особенно в поврежденной области. В результате чего откатываются струи крови, которая в противном случае стремилась бы пройти сквозь капилляры в поврежденную ткань, не давая ране закрыться.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.