



ОГКУЗ особого типа «Областной центр  
медицинской профилактики»

# **ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ**

ОГКУЗ особого типа «Областной центр  
медицинской профилактики»  
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»  
тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25

**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.

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, перекачать 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 легко выполнимы, 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.**



## **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».**

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 «по-турецки»), 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.



Упражнение для спины и живота



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).

## **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 нервная 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.

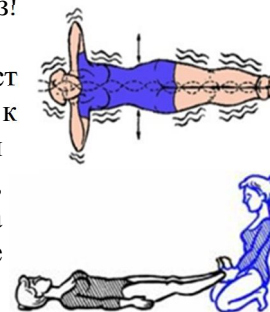
Здоровы вы или нет — это результат того, во что вы верили и что делали в прошлом. Будете ли вы сильны или слабы в будущем — зависит от того, во что вы верите и как поступаете сейчас. Если мы смогли прежними негативными мыслями создать все свои болезни, значит, используя противоположные, позитивные убеждения,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

**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 трясти 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).

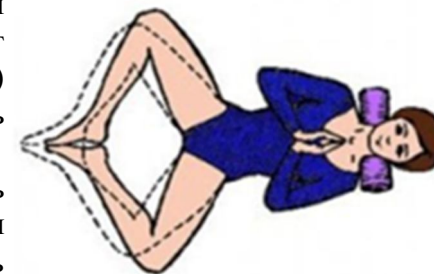
5. Развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, двигать ими от паха до пупка (10 раз).

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.