

МАКРОБИОТИКА в УДОБНЫХ РОСНИ





**МУРМАНСКИЙ
МАКРОБИОТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР**

**МАКРОБИОТИКА
в УСЛОВИЯХ
РОССИИ**

г. Мурманск

2017

Оглавление

Д. Озава Макробиотический Дзен (краткое содержание)	5
Что такое Макробиотика?.....	5
Инь и Ян.....	8
Моя макробиотическая кухня, или 10 способов питания.....	10
Основные правила макробиотического питания	11
Хорошие продукты	12
Тщательно пережевывайте	12
Питьевой режим.....	12
Макробиотическое питание в условиях России	14
Макробиотика – не обязательно японская кухня.....	14
Таблица макро-продуктов для России	16
Пример рациона для России	18
Пример новогоднего стола.....	19
Пример рациона на день рождения.....	19
Универсальная Диета №7 – начало пути, лечение болезней, детокс	19
Где найти морскую соль?.....	20
Макро-рецепты.....	21
Макробиотическая гречка	21
Макробиотический борщ	21
Макробиотические щи.....	22
Макробиотический гречневый суп	23
Макробиотический куриный суп	23
Макро-уха.....	24
Боннский супчик	25
Макробиотический салат.....	25
Фруктовый макро-салат	26
Салат из квашеной капусты и свёклы	26
Макробиотический оливье.....	27
Макробиотическая селедка под шубой	27
Салат «Радость китайца»	28
Макро-сэндвичи	29
Гречневое кокко	29
Приправа Гомассио – полезная соль.....	30

Гомассио по-русски	30
Кацудзо Ниси. 6 золотых правил здоровья.....	31
Первое правило здоровья: твердая постель	31
Второе правило здоровья: твердая подушка	36
Третье правило здоровья: упражнение «Золотая рыбка»	38
Четвертое правило здоровья: упражнение для капилляров	44
Пятое правило здоровья: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»	48
Шестое правило здоровья: упражнение для спины и живота	52
Как правильно медитировать.....	57
Медитация «Простое сидение»	59
Медитация «Обычная ходьба»	60
Влияние молитвы на воду. Масару Эмото.	61
Давайте жить, разговаривая с водой.....	61
Молитвы изменяют воду	61

Об этой книге

Эта книга содержит все необходимые рекомендации для ведения макробиотического образа жизни в России. История макробиотики, советы по выбору продуктов в наших магазинах, упражнения, медитации.

Это самый настоящий «карманный справочник начинающего макробиота».

Книга создана коллективом авторов Мурманского Макробиотического Центра на основе вырезок из книг, рецептов и советов наших подписчиков.

Д. Озава Макробиотический Дзен (краткое содержание)

Что такое Макробиотика?

Макробиотика происходит от греческих слов “макро” - большой, и “био” - жизнь, т. е. “техника долгой жизни”.

Преимущество макробиотического

подхода в том, что он может предложить

каждому человеку вариант того, как выбирать, готовить, и есть именно ту пищу, которая подходит только ему одному. Вытекающие из законов природы принципы макробиотики позволяют создать оптимальную диету для любых обстоятельств. Микроцель - здоровье и хорошее самочувствие.

Этот жизнеутверждающий путь ведет свою историю из глубины веков. Не только все древние и современные философии и религии Востока, но и все западные учения помимо теоретических положений обязательно формулируют практическое руководство к действию. Обычно это руководство начинается чуть ли не с определения распорядка дня и принципов питания, а затем уже регламентируются поведение, мысли и т. д. - вплоть до философии.

Мы давно забыли, что мир существует в вечном стремлении к недостижимому равновесию. И это приложимо к любому явлению природы и проявлению жизни, в частности к нашему питанию.

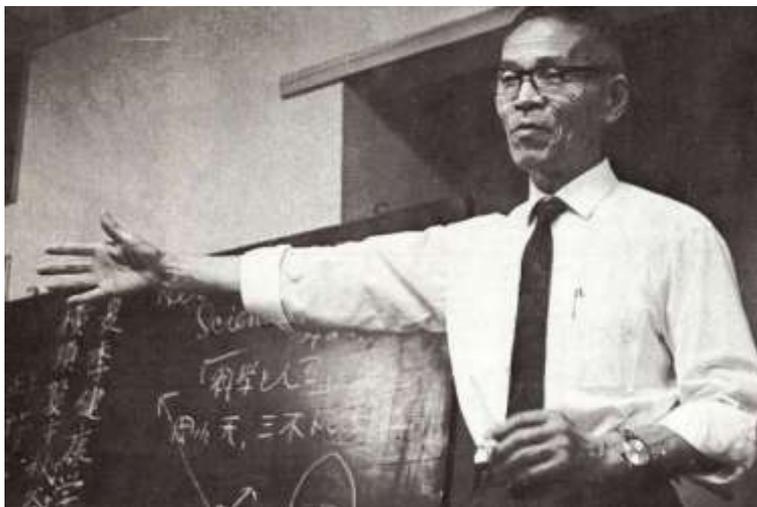


Рисунок 1. Джордж Озава

Однако, это не просто взаимодействие - обмен из серии “ты - мне, я - тебе”, но взаимодействие, стремящееся к не-достижимому балансу между закрытой и открытой система-ми. И только макробиотический Дзен, используя понятия Инь и Ян, смог предложить способ описания, контроля и ре-гулирования такого взаимодействия. На любом же другом уровне или другими средствами учесть все множество по-стоянно меняющихся факторов, которые включены во взаимо-действие, крайне трудно, если вообще возможно.

Макробиотику нельзя назвать ни эмпирической медици-ной народного происхождения, ни мистической, ни абстрактной или паллиативной. Она - практическое учение о применении в повседневной жизни принципов восточной философии.

Таким образом, Макробиотика, а с ней и новый путь к молодости и здоровью, радости и долголетию - такому, что-бы вы успели реализовать свое предназначение, - начинается с понимания Законов Вселен-ной (Универсума) и Всеобщего Принципа Инь и Ян. Я рекомендую вам его, поскольку не только сам в течение 48 лет изучал и практиковал его, но и видел результаты.

Не забывайте, что восточная философия практична. Толь-ко невежественный человек может думать, что с помощью фармацевтических продуктов, которых становится все больше и больше, хирургических операций, все более и более сложных, можно достичь блага для тела. Восточная философия - это дисциплина, которую может соблюдать каждый в любое время и в любом месте. Она вос-станавливает здоровье, а также гармонию между телом, умом и душой, что является необходимым условием счастливой жизни.

Это искусство Востока основывалось на многих принци-пах, в то время как на Западе его главный побудительный мотив -как будто только поиск

удовольствия. У тех кто, как говорится, хорошо пообедал, по внешнему виду скорее обнаруживается усталость, если не отравление из-за слишком плотной пищи, которой они питались. Их речь также не свидетельствует о ясности мышления. Таким образом, видно, что на здоровье и суждение, связанные между собой по европейской поговорке “в здоровом теле здоровый дух”, влияет питание, важность которого теперь ясна каждому. Это не значит, что восточная пища “априори” лучше другой. Та пища, которую вы находите в китайских или японских ресторанах Европы, иногда очень элегантных, часто соответствует только лишь вашим примитивным представлениям и в той или иной степени затемняет ваше высшее суждение. Настоящие мастера японской и китайской кухни готовят не только восхитительные блюда, но они также способны помочь вам восстановить здоровье в соответствии с принципами макробиотики. Режим питания в монастырях дзен-буддизма в Японии называется “сводзин риори”, что значит “кухня, которая улучшает суждение”. Смею вас уверить - это хорошая кухня!

В буддизме и, в частности, в дзен-буддизме - очень строгие правила питания. В настоящее время на Западе публикуется много работ о дзен-буддизме и об индийской философии, и ни в одной из них не дается полного представления о важности и неотъемлемости этого основополагающего принципа. Именно по этой причине философия даосизма, буддизма и веданты не может быть до конца понятна на Западе.

Кстати, надо заметить, что одной из причин потери практически всеми религиями мира своего авторитета - и не маловажной причиной, - как раз и является небрежное отношение к этим простым на первый взгляд, а на самом деле фундаментальным идеям - порядка, здоровья, питания...

Инь и Ян

Мир подчинен двум антагонистическим, но взаимодополняющим силам, которые на Востоке называют Инь и Ян. Не смотря на теоретические знания о единстве и борьбе противоположностей, людям Запада очень трудно понять, а тем более практически использовать подобного рода философские положения. В лежащем перед вами



Рисунок 2. Инь и Ян

практическом путеводителе по макробиотическому Дзэну я упростил насколько невозможно теорию и прошу вас для начала, только следовать моим советам по режиму питания. Питаться в соответствии с правилами Макробиотики значительно легче, чем голодать или даже поститься. Впрочем, очень скоро вы в этом убедитесь сами.

Итак, сначала немного о сущности Инь и Ян.

Наша философия учит, что нет в этом мире ничего, что не было бы либо Инь, либо Ян - центробежной или центростремительной силой.

Центростремительная сила сжимает и производит тепло, звук и свет; центробежная сила расширяет, она является источником холода, тишины (спокойствия) и темноты. Инь и Ян всегда и везде сосуществуют одновременно, всегда стремятся к взаимному равновесию, которое по своей природе недостижимо, ибо сущность Жизни - в постоянстве изменений.

Для того, кто знает, тенденции Инь и Ян и старается их уравновесить, жизнь радостна и интересна во всех ее проявлениях, и представляет собой великую школу.

А теперь я постараюсь дать вам представление о распределении Инь и Ян в некоторых явлениях и объектах. Для начала - коснусь общих характеристик:

	ИНЬ	ЯН
Хим. соединения	кислота	щелочь
Вкус	Острый, кислый, сладкий	Соленый, горький
Пол	Женский	Мужской
Тенденция	Расширение	Сжатие
Направление	Восходящее	Нисходящее
Положение	Внутреннее	Внешнее
Вес	Легкий	Тяжелый
Элемент (метафизический)	Вода	Огонь
Жизнь	Растение	Животное
Растения	Фрукты и овощи	Злаки
Страна	Холодная	Тропическая
Сезон	Зима	Лето

Рисунок 3. Характеристики Инь и Ян

Ян и Инь происходят один от другого: холодные страны, являющиеся Инь, производят животных Ян. Соответственно животные и растения, происходящие из районов Ян, т. е. теплых, являются Инь. Таким образом, яйцеклетка, порожденная женским полом Инь, является Ян, в то время как сперматозоид, порожденный мужским полом Ян, является Инь.

Моя макробиотическая кухня, или 10 способов питания

В Макробиотике существует десять режимов питания (см. таблицу), которые позволят вам добиться хорошего здоровья, установив равновесие. Инь-Ян. И если вы поймете теорию, вы всегда сможете выбрать для себя, один из этих режимов, которые при упорном и последовательном их выполнении непременно приведут вас к здоровью и счастью.

ДЕСЯТЬ ПУТЕЙ К ЗДОРОВЬЮ И СЧАСТЬЮ

Диета №	Злаковые	Овощи	Супы	Животные Птица	Салаты Фрукты	Десерт	Напитки
7	100%	—	—	—	—	—	КАК МОЖНО МЕНЬШЕ
6	90%	10%	—	—	—	—	
5	80%	20%	—	—	—	—	
4	70%	20%	10%	—	—	—	
3	60%	30%	10%	—	—	—	
2	50%	30%	10%	10%	—	—	
1	40%	30%	10%	20%	—	—	
-1	30%	30%	10%	20%	10%	—	
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

Рисунок 4. Макробиотические режимы питания

Режимы снизу вверх приведены в порядке возрастания ограничений

Режимы 5,6,7 - жесткие (лечебные или монастырские)

Режимы 1,2,3,4 - обычные

Режимы 1а,2а,3а - мягкие (для редкого применения)

Вы можете начать с того, что замените мясо овощами и бобовыми и, таким образом, станете вегетарианцем.

Но для того, чтобы как можно быстрее достигнуть хорошего самочувствия, я советую вам воспользоваться режимом № 7. Тем более, что злаковые - наиболее здоровая и легкоусвояемая пища.

Основные правила макробиотического питания

Соблюдайте следующие общие правила:

1. Избегайте овощей наиболее Инь - таких как картошка, помидоры, баклажаны.
2. Не употребляйте продуктов и напитков, обработанных индустриальным способом. К ним относятся: рафинированный сахар и продукты из него, все консервы (и, в том числе, напитки), любая пища с химической окраской.
3. Кофе запрещается. Не пейте чай, содержащий искусственные красители. Разрешается только натуральный черный слабозавареный чай.
4. Не употребляйте ни пряностей, ни химических ингредиентов, за исключением натуральной соли, макробиотических соусов и мисо.
5. Не ешьте овощей, не соответствующих текущему сезону.

Имейте в виду, что почти все продукты животного происхождения: масло, сыр, молоко, цыплята, свинина, говядина и др. - в процессе их производства обрабатываются химическими веществами, в то время как дары дикой природы свободны от последних.

В наши дни очень трудно найти даже воздух, воду и соль - не говоря уже о пище - в их естественном состоянии, но когда наш организм находится в состоянии хорошей уравновешенности, мы можем сопротивляться ядам, содержащимся в таких продуктах.

Хорошие продукты

Все злаки: гречиха, рис, пшеница, кукуруза, ячмень, пшено, - с точки зрения Макробиотики, - великолепны. Их можно есть в любом виде: вареными, поджаренными или запеченными в духовке, приготовленными в виде крема и т. д. - в любом количестве Единственное условие - нужно их есть, хорошо пережевывая.

Также хорошо употреблять, в пищу все овощи текущего сезона, а также те, которые могут хорошо храниться в условиях вашей местности. В средних широтах северного полушария это - морковь, лук, круглая тыква, редиска, капуста, цветная капуста, кресс-салат. Из диких растений хороши для стола одуванчики, мать-и-мачеха, репейник, пастушья сумка, и. т. д.

Тщательно пережевывайте

Каждую порцию пищи, которую вы берете в рот, надо пережевывать, по меньшей мере 50 раз. Вы должны “жевать свои напитки и пить пищу”, - говорил Ганди.

Питьевой режим

Употреблять мало жидкости гораздо труднее, чем меньше есть. Вода абсолютно необходима для жизнедеятельности организма - ведь наше тело на 90% состоит из воды. Однако, следуя макробиотической диете, вы будете получать достаточно воды с пищей, т. к., например, в вареном рисе содержится 60-70% воды, а в овощах - даже 80-90%; таким образом, нет необходимости вводить в организм дополнительные количества жидкости, тем более, что большинство напитков - Инь. Если вы хотите ускорить наступление макробиотического эффекта, вы должны пить меньше (так, чтобы мочиться в день только 3 раза).

Формула «пейте столько, сколько хотите» - это очень плохая рекомендация с точки зрения Макроботики. Ведь зачастую наши желания не соответствуют истинным потребностям организма.

Макробиотическое питание в условиях России

Макробиотика – не обязательно японская кухня

Западных макробиотов уже невозможно представить без супа мисо, ферментированных бобов натто и онигири с бурым рисом. Макробиотика плотно ассоциируется именно с японской кухней и японскими продуктами. Это результат невежества, слепого подражания и ушлых бизнесменов, решивших заработать на макробиотах.



Рисунок 5. Соевый соус может быть опасным

Бурый рис, водоросли, мисо, соус тамари, генмайча и многие другие – простые, доступные и очень полезные продукты, весьма распространенные в послевоенной Японии. Не удивительно, что Д.Озава выбрал их при разработке своей системы. Но нужно помнить, Озава сформировал гибкую систему, набор принципов, а не строгую диету на японских продуктах.

Одна из главных рекомендаций макробиотики - не употреблять продуктов, обработанных индустриальным способом или употреблять их как можно меньше. Макробиоты России не могут похвастаться органическим производством японских продуктов, как например макробиоты из центров М.Куши в США. Японские продукты попадают в наши магазины, проделав тысячи километров. Это значит, что их придется серьезно обработать, чтобы они могли очень долго храниться, но это убьет всю их пользу и энергетику.

При всей пользе мисо, нужно понимать, что доступная нам мисо-паста произведена в Китае, а также содержит в составе рафинированную соль и консерванты. Это не тот мисо, о пользе которого нам так говорят, это лишь

его имитация, подделка для супа а-ля мисо из суши-баров под вашими окнами. То же самое касается и соевых соусов. Магазины изобилуют соусами с добавлением рафинированной соли и сахара, сорбата калия, бензоата натрия и прочей химии. Даже если вы найдете соус тамари и без консервантов и сахара, при его производстве вряд ли использовали морскую соль. Доступные нам морские водоросли вроде имеют чистый состав, но при их производстве морская капуста была обработана большим количеством химии. Ко всему прочему, упаковка с водорослями зачастую содержит пакетик-абсорбент с весьма вредным содержимым, которое может воздействовать на водоросли.

Таким образом, то, что может казаться весьма сбалансированной энергетически едой, на деле оказывается крайне опасными очень инь-продуктами.

Макробиотам России стоит планировать рацион преимущественно из местных, а также наименее переработанных продуктах. Об этом речь пойдет ниже.

Таблица макро-продуктов для России

Категория продуктов	ИНЬ	ЯН
Овощи, злаки и грибы	Все рафинированные крупы, баклажан, все бобы, все грибы, кабачок, картофель, овес, кукуруза, томаты, рожь, свекла, фасоль, чеснок, щавель, ячмень	Гречка ядрица, лук, морковь, петрушка, укроп, хрен. пшеница, пшено, редис, репа, тыква, капуста, отруби
Молоко и молочные продукты	Кефир, масло, молоко, сметана	Брынза
Мясо	Свинина, говядина, баранина	Курица, яйца
Рыба	Устрицы, карп, сазан, форель, лосось, семга, щука, судак	Сельдь, красная икра, креветки, сом
Фрукты	Апельсин, арбуз, виноград, груша, дыня, персик, лимон	Яблоки
Напитки	Вино, водка, кофе, фруктовые соки, большинство травяных чаев	Черный чай, зеленый чай, чай из ромашки
Прочее	Красный перец, Рафинированная соль, растительное масло, сахар, мед	Натуральная морская соль

Это не полный список, про другие продукты мы будем писать в журнале мурманского макробиотического центра. Вы можете пользоваться таблицей характеристики Инь-Ян из раздела Инь-Ян для классификации других продуктов.

Старайтесь покупать местные продукты на рынках, но в принципе, магазинные при условии того что были изготовлены сравнительно недалеко от вас и имеют небольшой для данного продукта срок годности. Овощи и фрукты должны быть отечественными и сезонными.

Пример рациона для России

1. Пример меню из «жесткого рациона»

Завтрак: Макробиотическая гречка, черный чай

Обед: Перловая каша с небольшим количеством настоящего сливочного масла, черный чай

Ужин: Пшенная каша, чай из мяты

2. Второй пример меню из «жесткого рациона»

Завтрак: Разваренная овсянка «Геркулес», черный чай

Обед: Кукурузная каша со сливочным маслом, черный чай

Ужин: Макробиотическая гречка, чай из ромашки

3. Пример повседневного меню

Завтрак: Макробиотическая гречка с брынзой, яблоко, черный чай

Обед: Макробиотические щи, сметана, хлеб с отрубями, черный чай

Ужин: Кукурузная каша со сливочным маслом, чай с мятой

4. Второй пример повседневного меню

Завтрак: Макробиотическая гречка, яйцо, черный чай

Обед: Макробиотический борщ, сметана, черный чай

Ужин: Овсянка, чай из ромашки

Пример новогоднего стола

1. Макробиотический оливье
2. Макробиотическая селедка под шубой
3. Макро-сандвичи с красной икрой

Пример рациона на день рождения

1. Макробиотический салат
2. Макро-сандвичи с селедкой
3. Фруктовый макро-салат

Универсальная Диета №7

Попробуйте не менее двух недель не употреблять ничего кроме макробиотической гречневой каши и черного чая.

Перед началом можно принять слабительное или сделать клизму.

Диета показана в следующих случаях:

- Начало макро-пути
- Срыв с макро-диеты
- Очищение организма
- Лечение любых недугов

Где найти морскую соль?

В России в супермаркетах есть продукт под названием «морская соль», но это та же рафинированная. Название «морская» лишь указывает на происхождение соли, но обрабатывается она теми же химикатами, что и каменная и имеет такую же ценность, что и любая другая рафинированная.

Вам нужно искать в аптеках соль для ванн без добавок или морскую соль для промывания носа. Либо и вовсе отказаться от употребления соли.

Макро-рецепты

Макробиотическая гречка



1. Проберите и промойте стакан гречки
2. Замочите на час, а лучше на ночь, в 2х стаканах воды
3. Можете добавить щепотку морской соли
4. В этой же воде доведите до кипения
5. Варите 10-15 минут на слабом огне
6. Подавайте к столу. Можете добавить лук, морковь, брынзу.

Макробиотический борщ



1. Замочите фасоль на ночь. Затем сварите до готовности.
2. Очистите лук, морковь и свеклу. Очистите болгарский перец от семян и плодоножки. Нашинкуйте капусту и яблоки.

3. Вскипятите 1,25 л воды. Добавьте в кастрюлю нашинкованные лук, морковь, капусту, перец и свеклу.

7. Варите борщ, пока не сварятся овощи. Добавьте яблоки. Затем добавьте измельченную зелень, отруби и растительное масло. Варите еще 15 минут.

8. Добавьте морскую соль при желании.

Макробиотические щи



2. Очистите морковь. Нашинкуйте свежую капусту, зеленый лук.

3. Вскипятите 1,25 л воды. Добавьте в кастрюлю нашинкованные овощи.

7. Варите щи, пока не сварятся овощи. Добавьте измельченную зелень, отруби и растительное масло. Варите еще 10 минут.

8. Добавьте морскую соль при желании.

Макробиотический гречневый суп



1. Вскипятите 3л воды.
2. Добавьте в воду нарезанные лук, зеленый лук и морковь. Варите 10 минут.
3. Добавьте в суп морскую соль при желании и столовую ложку масла нерафинированного. Варите ещё 5 минут.
4. Добавьте стакан гречи и столовую ложку отрубей. Варите ещё 10 минут.
5. Готово!

Макробиотический куриный суп



1. Приступим к приготовлению: куриный набор (у меня это спинка от курицы) закидываем в воду, отвариваем на небольшом огне в течение 45 минут, пенку снимаем.
2. Мелко нарезаем репчатый лук и отправляем в бульон.

3. Тем временем наша курочка сварилась, мы её достаём и остужаем.
4. Добавляем натёртую морковь.
5. Курочка остыла, перебираем от косточек.
6. Мяско отправляем в бульон.
7. Добавляем соль морскую по вкусу.
8. Теперь добавляем цельнозерновые макарошки или гречневую лапшу
9. Варим 10 минут
10. За 5 минут до конца добавляем лавровый лист
11. В самом конце добавляем мелко порубленную зелень
12. Провариваем минуту под крышкой и наш макро-супчик готов

Макро-уха



1. Отварите белую рыбу 7 минут
2. Добавьте нарезанные зеленый лук и морковку
3. Можно также добавить отруби и сольку морскую
4. Варите ещё 5 минут
5. Добавьте нашинкованную зелень
6. Готово!

Боннский супчик



1. Лук тонко нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить чеснок, налить немного воды и потушить на слабом огне примерно 10 минут.
2. Затем добавить нарезанные овощи: морковь, сельдерей, болгарский перец и капусту. Залить водой немного выше уровня овощей, добавить лавровый лист, перец и оставшуюся зелень.
3. Варить до готовности овощей – 10-15 минут с момента закипания.

Макробиотический салат



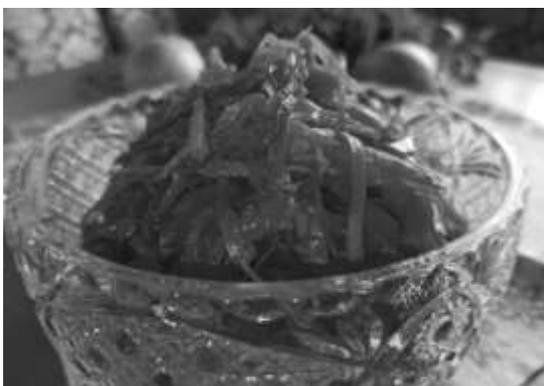
Нарезать полукольцами фиолетовый лук, нарезать кубиками брынзу и перемешать.

Фруктовый макро-салат



Одно яблоко и один апельсин тщательно промыть и натереть на мелкой терке целиком (вместе с кожурой и семечками). Полученную массу перемешать. Блюдо готово.

Салат из квашеной капусты и свёклы



Нарежьте свёклу. Подготовьте квашенную капусту. Смешайте и добавьте укроп по вкусу. Закуска готова - можно разливать напиток!

Макробиотический оливье



Кальмары отварить несколько минут в кипящей подсоленной воде, очистить и нарезать соломкой. Морковь отварить в мундире, очистить и порезать кубиками. Очищенное от кожуры и семян яблоко нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Все смешать, приправить морской солью и добавить сметану.

Макробиотическая селедка под шубой



1. Одну небольшую луковицу тонко нарезать полукольцами, поместить в миску и залить кипятком с уксусом в пропорции 1:1, чтобы лук был полностью покрыт. Оставить на 1 час.
2. Натуральный йогурт слегка посолить и поперчить по вкусу, перемешать.
3. Мелко нарезать селедку и выложить нижним слоем.
4. Вторым слоем выложить отжатый маринованный лук.

5. Нарезать яблоко кубиками, выложить поверх лука.
6. Слой яблок покрыть тонким слоем йогурта.
7. Морковь отварить, очистить, натереть на мелкой терке и выложить поверх йогурта.
8. Желатин замочить в небольшом количестве воды и оставить на 10 минут.
9. Свеклу отварить до готовности, очистить, натереть на терке. Добавить 2 ч. л. натурального йогурта и пюрировать массу блендером.
10. Желатин распустить на водяной бане и добавить к свекле, хорошо перемешать.
11. Выложить свекольный мусс последним слоем и поставить салат в холодильник.
12. Через 30-40 минут мусс уже схватится и можно будет подавать салат к столу! Приятного и полезного поедания!

Салат «Радость китайца»



Возьмите хороший соевый соус. Нашинкуйте несколько луковиц. Добавьте 1-2 ст. ложки соевого соуса к луку, перемешайте и оставьте на 1-2 часа. Вместо лука можете использовать морковь, зеленый лук, огурцы или баклажаны.

Макро-сэндвичи



1. Разрежьте цельнозерновую булочку.
2. Намажьте брынзой одну
3. Положите на брынзу капусту
4. На капусту можно на ваш выбор: селедку, красную рыбу, красную икру, отваренную курицу, баклажан
5. Положите сверху вторую булку

Гречневое кокко



Возьмите полстакана отрубей и стакан гречневой муки. Доведите до кипения. Варите эту смесь 20 минут на слабом огне хорошо помешивая. Добавьте морскую соль и зелень. Оставьте на 10 минут настаиваться. Готово!

Приправа Гомассио – полезная соль



На сковороде обжарить соль до тех пор, пока она не потеряет белый цвет и появится слегка аммиачный запах. Эта процедура примерно займет около трех минут. Отдельно поджаривать кунжут, предварительно промытый, до тех пор, пока зерна не начнут вздуться. Делать это нужно на маленьком огне, чтобы избежать подгорания. Следует обратить внимание, что кунжут нужно обжаривать именно влажный, так как сухие семена быстро сгорят, так и не успев раскрыться. Тем временем, в ступке необходимо растереть соль до порошкообразного состояния. Во время обжаривания сковороду необходимо встряхивать и перемешивать деревянной лопаточкой, чтобы зерна не подгорели. Приступить к жарению кунжута стоит после того, как подготовлена морская соль: обжарена и растерта.

Добавить обжаренные зерна кунжута и растирать до тех пор, пока они не начнут раскрываться. От того, как растираются зерна, зависит вкус приправы: мягкое растирание придаст легкий сладковатый вкус, в то время как чересчур жесткое растирание придаст приправе соленый привкус. У свежеприготовленного гомасио потрясающий аромат. Не стоит готовить приправу впрок, через две недели у нее появляется прогорклый вкус и теряются свойства.

Гомасио по-русски

Возьмите 10 частей семян льна и 1 часть морской соли. Обжарьте соль, добавьте лен, жарьте ещё 5 минут и оставьте остывать. Готово!

Каудзо Ниси. 6 золотых правил здоровья.

По материалам книги «Каудзо Ниси. Золотые правила здоровья»

Первое правило здоровья: твердая постель

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

1. **Несущая функция** . Позвоночник является осью тела, поэтому он должен быть упругим — это обеспечивают физиологические изгибы — и в то же время крепким, чтобы выдерживать нагрузки.
2. **Двигательная функция** . Позвоночник обеспечивает динамику (то есть движение) головы, шеи, верхних и нижних конечностей, всего тела.
3. **Функция поддержки** . Позвоночник обеспечивает статику, поддерживая нервно-мышечный аппарат, эта функция связана с психическим состоянием человека.
4. **Защитная функция** . Позвоночник защищает центральную нервную систему (спинной мозг), от которой отходят нервы к мышцам и внутренним органам.

Любое малейшее нарушение в позвоночнике может отрицательно сказаться на состоянии других частей тела, а также привести к дисгармонии между физическим и психическим состоянием. Поэтому для улучшения общего здоровья организма необходимо вылечить позвоночник.

Конечно, лучшее упражнение для позвоночника — это хорошая осанка .

Человеку, привыкшему сутулиться, необходимо постоянно себя контролировать, чтобы держать спину и плечи прямыми, живот — подтянутым.

Чтобы почувствовать, что значит «стоять прямо», прислонитесь к стене спиной, слегка расставив ноги и свободно опустив руки. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. Затем постарайтесь приблизиться к стене так, чтобы расстояние между ней и поясницей было не больше толщины пальца. Подберите живот, вытяните немного шею и расправьте плечи. А теперь отойдите от стены и постарайтесь как можно дольше удерживать себя в этом состоянии. Трудно? Если вы привыкли сутулиться — а так делают большинство людей, — нормальная осанка покажется вам неудобной. Ведь мускулы и связки становятся слишком слабыми и слишком напряженными от того, что их заставляют держать тело в неправильном положении. Чем тяжелее вам удерживать спину прямой, тем сильнее нарушена осанка.

В течение дня мы выполняем массу разнообразных движений, многие проводят массу времени в сидячем положении, что не является идеальным для позвоночника, люди часто неправильно распрямляются или слишком сильно наклоняются, смещают торс слишком далеко от центра тяжести, заставляя спинные мышцы удерживать очень большой вес. Обычно мышцы спины все же

справляются с такой нагрузкой, но на пределе своих прочностных возможностей. Вот почему к концу дня наша спина устает, и нам все труднее поддерживать правильную осанку.



Рис. 3. Правильная осанка

Но одну треть жизни мы тратим на ночной сон, и именно это время можно использовать не только для отдыха, но и для исправления своей осанки. **Поэтому правило здоровья номер один в моей системе гласит: постель, на которой вы спите, должна быть ровной и твердой**. Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, как постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе, при помощи сна на твердой, ровной постели.

Твердая ровная постель способствует равномерному распределению веса тела, максимальному расслаблению мускулов и исправлению подвывихов и искривлений позвоночника, вызванных вертикальным положением тела в течение дня.

Полезно спать на полу, но можно соорудить жесткую постель, положив на свою кровать доску или кусок фанеры; также можно рекомендовать матрас, набитый ватой, волосом или губчатой резиной. Варианты могут быть разными, главное — избегать пружинного матраса.

Почему же так важно сохранять правильную осанку? Некогда предки человека передвигались на четырех конечностях, а четвероногие не нуждаются в крепких спинных мышцах, так как их позвоночник, располагаясь в горизонтальном положении, остается в идеальном состоянии и может выдержать большие напряжения. Но когда человек принял вертикальное положение, для позвоночника возникли всевозможные динамические трудности, и постепенно он несколько изменил свою форму.

Позвоночник человека состоит из 33 позвонков, которые образуют 5 отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12 позвонков), поясничный (5 позвонков), крестцовый (5 позвонков, сросшихся в одну кость — крестец) и копчиковый (чаще всего — одна кость из 3–4 позвонков). Позвоночный столб, который образуют соединенные между собой позвонки, имеет S-образную форму. Такая форма обусловлена прямохождением и позволяет часть нагрузки человеческого веса распределить на околопозвоночные связки. Кроме того, такая форма создает благоприятные условия для смягчения толчков, возникающих при ходьбе или беге.

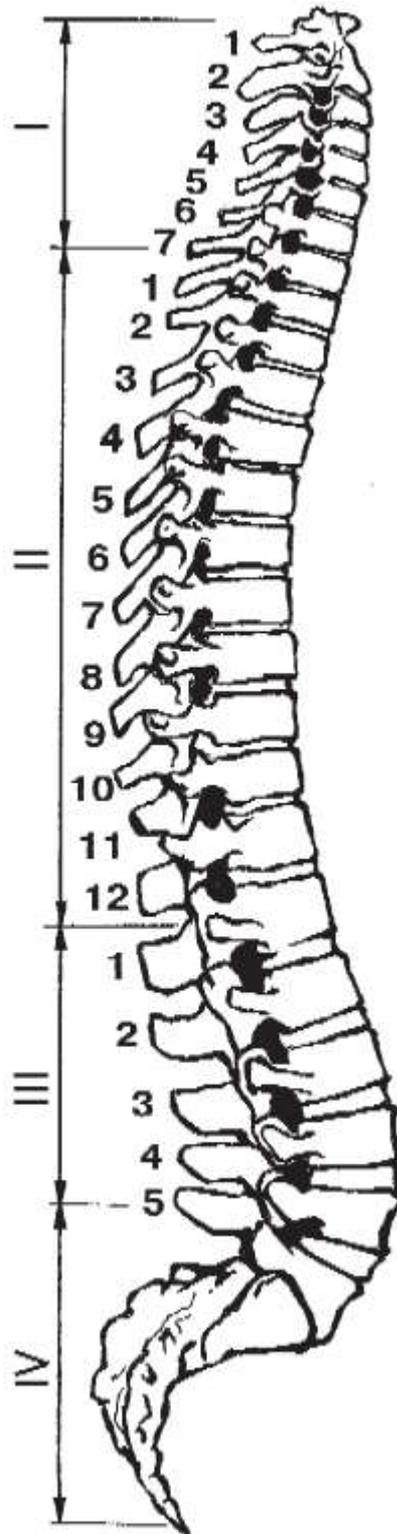


Рис. 4. Строение позвоночника

Между позвонками расположены хрящи и связки. Благодаря такому подвижному соединению позвонков между собой позвоночник может упруго изгибаться при движениях туловищем, в нем

возможны сгибания и разгибания, наклоны в стороны и вращения. Наиболее подвижны шейный и поясничный отделы, менее подвижен грудной отдел. Соединяясь между собой, позвонки образуют канал, в котором расположен спинной мозг. Таким образом, одной из главных функций позвоночника является защита спинного мозга — наиболее важного управляющего центра, без которого скелетная и мускульная системы, а также основные жизненные органы не смогли бы работать.

В середине каждого позвонка находится позвоночный отросток, от которого, в свою очередь, идут боковые отростки. Они защищают позвоночный столб от внешних ударов. От спинного мозга через отверстия в дугах позвонков отходят нервные волокна, обслуживающие различные части тела. По всей длине спинного мозга расположена 31 пара этих волокон: 8 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и одна копчиковая. Корешки чувствительных нервов (контролирующих вкус, осязание, обоняние, слух и зрение) прикрепляются к задней стороне спинного мозга, а корешки двигательных нервов (контролирующих функции мышц организма) — к передней стороне. Таким образом, все нервы и кровеносные сосуды направляются от позвоночника к соответствующей части тела.

При нарушении суставного и связочного аппарата, наиболее частой патологии, называемой подвывихом, позвонки слегка смещаются, съезжают в сторону, сжимая нервы и кровеносные сосуды, отходящие от этого позвонка, и мешая им нормально функционировать.

Это приводит к нарушению кровообращения, онемению защемленных нервов, следствием чего являются различные нарушения в тех органах, к которым эти нервы «подключены». Это-то и становится причиной различных заболеваний.

Особенно подвержен подвывихам шейный отдел позвоночника, поскольку он является самым подвижным. А от подвывихов шейного отдела позвоночника страдают глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, живот, почки, надпочечники, сердце, селезенка и кишечник. Так, если подвывих происходит в 4-м позвонке, вероятнее всего будут поражены глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, печень, сердце, селезенка, надпочечники, зубы, горло, нос, уши.

Из грудных позвонков чаще всего страдают подвывихом 4-й, 5-й, 10-й позвонки, а из поясничных — 2-й и 5-й позвонки. Если у вас не в порядке легкие и плевра — знайте, очень может быть, что это происходит от того, что вы не заботились ежедневно об исправлении подвывиха 2-го грудного позвонка.

Если у вас не все благополучно со зрением, часто болит горло или живот, плохо функционирует щитовидная железа — скорее всего, это связано с подвывихом 5-го грудного позвонка.

Ваше сердце, кишечник, нос, зрение могут пострадать вследствие подвывиха 10-го грудного позвонка.

Мало кто знает, что воспаление мочевого пузыря (цистит), аппендицит, импотенция, патологические изменения предстательной железы у мужчин и гинекологические заболевания у женщин возникают в результате подвывиха 2-го поясничного позвонка. Если же подвывиху

подвергается 5-й поясничный позвонок, возможны такие заболевания как геморрой, трещины анального отверстия, рак прямой кишки.

Подвывихи, которые не исправляются, поддерживают патологические изменения в организме и приводят к болезням.

На твердой и ровной постели подвывихи и искривления позвоночника легко исправимы, поскольку позвоночник находится в правильном положении во время ночного сна. В мягкой же постели все нарушения, возникшие днем, сохраняются. Кроме того, мягкая постель согревает межпозвоночные диски, делает их легкодвигаемыми, закладывая тем самым основы для новых нарушений. Любитель поспать в мягкой постели позволяет своим нервам атрофироваться, и поэтому болезни явятся к нему без приглашения.

Твердая ровная постель благотворно влияет на работу всех органов, в том числе и на такой важный орган, как печень. Когда группа позвонков с 3-го по 10-й располагается равномерно в горизонтальном положении, работа печени не нарушается. Но стоит только улечься на мягкую постель, как позвонки образуют легкий изгиб, что тут же приводит к нарушению деятельности печени. Нервы 4-го и 8-го грудных позвонков, «подключенных» к печени, защемляются, секреция печени нарушается, что сказывается на качестве очищения крови. Далее цепочку легко проследить: плохо очищенная кровь начинает циркулировать по всему организму, вызывая заболевания различных органов. Человек, не зная первопричины, начинает лечить больные органы, впихивая в больную печень яды. О последствиях догадаться нетрудно...

Итак, ровная и твердая постель помогает восстановить и сохранить правильную осанку, исправить нарушения позвоночника, восстановить работу нервной системы, улучшить функционирование внутренних органов.

Приучать себя спать на твердой постели нужно постепенно. Твердая постель может причинить боль в тазобедренном суставе и крестце, и она будет тем сильнее, чем больше искривлены позвонки. Человеку, страдающему от этого, рекомендуется, лежа на спине, постараться выполнять упражнение «Золотая рыбка» (см. «Третье правило здоровья») или двигать ногами слева направо, согнув колени. Так постепенно он сможет преодолеть болевое ощущение, и через относительно короткое время ему будет удобно лежать на твердой постели.

Любые болезни, которые трудно поддаются лечению, даже такие страшные, как болезнь Потта или полиомиелит, быстрее всего преодолеваются лечением на твердой ровной постели.

Второе правило здоровья: твердая подушка

Спать нужно не только на твердой ровной постели, но и на твердой подушке. Я предлагаю пользоваться твердой подушкой-валиком. Вы лежите ровно и помещаете шею на подушке так, чтобы 3-й и 4-й шейные позвонки буквально покоились на ней. Нет необходимости говорить о том, что тот, кто не привык к такой подушке, будет испытывать боль. В таком случае можете положить на нее либо полотенце, либо кусочек мягкой ткани. Однако необходимо помнить: нужно время от времени убирать эту ткань и постепенно стараться привыкать к твердой подушке.

Таким образом, через какое-то время вы привыкнете и будете спать удобно уже без какого-либо смягчающего средства.

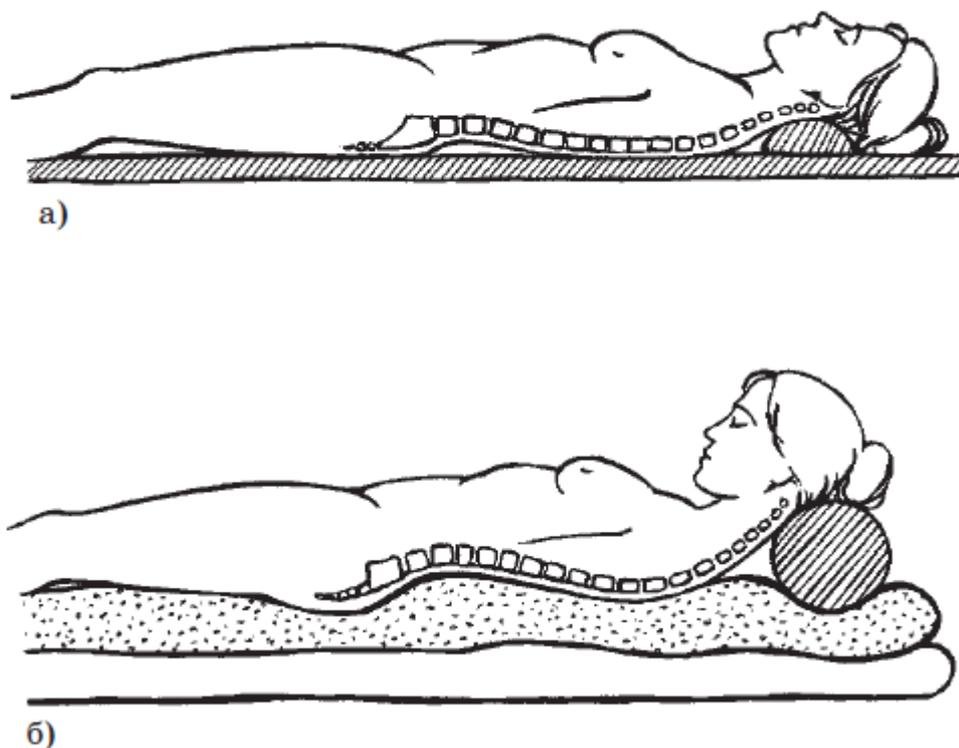


Рис. 5. Правильное (а) и неправильное (б) положение позвоночника во время сна

Это правило связано прежде всего с функционированием носовой перегородки. Известно, что воздействуя на ее определенные точки, можно стимулировать деятельность внутренних органов. Например, при обмороке дают понюхать нашатырного спирта. При этом периферийные окончания тройничного и симпатического нервов получают необходимый импульс, и человек приходит в сознание. Установлено, что состояние носовой перегородки может влиять на возникновение таких болезней, как сенная лихорадка, астма, миома, напряжение сердечной артерии, заболевания половых органов, эндокринной системы, паразитовидной и вилочковой желез, недержание мочи, боль при менструациях, энтериты, запоры, ослабление диафрагмы, заболевания почек, печени, желудка, ушей, а также раздражительность, беспокойство, головокружения.

Твердая подушка вполне заменяет стимуляцию рефлекторных центров в носовой полости. При использовании твердой подушки вылечивается любое воспаление носовой перегородки, а значит, уничтожаются и связанные с этим воспаления и нарушения в соответствующих органах.

Твердая подушка благотворно влияет и на шейный отдел позвоночника, который, как мы уже знаем, особенно страдает от подвывихов вследствие своей подвижности. Подгоняя позвонки друг к другу, твердая подушка стимулирует мозговое кровообращение и таким образом предотвращает развитие атеросклероза.

Итак, твердая подушка укладывается под 3-й и 4-й шейные позвонки. Ее размеры должны быть такими, чтобы она могла заполнить впадину между вашим затылком и лопатками. Смысл же состоит в том, чтобы позвоночник от 3-го шейного позвонка был выпрямлен и находился на ровной и твердой поверхности. Большие и мягкие подушки, кажущиеся такими удобными, на самом деле заставляют нашу шею искривляться, и, кроме того, они сильно согревают позвонки.

Твердую подушку лучше всего делать из дерева, важно только, чтобы древесный запах не вызывал аллергической реакции. Можно сделать ее и из ваты или гальки, сверху обтянув материей.

В Японии говорят: «Искривленная шея — признак короткой жизни». Подвывихи шейных позвонков вызывают воспаление в их суставах, а от этого страдает подвижность шеи, возникают острые и тупые боли уже не только в самой шее, но и в затылке. Кроме того, подвывихи 3-го и 4-го шейных позвонков являются причиной заболевания зубов — верхнего и нижнего резцов.

Хронические боли в области шеи обычно наблюдаются у людей в возрасте 40 лет и старше. По роду работы многие вынуждены подолгу сидеть наклонившись, например над столом. С тех пор как большая часть людей стала заниматься не физическим, а умственным трудом, значительно распространились и боли в области шеи. Основы этому закладываются еще в детстве. Современные дети слишком много времени проводят в сидячем положении во время учебных занятий.

Симптомы заболевания шейного отдела позвоночника — это боли в затылке, глазах и ушах, в области плечевого пояса. Они появляются не только при движении, но сохраняются и тогда, когда голова неподвижна. Кроме того, обычна ограниченная подвижность шеи. Как правило, таким больным трудно найти удобное положение для сна, они часто просыпаются от боли в шее из-за неудобного положения головы, вызывающего дополнительную нагрузку на суставы и связки шейного отдела позвоночника.

Использование твердой подушки поможет справиться с этой проблемой. Конечно, в течение первых дней или даже недель появляются боли, затекает затылок. Но очень важно заставить себя продолжать пользоваться подушкой, пока эти неприятные ощущения не пропадут. Для того чтобы боли и прочие неудобства прошли быстрее, нужно выполнять упражнение «Золотая рыбка», приведенное в «Третьем правиле здоровья».

Третье правило здоровья: упражнение «Золотая рыбка»

Человек расплачивается болезнями позвоночника за прямохождение, но проблема остеохондроза еще никогда не стояла так остро, как сейчас, когда из объекта изучения узкого круга специалистов остеохондроз становится одним из самых распространенных заболеваний.

Главная причина этого кроется в самом человеке: в его образе жизни и в его отношении к своему позвоночнику.

О позвоночнике обычно знают постыдно мало, в лучшем случае припомнят картинки из учебника анатомии, и в большинстве своем люди даже не подозревают, что состояние организма определяется здоровьем позвоночника. Можно годами лечить фарингиты, ларингиты, туберкулез, воспаление почек и мочевого пузыря, неприятности в половой сфере, удивляясь, почему лечение не приносит результатов, и даже не предполагая, что первопричина — в нарушениях позвоночника.

А если к такой легкомысленности прибавить тот образ жизни, который ведет большинство современных людей, то становится понятно, почему заболевания позвоночника получили сегодня такое широкое распространение.

Мы — цивилизация людей, ведущих малоподвижный образ жизни, болельщиков на спортивных соревнованиях. Мы переедаем, но остаемся недокормленными из-за того, что едим безжизненную искусственную пищу. Мускулы становятся дряблыми из-за отсутствия упражнений. От неправильного образа жизни позвоночник становится жестким и деформируется. Хрящи и диски между позвонками разрушаются из-за отсутствия физических упражнений и плохой циркуляции крови в соседних тканях. Позвоночный столб как бы «усыхает». Многие люди в 60–70 лет становятся на 8–13 сантиметров ниже, некоторые к старостигибаются. И все это происходит исключительно потому, что мы не заботимся о своем позвоночнике.

Из всех многочисленных болезней, которыми мы награждаем свой позвоночник, наиболее распространенным является сколиоз — боковое искривление позвоночника. Часто сколиоз возникает у детей из-за неправильного положения за партой, и если позвоночник не исправить вовремя, сколиоз закрепляется надолго.

Длительное неправильное положение позвоночника может вызвать сколиоз и у взрослых. Исправлению осанки, как мы уже выяснили, помогают «Первое» и «Второе правила здоровья». «Третье правило», «Золотая рыбка», также направлено на устранение нарушений в позвоночнике. Если систематически выполнять это упражнение, оно дает наибольший эффект в исправлении осанки, а значит — и в установлении баланса в организме: баланса питания, очищения и нервного равновесия.

Как выполняется упражнение «Золотая рыбка». Исходное положение: 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.

Теперь нужно несколько раз поочередно на счет «7» потянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти вперед по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону. Затем то же самое проделать пяткой левой ноги (пяткой тянуться вперед, обеими руками тянуться в

противоположную сторону). Затем положить ладони под шейные позвонки, ноги соединить, пальцы обеих ног тянуть к лицу. В этом положении начать вибрировать всем телом наподобие рыбки, извивающейся в воде. Вибрации выполняются справа налево в течение 1–2 минут. Делать это упражнение следует каждый день утром и вечером.

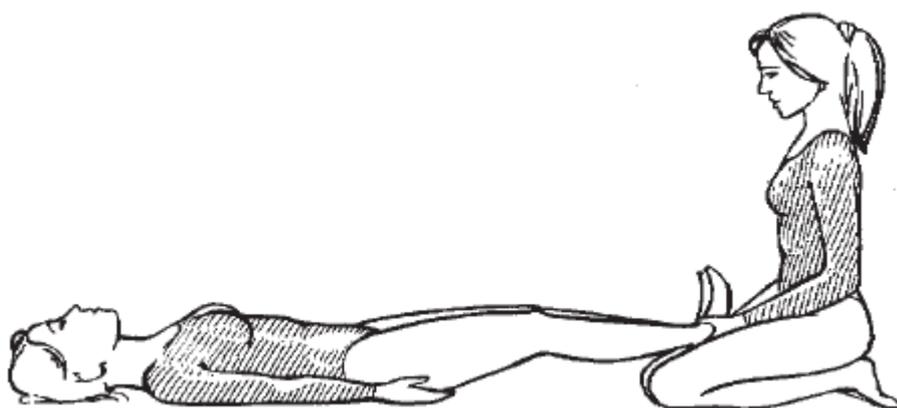
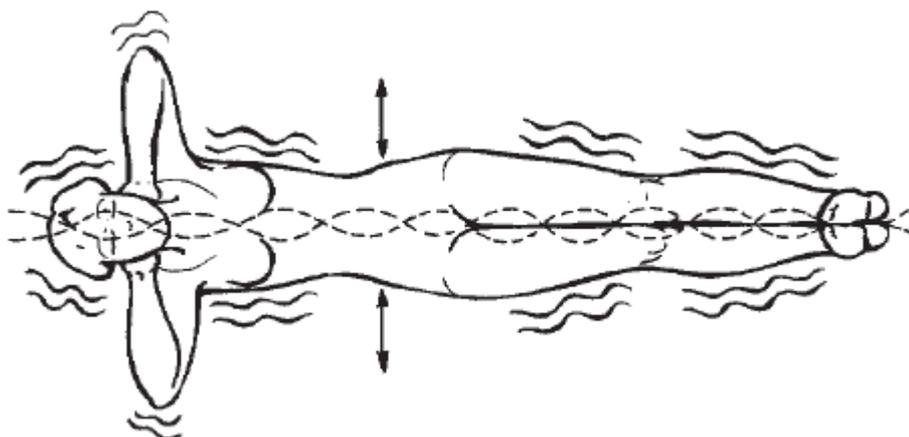


Рис. 6. Упражнение «Золотая рыбка»

Исправляя искривление позвонков, это упражнение тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервную системы. Упражнение «Золотая рыбка» приводит в порядок нервы, выходящие с каждой стороны позвоночника, что освобождает их от давления. Баланс между этими нервами определяется образом жизни человека, тем, как он привык ходить, стоять, сидеть, его профессией или видом спорта, которым он занимается. Например, те, кто занимается физическим трудом, обычно страдают от подвывиха 10-го грудного позвонка, который приводит к заболеванию почек, сердца, легких. Те, кто много работает за письменным столом, страдают от ревматизма или «писчего спазма». Жертвами «писчего спазма» часто становятся музыканты, машинистки, портные, парикмахеры, часовщики.

Чрезмерные увлечения спортом также ведут к заболеваниям позвоночника. Любой профессиональный спортсмен знает о тяжелых спортивных травмах позвоночника, случающихся практически с каждым. Поэтому врачи традиционно предупреждают о возможном вреде от чрезмерно активных занятий спортом.

Так же как и род занятий человека связан с его заболеваниями, определенный вид спорта ведет к определенным проблемам в позвоночнике. Верховая езда вызывает, как правило, смещение грудных и поясничных позвонков, приводит к проблемам в половой сфере, к импотенции, заболеванию почек, геморрою; стрельба из лука вредит слуховым органам, поскольку ослабляет 4-й грудной позвонок. Теннис нарушает функции мышц, вызывая плеврит, а дзюдо делает человека сгорбленным, то есть в конечном счете больным самыми непредсказуемыми болезнями.

Конечно, все вышесказанное относится только к крайним проявлениям любви к спорту. Умеренные занятия спортом приносят только пользу. Здесь, впрочем, как и во всем, что касается здоровья, нужно соблюдать меру.

Упражнение «Золотая рыбка» не только исправляет нарушения позвоночника, оно способствует также пульсации вен, которые возвращают кровь к сердцу от тех или иных органов, по пути через кожу отдавая продукты распада (шлаки и мочевины). Таким образом, это упражнение улучшает работу сердца и очищает кожу. Кроме того, это упражнение способствует улучшению перистальтики кишечника, а значит, является прекрасным средством в борьбе с запорами — одной из основных причин возникновения разных заболеваний. Так, основная причина психических нарушений видится мне в закупорке и скручивании кишечника вследствие запора. Образующиеся при запоре яды всасываются в кровь и, участвуя в общем кровообращении, достигают мозга, отравляя его клетки. Это вызывает расширение или воспаление капилляров и ведет к нарушению умственных функций. Упражнение «Золотая рыбка», воздействуя на перистальтику кишечника, помогает справиться и с этой проблемой.

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.

Между прочим, если внимательно приглядеться к животным, можно заметить, что они следуют приведенным трем правилам здоровья: спят на твердом полу, голову укладывают на лапы, просыпаясь утром, — прежде всего «тянутся», вертятся, мотают головой, встряхиваются всем телом.

То же можно сказать и о представителях примитивных культур, которые не столь часто жалуются на здоровье, как мы — жертвы цивилизации. Они спят на твердой земле, ведут активный образ жизни, а вместо того чтобы сидеть на мягком диване — стоят. Положение стоя является совершенно естественным положением, в котором позвоночник сбалансирован относительно таза. Сидячая поза выводит торс из положения баланса. Представители развитых культур вряд ли уничтожат свои кресла, но им следовало бы относиться к ним более осторожно. Иначе здоровыми позвоночниками смогут похвастаться только племена, живущие и по сей день в каменном веке.

Питание для позвоночника

Бернар Макфаден, отец физической культуры, часто говорил, что каждый человек настолько молод, насколько молод его позвоночник. Каждый мужчина и каждая женщина могут сбросить 30 лет, усиливая и растягивая позвоночник, считал он. Впрочем, крепость любого позвоночника зависит не только от физических нагрузок, которым он подвергался в течение всей жизни, но еще и от того материала, из которого он сделан.

Прежде всего позвоночник нуждается в естественных минералах: кальции, фосфоре, магнии и марганце. Для чего необходимы эти минералы?

Кальций — это основной компонент костей, 90 % кальция находится в скелетной системе, но он также необходим и другим частям тела. Наиболее характерным признаком недостатка кальция в крови является повышенная нервная возбудимость. Особенно это заметно у детей, которые обычно более эмоциональны, чем взрослые. И у взрослых, и у детей недостаток кальция в организме проявляется в привычке нервно грызть ногти, часто двигать руками и ногами, в разного рода подергиваниях, в раздражительности.

К счастью, природные источники кальция весьма разнообразны, поэтому он содержится практически в любой пище. Кальцием богаты печень, почки, сердце, яйца, кукурузная мука крупного помола, цельные продукты из овса и ячменя, орехи и семечки; листья люцерны, артишоков, свеклы, одуванчика, горчицы; капуста кочанная, капуста цветная, салат, морковь и огурцы; из фруктов — апельсины, фиги, изюм и финики, высушенные на солнце.

Фосфор необходим для образования здоровой костной системы и сбалансирования обмена веществ. Натуральные источники фосфора — это язык, внутренние органы животных, рыба и рыбий жир; натуральный сыр; стручки сои, сырой шпинат, огурцы, капуста, горох, салат; зерно ржи, пшеницы, отруби.

Магний помогает кальцию и витамину D в строительстве костей, предотвращает размягчение костей. Натуральные источники магния: стручки бобов, горох, фасоль, огурцы, побеги люцерны, сырой шпинат, авокадо; отруби, цельное зерно, орехи, семечки подсолнуха; мед, изюм, чернослив.

Марганец переносит кислород из крови к клеткам. Это особенно важно в питании межпозвоночных дисков и хрящей, которые не имеют прямого кровообращения. Натуральные источники марганца: печень, яичный желток, птица, внутренние органы животных, натуральный сыр; морские водоросли, картофель, особенно кожура (чтобы не терять полезные вещества, картофель нужно варить или печь в мундире и есть целиком), салат, сельдерей, лук, горох, бобы всех видов; отруби и натуральная кукурузная мука, миндаль, каштан, грецкий орех, из фруктов — бананы.

Кроме минеральных веществ позвоночнику необходимы витамины. Особенно важны для него витамины A, C, D.

Витамины А и D нужны организму для полного использования им кальция и фосфора, а также для нормального функционирования нервной системы. У людей с пониженным содержанием в рационе витаминов А и D понижается плотность костей, а стенки их становятся тонкими и ломкими.

Натуральные источники **витамина А** : свежие фрукты и овощи, такие как морковь, артишоки, дыни, желтая тыква, персики; свежие яйца, печень животных и рыбы.

Натуральные источники **витамина D** : печень рыбы, ненасыщенные жиры, свежие яйца, цельное молоко, масло. Основной природный источник — это солнце. Ежедневные солнечные ванны помогают пополнению запаса этого витамина в организме. Необходимо заметить, что после принятия солнечных ванн пот нужно смывать не сразу, а через некоторое время, чтобы витамин D успел поглотиться организмом.

Витамин С необходим для питания коллагена, а коллаген — для объединения, скрепления клеток в костях. Витамин С — жизненно важный для организма элемент. Без него организм существовать не может. Учитывая то, что витамин С не накапливается в организме, запасы его необходимо пополнять ежедневно. Натуральные источники витамина С: ягоды, цитрусовые, зелень, капуста, сладкий перец. Употреблять эти продукты нужно сырыми, так как при нагревании витамин С разрушается.

Витамины группы В чрезвычайно важны для спинного мозга и нервной системы.

Витамин В1 (тиамин) необходим для нормального функционирования нервных тканей, мускулов и сердца. Признаками недостатка витамина В1 являются раздражительность, бессонница, потеря веса и аппетита, слабость и апатия, депрессия.

Витамин В2 (рибофлавин) улучшает общее состояние организма, особенно глаз, рта, кожи. Налитые кровью глаза, воспаление рта, багровость языка, трещины в уголках губ говорят о его недостатке в организме.

Витамин В6 (пиридоксин) предотвращает нервные и кожные заболевания, необходим для усвоения пищи и для белкового и жирового обмена веществ. Признаками его недостатка являются раздражительность, кожная сыпь и плохая реакция мускулов.

Витамин В12 (кобаламин) необходим для формирования и регенерации красных кровяных шариков, которые образуются в костном мозге. Предотвращает анемию, улучшает аппетит у детей, является тонизирующим средством для взрослых. Недостаток этого витамина в организме приводит к алиментарной и злокачественной анемии. Главным признаком недостатка витамина является хроническая усталость, а у детей — отсутствие аппетита.

Надо помнить, что в рационе должен быть полный комплекс витаминов группы В. Природные источники витаминов этой группы В: пивные дрожжи, необработанные пшеничные зерна, зерна ячменя, гречихи, кукурузы, овса, риса и мука из этих злаков; говяжья печень, сердце, мозги, бараньи почки, постная говядина и свинина, рыба, свежие яйца — особенно желток; натуральные сыры, несоленое арахисовое масло; из овощей — сырые и сушеные стручки сои, гороха, зеленые стебли овощей (горчицы, шпината), репа, капуста; из фруктов — апельсины, грейпфруты, бананы, авокадо. В этот же список входят цыплята, омары, устрицы, крабы, а также молоко и грибы.

При недостатке всех основных витаминов следует пополнять ими свой рацион, желательно из природных источников, а синтетические витамины необходимы далеко не во всех случаях и к тому же не слишком хорошо усваиваются.

Конечно, для того чтобы позвоночник, а с ним и весь организм, был крепким и здоровым, нужны не только минеральные вещества и витамины. Человеческий организм получает питание из воздуха, воды, солнца. Под словом «питание» Система здоровья подразумевает четыре элементарных составляющих, которые строят и поддерживают человеческое существование, а именно: пища, вода, свет, воздух. Эти четыре элемента можно сравнить с четырьмя первоэлементами (Земля, Вода, Огонь, Воздух), которые древние философы считали источником всего во Вселенной. Так и питание, состоящее из четырех элементов, можно считать источником всего в человеческом организме, который сам подобен Вселенной.

Четвертое правило здоровья: упражнение для капилляров

В последние годы специалисты, удрученные картиной всеобщей гиподинамии, все чаще проповедуют всевозможные формы «встряхивания». Тут и бег трусцой, и просто бег, и подпрыгивания, верховая езда и снятие физических и нервных нагрузок с помощью гимнастики. Наконец, часто советуют просто попутешествовать, сменить обстановку, опять-таки чтобы встряхнуться.

Почему бег так благотворно влияет на все внутренние органы?

Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего тела в течение миллионов лет формировались в условиях очень высокой подвижности человека, в условиях ежедневных сотрясений во время бега, быстрой ходьбы, прыжков, единоборств и так далее.

Поэтому сейчас, при нашем сидячем образе жизни, все эти органы нуждаются в помощи для очистки их от шлаков. Им нужно как следует встряхиваться. Ни печень, ни почки, ни тем более сердце иными путями «промыть», «прочистить» нельзя.

В «Четвертом правиле здоровья» я предлагаю специальные движения — поднятие рук и ног и потряхивание ими, целью которых является капилляротерапия. Как вы помните, одно из основных утверждений Системы оздоровления состоит в том, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как считает традиционная медицина.

Известно, что верхние и нижние конечности обладают огромным количеством капилляров. При встряхивании руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь. А так как кровеносные

сосуды в теле образуют единую систему циркуляции крови, локальное улучшение ведет к улучшению кровообращения во всем организме.

Упражнение для капилляров выполняется в лежачем положении с поднятыми руками и ногами. Зачем? Дело в том, что в таком положении кровь в венах конечностей будет стремиться вниз, и постепенно образующийся вакуум повлечет за собой ускоренную циркуляцию крови.

При помощи «Четвертого правила здоровья» я предлагаю «бегать» два раза в день абсолютно всем, в том числе и прикованным к постели больным, ослабленным пожилым людям, а также страдающим каким-либо заболеванием сердца. Упражнение для капилляров вполне заменяет бег трусцой, но при этом исключает нагрузку на сердце и суставы. Выполнение этого упражнения в обнаженном виде принесет двойную пользу, так как усилит кожное дыхание, а значит, и очищение организма от шлаков через кожу.



Рис. 7. Упражнение для капилляров

Как выполняется упражнение для капилляров. Исходное положение: лечь на спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик. Затем поднять вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу. Выполнение упражнения: в таком положении тряхи обеими руками и ногами. Упражнение выполнять в течение 1–3 минут.

Такое внимание к состоянию конечностей далеко не случайно. С древних времен именно по состоянию конечностей определяли, какими болезнями страдает человек. Особое внимание обращали на нижние конечности, прежде всего на ступни. Так, например, опухшие лодыжки и ступни свидетельствуют о болезнях сердца, почек или об анемии.

Больные ноги отражаются на походке человека. По осанке и походке

возможна диагностика. Так, если человек снашивает обувь сзади и сверху, он страдает болезнью почек; спереди и снаружи — болезнью сердца; спереди и внутри — заболеванием печени.

Правая нога отражает правую сторону каждого внутреннего органа, левая нога — левую. Если ваша обувь снашивается сзади, я советую носить обувь без каблуков, это хорошо тренирует сокращение нервов и мышц, а значит, способствует излечению.

Ногти рук и ног также могут свидетельствовать о болезнях. В идеале ногти пальцев рук должны иметь плоскую поверхность, розовый цвет, четко очерченные лунки.

При патологии центральной нервной системы, заболевании головного мозга ноготь указательного пальца утрачивает свою первоначальную плоскую поверхность. При патологии пищеварительных органов аналогичные изменения наблюдаются на ногте среднего пальца. При заболеваниях дыхательной системы изменяется ноготь безымянного пальца. А при заболевании почек, мочевого пузыря и половых органов изменяется ноготь мизинца.

Стойкое наличие белых пятен на ногтях также может быть связано с болезнями, такими как хронические заболевания печени, функциональные и органические поражения почек, нарушение лимфатической системы, недостаток железа в организме, нарушение общего обмена веществ.

Полное исчезновение лунок на всех ногтях может свидетельствовать о хронической почечной недостаточности. Кроме того, заболевание почек характеризуется узкими, длинными, выпуклыми ногтями, причем все изменения ногтей начинаются с мизинца. Очень длинные и тонкие ногти, как правило, сочетаются с ранним выпадением волос у молодых людей, что также свидетельствует о врожденной слабости почек.

Весьма характерными являются изменения лунок ногтей при сердечной патологии: при предрасположенности к сердечным эксцессам, к острой сердечной недостаточности лунки ногтей выглядят очень большими. При хроническом нарушении кровообращения и расстройстве сердечной деятельности, наоборот, наблюдаются очень маленькие лунки ногтей или полное их исчезновение.

Важным симптомом при самых различных болезнях является выраженная выпуклость ногтей — так называемые «ногти Гиппократы». Часто это бывает при проблемах со щитовидной железой, при заболеваниях кишечника, легких или сердца.

Точечные углубления на ногтях характерны для псориаза и ревматизма с поражением суставов; повышенная ломкость ногтей в продольном направлении свидетельствует о расстройстве пищеварения; повышенная хрупкость ногтей указывает на дефицит минеральных веществ в организме; при расстройстве кровообращения ногтевая пластинка утолщается.

Как видите, состояние наших конечностей действительно связано с состоянием нашего организма. Кроме того, влияние состояния конечностей на здоровье объясняется еще и тем, что гломус, который играет важную роль в механизме циркуляции крови, в наибольшем количестве

содержится под ногтями, в кончиках пальцев, на ногах и руках, на ладонных поверхностях первой, второй и третьей фаланг.

Для поддержания конечностей в нормальном, здоровом состоянии упражнение для капилляров просто необходимо.

О пользе вибрации

Упражнение для капилляров и упражнение «Золотая рыбка» построены на вибрации. Это принципиально важно. Человеческий организм никогда не бывает в полном покое — периодически сокращаются мышцы, стенки желудка, волнообразные движения присущи кишечнику. А сердце? Оно не останавливается ни на минуту, стучит, вибрирует — и мы живем. Сокращаются стенки кровеносных сосудов, а когда мы говорим — вибрируют голосовые связки.

Перефразируя известный афоризм Декарта, можно с полным основанием сказать: «Я вибрирую, следовательно, я существую».

Природа использует вибрацию очень широко. Например, дельфины способны достигать необычайно высоких скоростей не только благодаря обтекаемой форме тела, работе плавников и хвоста, но еще и благодаря импульсу, волнообразно пробегающему от головы к хвосту. Он снижает сопротивление окружающей среды, и соответственно возрастает скорость дельфина.

Вибрацией начал заниматься еще два века назад английский философ и врач Д. Гартли. Он доказывал, что внешние вибрации «сотрясают» наши органы чувств, мышцы и мозг. Достигая мозга, эти колебания вызывают в нем соответствующую реакцию, заставляя его творить и думать. Конечно, сегодня такая гипотеза образования идей кажется наивной, но сам факт появления этой гипотезы говорит о том, что о вреде и пользе вибрации ученые задумывались давно. А в конце прошлого века на страницах русских журналов «Неврологический вестник» и «Терапевтический вестник» печатались статьи «о лечении дрожанием».

Попробуйте подержать руки вытянутыми вперед. Вскоре вы заметите, что кончики пальцев мелко подрагивают. Видимо, подобные микродвижения зачем-то нужны организму, если он их производит.

Естественная микровибрация играет определенную роль в фильтрационных процессах в тканях, она нужна для осуществления теплообмена, благодаря ей усиливается кровообращение работающих органов. Сократительные свойства кровеносных сосудов превращают их в микронасосы, заставляя продвигать кровь от капилляров по венам к сердцу.

Мы знаем, что позвонки в позвоночнике соединены между собой связками и хрящами. Вибрируя всем телом, выполняя упражнение «Золотая рыбка», мы тренируем связочный аппарат

позвоночника, укрепляя его, делая более эластичным и прочным. Вибрация способствует более энергичной пульсации вен, а значит, повышает общую жизнестойкость всего организма.

Предлагаемые мною упражнения доступны каждому, они не требуют специальных приспособлений, их может выполнять даже прикованный к постели человек. Они направлены не только на преодоление болезней, но и на их предотвращение. Ежедневное выполнение правил здоровья устраняет нарушения в организме и мобилизует его защитные силы.

Пятое правило здоровья: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

В человеческом организме постоянно работают противоборствующие, противоположные по своему действию силы. Так, при кровообращении артерии «высасывают» кровь, вены — «всасывают». Это кислоты и щелочи, которые взаимно нейтрализуют друг друга. Это тепло и холод, вдох и выдох, это работа правого и левого полушарий мозга. От того, как уравновешены эти противоположности, зависит здоровье человека. Особенно опасно нарушение кислотно-щелочного баланса и баланса между вводом в организм питательных веществ и выводом продуктов распада. Как только один из процессов начинает преобладать над другим (преобладание кислоты над щелочью и наоборот, преобладание вводимых веществ над выводимыми и наоборот) — начинается болезнь.

Между тем организм сам постоянно стремится к гармоничному равновесию всех своих составляющих. Надо только ему в этом помочь.

Я давно обратил внимание на тот факт, что практически во всех религиях существует один общий жест — складывание ладоней перед грудью, и задумался: не имеет ли этот жест какого-либо физиологического обоснования? Оказалось, имеет. Когда человек складывает ладони перед грудью, все жидкости в его организме, в том числе и кровь, нормализуются и уравновешиваются. Уравновешивается состав крови, равномерность ее циркуляции и кровяное давление. Измерив давление до и после выполнения этого жеста, можно убедиться, что во второй раз давление приблизится к норме по сравнению с первым измерением.

Кроме того, складывание ладоней позволяет человеку усилить свои Целительные Силы и дать целительную энергию самому себе.

Древние мудрецы Востока утверждали, что с помощью специальных упражнений йоги могут накапливать чудесную энергию праны и передавать ее другим людям. На этом основана известная техника целительства: сконцентрировав прану, йог протягивал руку к больному и мысленно посылал энергию в ослабленный орган. И страдалец выздоравливал.

Но йоги и целители не нужны тому, кто выполняет «Пятое правило здоровья»: такой человек способен сам пробудить свою целительную энергию. Усилить способность организма самостоятельно приводить себя в норму и гармонизировать разрушительные и созидательные силы мы можем, смыкая одновременно ладони и ступни.

Приведу для начала упрощенный вариант этого замечательного упражнения, которое без всякого труда может сделать каждый человек.

Исходное положение: *лечь на спину на твердую ровную поверхность, подложив под шею небольшой валик или скрученное полотенце.*

Сложить руки ладонями перед грудью, а ноги развести в стороны, согнуть в коленях, не отрывая от поверхности, на которой вы лежите, и плотно сомкнуть ступни друг с другом. В этом положении нужно оставаться 10–15 минут.

Кроме капилляров у сердца есть еще один незаменимый помощник — диафрагма.

Количество движений диафрагмы в одну минуту составляет примерно одну четверть количества движений сердца. Но ее гемодинамический напор гораздо сильнее, чем сокращение сердца, и кровь она проталкивает сильнее, чем сердце.

Выполняя первую часть усложненного упражнения «Смыкание стоп и ладоней», мы помогаем работе диафрагмы, это улучшает кровообращение в организме, а значит, улучшает его питание и очищение.

Как выполняется первая, подготовительная, часть упражнения «Смыкание стоп и ладоней». *Исходное положение: лечь на спину (на твердую ровную поверхность, под шею положить валик), сомкнуть ступни и ладони и развести колени. Затем:*

- 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).

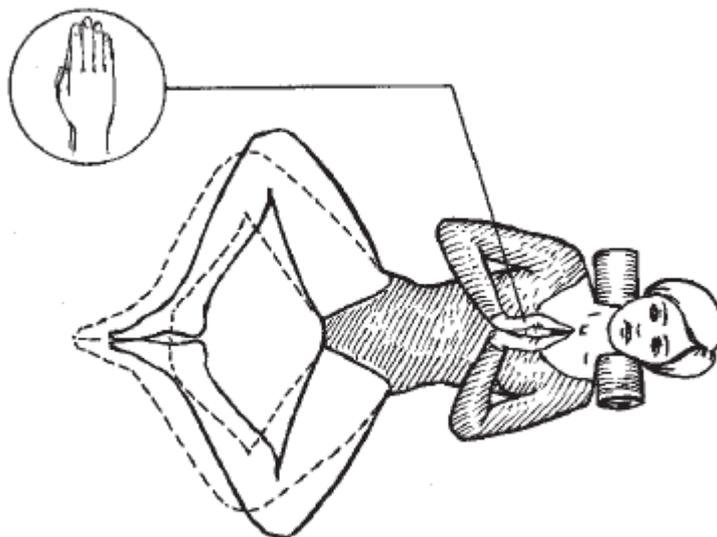


Рис. 8. Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Как выполняется вторая, 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.

Это упражнение, как и все остальные из моей Системы, желательно выполнять, если это возможно, в обнаженном виде. Ведь все эти упражнения направлены на усиление глубинного клеточного дыхания, они заставляют дышать каждую клеточку. Одежда, которую мы носим практически постоянно, препятствует этому.

Что же происходит в организме во время этого упражнения?

Существуют три фактора, которые составляют Вселенную: вещество, эфир и жизнь. Единица измерения любого вещества — элемент, эфира в воздухе — электрон, а единица жизни — энзим. Энзимы, или ферменты, присутствуют во всех живых клетках животных, растений, микроорганизмов. Они направляют, регулируют и многократно ускоряют жизненные процессы в организме.

Всякий раз, когда энзимы становятся активными, они начинают излучать. Эти излучения называют «жизнеспособными лучами», или «энзимными лучами», йоги называют их *праной*. Когда мать

кормит свое дитя с нежностью и любовью, можно заметить свечение около ее груди, если же кормление выполняется небрежно, такое явление не наблюдается. Когда жрец распевает сутры одухотворенно, можно заметить над его головой свечение. Свечение может изменяться в зависимости от душевного состояния человека. Все живое способно излучать эти невидимые лучи.

Энзимы присутствуют во всех живых клетках. Любое нарушение баланса энзимов приводит к болезни.

Во время смыкания ступней и ладоней все, что связано с противоположными энзимами — конструктивными и деструктивными или созидательными и разрушительными, то есть животные и растительные органы, артерии и вены, кислоты и щелочи, — все это начинает соперничать между собой, бороться друг с другом, пока в конце концов между ними не установится необходимое равновесие.

«Пятое правило здоровья» помогает силам духа и тела достигнуть равновесия. Это упражнение координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер, что особенно полезно при беременности, поскольку помогает нормальному росту ребенка в утробе матери и даже исправляет его неправильное положение.

В связи с этим я расскажу один случай. Некий аптекарь из Осаки имел двух сыновей. Их жены почти одновременно забеременели. К несчастью, жене младшего сына доктор сказал, что ей необходимо сделать кесарево сечение, так как она страдает от тазового стаза. В это время я оказался в Осаке, и меня попросили предложить беременной женщине какой-то другой, лучший выход из этого трудного положения. Я предложил ей соединять ладони обеих рук, а также ступни обеих ног в течение 40 минут, а также выполнять упражнение «Золотая рыбка». В эту ночь женщина выполняла все мои инструкции. На следующий день, к великому удивлению ее мужа, а также доктора, она родила ребенка без всяких страданий. У жены старшего сына было поперечное предлежание плода, но она также следовала моим указаниям и не имела трудностей при родах.

Причина здесь в том, что сужение таза или поперечное предлежание плода порождает расстройство нервов и нарушение равновесия других жизненных факторов, что приводит плод к ненормальному положению, но как только тело матери будет приведено в порядок, таз и плод займут нормальное положение.

Выполнение упражнения «Смыкание стоп и ладоней» в течение 40 минут приводит к установлению необходимого равновесия между парасимпатической и симпатической нервными системами, а также к гармонии общих вод в организме.

Как я уже заметил, складывание ладоней вместе восстанавливает кислотно-щелочной баланс в организме, поэтому очень полезно перед каждым приемом пищи держать ладони сложенными вместе перед грудью в течение 1,5 минут или больше. Но если вы ежедневно выполняете «Пятое правило здоровья», то можете не выполнять это действие перед едой.

Если же вам удастся удержать на уровне груди ладони и локти в сомкнутом состоянии в течение 40 минут, постоянно концентрируя и направляя на них умственную энергию, вы сможете пробудить в себе способность лечить руками. Ведь ладони также имеют способность испускать таинственные энзимные лучи. Нужно попытаться сделать это хотя бы один раз, как бы это ни было утомительно, и тогда энергия в ладонях обязательно активизируется.

Техника лечения ладонями проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту. Для усиления результатов нужно предварительно выполнить упражнение для капилляров и упражнение «Золотая рыбка».

Шестое правило здоровья: упражнение для спины и живота

Выполнение этого правила здоровья посвящено нескольким важным задачам. Во-первых, оно координирует функции симпатической и парасимпатической нервной системы. Что это значит?

Я разделяю наши внутренние органы на животные и растительные. К животным внутренним органам я отношу мускулы и внешнюю нервную систему, а к растительным — органы дыхания, пищеварения и внутреннюю нервную систему. Животные нервы находятся в мышцах рук, лица, ног, шеи, груди, брюшной полости — то есть в тех мышцах, которые мы по своему желанию можем сократить, например поднять руку.

Растительные нервы находятся в мышцах внутренних органов и кровеносных сосудов, и эти мышцы мы не можем по своему желанию сократить, например растянуть желудок. Они регулируют деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, размножения, а также обмен веществ.

Растительные нервы (другими словами, вегетативная нервная система), в свою очередь, разделяются на две системы: парасимпатическую и симпатическую.

Черепные парасимпатические нервы контролируют деятельность органов пищеварения, почек, тонкой кишки, селезенки, поджелудочной железы, сердца и дыхательных органов. Тазовые парасимпатические нервы управляют работой толстой кишки, мочевого пузыря, половых органов.

Симпатическая нервная система имеет три больших сплетения: сердечное, которое соединяет ветви блуждающих нервов с ветвями нервных узлов; солнечное, которое расположено между желудком, диафрагмой и аортой; тазовое, расположенное в крестце и распространенное во всех внутренних органах.

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.

«Шестое правило здоровья» помогает установить кислотно-щелочное равновесие в организме. Ведь здоровье во многом зависит от сохранения

постоянных пропорций общих вод в межклеточных и внутриклеточных тканях организма.

В процессе жизнедеятельности эти пропорции часто изменяются, но так же постоянно происходит и процесс саморегуляции. Пока эти изменения незначительны, никаких нарушений не происходит, но стоит им выйти за определенные пределы — и нарушается обмен веществ. Процесс такой регуляции особенно эффективно выражен в кислотно-щелочном равновесии общих вод организма.

Основным условием поддержания здоровья является сохранение кислотно-щелочного равновесия в организме. Когда содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты, соответственно, выше — наступает **ацидоз**, то есть накопление в крови и тканях отрицательно заряженных анионов. Если чрезмерное количество кислоты содержится в организме в течение продолжительного времени, это вызывает такие заболевания, как диабет, гастроэнтерит, болезни почек. Если организм перенасыщен щелочью, возникает **алкалоз**, ведущий к сужению желудка, столбняку и другим болезням.

Обычные виды спорта, направленные на укрепление мускулов, поддерживают кислотность. А глубокое дыхание и лечение медитацией насыщают кровь и другие жидкости организма щелочью. Благодаря упражнению «Шестого правила здоровья» одновременно с движениями позвоночника выполняется брюшное дыхание и медитация, что устанавливает в организме кислотно-щелочное равновесие. А сохранение кислотно-щелочного равновесия — наипервейший путь к правильному лечению. Кроме того, необходимо помнить, что большую роль в сохранении кислотно-щелочного баланса играет правильное питание. Большинство продуктов, составляющих обычный рацион человека — сахар, кофе, чай, мучные изделия, мясо, рыба, — дают кислую реакцию.

О том, как правильно питаться, еще будет рассказано ниже; пока я остановлюсь вот на чем. Когда происходит резкий сдвиг, скажем, в сторону кислотности, организм сразу стремится отрегулировать свое состояние за счет резервной щелочи. Это проявляется в повышении температуры, в появлении кровохарканья, поноса, одышки, респираторных заболеваний и т. д. Все это происходит для того, чтобы восстановить кислотно-щелочное равновесие в организме. Такой процесс называют компенсирующим. И его нельзя рассматривать как болезнь! Это не что иное, как физиологическая самозащита. Нужно дать организму возможность самому бороться с недугом.

Это значит, что не следует, к примеру, сбивать температуру, нужно предоставить процессу развиваться самостоятельно, разумеется, в пределах допустимого. Чтобы избежать осложнений, нужно принимать меры предосторожности (например, обтирать тело больного уксусом), но не стараться лечить то, что вы принимаете за болезнь, лекарствами. Многие боятся высокой температуры, считая, что белые кровяные шарики могут разрушить красные шарики. Об этом можно не беспокоиться, если кислотность и уровень общих вод в организме поддерживаются в нормальных пропорциях. Такого гармоничного состояния организма позволяет достичь «Шестое правило здоровья».

Кроме координации деятельности симпатической и парасимпатической

нервной систем, восстановления и поддержания кислотно-щелочного баланса в организме «Шестое правило здоровья» помогает регулировать деятельность кишечника.

Наконец, «Шестое правило здоровья» создает духовную силу, помогающую стать здоровым. «Я себя чувствую так, как я о себе думаю» — эта истина заложена в основе лечения внушением. Именно 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. Ваши уши, ваш голос, ваше сознание и подсознание настроены именно на эту волну.

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. Как вода изменяет свою форму в соответствии с сосудом, так и молекулы ваших клеток поменяют свое положение сразу и полностью согласно вашей вере. Где вера, там, как правило, истина.

Раз уж мы смогли нашими 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 в конечном счете приведут к оздоровлению всего организма в целом.

Как выполняется упражнение для спины и живота. Исходное положение: сесть на пол на колени, таз опустить на пятки (можно сесть и «по-турецки»), полностью выпрямить позвоночник, удерживая равновесие на копчике. ***Подготовительная часть упражнения:***

1. Поднимать и опускать плечи как можно выше. (10 раз).

Теперь выполните **промежуточное упражнение** (выполняйте его после каждого из приведенных ниже шести упражнений по одному разу в каждую сторону):

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. Затем 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 всевозможных заболеваний крови и различных органов.

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

Выполнить промежуточное упражнение.

3. Наклонять голову вперед-назад. (По 10 раз в каждую сторону.)

Выполнить промежуточное упражнение.

4. Наклонять голову вправо-назад и влево-назад. (По 10 раз в каждую сторону.)

Выполнить промежуточное упражнение.

5. Наклонить голову вправо (правое ухо к правому плечу), затем медленно, вытягивая шею, перекачать голову к позвоночнику. (По 10 раз к каждому плечу.)

Выполнить промежуточное упражнение.

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.

В таком положении на счет «7» отвести локти назад, как будто желая свести их у себя за спиной, подбородок тянуть к потолку. (10 раз.)

Выполнить промежуточное упражнение.

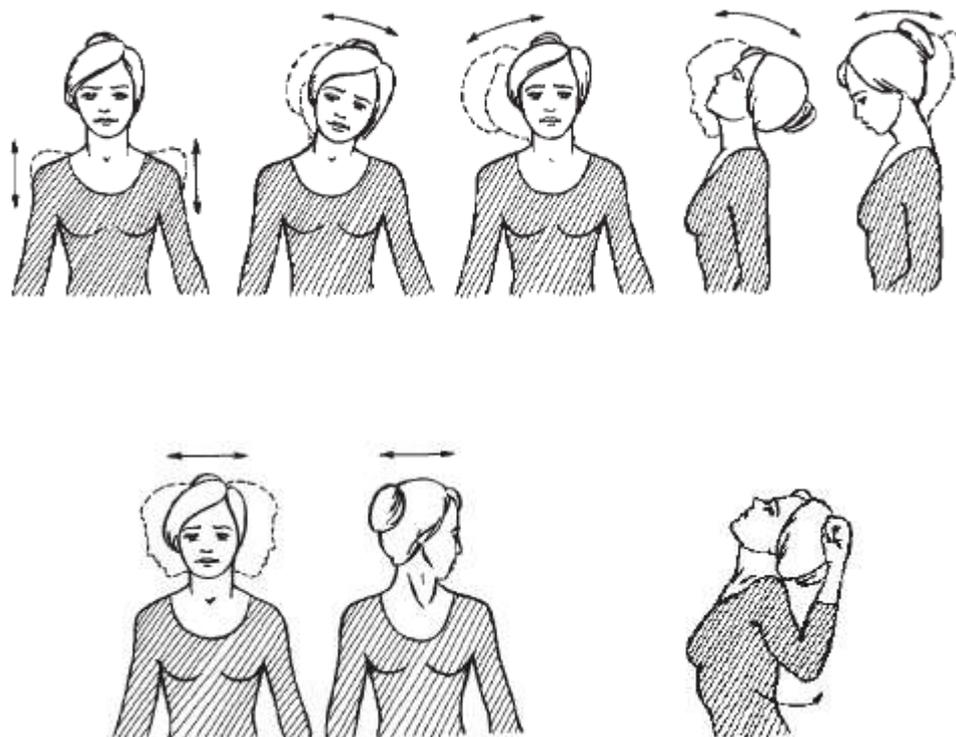


Рис. 9. Упражнения для спины и живота



Рис. 10. Упражнения для спины и живота

Как выполняется 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.

* * *

Итак, 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. Однако Система здоровья не ограничивается шестью правилами.

Как правильно медитировать

Медитативные техники относят к буддистским духовным практикам, однако в них часто присутствуют элементы, характерные для индийской йоги. Главная цель процесса — контроль над сознанием путём внутренних открытий и последующее духовное очищение.

Зачем нужна медитация и как правильно медитировать

Духовное очищение — это не что иное, как устранение из нашего внутреннего мира тех мыслей и эмоций, которые могут стать опасными как для человека лично, так и для окружающих. Если вы желаете научиться правильно медитировать, нужно понять одну важную вещь: в медитативных техниках нет никакой магии или фокусов. Также не бывает и бессознательных «трансовых состояний» вкуче с популярными «психоделическими эффектами». Когда человек учится медитировать, он постепенно обретает контроль за своими мыслями, эмоциями и поступками, направляя их в созидательное, продуктивное русло.

Наш ум устроен так, что им порой очень сложно управлять. Трудно сразу выбросить из головы навязчивые и неприятные мысли, а также «прилипчивые» легкомысленные песенки из рекламных роликов. Итак, медитация нужна людям, прежде всего, для «разгрузки мозга» и укрепления нервной системы:

- с её помощью можно убрать тревожные и навязчивые мысли — в том числе, и о будущем;
- она помогает улучшить не только духовное, но и физическое состояние человека;
- регулярно медитируя, человек учится понимать, чего он конкретно хочет достичь и принимает решения, которые помогают ему идти к достижению своей цели.
- Не случайно восточные мудрецы часто сравнивают человеческий ум с разными животными. Если задуматься, то для нашего ума, действительно, подходят такие определения как «бешеная обезьяна», «дикий бык» или «неуправляемый слон». Задача медитирующего — усмирить это непокорное животное, обуздать и оседлать его.

Как научиться правильно медитировать

Научиться правильно медитировать вам поможет осознанный подход, состоящий из нескольких этапов:

- примите твёрдое решение;
- выберите время и место;
- примите удобную позу;
- освоите одну из простых, но эффективных техник.

Осознанное принятие решения всегда помогает человеку приступить к действию. У него появляется цель, которой нужно достичь — научиться медитации. Неважно даже, какие ощущения и сомнения посетят вас на первых порах. Главное — помните о том, что чем чаще вы медитируете, тем больше у вас появляется шансов не просто освоить те или иные техники, но и избавиться от физических и душевных проблем.

Выбор времени зависит от того, в каких условиях вы проживаете. Для городского жителя оптимальное время — это раннее утро, когда городской шум минимален. Также подходит и вечер после окончания рабочего дня. Утром и вечером бывает легче всего сконцентрироваться и отвлечься от повседневной суеты.

Время вы вольны выбирать на своё усмотрение. Если есть возможность, медитируйте ежедневно понемногу — например, по 5-10 минут в день. Далее, когда втянетесь в процесс, увеличивайте время практики до 20 минут по 2 раза в день. В дальнейшем вы сможете освоить более сложные техники и входить в медитативное состояние очень быстро. Соблюдать строгие правила в данном случае не стоит: у каждого со временем вырабатываются индивидуальные биоритмы, подходящие для медитации.

Медитирующих индийских йогов часто изображают на картинках в позе лотоса. Принять её могут далеко не все, поэтому можно освоить более лёгкие позы, например:

- сидя на коленях, подогните под себя ступни и опуститесь на пятки;
- просто сядьте на стул, выпрямив спину;
- встаньте прямо и ровно, расправьте плечи.
- Главное — чтобы во время практики спина была ровной, а положение устойчивым.

Для начинающих рекомендуется освоить одну из простейших медитативных техник:

- закройте глаза;
- сделайте глубокий вдох;
- на выдохе представьте, как из головы плавно уходят все негативные мысли и формации;
- дышите медленно и ровно, контролируя дыхание;
- сосредоточьтесь на идее очищения разума;
- при возникновении посторонних мыслей старайтесь от них избавиться;
- следите за ощущениями;
- сконцентрируйтесь на движениях живота и рёбер.

Для контроля времени можете поставить таймер, а когда он прозвенит, сделайте несколько глубоких дыхательных движений и медленно откройте глаза.

Как понять, что медитируешь правильно

Есть несколько навыков, благодаря которым вы сможете осознать, что идёте по верному пути и делаете всё правильно:

- дыхание приобретает чёткий ритм, становится спокойным и глубоким;
- паузы между входом и выдохом длиннее, чем в обычном состоянии;
- мысли не «скачут», а словно «плывут» в голове, создавая ощущение внутреннего спокойствия и комфорта;
- во время медитации вас покидают тревога и растерянность, а после выхода из состояния вы становитесь более решительным и собранным;
- тело учится расслабляться. Вскоре вы сможете медитировать в любой позе, но даже если позу лотоса освоить не получится, вы приобретёте навык духовных практик, находясь в любом месте и положении;

- в теле появляется лёгкость, оно приобретает «невесомость», вы его почти не ощущаете. Иногда вначале люди отмечают обратный эффект: у них возникает ощущение тяжести в теле, которое постепенно проходит, а весь организм наполняется ощущением счастья и умиротворённости.

Используя простые техники, вы сможете приблизиться к истинной сути медитации и понять её на практике. Конечно, любой начинающий сталкивается со сложностями, но не стоит разочаровываться: если вы будете регулярно тренироваться, у вас непременно всё получится.

Я хочу вам предложить несколько способов медитации.

Медитация «Простое сидение»

Сосредоточения ума можно легко достичь просто во время обычного сидения. Нужно только найти спокойное тихое место, где не будет никаких помех для занятий. Пусть это будет тихая комната без лишних вещей, чтобы ум не отвлекался на них. Пусть в этой комнате будет светло и просторно. Это прояснит и очистит ум. Темная мрачная комната с множеством вещей лишь отяготит ум и лишит его свободы. Надо, чтобы в это время вы никуда не спешили и мысли ваши не были отягощены предстоящей работой или чем-то, что вам нужно немедленно сделать. Лучше делать это рано утром или вечером, после работы.

Займите такое положение, в котором спина выпрямлена, но в ней нет напряжения. Лучше всего сидеть на стуле с прямой спинкой. Следите, чтобы подбородок был лишь чуть-чуть наклонен вперед, но голова при этом не свисала на грудь. Положите руки на колени ладонями вверх. Найдите положение, в котором вам будет удобно, в котором вы почувствуете состояние внутреннего равновесия.

Теперь направьте свое внимание в область лица. Заметьте, какие там есть напряжения, снимите их. Начинайте перемещать внимание вниз по телу. Замечайте ощущения, расслабляйте любые напряжения, особенно на лице, шее и в руках. Позвольте векам закрыться полностью или наполовину.

Заметьте, что вы чувствуете. Нет ли каких-то ожиданий? Снимите их. Вы ничего не ждете. Вы просто сидите.

Ослабьте внимание к телу. Заметьте, как сквозь ваш ум проплывают мысли, воспоминания, фантазии, сомнения... Следите, как они проплывают мимо, проходят сквозь вас и уходят. Представьте все эти мысли в виде потока, который протекает мимо. Осознайте, что этот поток — не есть вы. Он приходит и уходит, а вы остаетесь. Не боритесь с этим потоком, но и не цепляйтесь за него, не теките вместе с ним, просто наблюдайте, как он течет мимо. Так вы успокоите ум.

Снова обратитесь к телу и заметьте, какие там есть ощущения — тепло, пульсация, прохлада, покалывание, онемение... Отметьте, в каких областях тела есть ощущения, а в каких нет,- Исследуйте внимательно ваше тело мысленным взором, отметьте все то, что вы чувствуете. В конце концов ум успокоится полностью.

Тренируйтесь изо дня в день просто наблюдать свой ум со стороны, не включаться в мысленный разговор, не бороться с мыслями, а пропускать их сквозь себя и отпускать.

Если вы почувствуете сонливость или, напротив, возбуждение и напряжение, то с еще большим вниманием погрузитесь в исследование своего тела. Делайте так, пока не достигнете спокойствия.

Медитация «Обычная ходьба»

В медитативное состояние можно погрузиться даже во время обычной ходьбы. Если у вас есть возможность выйти на открытый воздух, найдите ровную площадку или просто дорожку, длина которой составляет примерно 25—30 шагов.

Встаньте на одном конце дорожки и сосредоточьтесь на своем теле. Пусть тело будет выпрямлено, руки свободно свисают вдоль тела.

Теперь мягко сложите ладони перед собой или за спиной. Направьте взгляд в точку на уровне земли, которая находится примерно в трех метрах впереди вас. Нужно смотреть только в землю впереди себя, чтобы взгляд не отвлекался ни на какие зрительные впечатления.

Теперь начинайте спокойную мягкую ходьбу. Идите в произвольном темпе до конца дорожки.

В конце дорожки остановитесь и несколько раз вдохните и выдохните, следя за процессом вдоха и выдоха, сосредоточиваясь на них.

Теперь повернитесь и идите обратно. При ходьбе следите за ощущениями в теле. Но особое внимание обращайте на ощущения в стопах ног. Ощущайте, как подошвы касаются земли, как стопы отталкиваются от земли, как они плавно переносятся по воздуху и снова касаются земли. Все внимание должно быть занято ощущением в стопах.

Если вы снова и снова увязаете в навязчивых мыслях, начните сильнее и глубже сосредоточиваться на ощущениях в ступнях. Остановившись в конце дорожки, отбрасывайте любое беспокойство, тревогу, выдыхайте все это вместе с выдыхаемым воздухом. Обязательно наступит момент, когда мысли уйдут. Пусть для начала это будет всего лишь миг. Но вы почувствуете это. А это уже очень много.

Если нет возможности ходить на воздухе, можно ходить и по комнате по кругу, делая остановку после каждого круга.

Все, что вы видите, все, что вы чувствуете, представляйте себе таким же потоком, как и поток мыслей; позволяйте этому потоку проходить сквозь себя, не задевая вас. Осознайте, что ваши мысли, чувства, восприятие, ваше настроение — не есть вы. Все это проходит и уходит, а вы остаетесь. Постепенно возникнет чувство легкости и спокойствия, позволяющее уму очиститься.

Занимаясь медитацией регулярно, вы начнете жить совсем по-новому — жить, проникая в суть явлений и вещей мира. Вы заметите, как сама собой уходит боль и проходят болезни. Вы увидите, что вы стали спокойнее и умиротвореннее, и мир к вам добр, и у вас нет поводов злиться и раздражаться. Ваш ум станет искренним и ясным, более сосредоточенным и более осознающим. Поэтому он приобретет возможность более точно и быстро реагировать на все происходящее вокруг, и в вашей жизни появится больше гармонии. Вы сможете спокойно принимать самые разнообразные чувства, возникающие в вашем сознании. Вы сможете искренне, открыто и свободно принимать мир и самого себя такими, как есть.

Вы избавитесь от недовольства собой и другими. Вы сможете примириться с собой и стать увереннее. Вы обретете себя — таким, каким вас задумал Творец.

Влияние молитвы на воду. Масару Эмото.

Давайте жить, разговаривая с водой

К многочисленным моим читателям, заинтересовавшимся *хадо* и фотографиями кристаллов льда, относится и доктор Джоан Дэйвис. Ныне отставной профессор Цюрихского технического университета, она занималась исследованием воды свыше тридцати лет.

Доктор Дэйвис написала мне следующее:

Ваше изучение снимков кристаллов льда свидетельствует о двух очень важных моментах.

Во-первых, из него следует, что вода очень чувствительна и реагирует даже на очень тонкую энергию. Ученые и государственные служащие должны знать, что сейчас предпринимается довольно мало мер по защите ее качества. По моему мнению, разработанная вами методика может успешно использоваться в медицине и здравоохранении.

Во-вторых, вода требует большего к себе уважения. И мы начинаем вновь это понимать.

В Древней Греции воду почитали, и сюжеты многих мифов построены на идее защиты воды. Но затем появилась наука и отвергла их как нереальные. Вода утратила свою таинственность и превратилась в еще одно обычное вещество.

Сегодня мы потеряли всякое уважение к воде и склоняемся к технологическим методам ее очистки. Иногда можно слышать: «Очищенную воду нельзя назвать чистой». В воде, прошедшей обработку на станции водоочистки, при замерзании не образуются красивые кристаллы. Вода нуждается не в очистке, а в почтительном отношении к ней.

Ее призыв уважать воду глубоко тронул меня. Это слова ученого, работавшего в Швейцарии — стране, известной своими передовыми исследованиями воды.

Молитвы изменяют воду

Чистая вода отличается от технологически очищенной. Высказывание доктора Дэйвис по этому поводу напомнило мне о проведенном нами некоторое время тому назад эксперименте.

Он касался проповедуемого доктором Нобуо Сиоей «духа слов». До Второй мировой войны он работал в Корее и в звании доцента преподавал на факультете медицины в сеульском Императорском университете Кэйдзё. По возвращении в Японию доктор Нобуо Сиоя открыл клинику лечения внутренних болезней. Он изучал *сэймэйсэн тире* («терапию линии жизни») и использовал ее в своей практике. В возрасте свыше ста лет здоровье все еще позволяет ему каждый день наслаждаться игрой в гольф. Доктор Сиоя советует нам произносить его молитву, которую он называет «Великой Декларацией»: «Безграничная энергия Вселенной сгущается; мир стал поистине бескрайним и спокойным». Вся суть здесь в утвердительном произнесении данной фразы, с ударением на слове «стал». Меня это впечатлило.

Так в чем же заключался наш эксперимент?

июля 1999 года в 4 часа 30 минут утра на берегу озера Бива, крупнейшего в Японии, собралось 350 человек. Поговорка гласит: «Пока вода озера Бива чиста, вода во всей Японии будет чистой».

Так вот, озеро Бива сейчас загрязнено. Вода в нем дурно пахнет. Исчезли живописные заросли тростника. Летом в озере массово развиваются завезенные из Канады водоросли и по всей округе распространяется зловоние, ставшее проблемой для местных жителей.

Ситуация сложилась печальная. Бива является «материнским» озером Японии. Если «амниотическая жидкость во чреве матери» загрязнена, какими будут последствия для всей нации?

Поэтому мы решили собраться и очистить воду озера Бива силой *хадо*. Ранним освежающим летним утром под руководством доктора Сиои мы прочитали Великую Декларацию десять раз.

Через месяц, 27 августа, в киотской газете появилась большая статья, озаглавленная «Почему этим летом нет массового развития чужеродных водорослей и неприятного запаха?». Ниже приводится выдержка из нее.

В этом году на поверхности озера не наблюдается колоний мелкой канадской водоросли и отсутствуют жалобы на связанное с ними зловоние. В прошлом году в это же время из водоема удалили 1500 тонн водорослей, а сейчас собрано всего лишь 110, включая другие виды водной растительности. Глава департамента охраны природы в префектуре комментирует: «Я не припомню, когда в последний раз озеро было таким

чистым. Мы будем консультироваться со специалистами и выяснять причину».

Естественно предположить, что причиной, которую хотело знать руководство префектуры, было *худо* Великой Декларации. А как вы думаете?

Сам я был убежден в том, что сила *худо* способна изменить качество воды в крупнейшем озере Японии. И тут мое внимание привлекло заглавие статьи в газете «Санкэй» от 16 апреля следующего года: «Ультразвук разлагает диоксин в воде: полезный способ очищения болот и озер». В статье приводились результаты исследований профессора Ясуаки Маэды из технического колледжа при Осацком университете. Она оказала большое впечатление на меня, поскольку я искал научного подтверждения своей идеи.

Такие органические вещества, как диоксин и ПХДФ (полихлордифенил), содержащиеся в воде, почти полностью разлагаются в результате воздействия ультразвуковых волн. Технология разработана профессором Ясуаки Маэдой из технического колледжа при Осацком университете. При прохождении ультразвуковых волн частотой 200 кГц через воду образуются крошечные пузырьки, адсорбирующие химические соединения. Когда они лопаются, химические вещества разрушаются. Данное явление можно использовать для очищения загрязненной воды болот и озер, а также для разложения фторуглерода, разрушающего озоновый слой в атмосфере. Предложенная технология позволяет избавиться от стойких загрязнителей, очистка от которых создавала проблемы. Будучи подготовленной к практическому использованию, она вызовет сенсацию как в Японии, так и за рубежом.

Ультразвук выходит за пределы слышимого человеческим ухом (от 16 000 до 20 000 Гц). Вследствие обусловленной ультразвуковыми волнами компрессии и декомпрессии в воде образуются пузырьки размером в несколько микрон. Они недолговечны и через 0,1 микросекунды из-за давления окружающей их воды лопаются (1/100000 секунды). Проведенные недавно исследования показали, что при этом временно повышаются температура и давление (примерно до 5000°С и 1000 атмосфер соответственно).

Имеющие плохое сродство с водой хлорсодержащие органические соединения адсорбируются на поверхности пузырьков и под воздействием повышенной температуры и давления, которые сопутствуют разрыву последних, разлагаются до безвредного углекислого газа и ионов хлора. В

эксперименте при тридцатиминутном воздействии ультразвуком частотой 200 кГц на раствор ПХДФ концентрацией 10 молекул на миллион разрушалось 95 % ПХДФ. Аналогичные результаты получены в отношении диоксина и фторуглерода. Сейчас близится к завершению подготовка к практическому применению данного метода очистки воды от загрязнителей. Воздействие ультразвуком частотой 200 кГц на воду обходится довольно дешево и не имеет отрицательных последствий для человека.

Когда была опубликована данная статья о резонансном взаимодействии воды с вибрациями ультразвуковых волн, улучшающем ее качество, над озером Бива как раз повторялась Великая Декларация.

Я верю, что ее слова основываются на звуках Природы и были сложены в результате ее познания. Если мы произносим слово «Вселенная», ему присуще такое же *хадо*, как и самой Вселенной, и Вселенная улавливает его. В Великой Декларации говорится: «Безграничная энергия Вселенной...» Должно быть, чистое *хадо* нашей молитвы достигло далекой ультразвуковой зоны Вселенной, резонировало с ней и отразилось обратно к озеру.

Это событие имело продолжение.

Мою концепцию *хадо* не очень хорошо понимают и признают многие из тех, кто считает современную науку панацеей. Плодотворное сотрудничество с учеными и обоюдный обмен информацией позволили бы сделать сведения о *хадо* достоянием широкой публики.

Новая технология профессора Маэды и *хадо*, о котором я говорю, оказались общей темой еще одной статьи. Она появилась в газете «Санкэй» от 13 марта 2003 года и была шестой в серии статей «Наука о воде». Подзаголовок сообщал: «Разложение вредных веществ ультразвуком». В газете снова приводились результаты исследований доктора Маэды. Но, кроме того, статья сообщала и о моих экспериментах по воздействию музыки на воду.

Я убежден, что в будущем энергия *хадо* станет привлекать к себе все больше и больше всеобщего искреннего внимания. И это будет замечательно!

Мои исследования показывают, что *хадо* изменяет воду. Если мы позитивно и с уважением разговариваем с водой, ее качество определенно

улучшается. Подобным образом можно воздействовать как на большое озеро, так и на воду в человеческом теле.

«Давай это сделаем» — лучше, чем «Делаю это!»

Фотографиями кристаллов льда в моих книгах заинтересовалась и одна обаятельная швейцарка, Мануэла Ким, возглавлявшая фирму по организации различных мероприятий.

Она говорила: «Чудо представленных снимков состоит в том, что мы можем видеть кристаллы льда собственными глазами. В результате наше сознание делает большой скачок вперед. Пробуждение сознания происходит очень быстро. Эту перемену ускоряет тот факт, что становятся зримыми наши мысли и ощущения». Впоследствии госпожа Ким пригласила меня в Швейцарию провести семинар. В то время благодаря успехам моих исследований мне приходилось ежегодно выступать в Европе с лекциями.

Во время нашей встречи она сказала мне:

У меня двое детей, и я прекрасно знаю: когда вы говорите с детьми с любовью и когда вы просто приказываете им, эффект получается совершенно разный. Есть разница между «Давай это сделаем» и «Делай это!». Я также ясно понимаю, что эта разница ощущается на уровне клеток.

Родители часто употребляют оба упомянутых выражения. И воспринимаются они совершенно по-разному. Представьте себя ребенком и подумайте, какое из них вы бы предпочли при обращении к вам отца или матери.

На бутылочки с водой мы приклеили этикетки с надписями «Давай это сделаем» и «Делай это!», а затем сфотографировали образующиеся при замерзании воды кристаллы льда.

Как и предполагалось, в воде, помеченной этикеткой «Давай это сделаем», образовывались кристаллы. По форме они были скорее миловидными, чем красивыми. С другой стороны, в воде с этикеткой «Делай это!» наблюдались только пугающие округлые образования. Требования и приказы не отличаются хорошим *хадо*.



Эта книга содержит все необходимые рекомендации для ведения макробиотического образа жизни в России. История макробиотики, советы по выбору продуктов в наших магазинах, упражнения, медитации.

Это самый настоящий «карманный справочник начинающего макробиота».

Книга создана коллективом авторов Мурманского Макробиотического Центра на основе вырезок из книг, рецептов и советов наших подписчиков.

