

Кацуздо Ниши

# Системата Кадцузо Ниши

Живот според законите на природата



*Направи първата стъпка  
и пътят ще се отвори сам.*

**Стив Джобс**

Издателство  
**ПАРИТЕТ**

РУСКИ КНИГИ НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

© Предпечатна подготовка Паритет ООД

## **Системата Кацудзо Ниши**

Живот според законите на природата

Автор: Кацудзо Ниши, 256 стр.

Превод: Детелин Вълков

Японският професор Кацудзо Ниши е създал уникална Система за здраве, която не е просто комплекс от правила и упражнения, а по-скоро цялостна философия за начин на живот според законите на природата. Системата на Ниши е насочена към това да върне на човека истинската му същност, неразривно свързана с целия заобикалящ го свят, с Природата и Вселената, които не познават болестите, а само здравето.

Като анализира и проверява на практика огромното количество натрупани от човека знания в областта на естественото оздравяване, Ниши избира от нея всичко най-ефективно и най-рационално и го обединява в цялостна завършена система.

Благодарение на методиките на Ниши хиляди хора са се излекували от различни по вид и тежест заболявания.

Книгата, която държите в ръцете си ще ви помогне да намерите своя собствен път към здравето и хармонията.

*За поръчки на книги  
от сайта [www.paritybg.com](http://www.paritybg.com)  
получавате отстъпка 20 процента.*

---

Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

ISBN: 978-619-153-331-2

## ОЗДРАВЯВАНЕ НА СЪДОВЕТЕ И КРЪВТА

Родих се слабо и болно дете. Диагнозите, поставени от лекарите, не ми оставяха никакви шансове; на моите родители беше съобщено направо и недвусмислено, че едва ли ще доживея до 20 години. Печатът на смъртта, с който ме беляза медицината на толкова млада възраст, въздействаше над моето детство и юношество, правейки ме самотен, необщителен, затворен и нещастен. Връстниците ми ме отбягваха, защото бях слаб и обречен и по цели дни бях отдаден само на себе си. Самотата ме направи мислител. Мислех за живота и смъртта и понякога ме спохождаха истински озарения. Разбирах, че на моите безгрижни връстници не им идваха в главата такива мисли, каквито мен ме спохождаха, че те живееха по-повърхностно и не се задълбочаваха в същината на нещата и явленията, както правех аз. Затова беше по-горчиво на душата ми: не можех да се примиря с това, че моят ум, моите способности, които явно чувствах в себе си, моите склонности към философски размишления, моите съждения, моите мисли, моите озарения – всичко това бе обречено да загине заедно с мен само след няколко години и, значи,

че никога няма да може да се реализира.

Не можех повече да се доверявам на лекарите, не можех да се надявам на тях – та нали те се отказаха от мен, оставяйки ме насаме с неминуемо приближаващата се смърт.

И тръгнах по пътя на познанието, резултат от което стана Системата за здраве. Тази Система не е мое собствено изобретение, тя се появи в резултат на внимателно, всестранно изучаване, анализ и експериментална проверка на практика на целия огромен опит, натрупан от човечеството в областта на естествените методи за оздравяване. Тя ми помогна да оживея и оздравея без помощта на лекари и лекарства. Тази система се появи не веднага, за нейното създаване бяха необходими много години. Но всяка крачка по пътя на познанието беше крачка към здравето. Събрах, изучих и систематизирах всичко най-добро, което е известно на човечеството за здравето и изцелението.

## **КАКВО Е ЗДРАВЕ И КАКВО Е БОЛЕСТ**

Лекарите изхождат от болестта, а не от здравето; болестта става за тях точка на опора в процеса на изцелението, а не на здравето! Признаците на

здраве не се изучават в медицинските институти; от студентите-медици не изискват да изучават здравите. Професорите по медицина никога не четат лекции за това какво е здраве – те постоянно говорят за болести. Получава се така, че медицината просто не знае какво е здраве! Как може да се излекува човек, тоест да се доведе до здраве без да се знае какво е това здраве?

Традиционната източна медицина е неотделима от източната философия, проповядваща особено начин на живот – живот в спокойствие, хармония, единство с Природата. На основата на тази философия е построено и китайското изкуство за хармонизация на пространството – фън шуй, безграничните възможности на което все още не са известни на западната цивилизация<sup>1</sup>; на това са основани и японската система за хранене - макробиотиката, а и всевъзможните бойни изкуства, дошли до наши дни от дълбока древност...

Какво е хармония и съвършенство на Природата? Това е преди всичко хармония и нормален баланс на съзидателните и разрушителните сили. В природата постоянно протичат процеси на съ-

---

1. Лекциите на К. Ниши (1884 - 1959) са били четени в началото на ХХ век. Бел. ред.

зидание и процеси на разрушение. Природата запазва себе си в цялостност и хармония благодарение на това, че един от тези два процеса не преобладава над другия. Колкото се създава, толкова се и разрушава – това е закон. Колкото ново идва, толкова старо си отива – и обратното. Животът е непрекъснато умиране и непрекъснато възраждане.

Човешкият организъм е частица от Вселената, неотменима част от Природата.

Стигнах до извода, че болестите не са резултат от попадане в организма на инфекция или от получени от родителите лоши предразположения. Болестите са само резултат на нарушаването от човека на Законите на Природата. Само когато се нарушават Законите на Природата, тогава започват в заплашителни мащаби да се размножават вредоносните микроорганизми, тогава започват да влизат в сила лошите, получени по наследство предразположения. А тези Закони биват нарушавани, когато човекът започне да води неправилен начин на живот.

Болестта иска да ни помогне да възстановим изгубеното равновесие в организма.

## ИЗЦЕЛЯВАЩИТЕ СИЛИ ВЪТРЕ В НАС

Принципите на хармонията са заложени от Природата в самия организъм. Организмът сам „знае“ какъв трябва да бъде, за да бъде съвършен. Във всеки човек има Целебни Сили, запазващи тази хармония и стремящи се в случай на нейното нарушаване да възстановят равновесието. Организмът е замислен от Природата като система, която е способна сама да се привежда в ред, сама себе си да урежда и регулира. Щом в човека живее тази сила, той може винаги да разчита на успех в борбата за своето здраве. На Изцеляващите Сили на организма не трябва да се пречи, а трябва да им се помогне.

Действието на Изцеляващите Сили се потвърждава по най-очевиден начин. Съставът на кръвта от природата е такъв, че тя има свойството самостоятелно да унищожавя страничните вещества, внедрили се в организма или образували се в него. Кръвта сама води непрекъснатата борба с такива вещества. В този случай можем да се доверим на организма и да не му пречим в неговата целебна дейност.

Вземането на лекарства не е помощ, а само пречка в самоизцеляващата работа на организма. Живото може да се излекува само с живо.

Къде е тази свързваща нишка, по която от орган на орган се предават или здраве, или болест? Естествено главната свързваща сила на организма е кръвоносната система.

Един от изводите, до който стигнах, е: здравето на човека зависи от това как циркулира кръвта по съдовете, от това доколко безпрепятствено протича тя, каква е скоростта и силата на нейното движение и от това доколко съвършен е нейният състав.

## **НОРМАЛНОТО КРЪВООБРЪЩЕНИЕ - „РЕКАТА НА ЖИВОТА“**

Кръвта е живот – хората знаели това от най-древни времена. Всяка клетка на организма получава храна от кръвта. Кръвта съединява и подхранва всички органи и системи на организма. Всички знаят, че кръвта се движи по вени и артерии. Но мнозина забравят, че до всяка клетчица на организма тя се доставя именно от капилярите. Всяка клетчица на тялото е обвита с капиляри като с паяжина. Трудно е да си го представим, но всички капиляри, поставени в една линия, биха имали дължина 60-90 хиляди километра!

И при хранене на организма чрез капилярите трябва да се съблюдава същият баланс на съзида-



телните и разрушителните сили, същата хармония.

Ето защо е желателно да се започне работа по оздравяването на организма именно с оздравяване на съдовете и кръвта.

Каква сила е нужна, каква мощна помпа, за да изтласка кръвта във всеки капиляр, да я достави до всяка клетка?

Вечно се е смятало, че тази сила е сърцето - мощният мотор, разнасящ кръвта по цялото тяло. Но съвременните изследвания доказаха, че мощността на сърцето не е толкова голяма.

Ето какво се получава: кръвта от сърцето постъпва в артериите, които представляват нещо като растягащи се, изсмукващи тръбички – те като че ли „изсмукват“ кръвта от сърцето. След това артериите я носят до капилярите и, преминавайки по капилярите, кръвта се изхвърля във вените, за да се върне обратно към сърцето. Вената е нещо като изсмукваща тръбичка, която издига кръвта в сърцето и не ѝ позволява да се върне обратно – за целта във вените има специални клапани. С какви сили кръвта от капилярите се издига във вените? Отговорът може да бъде само един – с капилярите.

Главният двигател на кръвта е разположен не в сърцето, а в капилярите.

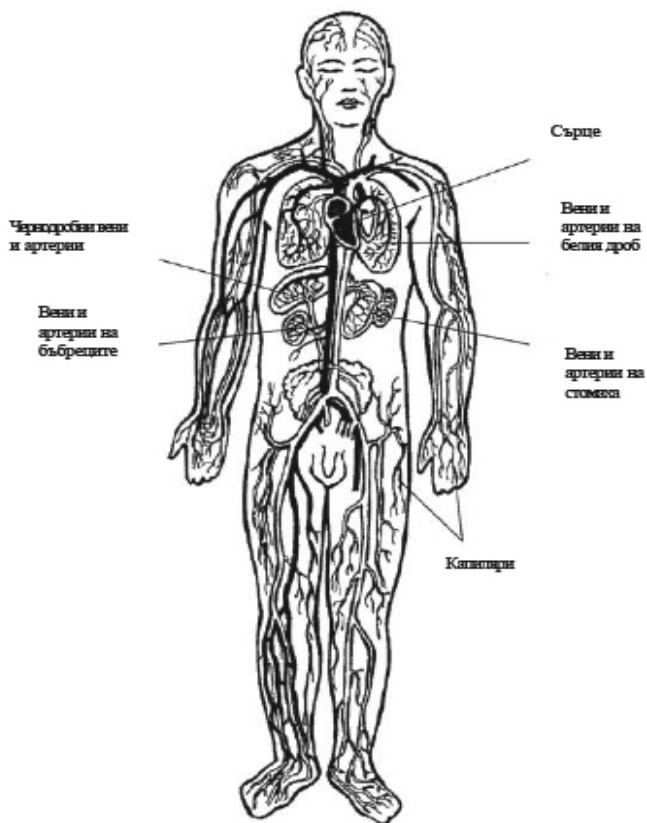


Рис. 1. Сърдечносъдовата система на човека. С бял цвят са оцветени артериите, с черен - вените.

Болестите на капилярите практически са в основата на всяка болест в човешкия организъм.

Капилярите са тънки и поради това - крехки и уязвими. Те първи започват да се замърсяват, чупят, отмират и повреждат. Когато капилярите се повредят и спират да се свиват, кръвта не може да стигне до клетките. Клетките, лишени от хранене, започват да умират. Умирайки, те създават болести на органите. Лошата работа на капилярите води кръвта до застой и нарушаване на нормалното ѝ придвижване по съдовете. Възниква дисбаланс на разрушителните и съзидателните сили. Организмът започва сам да отравя себе си и се превръща в нещо като бунище от нечистотии.

Ето защо без нормална работа на капилярите животът на клетките, тъканите, органите и системите на нашия организъм е невъзможен. И да изцеляваме себе си трябва да започваме с оздравяването на капилярите. Един от начините за тяхното оздравяване е движението.

## **ОЗДРАВЯВАНЕ С ДВИЖЕНИЕ**

Погледнете заобикалящата ни природа! Има ли в нея нещо неподвижно? Няма да намерите в нея нищо, което да е абсолютно неподвижно. Планините? Скалите? Дори те не са неподвижни.

Животът е движение, а движението е живот.

Специалните упражнения, които са насочени към това да накарат капилярите да се свиват, а значи и да накарат кръвта да циркулира нормално, е първата крачка към това да се изведе организма от пропастта на неподвижността, от бездната на болестта. Да започнеш да се движиш - това означава да започнеш да оздравяваш.

## **СИЛАТА НА ВИБРАЦИИТЕ**

В човешкия организъм нищо не е в покой. В живия и здрав организъм постоянно пулсира и вибрира всяка клетка. Когато тази вибрация се прекрати, настъпва смъртта.

Нашият организъм е устроен така, че всички мускули в него постоянно, макар и незабележимо вибрират - това са много фини вибрации, подобни на звукова вълна. Докато я има тази вибрираща вълна, има сила, здраве и живот.

Научавайки се да изпълнява прости упражнения, караци капилярите да вибрират, да се свиват, всеки човек ще може да си върне здравето без помощта на лекар, масажист, без хапчета и медицински процедури.

## Съдържание:

### ЧАСТ ПЪРВА

Оздравяване на съдовете и кръвта	4
Какво е здраве и какво е болест	5
Изцеляващите сили вътре в нас	8
Нормалното кръвообращение - „реката на живота“	9
Оздравяване с движение	12
Силата на вибрациите	13
Ако ви боли сърцето – лекувайте краката	17
Здраве на гръбначния стълб – здраве на съдовете	19
Хармонията - основа на здравето	25
Оздравяване с вода	28
Водата е храна	29
Водата е природен лечител	31
Оздравяване посредством светлина и въздух	46
Енергията на слънцето	46
Енергията на въздуха	49
Оздравяване със силата на духа	63
Сили - душевни и духовни	63
Тренировка на съзнанието	74

Правилата на силния човек	77
Как да станем силни духом	77
Научете се да бъдете щастливи	79

## ЧАСТ ВТОРА

Избрани упражнения и медитация	82
За медитацията	83
Практическата полза и резултати от медитирането	99
Дихателни упражнения	103
Техника за изпълнение на дихателните упражнения	103
Специални видове дишане	108
Дишане през стъпалата и дланите	110
Управляване на емоциите с помощта на дишането	111
Дихателни упражнения за очистване на белите дробове	116
Упражнения за оздравяване	131
Упражнения за повишаване на тонуса	131
Упражнения за общо оздравяване	142
Упражнение за визуализация на здравето	144

Упражнения за дълголетие	145
Всекидневен комплекс от гимнастически упражнения	152
Изкуството да владеете тялото си	165
Упражнения срещу безсъница	165
Упражнения за запазване на женската красота	167
Упражнения за прогонване на нервното напрежение, съмненията и безпокойството	171
Упражнения за гръбначния стълб	172
Упражнения за шийния дял на гръбначния стълб	173
Запазете гръбначния си стълб здрав	175
Упражнения за успех в живота и преуспяване	178
Упражнения за придобиване на търпение и дисциплина	179
Упражнения за развиване на паметта	183
Упражнения за постигане на цели и преуспяване	186
Упражнения за уреждане на собствения живот	193

## ЧАСТ ТРЕТА

Хранене за здраве и дълголетие	198
Система за правилно хранене	199
Важността на правилното храносмилане	199
Правилата на здравословното хранене	200
Особености на храненето в зависимост от условията на живот	202
Хранене за успешна работа	204
Хранене за личния живот и почивката	205
Хранене за благоденствие	206
Правилно хранене в различни възрасти	207
Трите съставки на правилното хранене	209
Правилно приготвяне на храната	210
Как правилно да сервираме храната	213
Правилно да изядеш приготвеното	214
Правилно хранене. Продукти и рецепти	215
Хранене според сезона и жизнената енергия на храната	235
„Жива“ и „мъртва“ храна	240
Хранене според ин и ян	242