



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание .....</b>	<b>3</b>
<b>Введение .....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 1. Все можно объяснить этим .....</b>	<b>15</b>
Почему женщины живут дольше мужчин? .....	17
Почему люди чаще болеют в период смены сезонов? ....	30
Ходьба полезнее бега .....	35
Почему Исикава Рё обратил внимание на походку Тайгера Вудса? .....	40
Почему йога полезна для здоровья .....	42
Фигуристка Ким Юна завоевала золото благодаря хорошему балансу вегетативной нервной системы.....	45
Двигаться медленно — значит быть здоровым.....	51
<b>Глава 2. Здоровье определяется балансом вегетативной нервной системы .....</b>	<b>57</b>
Вегетативная нервная система важна так же, как и мозг — и вот почему .....	59

## СОДЕРЖАНИЕ

Симпатическая нервная система — это газ, а парасимпатическая нервная система — тормоз.....	65
Симптомы менопаузы связаны с нарушением баланса вегетативной нервной системы.....	71
Нарушение баланса ВНС приводит к снижению иммунитета .....	74
Почему массаж стоп может улучшить общее состояние организма? .....	78
Люди, у которых симпатическая нервная система слишком активна, подвержены риску развития диабета .....	84
Увеличение активности парасимпатической нервной системы способствует улучшению состояния пациентов с гипертонией .....	88
Когда кровоток становится плохим, качество крови тоже ухудшается.....	92
«Секретное оружие» против запоров.....	97
Как перейти от «отрицательной спирали» к «положительной спирали»? .....	101

### **Глава 3. Здоровые привычки для активации парасимпатической нервной системы ..... 107**

«Правило 30 минут» для стабилизации ВНС в течение дня .....	109
Польза раннего подъема зависит от предыдущего вечера.....	113
Недостаток сна — враг вегетативной нервной системы .....	118
Когда вы пьете алкоголь, пейте воду.....	123

Дети и пожилые люди должны употреблять достаточное количество воды.....	128
Стакан воды сразу после пробуждения — лекарство от запора .....	131
Ухудшение микрофлоры кишечника ведет к набору веса.....	137
Трехразовое питание оптимально для человека не только из-за пищевой ценности.....	141
Как избавиться от сонливости после еды .....	146
Отказ от приема пищи не приводит к похуданию.....	150
Когда лучше заниматься спортом — утром или вечером? .....	155
Вечер — идеальное время для физических упражнений .....	157
Почему же, несмотря на разминку и растяжку, спортсмены все равно получают травмы?.....	161
Четыре упражнения подготовительной растяжки.....	164
<i>Упражнение 1. Растягиваем боковую     поверхность тела, удерживая кончики пальцев.....</i>	165
<i>Упражнение 2. Тянемся в сторону,     удерживая кончики пальцев.....</i>	166
<i>Упражнение 3. Фиксируем локоть     и вращаем запястьем .....</i>	167
<i>Упражнение 4. Вращаем лодыжкой,     положив ногу на противоположное колено .....</i>	169
Дыхание обладает силой мгновенно изменять состояние тела.....	170
Великие хирурги никогда не задерживают дыхание.....	174

<b>Глава 4. Качество жизни определяется этим .....</b>	<b>179</b>
Не пишете любовные послания по вечерам .....	181
Не напрягайте большой палец.....	185
«Улыбайтесь, и рак исчезнет» — это вполне может быть правдой .....	187
Когда врач улыбается, пациенты выздоравливают быстрее .....	191
Когда вы злитесь, кровь становится гуще.....	194
Не жаловаться, не ныть и улыбаться .....	196
Если вы торопитесь, замедляйтесь .....	199
80% гнева — это просто самодовольство .....	203
Использование дневника для восстановления баланса вегетативной нервной системы .....	207
Волшебные слова для умиротворения души — «после вас» .....	210
Баланс вегетативной нервной системы передается окружающим .....	214
Чудеса случаются, когда вы прикладываете максимум усилий .....	218
Контроль над ВНС = контроль над своей жизнью .....	222
<b>Заключение.....</b>	<b>227</b>
<b>Кобаяси Хироюки .....</b>	<b>231</b>
<b>Предметный указатель .....</b>	<b>233</b>

## || ВВЕДЕНИЕ

Абсолютно все люди на свете не хотят болеть.

Но на самом деле **бывают люди, которые болеют чаще, и те, которые болеют реже.**

В чем же разница?

Этот вопрос давно уже занимает мое внимание, с тех пор как я стал врачом. В течение долгого времени я продолжал размышлять над этим. Даже работая в клинике университетской больницы, я продолжал заниматься исследованиями в аспирантуре. Основная причина была проста: я хотел понять, **почему люди заболевают.**

Сможете ли вы поверить в то, что я смог самостоятельно прийти к ответу на этот вопрос?

Результатом моих исследований стала та особенность, что я обращаю внимание на **вегетативную нервную систему (ВНС).**

С развитием исследований в этой области становится ясно, что множество ранее загадочных симптомов,

по-видимому, связаны с дисбалансом вегетативной нервной системы. Понятие «вегетативная нервная система» знакомо многим, но, вероятно, не всем до конца понятно, что это такое. Неудивительно, что ее важность до сих пор не полностью раскрыта, даже среди врачей.

Вегетативная нервная система выполняет крайне важные функции, поддерживая жизнедеятельность организма. Одним из ярких примеров ее работы является управление дыханием. Если бы дыхание прекратилось, человек не смог бы продолжать жить.

Вы никогда не задумывались, почему вы продолжаете дышать, даже когда спите? **На самом деле это происходит благодаря работе вегетативной нервной системы.**

Каждый, наверное, хотя бы раз испытывал беспокойство по поводу того, что произойдет, если его дыхание остановится во сне. Если бы дыхание прекращалось, когда мы спим, то мы не могли бы спать.

Однако благодаря функционированию вегетативной нервной системы дыхание продолжается независимо от сна и бодрствования. За счет работы этой системы каждую ночь мы можем спать спокойно.

**В последние годы стало очевидным, что функционирование вегетативной нервной системы имеет большое влияние на здоровье.**

Таким образом, вегетативная нервная система — это значимая система организма, о которой мы мало

задумываемся, но которая поддерживает нашу жизнедеятельность.

Например, что, по вашему мнению, полезнее — ходьба или бег? Что безопаснее и полезнее для организма — утренняя или вечерняя физическая активность? Правда ли с точки зрения пользы для здоровья поговорка «Кто рано встает, тому Бог подает?» Почему говорят, что йога полезна для здоровья? Почему рекомендуется употреблять пищу три раза в день? На самом деле все это можно объяснить с точки зрения баланса вегетативной нервной системы.

В настоящее время я обучаю специальным подходам и стратегиям, разработанным на основе исследований в области вегетативной нервной системы, профессионалов, таких как топ-спортсмены и знаменитости, чья деятельность требует выдающейся производительности. От них я получаю много приятных отзывов, подтверждающих высокую эффективность предложенных мною методов.

Конечно, их выдающиеся способности и их достижения — это результат их собственных талантов и усилий, и возможно, они достигли бы аналогичных результатов и без меня. Тем не менее слова благодарности от тех, кого я обучил своим методам, убеждают меня в правильности моего подхода. Я получаю отзывы со словами благодарности за свою работу.

Многие из топ-спортсменов и знаменитостей, которым всегда требуется результат, уже осознали важность автономной\* нервной системы и начали серьезно заниматься ее контролем.

---

\* Автономная нервная система — другое название вегетативной нервной системы.



Вегетативная нервная система подразделяется на два типа — симпатическую нервную систему (СНС) и парасимпатическую нервную систему (ПНС).

Ранее мы объясняли работу симпатической и парасимпатической нервной системы следующим образом: вегетативная нервная система управляет функционированием органов и кровеносных сосудов. Когда действует симпатическая часть вегетативной нервной системы, организм находится в активном состоянии, а при действии парасимпатической части организм расслабляется. В течение дня, когда мы активны, доминирует симпатическая нервная система, а ночью, когда мы отдыхаем и расслабляемся, доминирует парасимпатическая нервная система. Таким образом, наш организм поддерживает функциональное равновесие, где две ветви вегетативной нервной системы поочередно контролируют организм.

Это объяснение не является неправильным, однако оно может создать впечатление, что наш организм управляется попеременным включением и выключением симпатического и парасимпатического отделов нервной системы.

На самом деле это не совсем так.

**Тело человека функционирует наилучшим образом, когда и симпатическая, и парасимпатическая нервные системы активны на высоком уровне.**

Конечно, это не означает, что они активны в одинаковой степени. В активном состоянии слегка

доминирует симпатическая нервная система, а в состоянии расслабления — парасимпатическая. Их работа похожа на весы. Речь идет лишь о небольшом перевешивании одной из чаш, и важно, чтобы ни одна из них не была значительно активнее другой, поскольку это обязательно приведет к дисбалансу.

Высокая активность и сбалансированность обеих систем, когда активными являются как симпатическая, так и парасимпатическая нервная система, являются наилучшим состоянием для нашей вегетативной нервной системы. Это состояние позволяет нам достичь оптимального здоровья и полностью раскрыть свой физический и умственный потенциал.

В каких случаях человек становится более подверженным заболеваниям? Вывод моих исследований следующий: это происходит, когда активность симпатической нервной системы аномально высока, а активность парасимпатической нервной системы чрезмерно низка. Если такое состояние сохраняется, то в организме начинают проявляться разнообразные недомогания и человек становится более подверженным заболеваниям.

В обратном случае, когда активность парасимпатической нервной системы высока, а активность симпатической нервной системы слишком низка, человек может быть склонен к депрессии.

А если обе системы — и симпатическая, и парасимпатическая — имеют низкий уровень активности, то человек может чувствовать себя постоянно уставшим, лишенным мотивации и находящимся в среднем

состоянии здоровья, когда его нельзя назвать ни плохим, ни хорошим.

Когда вы сможете свободно контролировать баланс своей вегетативной нервной системы, вы сможете вести здоровый образ жизни в любом возрасте. Это еще не все. Вы раскроете потенциал для проявления своих способностей, что, несомненно, будет большой помощью на вашем жизненном пути.

Эта книга, я уверен, станет первой популярной книгой, написанной врачом, о методах контроля вегетативной нервной системы, которые, вероятно, вскоре станут общепризнанными методами поддержания здоровья. Сейчас я, будучи врачом и практикуя этот метод, говорю с уверенностью:

**«Сознательное регулирование баланса вегетативной нервной системы изменит все в вашем теле».**

**И это изменение будет идти только в положительном направлении.**

Ключ к контролю над вегетативной нервной системой — это медленность.

**Осознанно следите за медленностью,  
дышите медленно, двигайтесь медленно,  
живите медленно.**

Таким образом, уровень активности вегетативной нервной системы, который может быть сниженным, начнет повышаться, и баланс вегетативной нервной

системы начнет восстанавливаться. Контроль над вегетативной нервной системой — это действительно контроль над жизнью. Я уверен, что, если вы начнете применять эти методы на практике, эта книга может изменить вашу жизнь.



ГЛАВА 1

**ВСЕ  
МОЖНО  
ОБЪЯСНИТЬ  
ЭТИМ**

