

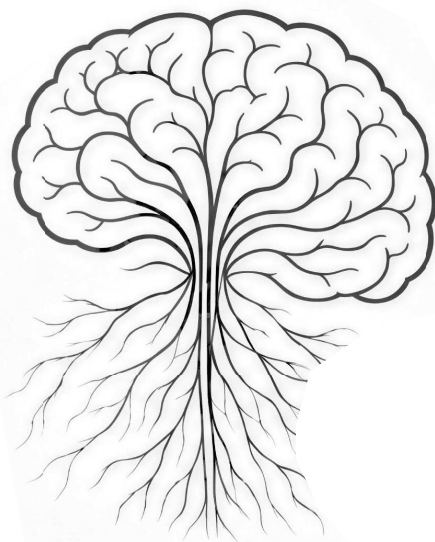
Хироюки Кобаяси,

профессор, д. м. н.

Центральная ось здоровья

Японские ритуалы
настройки вегетативной
нервной системы

для улучшения работы
мозга, сердца, лёгких,
кишечника



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 611.8
ББК 56.1
K55

NEMURENAKU NARUHODO OMOSHIROI ZUKAI
JIRITSU SHINKEI NO HANASHI

© 2020 Hiroyuki Kobayashi

Originally published in Japan in 2020 by NIHONBUNGEISHA Co., Ltd., Tokyo
Russian translation rights arranged with NIHONBUNGEISHA Co., Ltd.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

Кобаяси, Хироюки.

K55 Центральная ось здоровья. Японские ритуалы настройки вегетативной нервной системы для улучшения работы мозга, сердца, лёгких, кишечника / Хироюки Кобаяси ; [перевод с японского М. А. Геворгян]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Быть здоровым. Методики оздоровления организма от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-221405-9

Головные боли, бессонница, тревога, хроническая усталость — анализы в норме, а причина не ясна? Сегодня миллионы людей живут в состоянии постоянной разбитости, не понимая, почему их тело перестало слушаться. Профессор медицины Кобаяси Хироюки, один из ведущих мировых специалистов по вегетативной нервной системе, объясняет: корень всех этих проблем — в разбалансировке «центральной оси здоровья», от которой зависит работа мозга, сердца, кишечника и иммунитета. Вы узнаете, как вернуть энергию, улучшить сон и забыть о «загадочных» болях с помощью правильного питания, дыхательных техник и несложных ежедневных привычек.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 611.8
ББК 56.1

© Геворгян М.А., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-221405-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Глава 1. Что такое вегетативная нервная система?.....	11
Истинная природа загадочных недомоганий, которые не решить походом в больницу	12
Во-первых, что такое вегетативная нервная система?	15
Душевные и телесные неполадки	18
В чем заключаются роли симпатической и парасимпатической нервных систем?	21
Виды недомоганий, вызванных нарушениями вегетативной нервной системы	24
Если пропадет причина для тревоги, есть шанс, что и необъяснимая боль в спине уйдет	27
Ключевое различие между «нарушением вегетативной нервной системы» и «депрессией».....	30
Вегетативная нервная система дает сбой к определенному возрасту.....	33
Почему вы выглядите старше своего возраста?	36
Самый эффективный способ наладить вегетативную нервную систему	39
А к какому типу вы относитесь? 4 типа вегетативной нервной системы.....	42
Давайте проверим вашу вегетативную нервную систему!	45

Глава 2. Правильные привычки и образ жизни для здоровья вегетативной нервной системы	49
Поиск симптомов в интернете порождает новые «болезни»	50
Ритм вегетативной нервной системы меняется в зависимости от времени суток	53
Лучший способ провести утро для налаживания работы вегетативной нервной системы	57
Как только проснетесь утром, выпейте стакан воды	60
Пагубно ли курение для вегетативной нервной системы?	63
Лучший ритуал для крепкого сна	66
Аромат лаванды — ваш верный союзник во время сна	69
Дыхательная техника «1:2», которая быстро приводит вегетативную нервную систему в равновесие	72
Как принимать ванну, чтобы улучшить состояние вегетативной нервной системы	75
Когда накопилась усталость, поможет движение	78
 Глава 3. Питание для правильной работы вегетативной нервной системы.....	 81
Психика и кишечник тесно связаны	82
Оцените состояние вашего кишечника!	85
«Никак не могу похудеть...» Причина может быть в кишечнике	89
Лучшее время приема пищи для нормализации состояния кишечника	92

Оптимальное для вегетативной нервной системы соотношение приемов пищи: завтрак 4: обед 2: ужин 4	95
Клетчатка поможет забыть о запорах.....	98
Тесная связь между алкоголем и вегетативной нервной системой	101
Когда кишечник очищен, болезни отступают	104
Невкусная еда плохо влияет и на тело, и на психику ...	107
Избыток углеводов вызывает усталость	110
Для нормализации работы вегетативной нервной системы необходим животный белок.....	114
Симптомы анемии похожи на симптомы расстройства вегетативной нервной системы	117
«Мисо-суп долголетия» — самый полезный!.....	120
Как пообедать, чтобы не клонило в сон.....	123
Важно заканчивать ужин до 9 вечера.....	127
Три часа после ужина для крепкого сна	130
Восстанавливаем силы и улучшаем кровоток с помощью шоколада и орехов	133
Жевательная резинка помогает сохранять спокойствие и активизирует мозг	136
Выделяется ли в кишечнике «гормон счастья» от горячего кофе?	139

Глава 4. Устойчивость психики

для поддержания вегетативной нервной системы

Учитесь быть устойчивым к чужому мнению.....	144
Нарушения работы вегетативной нервной системы заразны	147

Лайфхаки для снятия напряжения во время выступления или презентации	150
Излишние размышления о предстоящем приводят к потере спокойствия.....	153
Можно вздохнуть!	156
Слушайте музыку, приятную для мозга.....	159
Улыбка — способ успокоиться!	162
Уборка одного места в день — путь к душевному равновесию	165
 Глава 5. Упражнения для благополучия вегетативной нервной системы	 169
Занятия спортом.....	170
Тяжелые физические нагрузки негативно влияют на вегетативную нервную систему	173
Приседания по методу Кобаяси	178
 Заключение.....	 184
Автор.....	185

ВВЕДЕНИЕ

Если вы ловите себя на мыслях: «Усталость в последнее время совсем не проходит, постоянно нет сил...» или «Меня мучают странные симптомы, которые даже врачи объяснить не могут...», — я очень надеюсь, что эта книга окажется в ваших руках.

Все потому, что, скорее всего, корень этой усталости и плохого самочувствия кроется в вегетативной нервной системе¹. И, что еще важнее, наладив ее сбившийся ритм, можно вполне реально создать здоровое, полное энергии тело, неподвластное возрасту.

Вегетативную нервную систему часто противопоставляют соматической, отвечающей за осознанное движение скелетных мышц. Проще говоря, вегетатика — это система, которую мы сознательно и напрямую контролировать не можем: она управляет работой сердца, током крови и другими процессами. С самого нашего рождения и до настоящего момента она работает без перерыва, не останавливаясь ни на секунду.

Этот неутомимый труженик — вегетативная нервная система — состоит из двух отделов: симпатического и парасимпатического. У здорового человека днем активнее работает симпатический отдел,

¹ Это может быть гормональный сбой и проблемы со щитовидной железой; проблемы с первым блоком мозга по А. Р. Лурии, депрессия и пр. — *Примеч. лит. ред.*

помогая быть бодрым и деятельным, а ночью вступает парасимпатический, обеспечивая глубокий, восстанавливающий сон.

У большинства людей, страдающих от «непроходящей усталости» и «непонятных недомоганий», баланс между этими двумя системами нарушен. Причины — в повседневных привычках, питании, стрессе и других взаимосвязанных факторах. В результате возникают проблемы: утром невозможно встать, ночью не получается заснуть.

В этой книге с помощью наглядных иллюстраций объясняется, как и почему сбивается работа вегетативной нервной системы и что можно сделать, чтобы ее наладить. Она станет вашим проводником к здоровому духу и телу, предлагая методы гармонизации с четырех ключевых сторон: образ жизни и привычки, питание, психологический настрой и физическая активность.

Станете ли вы моложе своих лет и телом, и духом, зависит только от вас.

Попробуйте с интересом и удовольствием заняться проектом под названием «Я».

*Профессор медицинского факультета
университета Дзюнтэндо,
Кобаяси Хироюки*

ГЛАВА

1



**Что такое вегетативная
нервная система?**



ИСТИННАЯ ПРИРОДА ЗАГАДОЧНЫХ НЕДОМОГАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕ РЕШИТЬ ПОХОДОМ В БОЛЬНИЦУ

Причина – В неполадках Вегетативной нервной системы

«Почему-то постоянно плохое настроение», «нет сил ни на что, все через силу», «раздражаюсь по мелочам, стал вспыльчивым» — в повседневной суете такие душевные неполадки посещают нас все чаще. Многих также беспокоят и неприятные физические симптомы: головокружения, головные боли, учащенное сердцебиение, напряжение в плечах, боли в пояснице, зябкость, отеки, бессонница. Когда обследования в больнице не находят конкретной причины, все эти симптомы часто списывают на одно — «усталость».

Однако усталость бывает разной. Есть усталость, которая требует внимания, а есть — другая. Приятная усталость после активной тренировки в любимом виде спорта — это «полезная» усталость для организма. С другой стороны, после сильного стресса на работе или в отношениях даже без физических нагрузок можно чувствовать тяжелую, изнуряющую усталость, будто тело налилось свинцом. Проблему как раз и представляет такая усталость, сопровождаемая неприятными симптомами.

**СТРЕСС НАРУШАЕТ ВЕГЕТАТИВНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ,
СТАНОВЯСЬ ПЕРВОПРИЧИНОЙ НЕДОМОГАНИЯ**



Душевные
проблемы



Телесные
проблемы



В случаях, когда вы обратились в больницу, но никакую конкретную болезнь не удалось диагностировать, скорее всего, дело в неполадках вегетативной нервной системы



Вы не больны



Но что же тогда со мной??



Если не улучшить образ жизни и пищевые привычки, в будущем это может привести к серьезным заболеваниям

**СТРЕСС И ПРИВЫЧКИ ПРИВОДЯТ К РАССТРОЙСТВУ
ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**



ПРИНИЖЕНИЕ
НА РАБОТЕ

ОТСУТСТВИЕ
РЕЖИМА СНА



НАПРЯЖЕННАЯ
РАБОТА

Какие же изменения происходят в нашем теле, когда мы чувствуем эти симптомы? Ключевую роль здесь играет вегетативная нервная система. При частых повторяющихся стрессах, постоянном активном темпе современной жизни вегетативная нервная система выходит из равновесия. Ее запасов хватает надолго, но они не бесконечны, и тогда сигналы передаются нашему телу в виде тех самых неприятных симптомов, перечисленных выше. «Чувствую себя неважно из-за постоянного стресса», «с возрастом замечаю упадок сил и энергии»... — все это может быть вызвано именно нарушением баланса вегетативной нервной системы.

ВО-ПЕРВЫХ, ЧТО ТАКОЕ ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА?

*Она управляет кровотоком
и работой внутренних органов*

Прежде чем говорить о роли вегетативной нервной системы, давайте разберемся, что такое нервы. Нервы — это своего рода «дороги», по которым мозг и различные органы тела обмениваются информацией. Любые сигналы, как изнутри, так и извне, превращаются в импульсы, которые проходят по этим нервным путям к мозгу и органам, вызывая различные движения и реакции: например, когда мы чувствуем боль или чихаем в пыльном месте.

Нервная система делится на два основных типа. Первый — это центральная нервная система: головной и спинной мозг, также пути, соединяющие их. Второй — периферические нервы, расходящиеся от них по всему телу. Периферические нервы, в свою очередь, подразделяются на соматические и вегетативные. Соматические нервы (от лат. *soma* — «тело») — это нервные волокна, которые иннервируют структуры нашего «тела» в узком смысле: кожу, мышцы, суставы, связки. Соматические нервы включают чувствительные, которые передают ощущения, и двигательные, которые управляют мышцами, например, рук и ног.