

Przeciwrakowy kompleks Nishi

1. Spać tylko na twardej poduszce i twardym materacu.
2. Wykonywać ćwiczenie „rybka”. Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach położyć dłonie na wysokości 4 i 5 kręgu szyjnego, zgiąć łokcie, całym ciężarem przylgnąć do podłogi. Nogi złączyć, palce nóg podciągnąć w stronę głowy. Wszystkie wypukłości (potylica, ramiona, łydki, miednica) wcisnąć w podłogę. Wykonanie: W tej pozycji rozpocząć szybkie wibracje - kołysanie ciała z prawej strony w lewą, na podobieństwo szybko płynącej rybki. Ćwiczenie wykonywać rano i wieczorem po 1 minucie. Ćwiczenie to, mimo swej prostoty, daje zadziwiające efekty w usuwaniu wad kręgosłupa. Podczas wykonywania ćwiczenia „rybka” kręgi wchodzą na swoje miejsce, osłabiając tym samym ucisk na przyciśnięte przez nie naczynia krwionośne i zakończenia nerwowe (co jest przyczyną wielu chorób).
3. Ćwiczenie „karaluzek”. Pozycja wyjściowa: Pod szyję położyć twardy wałek, podnieść do góry obie ręce i nogi tak, aby stopy były równoległe do podłogi. W takiej pozycji potrząsać rękami i nogami jednocześnie (podobnie jak przewrócony karaluch). Wykonywać 1 - 2 minuty rano i wieczorem. Na czym polega tajemnica tego ćwiczenia? Wszyscy wiedzą o uzdrawiających właściwościach biegu. Ćwiczenie „karaluzek” daje efekt biegu, ale bez obciążania stawów i serca, co jest bardzo ważne dla ludzi słabych, przebywających w łóżku ze względu na chorobę, dla osób z ograniczoną możliwością poruszania się. Ćwiczenie uaktywnia cyrkulację krwi nie tylko w kończynach, ale i w całym ciele.
4. Łączenie dłoni i stóp. Ćwiczenie składa się z czterech etapów. Pozwala unormować zmiany energetyczne w naszym organizmie. Jak wiadomo, tylko u zdrowego człowieka lewa i prawa część ciała ma jednakowy ładunek. Każde zakłócenie równowagi może prowadzić do choroby (na tym opiera się diagnostyka na podstawie aury). Pozycja wyjściowa: Położyć się na plecach. Dłonie złączyć, lekko dociskając do siebie opuszki palców obu rąk (10 razy). Złożyć dłonie równoległe do tułowia i przemieszczać je wzdłuż ciała, jakby rozcinając ciało na pół (10 razy). Złączyć stopy tak, aby przylegały do siebie. W takiej pozycji podnieść nogi i przesuwać w przód - w tył (10 razy). Ręce ze złączonymi palcami poruszać tak, jakby rozcinały brzuch (podobnie jak w etapie 2). Poleżeć ze złączonymi dłońmi i stopami 3-5 minut. Oczy zamknięte.
5. Ćwiczenia na regenerację kręgów szyjnych i oddychanie:
 1. siedząc na krześle unosić i opuszczać ramiona 10 razy;
 2. skłaniać głowę w prawo i w lewo (po 10 razy), starając się dosięgnąć uchem ramienia;
 3. skłaniać głowę w tył i w przód (po 10 razy);
 4. obracać głowę na boki zgodnie ze wskazówkami zegara i w przeciwnym kierunku (po 10 razy);
 5. wyciągnąć ręce do przodu przed siebie, odwrócić dłonie równoległe do siebie, kręcić głowę w lewo i w prawo (po 10 razy);
 6. podnieść ręce nad głowę z dłońmi ułożonymi równoległe do siebie i obracać głowę w lewo i w prawo (po 5 razy);
 7. położyć ręce na ramionach. Łokcie odciągnąć do tyłu, wyobrażając sobie, że między łopatkami znajduje się jabłko, które chcemy ścisnąć. Odchylając łokcie do tyłu (jakby próbując ścisnąć jabłko) jednocześnie wyciągać w przód podbródek (tak, jak łabędź, wyciągający szyję). To ćwiczenie umożliwia rozluźnienie kręgów i mięśni szyi, co poprawia przyływ krwi do mózgu, normalizuje pracę układu nerwowego i trawiennego. Wykonywać rano i wieczorem po 3 minuty.
 8. siedząc na krześle położyć ręce na kolanach, zsunąć się na brzeg krzesła, zamknąć oczy i rozkołysać ciało w lewo i w prawo, jednocześnie w rytm kołysania wciągać i wypinać brzuch.