

Предисловие ко 2-му изданию

Прошло 15 лет с первого издания этой замечательной книги, многое изменилось в нашей с вами жизни, возросла возможность получать информацию в интернете, но загадочным образом именно книги, написанные великими людьми прошлого, продолжают оставаться востребованными, наверное, потому что в то время авторы выверяли каждое слово, понимая, что они не смогут дать читателю уже завтра какую-то новую информацию, извиниться за ошибку, изменить свое мнение, предложить альтернативу. То, что они написали, порождало великую ответственность перед людьми и Богом...

Сегодня информационное поле переполнено огромным количеством «новых», «оригинальных», «уникальных», «универсальных», «чудесных», «волшебных» способов, методов, средств, таблеток, и т.п., и т.д. Но внимательно анализируя большинство из них, мы понимаем, что это в основном «приукрашенные» умными словами и картинками варианты достижений прошлого, особенно в области целостной медицины, а именно такой является традиционная медицина Востока.

Безусловно, сегодня на базе целостных представлений и современных достижений аналитической, доказательной ме-

дицины произошли гигантские подвижки, одной из которых является развитие кинезиологии. Наверное, если бы Кацудзо Ниши жил в наше время, он был бы великим кинезиологом!

Прошло время, мы тоже меняемся, развиваемся и растем, учимся, исследуем человека и его проблемы, используем новые подходы и достижения. Но то, о чем эта книга, останется незабываемо важным и необходимым людям!

Поздравляем вас с важным приобретением, с началом правильного пути к здоровью, счастью и истинному удовольствию жить.

Владимир Шолохов,
кандидат медицинских наук,
кинезиолог, фитотерапевт

ВВОДНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Эта книга имеет целью разъяснить коротко и доступно все методы, необходимые для практического применения принципов медицины Ниши.

Принципы медицины Ниши предназначены для здоровых людей, заботящихся о своем здоровье, но ими также можно руководствоваться для лечения больных людей.

Текст разделен на две части: общие положения и индивидуальная практика. В первой части я попытался облегчить понимание принципов здоровья и во второй привел конкретные и подробные разъяснения практических методов.

Эта книга поможет применять медицину Ниши в любом месте и в любое время, так что она станет частью вашей повседневной жизни.

Поскольку медицина Ниши еще находится в стадии эволюции, те, кто применяет ее на практике, должны иметь под рукой мои книги, знакомиться с моими лекциями и периодическим изданием *Nishi Igaku* («Медицина Ниши»). Это позволит лучше понять суть медицины Ниши и сделать ее практическое применение более успешным.

Я с глубоким удовлетворением констатирую, что после более чем 20 лет популяризации принципов медицины Ниши их стали воспринимать, несмотря на их революционный ха-

рактар, как в академическом мире, так и среди широкой публики, и в итоге они были признаны в качестве основы здоровья человека.

Поэтому публикация данной книги становится особенно значимой. Я надеюсь, что все вы воспользуетесь ею себе во благо.

KATSUZO NISHI

Начало осени 1949 года

Часть I

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Человек, рожденный от нормального человека, должен быть здоров

В последнее время в исследованиях протеина как белковой субстанции всего живого отмечены важные успехи, которые позволили раскрыть в какой-то мере тайну происхождения живого организма. Однако завеса, скрывающая тайну жизни, остается, по-видимому, еще очень плотной, и поднять ее будет нелегко. Как возник механизм развития человека, начиная с того момента, когда сперматозоид мужчины соединяется с крохотной яйцеклеткой, которая созревает в яичнике женщины и затем опускается в матку? После 9 месяцев внутриматочного развития ребенок покидает тело матери, осуществляя сверхъестественную работу, «приход» в мир, что тоже является тайной. Человеку нужно около 25 лет, чтобы достичь зрелости. Этот период включает около 7 лет детства, во время которого он нуждается в материнском уходе.

Согласно результатам исследований ученых, срок жизни живого организма более чем в 5 раз превышает время достижения зрелости. Следовательно, продолжительность человеческой жизни должна быть равна 125 годам. Тот, кто рассматривает жизнь человека в развитии с момента его зарождения, не может определить ее иначе как «таинство».

Как в результате слияния яйцеклетки и сперматозоида возникает индивидуум, чье тело столь похоже на тела его родителей? Пока ребенок не имеет средств самозащиты, его внешность, его невинный сон, его смех и плач, его движения и жизнь — все это выражает не что иное, как любовь. И эта любовь — радость для матери. Говорят, что мать увечного ребенка любит свое дитя больше, чем мать здорового ребенка. Может ли кто-либо, сколь порочным бы он ни был, оскорбить ребенка? Причина, по которой жизнь малыша излучает столько любви, вероятно, не может быть объяснена. Он не взрослый человек, но имеет свою уникальную внешность, которая выражает только любовь. Разве это не еще одна тайна?

Человек страстно желает все, что по-настоящему искренно, добродетельно и прекрасно. Он идеализирует это и приходит к мысли о Боге. Другими словами, Бог — это идеализированный символ, которому человек приписывает все воображаемые формы правды, добродетели и красоты.

Человек, хоть и имеет свойства, присущие животному, обладает также состраданием, которое, как было отмечено выше, является идеализированным символом правды, добродетели и красоты. Человек выражает и телом, и разумом действие сострадания. Именно поэтому говорят, что человек несет в себе много черт, являющихся указанием существования Бога. Эти черты можно видеть обычно во всех живых существах и явлениях Вселенной. Это невозможно объяснить, поскольку наука еще не достигла такого уровня развития. Тем не менее факт существования Бога не может быть подвергнут сомнению ни в мыслях человека, ни в его повседневной жизни. В мире есть люди, которые не признают существование Бога. Можно лишь пожалеть, что они обладают столь малой восприимчивостью, что оказываются не в состоянии почувствовать Бога. Подобно тому как слепые не могут воспринять существование света, а глухие — звук, этим людям недостает способности воспринять Бога.

Сонтоку Ниномия, весьма реалистичный ученый, экономист по профессии, выразил свои мысли следующим образом:

Хотя Земля и Небо
Лишены голоса или чувства,
Никогда не перестают возглашать
Еще не написанной сутры¹.

Все, что мы видим в природе: движение небесных тел, смену времен года, течение вод, такие явления, как ветер, дождь, молния, град, облака, туман, возникновение и развитие человеческой жизни, урожай и многое другое, — все это еще не написанные сутры. Они суть не что иное, как путь правды либо величественного свершения небес, в которых мы не можем не признать подлинное существование Неба.

Человеческое существо,
Прямо унаследовавшее небесную природу,
Никогда не перестанет провозглашать
Еще не написанные сутры.

Человеческое существо унаследовало свою жизнь непосредственно от Неба, и в мире не должно быть болезней, угрожающих этой жизни. Человек должен был унаследовать великие деяния Неба и передать их потомству, разделить благоденствие и развитие с Небом и Землей и со всем сущим во Вселенной. Он должен был наслаждаться благами Неба и потому быть веселым, здоровым и счастливым. Именно к этому миру стремится медицина Ниши, именно его она стремится осуществить.

2. Японская медицина Наосукэ Гонды

Наосукэ Гонда родился 13 января 1809 года в семье врачей (его отец и дед были врачами). Еще в юные годы он понял, что западная и китайская медицина перегружена ле-

¹ Сутра — в Древней Индии сборник норм морали, жизненных правил и т.д. — *Прим. перев.*

карствами, и решил возродить древнее искусство лечения, существовавшее в Японии. Таким образом, он стал студентом института Кифукиномия, где овладел трудами японских классиков и основами японской медицины. Он описал результаты своих исследований во многих книгах, в том числе «Идо Хякусю» («Сто поэм о японском искусстве врачевания»). Возникновение медицины Ниши связано в значительной мере именно с этими исследованиями. Книга состоит из японских поэм, каждая из которых насчитывает тридцать один слог. В ней использован старинный способ письма манйогана. Хотя книга названа «Сто поэм...», на самом деле их сто пятьдесят. Я выбрал некоторые из них, чтобы объяснить.

Третья поэма:

Искусство исцеления,
Созданное богами,
Передавалось из поколения в поколение,
Из уст в уста
Миру людей.

Из этого отрывка ясно, что люди, какими бы они ни были, обладали достаточными познаниями в искусстве исцеления и умели применять эти знания.

Четвертая поэма:

Хотя слово «врач»
И не существовало в древние времена,
Искусство исцеления передавалось народу.

Эта поэма утверждает, что искусство исцеления было известно народу Древней Японии, хотя слово «врач» еще не существовало.

Теперь я хочу распространить медицину Ниши среди широкой публики, для того чтобы оставить в стороне профессиональную медицину, которая требует врачей, фельдшеров и т.д. Моя цель состоит лишь в том, чтобы осуществить на практике вот эту поэму.

Пятая поэма:

Слово «врач»
Должно было возникнуть
После прибытия китайских врачей
В нашу страну.

Из поэмы видно, что слово «врач», видимо, возникло после того, как китайские врачи прибыли в Японию. Из вышеизложенного следует, что люди не нуждались в профессиналах, ибо сами обладали познаниями в медицине того времени. И вот уже 20 лет как я добиваюсь осуществления того же самого.

Девятая поэма:

В царствование Дайдо
Ожило в своей первоначальной практической форме
Прежнее искусство исцеления,
Пришедшее ранее в упадок.

По воле 51-го императора Хэйдзё в Японии было восстановлено древнее искусство исцеления в том виде, в каком оно существовало до прибытия китайских врачей. По повелению этого императора был составлен каталог рецептов «Дайдо Руйдзюхо» двумя придворными врачами.

Двенадцатая поэма:

Хотя и существует Книга «Дайдо»,
Подлинную версию
Искусства исцеления
Передает «Дзиньхо».

В этой поэме говорится, что хотя и существует «Дайдо Руйдзюхо», древнее искусство исцеления изложено более точно в «Дзиньхо». Эта книга была написана в 868 году. «Дайдо Руйдзюхо» дает больше рецептов различных типов, но не говорит об основных принципах и законах лечения, в то время как в «Дзиньхо» обсуждаются эти фундаментальные вопросы и даются рецепты лекарств. Именно по этой причине, утверждает поэма, «Дзиньхо» излагает правильную версию искусства исцеления.

Шестнадцатая поэма:

Чтобы жить,
Нужно усваивать
Ама-но-хонокэ и Цути-но-мидзуадзи.
Таков нормальный способ существования человека.

Ама-но-хонокэ и цути-но-мидзуадзи означают соответственно воздух и плоды земли, как, например, пять злаков, мясо и рыбу, фрукты и овощи, соль, свежую воду, которые используются в пищу человеком.

Поэма утверждает, что человек дышит воздухом, заполняющим пространство между небом и землей, ест названные выше плоды земли, усваивает их питательные субстанции и потом освобождается от шлаков в виде кала и мочи. Если это происходит регулярно и правильно, человек всегда будет здоров.

Нижеследующий отрывок взят из древнекитайского трактата «Сувень» («Основные вопросы»):

«Воздух вдыхают все существа Вселенной для того, чтобы сохранить свои жизни. Точнее, животные вдыхают кислород воздуха и выдыхают двуокись углерода, в то время как растения вдыхают двуокись углерода, усваивают его и выдыхают кислород. Следовательно, существует нерушимое взаимодействие между животными и растениями. Я уверен, что животные вдыхают не только кислород, но и азот, и другие газы, используемые для синтеза протеина. В противном случае травоядные животные — коровы, лошади, козы, бараны — оказались бы не в состоянии производить протеин и жир в таком количестве. Без сомнения, они поглощают азот главным образом через кожу и превращают его в протеин. Нужно учесть, что потребление животного протеина стало необходимым для человека в связи с функцией его кожи, которая изменилась с тех пор, как он стал носить одежду».

Восемнадцатая поэма:

Вредные вещества,
Задерживаясь внутри человека,
Причиняют вред организму.
Так возникают болезни.

Эта поэма определяет болезнь. Среди вещей, которые не должны находиться в теле, нужно назвать в первую очередь застоявшиеся каловые массы (конкременты). Пища, поглощенная через рот, переваривается желудком, ее питательные элементы поглощаются кишечником, а шлаки выводятся из организма. Если процесс развивается нормально, все идет хорошо, и в теле не возникает болезнь.

Однако в связи с тем что мы закрываем тело одеждой, снижается функциональная активность печени. Одежда заставляет нас потеть и терять много воды и других веществ. Кал становится сухим и не уходит полностью из организма: какая-то часть его остается.

Застоявшиеся каловые массы нарушают деятельность желудка. Токсины, возникающие в процессе распада, поглощаются кровью. Отравленная кровь расширяет сосуды головного мозга, в особенности сосуды нервного центра, регулирующего работу конечностей, заставляя их чувствовать холод. Если возникают проблемы с нижними конечностями, нарушается работа почек, а это одновременно с поражением верхних конечностей, сердца и легких ухудшает состояние больного.

Утренний завтрак также ухудшает деятельность печени. Тяжелая, теплая одежда нарушает нормальную работу кожи. Это приводит к тому, что очистка крови оказывается неполной и токсины задерживаются в крови.

Таким образом, можно сделать вывод, что органические нарушения возникают в теле в результате застоя каловых масс и концентрации токсинов в крови.

В этой связи я утверждаю, что застой каловых масс, так же как проблемы ног, больная кожа и утренний завтрак, являются причиной всех болезней. Медицина Ниши и ее практическое применение научат вас, как избежать застоя кала и как полностью удалить токсины из крови.

Сорок вторая поэма:

Поры кожи
 Не перестают выделять Хонокэ-но-суэ.
 Следовательно, нельзя никогда
 Держать ее закрытой.

Кожа не только обеспечивает выход токсических газов, являющихся побочным продуктом жизнедеятельности организма, но также выводит через потовые железы шлаки крови. В поэме эти две функции выражены словами «поры кожи». «Хонокэ-но-суэ» означает «газы и шлаки». Как правило, во время потения выделяются газы, поскольку продукты пототделения испаряются. Закрытие пор приводит к нарушению очистительной функции организма. Именно поэтому нужно всегда заботиться о хорошей работе кожного покрова.

Сильное загрязнение вызывает брюшной тиф. Токсины нейтрализуются резким повышением температуры и с помощью потовых желез выводятся через поры. Таким образом организм борется с брюшным тифом, а также с простым насморком и другими болезнями.

Всем знакомый запах пота — это и есть запах этих токсинов. Они выделяются естественным путем по всему телу, но в основном концентрируются на подошвах ног и в промежности. Отсюда важное правило гигиены: мыть эти части тела каждый день и содержать их постоянно чистыми. Нужно знать, какое значение для здоровья имеют чистые носки, нижнее белье и т.д. и как важно избегать дурного запаха.

Шестидесятая поэма:

Бесполезно
 Резать и расчленять
 Мертвое тело

Содержание

Предисловие ко 2-му изданию.....	3
Предисловие к 1-му изданию. Медицина, дарующая здоровье и счастье.....	5
Вводные замечания	12
Часть I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	14
1. Человек, рожденный от нормального человека, должен быть здоров	14
2. Японская медицина Наосукэ Гонды	16
3. Четыре основных принципа медицины Ниши	24
4. Разум и тело	27
5. Симптом есть лечение	29
6. Питание	33
Часть II. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРАКТИКА	37
1. Шесть правил гигиены и терапии медицины Ниши	37
4. Упражнение на растяжение мышц спины.....	54
5. Укрепление мышц живота	55
6. Соотношение между ростом, окружностью грудной клетки, талией, весом тела и т.д.	57
7. Лечение наготой (Hadaka).....	58
8. Контрастная ванна.....	62
9. Контрастная ванна для ступней.....	66
10. Горячая ванна для ног	67
11. Горячая ножная ванна в течение 40 минут.....	72
12. Лечение методом «закрытые ноги»	73
13. Холодные и горячие компрессы	74
14. Укрепляющая ванна для живота	76
15. Компресс на живот.....	77
16. Охлаждение затылка.....	77
17. Метод «горячая печень» и компресс из аронника («липкий язык дьявола»)	78
18. Лечение струей воды.....	79
19. Горячая ванна в течение 20 минут	81

20. Сжигание избыточного сахара и алкоголя в организме с помощью бега	85
21. Нормализация водно-солевого баланса.....	87
22. Потребление свежей воды	88
23. Восстановление баланса витамина С	92
24. Метод голодания	100
25. Лечение с помощью диеты, состоящей из сырых овощей, № 1 ...	103
26. Лечение с помощью диеты, состоящей из сырых овощей, № 2 ...	107
27. Лечение с помощью препарата из морских водорослей (агар-агар)	109
28. Лечение голоданием	112
29. Лечение овощами и жидким рисовым супом	121
30. Идеальный метод приема пищи	122
31. Потребление жира.....	124
32. Лечение авитаминозов.....	125
33. Семь ароматических ингредиентов	128
34. Сколько можно есть сахара.....	129
35. Лечение посредством тщательного пережевывания пищи	129
36. Лечение горчицей.....	130
37. Метод движения стопы.....	133
38. Метод сгибания нижних конечностей.....	137
39. Специальные упражнения для капиллярных сосудов	140
40. «Hogai-geta» (башмак на деревянной подошве с полукруглой опорой).....	143
41. Лечение варикозного расширения вен бинтованием ног	144
42. Специальные движения для женщин, включая беременных	146
43. Нормальное давление крови.....	150
44. Реакция оседания эритроцитов	151
45. Лечение внушением	153
46. Коррекция оптической оси.....	154
47. Метод использования риса, разбавленного 30 раз.....	155
48. Метод применения «мисо» (паста из фасоли, используемая в японской кухне) и пластыря из гречки в области живота	157
49. Лечение табаком	160
50. Укрепление ног	161
51. Укрепление рук	162

52. Лечение энуреза бегом	164
53. Переделанная пижама или «проветриваемая» ночная рубашка... ..	165
54. Поддерживающий пояс	166
55. Пояс «гигиеническое бикини» (танга)	167
56. Метод подвешивания за голову	168
57. Ходьба в процессе выздоровления.....	171
58. Упражнение «раздвигание ног в стороны» (шпагат)	173
59. Пятиминутный отдых, лежа ничком	174
60. Стойка на руках	175
61. Упражнения «спинная дуга», «дуга живота» и «перекачивание с боку на бок».....	177
62. Лечение хлорофиллом.....	179
63. Метод применения клизмы	181
64. Применение глистогонных средств.....	184
65. Пластырь из ямса (батата)	187
66. Основные причины болезни: потоотделение и способы питания.....	189
67. Рецепт на основе сухих семян кунжута с солью и результаты его применения.....	193
68. Ежедневные максимумы (правила поведения) для сохранения здоровья	194
69. Соотношение между пальцами и внутренними органами	195
70. Лечение цветом (применение солнечных лучей)	196
71. Метод определения положения позвонка.....	199
72. Болезни, при которых показано лечение методом легких ударов по седьмому шейному позвонку	201
73. Диагноз позвоночника по методу доктора А. Lebrun.....	205
74. Чувствительные кожные зоны.....	207
75. Несовместимые сочетания при таких стимуляциях ганглиев, как, например, давление пальцем, легкие удары, нажатие ладонью, иглоукальвание, прижигание и т.д.	208
76. Человеческий гироскоп, машина красоты и «двигатель здоровья» № 3	215
77. О жизни	218
Заключение	221