

 ПОНЯТНО
О ЗДОРОВЬЕ

Кацудзо Ниши

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПО КАЦУДЗО НИШИ

**ЗОЛОТЫЕ
ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**



УДК 615.874
ББК 51.230
П76

Иллюстрации *Полины Кузнецовой*

Ниши, Кацудзо.

П76 Принципы питания по Кацудзо Ниши: золотые правила здоровья / Кацудзо Ниши. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 192 с. — (Понятно о здоровье).

ISBN 978-5-17-183739-6

Перед вами первый свод правил питания, описанных Кацудзо Ниши в его знаменитой системе здоровья.

Кацудзо Ниши (1884–1959) — японский ученый и инженер, учитель айкидо. Ниши родился слабым, болезненным ребенком. Бросив вызов смертельному диагнозу, полученному в детстве, он разработал собственную систему оздоровления, подарившую ему долголетие и изменившую представление о возможностях организма. В ней он синтезировал мудрость древних практик с современными ему знаниями о профилактике болезней, диетологии и физиотерапии. Результатом стала методика, которая уже почти век помогает людям укреплять здоровье.

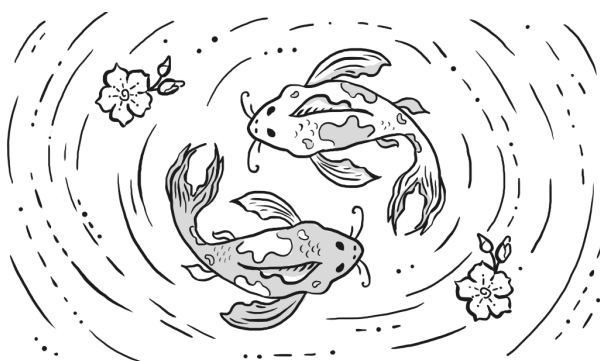
В основу этого издания легла книга «Медицина Ниши», написанная Кацудзо во второй половине 1940-х годов и изданная миллионными тиражами по всему миру. Система Ниши фокусируется на четырех ключевых аспектах: кожа, питание, тело и разум. Мы выбрали из оригинального текста все пищевые рекомендации: в первой части даны общие положения системы Ниши, во второй — конкретные советы по питанию.

Несмотря на прошедшие десятилетия, система Ниши не утратила актуальности и остается признанным инструментом для тех, кто стремится к здоровью, основанному на естественных законах жизни.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-183739-6

© ООО «Издательство АСТ»



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 характер, 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 су-

ществах 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.

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

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

ЧАСТЬ I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
1. ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗДОРОВ

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 лекарствами, 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 Хяксю» («Сто поэм о японском искусстве врачевания»). Возникновение медици-

ны 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 профессионалах, 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 Хэйдзэ 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.