



Кацудзо  
НИШИ

Японский учёный, создатель  
эффективной системы оздоровления



# ЗОЛОТАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

НАТУРАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА У ВАС НА СЛУЖБЕ



01

Комплекс оздоравливающих упражнений

02

Как лечить варикозное расширение



03

Советы для грамотного питания



04

Применение солнечных лучей

05

Лечение водой



**80** лет  
эффективного  
применения



Авторские методики: психология и здоровье

Кацудзо Ниши

# **Золотая система здоровья Ниши**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 615.85  
ББК 53.58

**Ниши К.**

Золотая система здоровья Ниши / К. Ниши — «Издательство АСТ», 2021 — (Авторские методики: психология и здоровье)

ISBN 978-5-17-117605-1

Современная медицина предлагает нам множество методов исцеления. Как официальная, так и альтернативная. Но на самом деле только малый процент методик на самом деле работает. А некоторые еще и наоборот – вредят. Кацудзо Ниши категорически не устраивала эта ситуация, а потому он разработал свою собственную методику, стоящую особняком от этих двух направлений. Он потратил много лет на то, чтобы создать собственную систему, каждый элемент которой он использовал на себе. Результаты его стараний пользуются популярностью уже около 80 лет, и сегодня вы можете применить их для профилактики и исцеления. Поставьте натуральную медицину себе на службу вместе с золотыми правилами здоровья Кацудзо Ниши. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 615.85  
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-117605-1

© Ниши К., 2021  
© Издательство АСТ, 2021

# Содержание

Предисловие ко 2-му изданию	6
Предисловие к 1-му изданию. Медицина, дарующая здоровье и счастье	7
Вводные замечания	11
Часть I	12
1. Человек, рожденный от нормального человека, должен быть здоров	12
2. Японская медицина Наосукэ Гонды	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Кацудзо Ниши**

## **Золотая система здоровья Ниши**

© Кацудзо Ниши, текст

© ООО «Издательство АСТ»

## 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 медицины 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, остается неизменно 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  
«Инстаграм» @sholohov.doc*

## **Предисловие к 1-му изданию. Медицина, дарующая здоровье и счастье**

Дорогой читатель! Многие годы занимаясь медициной природы, медициной, которая использует натуральные средства, повышает возможности человеческого организма, и будучи руководителем центра «Жизнь без лекарств», я бережно и трепетно отношусь к наследию выдающегося японского ученого, гуманиста и автора многочисленных работ по медицине Кацудзо Ниши<sup>1</sup>. Мне уже давно известны труды этого незаурядного человека. По образованию инженер-гидравлик, он изучил 367 терапевтических методов, вероучения всех религий и историю эволюции человечества. На основе полученных знаний он создал свою систему врачевания.

Именно поэтому я с большим интересом и вниманием ознакомился с содержанием этой книги, испытал радость и гордость, что стал одним из первых ее читателей, и проявил особую бережность при адаптации ее для российской аудитории. Я осознаю и ценю тот огромный труд, который вложили переводчик, редактор и издательство в страницы, которые ты, дорогой читатель, теперь можешь прочитать.

Эта книга написана самим Кацудзо Ниши еще во второй половине 1940-х годов.

Благодаря тому что изложенные в книге методы получили широкое распространение, она издавалась большими тиражами на различных языках во многих странах. Эта книга проделала большой и долгий путь, прежде чем увидела свет в нашей стране.

В книге сохранена не только точность применяемой автором медицинской терминологии, но и передано своеобразие восточных духовных и философских понятий, а также реалии повседневной японской жизни. Таким образом, до нашей читающей публики был донесен неповторимый колорит. На мой взгляд, это придает еще большую ценность данной книге.

Кацудзо Ниши – ныне достаточно известный автор. Несомненно, пытливому читателю знакомы изданные в последнее время в Санкт-Петербурге переводы его трудов. Ранее, еще в советское время, журналистка Майя Гоголан привнесла знания о медицине Ниши в нашу страну. Она приложила немалые усилия для распространения его методики и идей, для развития этой системы у нас.

Поскольку я уже давно применяю на практике элементы этой системы, отработывая то, что больше всего подходит в наших российских условиях, могу сказать, что вы держите в руках лучший труд по этой тематике. От других изданий он отличается тем, что написан самим Кацудзо Ниши, а не переработан кем-то.

В совокупности средств воздействия на человеческое тело, всего организма основными, конечно, являются упражнения. В середине прошлого века Ниши искал технические решения для их выполнения. Он пытался применить достижения науки для оказания помощи людям. Различные разработанные им приспособления предназначались для тяжелобольных, которые не в состоянии выполнять многие действия и которые в первую очередь нуждаются в помощи.

Надо признать, что кое-какие вещи, изложенные в этой книге, с позиций сегодняшней науки кажутся спорными, в частности объяснения некоторых симптомов и применение некоторых веществ. Тем не менее можно с уверенностью сказать: какие бы мы ни давали объяснения, какую бы мы ни подвели базу, способы лечения практически не меняются. Безусловно, надо признать, что устарело техническое решение некоторых механо-терапевтических воздействий. Читатель увидит, что сами приверженцы медицины Ниши от них впоследствии отказались.

---

<sup>1</sup> В японском языке нет звука «ш», однако мы не стали изменять устоявшуюся русскую транскрипцию фамилии автора, поскольку, как нам представляется, она стала своего рода «брендом». – *Прим. ред.*

Современная медицина на основе последних достижений науки и с использованием возможностей передовой техники продолжает создавать механические тренажеры. К примеру, такое удивительное по своей эффективности упражнение для позвоночника, как «золотая рыбка», которое часто упоминается в книге и хорошо известно тем, кто избрал образ жизни по системе Ниши, сейчас мы применяем при занятиях на свинг-машине – простой, удобной и безопасной.

Книга дает представление о том, какое внимание Ниши уделял позвоночнику. Он даже создал устройство, предназначенное для его растягивания<sup>2</sup>. Ныне для этого существуют безопасные средства. С помощью такого изобретения, как грэвитрин, решается много проблем, связанных с позвоночником. На этом устройстве человек комфортно лежит, а эффект достигается поразительный.

Ниши придавал большое значение физическим упражнениям. Он сам разрабатывал их, заимствовал из других систем и вводил в свою собственную.

Труды Ниши, его умение квалифицировать, анализировать достижения различных цивилизаций в области медицины, его способность в совокупности оценить природу человека, составить целостную систему его здоровья послужили толчком для создания у нас на базе санатория-профилактория Российского государственного медицинского университета уникальной системы упражнений. Осмыслив методику Ниши, несколько видоизменив ее с учетом наших условий и усовершенствовав методику, там разработали комплекс упражнений, владение которым дает возможность человеку управлять своим организмом.

Трудно согласиться с критическим отношением Кацудзо Ниши к тому, что медицина с давних времен в исследовательских целях прибегает к патологоанатомическому вскрытию. Якобы, как утверждает Ниши, «это дает знания лишь о мертвом, а не о живом». С его позиций, это «медицина больных людей или мертвых».

По этому поводу хочу отметить, что при разработке своих упражнений Кацудзо Ниши основывался на знаниях «медицины мертвых» и совмещении их со знаниями «медицины живых».

То, что я называю «медициной живых», – это учение о движении, о положении тела в пространстве, или кинезиология.

Я накопил многолетний опыт, на практике применяю различные системы, но из этой книги я почерпнул более глубокие знания, она заставляет несколько по-иному взглянуть на некоторые, казалось бы, привычные вещи. Например, замечание Ниши о потоотделении у людей с большим и маленьким ртом<sup>3</sup> – это же целое направление, которое могло бы стать предметом исследований.

Хотя я и раньше с огромным уважением относился к системе Ниши, к автору и воспринимал его знания как алмаз, но, не располагая столь исчерпывающей информацией, я представлял, что его система обычная. В книге, которую вы держите в руках, я увидел, как этот алмаз приобретает огранку бриллианта, сверкающего разными гранями.

Самое главное, независимо от того, как вы воспримете ту или иную трактовку, помните, что мы стремились быть точными в переводе. Мы осознаем, что не все в книге может быть понятно. Поэтому огромная просьба к читателю, если он заинтересовался практическим применением отдельных методов и системы в целом, но что-то вызывает вопросы и не совсем понятно, обращаться за консультацией к врачу, прежде всего к опытному последователю данной системы. С сожалением приходится признать, что зачастую медики, получившие классическое образование, не видят преимуществ натуропатической медицины, преимуществ воз-

---

<sup>2</sup> См. с. 207 «Метод подвешивания за голову».

<sup>3</sup> См. с. 91.



действия на организм естественными способами и средствами, не придают должного значения элементарному движению, хотя все признают, что движение – это жизнь.

Обращайтесь к тем, кто практикует эту систему, кто применяет рекомендованные ею упражнения, использует механические тренажеры. Тем более что в нашем стремительно развивающемся и меняющемся мире появляются все более широкие возможности для реализации принципов медицины Ниши.

Мой совет: будьте осмотрительными, если вы решили испытать на себе что-то новое, вам неизвестное. Но если вы знакомы с системой, применяйте ее, не раздумывая. Чем быстрее вы начнете применять ее, тем быстрее вы станете здоровыми. Чем больше вы расскажете об этом своим родным и близким, тем реже они будут обращаться к врачам, тем больше будет ваша помощь им. Но если это вам незнакомо, если вы сталкиваетесь с этим впервые, если вас одолевают сомнения, лучше проконсультируйтесь со специалистом, который в своей практике активно использует наследие великого автора Кацудзо Ниши или на нем базируется.

Преимущество системы Ниши, как и любой другой хорошей системы, состоит в том, что ее могут применять специалисты любого уровня. Если ее рассматривать не с позиций наших знаний, а с точки зрения полезности, то она годится абсолютно всем: и здоровым людям для профилактики заболеваний, и больным, и, что особенно важно, тяжелобольным.

Важнейший элемент этой системы заключается также в том, что она содержит мощную духовную составляющую, с помощью которой достигается психотерапевтический эффект. Даже если тяжелобольной человек не в состоянии сделать какое-либо упражнение, он может посылать целенаправленный нервный импульс, сконцентрировать внимание на конкретном действии (например, на том, чтобы поднять руку), что непременно даст желаемый результат. Этот элемент полезно всегда добавлять, что бы вы ни делали: эффект от упражнения или любого другого действия будет усилен.

Медикам, которые получили или получают традиционное образование, я бы посоветовал внимательно отнестись к этой книге, не отметать с ходу содержащиеся в ней рекомендации. Они обязательно найдут для себя что-нибудь полезное.

В своей врачебной практике я ежедневно убеждаюсь в эффективности методик Кацудзо Ниши. Вот лишь немногие примеры, которые это демонстрируют.

Молодая мама, 25 лет. Жалобы на сильные боли в спине, потеря подвижности ног практически сразу после рождения ребенка. Диагностирована грыжа размером в 18 мм в поясничном отделе позвоночника. Проведено 45 сеансов комплексного лечения позвоночника: тренажерное воздействие на позвоночник (в основе комплекса – реализация гимнастики Ниши на тренажерах грэвитрин и свинг-машина). После лечения молодая женщина буквально встала на ноги, отпала необходимость оперативного вмешательства, полностью исчезли боли. Рекомендовано выполнение дома расширенного комплекса гимнастических упражнений на основе гимнастики Ниши.

Водитель-профессионал, 45 лет. Жалобы на сильные боли в спине, беспокоящие даже во время сна. Потеря трудоспособности, невозможность сидеть за рулем. Диагностирована грыжа в 9 мм в поясничном отделе позвоночника. Проведены курс комплексного лечения позвоночника и курс скипидарных ванн из 20 процедур. После лечения пациент вернулся к работе, боли в спине исчезли. Рекомендованы выполнение дома расширенного комплекса гимнастических упражнений на основе гимнастики Ниши и периодические курсы скипидарных ванн.

Пенсионерка, 65 лет. Жалобы на сильную утомляемость, потерю подвижности, хронические, тупые боли в области спины. Диагностировано: гипертония, остеопороз, сниже-

ние роста, распространенный остеохондроз. Проведено комплексное лечение из 25 процедур, включающее процедуры восстановления подвижности позвоночника (тренажеры грэвитрин и свинг-машина), гипокситерапию, гирудотерапию, скипидарные ванны. После лечения пропали боли в области спины, нормализовалось давление, восстановился рост на уровне 25-летнего возраста, снизилась утомляемость. Рекомендовано прохождение поддерживающего курса лечения из 15 процедур ежегодно.

Приведенные выше примеры лишь частично отражают те проблемы, с которыми люди к нам приходят. Перечень заболеваний, поддающихся лечению созданными у нас в центре комплексами, может занять несколько страниц.

Следуйте принципам этой книги, будьте счастливы, а значит – здоровы! Элементарные упражнения, рекомендуемые медициной Ниши, не просто дают жизнь, не просто дают здоровье. Они могут дать вам счастье.

*Владимир Шолохов,  
директор медицинского  
реабилитационного центра  
«Жизнь без лекарств»*

## 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 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 сутры<sup>4</sup>.

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.

---

<sup>4</sup> Сутра – в Древней Индии сборник норм морали, жизненных правил и т. д. – *Прим. перев.*

## 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 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 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 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 «Дзинъихо».

В этой поэме говорится, что хотя и существует «Дайдо Руйдзюхо», древнее искусство исцеления изложено более точно в «Дзинъихо». 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 «Дзинъихо» обсуждаются эти фундаментальные вопросы и даются рецепты лекарств. Именно по этой причине, утверждает поэма, «Дзинъихо» 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 потоотделения 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  
И пытаться так разъяснить  
Механизм жизни.

Какая суровая и едкая критика современной медицины! Не имеет значения, сколь осторожно вскрывается тело, лишенное жизни: в конечном итоге оно дает знания лишь о мертвом, а не о живом. Те, кто умирают от болезни или погибают насильственной смертью, могут быть подвергнуты вскрытию, но невозможно вскрыть живое тело. Таким образом, медицина, основанная на знаниях, полученных в результате вскрытия, это в конечном счете медицина больных людей либо преступников. В этом состоит одна из основных причин, по которой современная медицина должна быть заменена медициной Ниши.

В Японии пионером-начинателем в области патологической анатомии был Дзэмпаку Судзита. Он родился в 1732 году в Эдо (нынешний Токио). Его отец, Хосэн, служил у князя Сакаи и был специалистом голландской хирургии. В возрасте 17 или 18 лет Дзэмпаку стал изучать хирургию. Он посетил голландского хирурга Бауэра и смог убедиться, насколько тонкой и точной была голландская медицина. Однажды Дзэмпаку имел возможность ассистировать при вскрытии трупа одной женщины. Увидев своими глазами, чего добились голландская медицина, он решил перевести на японский язык вместе со своими товарищами голландское издание анатомического атласа, составленного немецким врачом Кулмусом. Четыре года спустя после того как рукопись была переписана одиннадцать раз, книга по анатомии в четырех томах была опубликована – в августе 1774 года. Эта книга стала предвестником западной медицины в Японии.

Затем Дзэнзуи Удагава посвятил десять лет серьезнейшему изучению книги голландской медицины о внутренних органах человека и самостоятельно написал «Основы внутренней медицины, согласно западной теории». Это была первая книга по внутренней голландской медицине, изданная в Японии. Она стала настолько популярной, что многие увлеклись изложенной в ней теорией патологического вскрытия и стали часто использовать ее на практике. Это вынудило Наосукэ Гонду высказать сожаление по поводу этой тенденции и осудить ее.

Сто сорок четвертая поэма:

Человеческое тело  
Впитывает в себя  
Ама-но-хонокэ  
И цути-но-мидзуадзи, и  
Ничто другое не может его питать.

Эта поэма утверждает, что ничто не может питать человеческое тело, за исключением ама-но-хонокэ (свежий воздух) и цути-но-мидзуадзи (хорошие и свежие злаки, овощи, мясо, соль и вода). Нет основания для специального приготовления витаминов и лекарств, подобных ныне существующим. Не следует искать витамины нигде, кроме как в пище.

Выделять из корней полезные элементы и производить лекарства – это глубочайшая ошибка. Точка зрения Гонды действительно заслуживает похвалы. Все медикаменты, все лекарства, используемые в медицине Ниши, делаются из продуктов питания. Несъедобные эле-

менты – это не более чем токсины для человеческого тела. Они не могут вылечить болезнь и улучшить состояние здоровья. Эта поэма достаточно убедительна, чтобы заставить современную медицину полностью пересмотреть направление своих исследований. Эта идея также порождена древним искусством исцеления.

Сто сорок пятая поэма:

Сохраняя в качестве основы

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.