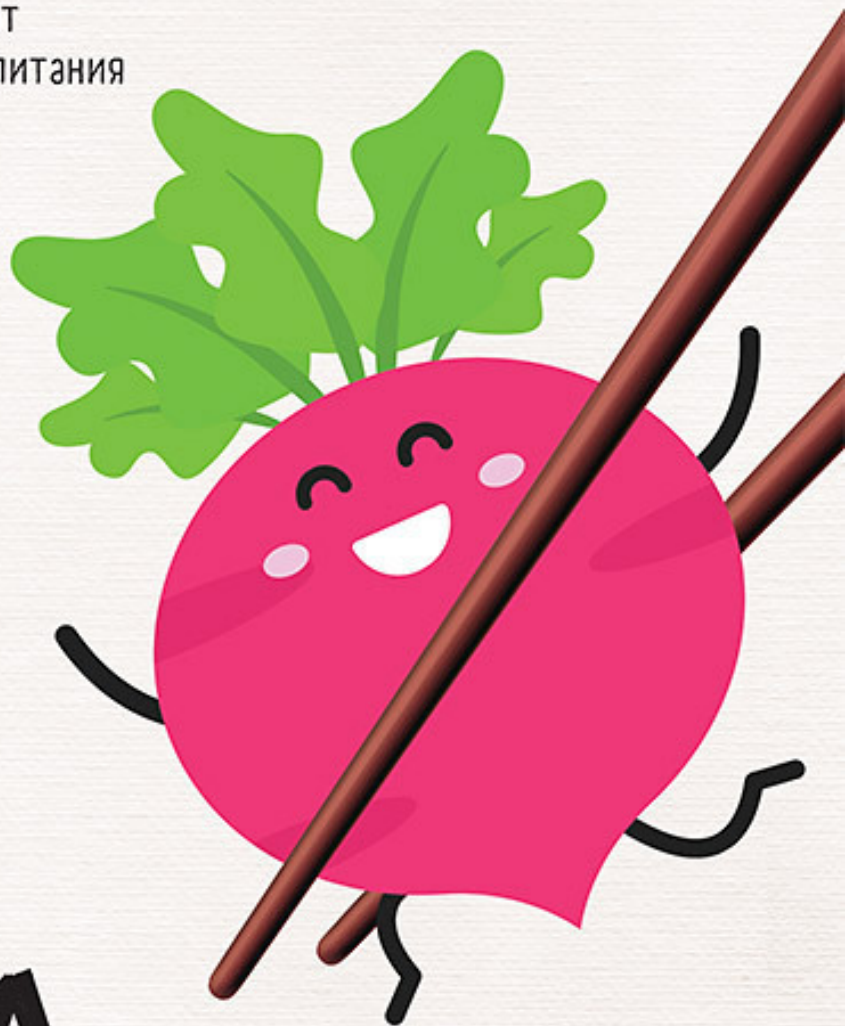


МИЦУО КОДА 甲田光雄

доктор медицины и эксперт  
в области растительного питания

健康  
生食  
菜食  
法



# СИЛА РАСТИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ЯПОНСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Советы врача

Мицуо Кодэ

**Сила растительного питания.  
Японская оздоровительная диета**

«Питер»

2017

УДК 615.874.2  
ББК 53.51

**Кода М.**

Сила растительного питания. Японская оздоровительная диета /  
М. Кода — «Питер», 2017 — (Советы врача)

ISBN 978-5-00116-581-1

После работы нет сил заняться домашними делами? Из-за перекусов боли в животе стали ежедневными? Тонете в противоречивой информации о правильном питании и не можете разобраться, какие продукты стоит есть, а какие нет? «Сырая пища обладает колоссальной силой для улучшения здоровья», – уверен Мицуо Кода, пятый президент Японского общества общей медицины, доктор медицинских наук, известный ученый и эксперт в области растительного питания. В этой книге вы найдете аргументы в пользу растительной диеты. Доктор Кода делится теоретическими основами сыроедения и рассказывает 22 вдохновляющие истории избавления от страшных диагнозов. Узнайте, как правильно питаться, чтобы: – продлить молодость; – прожить долгую и счастливую жизнь; – попрощаться с болезнями; – оставаться здоровым и энергичным.

УДК 615.874.2  
ББК 53.51

ISBN 978-5-00116-581-1

© Кода М., 2017  
© Питер, 2017

# Содержание

Предисловие	6
Часть I	8
Введение	8
Мой опыт сыроедения	11
Сыроедение и расстройство ЖКТ	12
Сырая растительная пища и паразиты	13
Сыроедение и колит	14
Необходимое количество сырой вегетарианской пищи, воды и соли в рационе	15
Отрицательная и положительная конституция	16
Система питания для «отрицательных» и «положительных»	23
Потрясающий эффект	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Кодэ Мицуо

## Сила растительного питания.

### Японская оздоровительная диета

*Права на издание получены по соглашению с SHUNJUSHA при содействии Japan UNI Agency, Inc., Tokyo.*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Мнение автора может не совпадать с позицией редакции. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.**

NAMA SAISHOKU KENKONHO

© Mitsuo Koda 2017

Russian translation rights arranged with SHUNJUSHA through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Советы врача», 2021

© Перевела с японского М. Бережных

\* \* \*

## Предисловие

Я очень рад, что эта книга публикуется в то время, когда зелень в горах приобретает самый насыщенный цвет, а мы можем наслаждаться сезоном сбора урожая. Есть несколько причин, почему она примечательна: во-первых, это совместное детище доктора Мицуо Коды и членов исследовательской группы, занимающейся сырым вегетарианством<sup>1</sup>. Опыты, проведенные ими, показали, что основным средством лечения болезни является активизация естественной целительной силы человека, а вегетарианская диета усиливает эффект восстановления. Я считаю, что исследование принесло важные результаты.

Во-вторых, теперь мы знаем, что, казалось бы, банальное сыроедение имеет чрезвычайно важное значение как метод оздоровления и исцеления.

Конечно, чтобы быть здоровым, необходимо прилагать много усилий, придерживаться определенной диеты, выполнять физические упражнения и следить за своим психологическим состоянием, но эта книга сосредоточена именно на сыроедении.

Я предлагаю вам ознакомиться со всеми предыдущими работами доктора Коды и связанными с ними справочными материалами. В этой книге подробно рассматриваются методы лечебного голодания и сыроедения. Я очень надеюсь, что открытая критика от читателей и мнения единомышленников смогут дополнить эту работу разнообразными фактами и полезной информацией.

*Февраль 1984 года.*

*Председатель медицинского центра Яо,  
профессор университета Ханнан  
Сугио Тошиаки*

«Подумайте о сообществе, изучающем сыроедение», – говорит профессор Коды. Подумайте о том, что вы не чувствуете себя здоровыми. Всё больше людей обеспокоены тем, что ведут неправильный образ жизни. Постепенно они становятся нечувствительными к тревожным сигналам разума и тела, привыкают игнорировать их. Несмотря на это они продолжают неправильно питаться и выбирают сомнительные методы лечения. Такова реальность, в которой сегодня живут многие.

Сейчас широкое распространение получили БАДы и пестициды, и если раньше они позиционировались как новое слово в культуре питания, то теперь их расценивают как «наименьшее из зол». После замужества я посвятила свою жизнь движению в защиту прав потребителей (которое начиналось как движение за мир во всем мире) и изучила современные диеты. Так я узнала о важном принципе – «сыроедческой вегетарианской диете», и он помог мне кардинально пересмотреть фундаментальный подход к питанию, в который я сама верила долгое время. Таким образом, благодаря знакомству с сыроедением я задалась несколькими важными вопросами.

Можно ли сохранить здоровье, опираясь на принцип подсчета калорий в соответствии с базальным метаболизмом? Можно ли поддерживать организм без животного белка, содержащего большое количество незаменимых аминокислот? Можно ли есть необработанный коричневый рис и муку, сделанную из него? (Члены факультета естественных наук Университета Осаки очень удивились, когда я стала задавать подобные вопросы.)

Совсем недавно мне кто-то даже сказал, что сырая еда – от дьявола. Однако, прочитав эту книгу, вы познакомитесь с опытом людей, которым разработанная доктором Кодой диета

---

<sup>1</sup> Эта книга – новое издание книги «Правила сыроедения: практика и опыт 24 человек» (первое издание от 29 июля 1984 года), подготовленное Мицуо Кодой и отредактированное Исследовательской группой сыроедения. – *Примеч. ред.*

вернула жизненные силы. Чудодейственность вегетарианского питания невозможно понять, не будучи ученым. В конце книги можно подробнее узнать об эффектах, которые описывали Акико Икэгана, генеральный секретарь общества сырых вегетарианцев, и многие другие пациенты доктора Коды. По их словам, они испытали такие чудесные результаты сыроедческой вегетарианской диеты, как очищение кожи, легкое пробуждение по утрам и снятие напряжения в плечах. Это лишь начало: сыроедение помогает справиться и с более серьезными проблемами организма.

Больше всего меня радуют изменения в психологическом настрое. Я часто слышу такие отзывы: «я стал более оптимистичным», «у меня появились силы», «я меньше раздражаюсь». Увеличилось число людей, с улыбкой отмечающих, что полюбили жизнь. Немало и тех, кто до вступления в общество сыроедов-вегетарианцев страдал от глаукомы, рака, диффузной болезни соединительной ткани и ревматизма – и уже прекратил мечтать о счастливом будущем. Благодаря диете эти люди излечились и теперь живут полноценно, а их активность не знает границ. Когда я вижу таких людей, то понимаю, что больше не могу молчать.

Конечно, и раньше проводилось много исследований натуральных сырых овощей на содержание в них витаминов, клетчатки, ферментов и т. д., но профессор Коды первым изучил, как правильно, в каком количестве и какого качества следует есть продукты, и показал нам их целебные свойства на своем опыте. Кроме того, не могу не отметить усилия всех членов исследовательской группы, полностью посвятивших себя работе.

Например, в этой книге описан случай Нобуко Сакатани, борющейся с раком груди. Каждый из исследователей неустанно следил за ее состоянием и прислушивался ко всем изменениям в ее организме.

Считаю нужным также сказать, что все свидетельства об эффективности сыроедческой диеты, которые вы встретите в этой книге, являются подлинными.

Лечебную вегетарианскую диету подвергают критике, говоря, что она не соответствует общепринятой культуре питания, вызывает стресс и социальные проблемы. Но у людей, испытавших ее на себе, есть чем парировать на все подобные замечания. Было отмечено, что часто, когда жена хочет излечить мужа или когда родители желают избавить ребенка от болезни, то вся семья садится на общую диету, что в итоге ни у кого не вызывает дискомфорта.

В ближайшем будущем мы все столкнемся с проблемой нехватки продовольствия. Для того чтобы удовлетворить растущие аппетиты, на рынок вывели огромное количество пищевых добавок, но уже в 1983 году движение в защиту прав потребителей усомнилось в безопасности подобных продуктов. Сейчас мы тонем в изобилии, но наступит день, когда мы будем испытывать острую нехватку пищи.

Если еда определяет нашу жизнь, то пора серьезно задуматься, что же на самом деле подразумевается под богатым рационом. Я надеюсь, что эта книга станет подспорьем для тех, кто страдает от болезней, кому безразлично собственное здоровье, и тех, кто переживает за будущее пищевых и медицинских ресурсов.

*Февраль 1983 года.*

*Председатель исследовательской группы сыроедения*

*Асако Киросэ*

## **Часть I**

### **Актуальное и эффективное употребление сырой вегетарианской пищи**



## **Введение**

Если говорить о пищевой ценности растительной диеты, то в последнее время не только СМИ, но и различные эксперты подчеркивают достоинства витаминов (особенно витамины А, С, Е и т. д.) и клетчатки [1–3], содержащихся в растительной пище. Существует много исследований, подтверждающих противораковый эффект витамина А, говорящих о профилактике и лечении простудных заболеваний за счет приема больших доз витамина С и о лечебном эффекте витаминов при диабете, гепатите, атеросклерозе, гипертонии, экземе и т. д. Кроме того, сообщалось, что высокие дозы витамина С положительно влияют на продолжительность жизни на последних стадиях рака. Выяснилось и то, что влияние клетчатки на состояние здоровья не соответствует общепринятым представлениям.



В прошлом считалось, что продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как коричневый рис или черный хлеб, вызывают расстройство желудка, и их даже не пытались вводить в диетический рацион. Тем не менее сейчас в медицинских журналах и даже обычной периодике можно найти много просветительских статей о том, что пищевые волокна снижают уровень холестерина в крови, помогают при диабете, желчекаменной болезни, язве двенадцатиперстной кишки, колите, дивертикулите и даже используются при лечении рака толстой кишки. Таким образом, клетчатка теперь выступает не только как средство от заболеваний ЖКТ, но и как основной компонент здорового питания. Похоже, что многие эксперты, раньше довольно холодно смотревшие на коричневый рис, изменили свою позицию и включили его в список рекомендаций по питанию.

Кроме того, западные мясные блюда, которые обычно хвалили за их питательность, начали подвергаться критике, так как они стали причиной быстрого роста заболеваемости среди взрослых [4].

С другой стороны, стали широко популярны просветительские книги, в которых пропагандируется питательная ценность неочищенного белого и бурого риса, ячменя, сырых овощей и морских водорослей, а также описываются эффекты оздоровительных разных процедур. Эти издания публиковались в больших количествах, и многие люди взяли информацию из них за основу своего здорового образа жизни.

Однако существуют разные методы оздоровления, и даже схожие вегетарианские диеты на буром рисе могут сильно различаться, например, в том, как есть овощи, в каком количестве потреблять воду и соль и т. д. Это вызывает сильное замешательство у тех, кто сидит на рисовой диете. В своей повседневной практике я также часто сталкивался с теми, кто следует ошибочным рекомендациям и теряет из-за этого здоровье. Я очень беспокоился за тех, кто начинал здоровый образ жизни с диеты на коричневом рисе и бросал все на полпути, так и не достигнув поставленной цели. Я осознал, что для решения этой проблемы необходимо как можно скорее создать теорию и практику, которые смогут объединить противоречивую информацию, распространяемую различными диетическими школами. Я решил, что мой метод должен гарантировать: каждый сможет быть здоровым, придерживаясь вегетарианской диеты, в основе которой будет коричневый рис.

Итак, в 1973 году я, хоть и не будучи самым талантливым ученым, опубликовал книгу «Единая теория» («То: ицу Рирон»), где объяснил, как нужно употреблять сырые овощи, воду и соль. Мне бы хотелось, чтобы эту книгу прочитали все, кто придерживается популярного в наши дни сыроедения и употребляет коричневый рис в качестве здоровой пищи.

Плюсы и минусы употребления сырых овощей обсуждают довольно редко, однако я с большим интересом работал над этой темой в течение 30 лет. Издавна такая диета передавалась как «секретный способ оздоровления и исцеления от трудноизлечимых болезней». Метод заключался в том, чтобы есть сырые овощи и неочищенный коричневый рис без тепловой обработки. В молодости я испортил свой желудочно-кишечный тракт и заполучил воспаление печени, но не потерял надежду восстановить здоровье. Я хотел снова вести полноценную жизнь, поэтому вегетарианская диета, которую называют «секретным методом оздоровления и искоренения всех болезней», очень заинтересовала меня.

Но действительно ли оно того стоит? Задав себе этот вопрос, я решил в качестве эксперимента опробовать этот метод на себе. В то время, однако, я не знал, что сыроедение – это длинный и тернистый путь, поэтому я, можно сказать, выполнил опасный трюк. Накопив бесценный 35-летний опыт, я смог понять, в чем заключается истинная ценность сырой вегетарианской пищи, и это чудесное открытие превзошло все мои ожидания. Вот что я могу об этом сказать:

1. Теперь я знаю, что утверждение «сыроедение – это секретный метод оздоровления и искоренения всех болезней» является правдивым.

2. Сыроедение – лучший способ привести мысли в порядок.
  3. Сыроедение – это ключ к преодолению продовольственного кризиса в будущем с точки зрения энергосбережения.
  4. Сыроедение – лучший метод поддержания красоты для женщин.
- Кроме того, подтвердились и следующие факты.
5. Мы должны признать пищевую ценность сырых вегетарианских диет, которую невозможно измерить с помощью общепринятых знаний о современном питании. Например, было подтверждено, что в течение 1–2 лет здоровый образ жизни можно поддерживать даже на строгой диете, содержащей тысячу или менее калорий в день, а также без последствий практиковать лечебное голодание. Более того, сыроедение совместно с лечебным голоданием может полностью излечивать злокачественные опухоли, такие как рак.
  6. Применение сыроедческой вегетарианской диеты требует тщательного рассмотрения индивидуальной конституции с точки зрения восточной медицины, а не безрассудного самолечения и т. д.

Ниже я опишу действенные и полезные эффекты сыроедения, а также расскажу свои истории неудач.

## Мой опыт сыроедения

Мои первые попытки практиковать сыроедение начались 8 августа 1950 года. В тот день я поехал на 11 дней в санаторий, специализирующийся на лечебном голодании, чтобы избавиться от хронического гепатита, перед которым медицина тогда была бессильна.

Легко говорить о такой диете, если вы употребляете 100–200 г сырых овощей в день, а не 800 г, как было задумано по моему плану лечения. Для того чтобы съесть 800 г хрустящих овощей, требуется более 30 минут, и очень тяжело питаться так ежедневно. Тогда еще не существовало блендеров и соковыжималок, поэтому листовую зелень и корнеплоды измельчали в глиняной ступке с помощью пестика. Я должен был съедать большой объем овощей на обед и ужин. Когда я представляю такое в современных реалиях, у меня волосы встают дыбом. Мне не хватало времени расправиться со своей едой, поэтому я заменил маленькую ступку на большую и сделал себе из дубовой ветки пестик покрупнее. Я смастерил подобные наборы для использования дома и в университетской столовой. Каждый день на обеде я доставал сырые овощи, плотно упакованные в контейнер, разминал их и только потом приступал к еде.

В послевоенное время мы испытывали разные трудности с пропитанием, но не думаю, что хоть кто-нибудь, кроме меня, постоянно ел сырые овощи. Во время обеда я всегда впадал в уныние. Как-то раз друг, проходивший мимо, спросил: «Эй, ты опять ешь свой корм для птиц?» Я уже привык, что все считали меня чудаком, поэтому рассмеялся и ответил: «Ты тоже должен это попробовать!»

Я помню, что пестик из дуба постоянно изнашивался и истончался от ежедневного использования. Мне приходилось заменять его каждый год, и через пять лет в углу моей кухни скопилось уже четыре деревянных огрызка.

Кстати, в 1955 году в продаже наконец-то появились блендеры, и жена сразу же купила мне это чудо техники. Я испытывал настоящее удовольствие, когда смотрел, как благодаря нажатию всего одной кнопки мои овощи превращались в жидкую смесь. Я думал, что попал в рай. Я уверен, что с тех пор, как на рынке появился блендер, люди стали потреблять больше сырых овощей.

До лета 1958 года – как раз когда началась моя врачебная практика – я продолжал есть на обед и ужин большую тарелку смеси из сырых овощей. Я сидел на такой диете около 4 лет и 8 месяцев.

Тарелка вмещала в себя около 750 г, а значит, я употреблял примерно 1500 г овощей в день. Полагаю, что мало кто, кроме меня, съел такое количество растительной пищи. Я не делал исключений ни на Новый год, ни на праздник поминовения усопших<sup>2</sup>. Оглядываясь на те дни, я сам себе поражаюсь – я был идиотом или фанатиком? В свое оправдание могу сказать лишь то, что я искренне хотел восстановить свое здоровье с помощью сыроедческой диеты.

Я бы хотел сказать, что употребление сырых овощей в огромных количествах оправдало все мои ожидания, но, к сожалению, я столкнулся со многими проблемами. Сырые овощи питательны, богаты витаминами и минералами, хлорофиллом и клетчаткой, но это не означает, что вы исцелитесь, если будете есть их килограммами.

Многие люди полагают, что чем больше растительной пищи они употребляют, тем здоровее становятся. Такое же мнение бытует относительно водорослей и рыбы. Некоторые считали, что тиримэндзяко<sup>3</sup> богаты кальцием, а водоросли увеличивают продолжительность жизни,

---

<sup>2</sup> Японский праздник поминовения усопших проходит в течение трех дней в августе. Считается, что в эти дни усопшие навещают своих родных. – *Примеч. пер.*

<sup>3</sup> Вываренные и высушенные маленькие сардины. – *Примеч. пер.*

поэтому ели больше комбу<sup>4</sup> и вакамэ<sup>5</sup>, чем необходимо организму. Результат – испорченный желудок. Даже обычную воду нужно пить в определенных количествах.

Мне приходит на ум недавний случай: один из госпитализированных пациентов ел по 150 г кунукоси (консервы, приготовленные из черного кунжута) в день, и у него стал понемногу проходить атопический дерматит. Многие считают, что кунжут – отличный пример здоровой пищи. Пациент начинал с 20 г кунжутной пасты в день. Он понял, что у него нет аллергической реакции, так как его состояние не ухудшалось даже при ежедневном потреблении кинукоси. Однако когда доза увеличилась до 150 г, кунжут стал причиной запора и повредил ткани кишечника, в полной мере продемонстрировав свои худшие свойства. Инородное вещество, которое обычно не всасывается через кишечник, прошло через него, поцарапав стенки, превратилось в антиген<sup>6</sup> и вызвало ухудшение кожного заболевания. Поэтому я не могу точно утверждать, что кунжут – это здоровая пища и ее можно употреблять в неограниченных количествах. Даже если вы считаете, что еда на вашем столе наивысшего качества, важно помнить о том, что именно умеренное потребление является ключом к здоровью.

## Сыроедение и расстройство ЖКТ

В первую очередь большое количество растительной пищи в рационе заставило меня страдать от расстройств желудочно-кишечного тракта. Я долго практиковался и наконец научился измельчать большинство сырых овощей, но капусту и шпинат я ел в цельном виде, что незамедлительно приводило к сильной боли в желудке и двенадцатиперстной кишке. Кроме того, я страдал от симптомов колита, постоянной диареи, стоматита и воспаления уголков рта, что, само собой, доставляло мне много проблем. Вот почему я старался измельчать овощи до жидкой смеси.

К счастью, овощная смесь редко вредит ЖКТ, но вот, например, луковое пюре имеет неприятный вкус, а в больших количествах еще и вызывает тошноту. Однажды я размял и съел 250 г сырого лука, после чего меня долго мучила рвота. Меня еще месяц мучило лишь от одного взгляда на лук. Употребление его не должно превышать 30 г в день.

В последнее время часто говорят о пользе чеснока и позиционируют его как здоровую пищу. Но если вы будете есть чеснок неправильно, то он навредит желудку, поэтому необходимо соблюдать предельную осторожность. Немало людей на своем опыте убедились, насколько чувствительны стенки желудка, – для этого достаточно положить в рот зубчик сырого чеснока, разжевать его и запить водой.

Существует мнение, что одной из причин стоматита и воспаления уголков рта является дефицит витамина В<sub>2</sub>, но я настаиваю на том, что в этом виновато раздражение ЖКТ, вызванное употреблением большого количества сырых овощей. Если говорить точнее, растительное питание вызывает расстройства желудочно-кишечного тракта и изменения кишечной флоры, что в конце концов и приводит к дефициту витамина В.

Кроме того, высока вероятность получить стоматит и воспаление уголков рта, если пить воду или горячий чай сразу после употребления сырых овощей. Когда мы опрашивали амбулаторных больных, страдающих от этих заболеваний, об их рационе, выяснили, что они употребляют горячий чай во время или после еды. Получается, развитию стоматита способствуют специфические пищевые привычки. Например, японцы подвержены этому заболеванию из-за того, что на их столе присутствует отядзуке<sup>7</sup>.

---

<sup>4</sup> Съедобная ламинариевая водоросль. – *Примеч. пер.*

<sup>5</sup> Съедобная бурая водоросль. – *Примеч. пер.*

<sup>6</sup> Вещество, воспринимаемое организмом как чужеродное и вызывающее специфический иммунный ответ, что сопровождается выработкой антител. – *Примеч. пер.*

<sup>7</sup> Блюдо из риса, политого горячим зеленым чаем. – *Примеч. пер.*

Кстати, спустя несколько лет после того, как я начал есть много сырых овощей, я все-таки углубил свои познания о подобных диетах, но все равно страдал от воспалений в уголках рта. Потом я женился, и супруга, последовав моему примеру, тоже начала есть по тарелке сырых овощей в день, что, к сожалению, вызвало у нее стоматит. Уголки ее губ были воспалены и болели так, что она не могла открыть рот.

Примерно в ту пору у нас гостил господин А., уважаемый профессор университета. Мы разговаривали о здоровье, и я посоветовал А. тоже попробовать овощную диету. Он рассмеялся и ответил: «Наверняка то, чем ты занимаешься, в какой-то мере эффективно, но я вижу ваши лица. У вас с женой у обоих воспаление на губах, да?» Когда я это услышал, мне захотелось провалиться под землю от стыда. Хвались, да не поперхнись, так? В конце концов я понял, что если я хочу донести до людей пользу моего метода, то должен быть здоров.

## **Сырая растительная пища и паразиты**

Тем, кто продолжает ежедневно есть большое количество сырых овощей, следует помнить о таких проблемах, как пестициды и паразиты. К сожалению, при сыроедческой диете велик риск наестся химии или яиц аскарид и анкилостом<sup>8</sup>. Что касается пестицидов, то рекомендую выбирать овощи, выращенные привычными способами ведения сельского хозяйства. В современном обществе, где сложилась тенденция к ухудшению качества продуктов, уже нельзя быть полностью уверенным в безопасности еды, которую покупаешь. Тем не менее я считаю, что мы должны сотрудничать друг с другом в вопросе улучшения свойств продуктов и приложить все усилия для искоренения вредных компонентов. Что же касается паразитов, то сейчас их яйца редко встречаются в сырых овощах, но я все же не могу дать гарантий, что они вам никогда не попадутся.

В 1950 году, когда я начал практиковать сыроедение, в сельском хозяйстве активно использовались фекальные удобрения. Поэтому яйца паразитов легко прикреплялись к плодам, в то время уровень их обнаружения в лаборатории, где я подрабатывал, составлял около 60 %. Надо сказать, что фекальные удобрения, разбросанные по полям, сильно способствовали распространению паразитов среди потребителей.

Я не стал исключением: во время исследования своего стула я обнаружил не только аскарид, но и яйца двенадцатиперстной анкилостомы и власоглава. Я принимал противопаразитарные средства (сантонин, тетрахлорэтилен и т. д.), но через некоторое время неприятные гости вернулись. Я же утратил чувствительность к гельминтам и решил, что 5–10 нахлебников в моем желудке погоды не сделают. Однако как-то я съел много сладостей на десерт после обеда, а потом проснулся посреди ночи. Меня стошнило, и среди некоторого количества переваренной пищи я увидел трех аскарид длиной 20 см. Помню, что на следующий день я в панике снова принял противопаразитарные препараты, что привело к встрече с еще четырьмя обитателями моих внутренностей.

Примерно до 1955 года меня беспокоили паразиты, появлявшиеся в моем организме из-за употребления большого количества сырых овощей. После, как ни странно, я не обнаружил ни одного их яйца, сколько бы раз ни исследовал свой стул. Возможно, определенную роль сыграл тот факт, что фермеры стали использовать меньше фекальных удобрений, но главной причиной послужило изменение конституции моего тела – и в итоге мой организм очистился от паразитов.

В последнее время люди, соблюдающие полноценную сыроедческую вегетарианскую диету в течение длительного периода (как минимум полгода или год), могут избавиться от паразитов даже при включении в рацион относительно большого количества сырых овощей.

---

<sup>8</sup> Кишечные паразитические черви. – *Примеч. пер.*

Считается, что основная причина такого резкого уменьшения количества яиц гельминтов заключается в том, что постоянная овощная диета устраняет длительный застой стула в кишечном тракте, а значит, и очаг, в котором живут паразиты. Кроме того, сыроедение меняет конституцию тела и устраняет кровотечение стенок кишечника, что делает получение пищи для неприятных соседей невозможным и способствует снижению их численности. В моем случае эти благоприятные факторы наложились друг на друга, и постепенно я избавился от гельминтов.

## **Сыроедение и колит**

Ежедневное употребление сырых овощей и фруктов считается здоровым питанием и имеет мало противников, из-за нехватки полезных веществ и клетчатки в организме современного человека. Однако важно учитывать количество потребляемых продуктов. На самом деле довольно сложно определить, сколько овощей и фруктов, особенно необработанных, нужно съесть конкретному человеку. Полагаю, что вы читали некоторые книги или слушали советы врачей и диетологов, и эти источники дали вам определенную информацию о необходимой граммовке. Но в данном вопросе не следует спешить, а тем более – утверждать, что именно такое количество подходит вашему организму. На днях моя пациентка, которой чуть больше 40 лет, пожаловалась на то, что в результате употребления по 400–500 г сырых овощей в день на протяжении года у нее появились симптомы колита, а состояние здоровья ухудшилось. Эта женщина любит овощи и фрукты, и особенно часто в ее рационе присутствуют хурма и клубника. Моя пациентка читалась ежемесячных журналов о здоровье и пользе витамина С и клетчатки, содержащихся в сырых овощах и фруктах, и решила воспользоваться советами из журналов, чтобы избавиться от ожирения и запора. Но, увы, это привело к нежелательному результату. Ганди, известный вегетарианец и приверженец голодания, в своей книге «Ключ к здоровью» писал, что тоже страдал от симптомов диареи из-за долгой диеты, основанной на сырых овощах.

К сожалению, и мне доводилось мучиться от колита, из-за чего я часто попадал в затруднительное положение. Иногда я впадал в отчаяние и терял мотивацию есть овощи. Я помню, как в апреле 1959 года мне пришлось пройти болезненное лечение, так как диарея портила мне жизнь и беспокоили боли в нижней левой части живота. Я на своем опыте убедился в том, как мы ошибаемся, полагая, что употребление сырых овощей может решить все проблемы со здоровьем. После того опыта мое отношение к сыроедческой диете кардинально изменилось.

Теперь я не считаю, что полезной еды должно быть как можно больше. Увеличение количества сырых овощей в рационе привело к проблемам с кишечником, поэтому с тех пор я очень осторожен. Я узнал, насколько опасной может быть подобная диета: даже измельченные овощи ухудшают состояние толстой кишки. Примерно в тот период я решил убирать жмых из смеси и пить только сок. Существует мнение, что употребление большого количества овощного сока приводит к язве желудка, поэтому я советую пить не больше двух стаканов сока в день (360 мл), и тогда беспокоиться вам будет не о чем.

Когда я заменил измельченные овощи на сок, симптомы колита ушли. Тем не менее я считал это сильным отхождением от изначального плана и через какое-то время попытался вернуться к первоначальной диете. К сожалению, как только я это сделал, у меня вновь появились проблемы с кишечником. В итоге я все-таки решил остановиться на овощном соке, который и продолжал пить долгое время. С 1950 года я на протяжении почти десяти лет (за исключением разгрузочных дней) ел одни лишь сырые овощи и впоследствии очень сожалел, что такое питание привело меня к проблемам с ЖКТ. Неудивительно, что я решил подробно исследовать, как именно нужно придерживаться сыроедения.

## **Необходимое количество сырой вегетарианской пищи, воды и соли в рационе**

Сейчас овощи и фрукты считают здоровой пищей, богатой витаминами и минералами. Но следует четко понимать, какие именно овощи и фрукты, в каком виде и количестве они должны присутствовать на столе.

Согласно теории питания, все продукты, а не только сырые овощи и фрукты, необходимо употреблять в соответствии с конституцией и образом жизни человека. Если рассчитать что-то неправильно, то ваше здоровье окажется под угрозой независимо от того, насколько питательна пища. Для меня, пострадавшего от сырых овощей, это стало самой важной темой.

Теперь я хотел бы немного разъяснить понятие «диета».

Любой, кто прошел обследование у врача – специалиста по восточной медицине, хорошо знает, что диету обычно составляют с учетом конституции, или телосложения, пациента. Абсолютно обыденно звучит фраза: «Поскольку у вас отрицательная конституция, сырые овощи и фрукты не рекомендуются. Также, пожалуйста, воздержитесь от питья некипяченой воды и горячего чая». Обычно в восточной медицине телосложение человека разделяют по принципу инь и ян, иначе говоря, на отрицательную и положительную конституцию.

Вдобавок ко всему пациенту подробно объясняют, почему у него именно такой тип конституции, дают инструкцию по диетическому лечению и прописывают китайские травы.

Наиболее важными факторами в терапии являются наличие в рационе сырых овощей и фруктов, количество потребляемой воды и соли. Само собой разумеется, что для начала выбирают основу питания (бурый рис, белый рис или пшеница), мясо или вегетарианство. Однако не стоит забывать про воду и соль. Это важные факторы, определяющие успех, и их нельзя упускать из виду.

Вот какие вопросы обычно появляются у пациента:

1. Должен ли я пить много воды или мне нужно ограничить ее потребление? Сколько литров нужно пить ежедневно?
2. Следует ли мне увеличить или уменьшить потребление соли? Если увеличить, то на сколько граммов в день? Если уменьшить, то на сколько?
3. Нужно ли мне потреблять сырые овощи или зеленый сок<sup>9</sup>? Если да, то в каком количестве?

Я прекрасно знаю – как из собственного, так и из клинического опыта, что без надлежащих инструкций по этим пунктам улучшить здоровье пациента невозможно.

Например, современная медицина и ведущие эксперты рекомендуют ограничить или же значительно уменьшить потребление соли. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют, что большое количество соли в рационе увеличивает у взрослых риск развития таких заболеваний, как гипертония и атеросклероз. Некоторые люди, соблюдающие диеты, придерживаются этой мысли, другие же ее опровергают. В то же время уменьшение количества соли может привести к ослаблению функции и серьезным нарушениям пищеварительной системы, таким как гастроптоз<sup>10</sup> и висцероптоз<sup>11</sup>. Особенно это касается людей с отрицательной конституцией.

---

<sup>9</sup> Сок, выжатый из зеленых листовых овощей. – *Примеч. пер.*

<sup>10</sup> Опущение желудка. – *Примеч. пер.*

<sup>11</sup> Опущение внутренних органов. – *Примеч. пер.*

Сагэн Исидзука (1850–1909) – первый, кто стал учитывать концепцию инь и ян при разработке диеты на основе теории о балансе калия и натрия в организме. Страдающий от неизлечимой болезни почек доктор Исидзука осознал важность взаимосвязи между натрием и калием и благодаря этому открытию вывел собственную систему питания.

Кроме того, он был приверженцем древнекитайской философии, что навело его на мысль о схожести инь и ян с положительной и отрицательной конституцией тела человека.

## **Отрицательная и положительная конституция**

С древних времен в китайской медицине господствует теория инь и ян, принцип которой заключается в том, чтобы лечить болезни через обретение гармонии. Например, в древней китайской книге «Сёканрон»<sup>12</sup> говорится, что «только гармония между инь и ян гарантирует исцеление недуга».

Иными словами, в основе здоровья лежит принцип нейтрализации инь-ян. Доктор Исидзука изучал эту теорию, чтобы разработать собственную систему питания. Затем Джордж Озава, специалист по блюдам из коричневого риса, использовал постулаты Исидзуки для написания своей книги «Основы макробиотики».

### **Таблица 1. Основы макробиотики**

---

<sup>12</sup> Тракта́т о китайской медицине, написанный в 220 году н. э. Название можно перевести как «Лечение болезней, вызванных холодом». – *Примеч. пер.*





Из книги «Основы макробиотики», автор Джордж Озава

Диета, разработанная на основе принципов макробиотики, пользуется большой популярностью среди японских диетологов. Также для справки я прилагаю таблицу из книги «Здоровая еда. Опасная еда» («Кэнко: сёку то кикенсёку») доктора Сэйити Кавати, приверженца школы макробиотики Озавы (таблица 2). Взглянув на эти таблицы, вы сразу поймете, что же такое инь и ян, а также увидите, какие продукты влияют на конституцию нашего тела. Кроме того, я бы хотел добавить некоторые комментарии и разъяснения доктора Исаму Нуматы относительно положительной и отрицательной конституции, а также по поводу рациона, подходящего для каждого типа.

### **Отрицательная конституция**

Люди с отрицательной конституцией отличаются высоким ростом, бледностью, анемичностью и худобой. Внешне они чем-то напоминают молодых аристократов.

**Таблица 2.** Аспекты инь и ян.  
Практическое применение

	<b>Инь</b>	<b>Ян</b>
Цвет	Фиолетовый, индиго, синий, зеленый	Желтый, оранжевый, красный
Сила	Центробежная, расширение, расхождение	Центростремительная, сжатие
Направление (относительно земной плоскости)	Повышение (вверх)	Снижение (вниз)
Форма	Большой, длинный	Маленький, короткий
Плотность и удельный вес	Маленькие	Большие
Вес	Легкий	Тяжелый
Время и пространство	Пространство	Время
Минерал	К, Mg	Ca, Na
Витамин	С, группа В	А, D, Е, В <sub>12</sub>
Излучение	Ультрафиолетовое	Солнечное, инфракрасное
Высота	Высокое место, вершина горы	Низина, дно моря
Климат	Холодный, прохладный	Теплый, жаркий
Сезон	Зима, осень	Весна, лето
Стороны света	Север, запад	Восток, юг
Местность	Южная часть континента	Прибрежный регион
Сексология	Женское	Мужское
Биология	Фрукты, зелень, овощи, водоросли, зерно	Рыба, курица, яйца, мясо
Вкус	Острое	Сладкое (только натуральные продукты), соленое (соль), горькое

	<b>Инь</b>	<b>Ян</b>
Глаза	Большие, низко посаженные, с приподнятой радужкой (санпаку)	Маленькие, высоко посаженные, с опущенной радужкой
Форма лица		
Уши	Большие, торчащие, тонкие	Маленькие, прижатые
Нос	Большой, крупный	Маленький, вздернутый
Губы	Крупные, пухлые	Маленькие, тонкие
Тело	Полнота, высокий рост	Мускулистость, низкий рост
Волосы	Черные, густые	Рыжие, тонкие, волнистые
Личность	Склонный к перфекционизму, творческий, пессимистичный, медлительный	Практичный, деловой, оптимистичный, расторопный

Из книги «Здоровая еда. Опасная еда» доктора Сэйити Кавати

**Таблица 3.** Разделение по интеллектуальным и творческим устремлениям

Стремящиеся к знаниям				Стремящиеся к творчеству				Разделение общества	
Отшельники	Монахи	Святые	Ученые	Мудрецы	Герои	Одаренные	Простые смертные	Миряне	Каста
<div>Соли калия (инь)</div> <div>Соли натрия (ян)</div>									Вид диеты
9	8	7	6	5	4	3	2	1	Знания (инь)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	Творчество (ян)
<div>Интеллект</div> <div>Любопытство</div> <div>Скрытность</div> <div>Робок, но верит в успех</div> <div>Рациональный подход</div> <div>Разговорчивость</div>				<div>Тщеславие</div> <div>Интуитивный подход</div> <div>Не верит в собственные силы</div> <div>Открытость</div> <div>Консервативность</div> <div>Креативность</div>				Характер и способности	
<div>Молчаливый</div> <div>Идеалист</div> <div>Самостоятельный</div> <div>Равнодушный</div> <div>Спокойный</div> <div>Крепкое здоровье</div>				<div>Слабое здоровье</div> <div>Вспыльчивость</div> <div>Конфликтный</div> <div>Зависимый</div> <div>Материалист</div> <div>Активный</div>					

Обычно они медлительны, нерешительны и долго обдумывают какой-либо вопрос. Но при этом их отличает настойчивость и упорность. Им свойственна интеллигентность, иногда – некоторое коварство. Сам доктор Исидзука считается невероятно мудрым специалистом и обладателем отрицательной конституции. Такие люди могут стать банкирами, учеными, писателями, дзен-буддийскими священниками. Если человек с отрицательной конституцией становится политиком, то высока вероятность, что свою деятельность он будет осуществлять в стиле Сталина или Гитлера.

Есть и недуги, характерные для отрицательной конституции: психические заболевания, различные неврозы, тахикардия, анемия, диарея, птоз желудочно-кишечного тракта, гипотензия, нейропатическая боль<sup>13</sup>, мигрень, болезнь Меньера, холодные конечности, аллергия и т. д. К сожалению, большинство из перечисленного относится к хроническим болезням. Люди этого типа тяжело переносят недомогание, даже если это обычная простуда или загноившаяся ранка. Тем не менее принято считать, что человек, страдающий от хронического заболевания, лучше заботится о своем здоровье, поэтому и живет дольше. Как говорят японцы, «ветки вербы не ломаются под весом снега». В своем труде «Гигиена питания» («Табэмоно ё:дзё:хо:») доктор Исидзука представил таблицу «Разделение по интеллектуальным и творческим устремлениям» (см. таблицу 3).

**Таблица 4.** Интеллектуальные и творческие устремления в зависимости от национальности

<b>Страна</b>	<b>Знания (ян)</b>	<b>Творчество (инь)</b>
Китай	6	3–4
Австралия	6	3–4
СССР	6	4–5
Швеция	6	4
Турция	5	3–4
Германия	5	4–5
Нидерланды	5	5
<b>Страна</b>	<b>Знания (ян)</b>	<b>Творчество (инь)</b>
Испания	5	5
Швейцария	5	5
Англия	5	5–6
Италия	5	6
Франция	4	5–6
Греция	4	6

<sup>13</sup> Нейропатическая боль – это вид боли, который, в отличие от обычной боли, возникает не вследствие реакции на физическое повреждение, а в результате патологического возбуждения нейронов в периферической или центральной нервной системе, отвечающих за реакцию на физическое повреждение организма. – *Примеч. пер.*

В таблице 4 вы можете увидеть степень интеллектуальных (ян) и творческих (инь) устремлений в зависимости от национальности. Доктор Исидзука был фармацевтом, что соответствовало званию генерала, он участвовал в войнах, поэтому эта таблица содержит в себе оценку жителей разных стран в эпоху Мэйдзи.

### **Положительная конституция**

Как же можно описать людей с положительной конституцией? У них обычно миниатюрное, круглое, красноватое лицо, чем-то напоминающее кошачью мордочку. Их черты сложно назвать элегантными. Такие люди обычно активны, талантливы, изобретательны, у них часто меняется настроение. Они впечатлительны, веселы и дружелюбны. Человек с положительной конституцией редко создает впечатление начитанного, рационального, вдумчивого или дальновидного интеллектуала. Эти люди отличаются упорством и упрямством, при этом их можно назвать невероятно понимающими. Им подходят профессии, связанные с общением: бизнес, политика и т. д. Они часто добиваются успеха в коммерции. Обычно люди с положительной конституцией нерелигиозны, но те из них, кто все-таки верует, стараются вести активную жизнь, как, например, японский монах Нитирэн<sup>14</sup>.

Часто люди с положительной конституцией страдают от острых заболеваний, для которых характерны высокая температура, неприятные симптомы и резкие изменения состояния. Выздоровливают такие люди быстро, но, к сожалению, их нередко постигает внезапная кончина. Если же говорить о хронических недугах, то человеку с положительной конституцией будут свойственны гипертония, диабет, полнокровие, болезни сердца, печени, почек, церебральное кровоизлияние и рак. Впрочем, когда болезнь переходит в хроническую стадию, конституция естественным образом может трансформироваться в отрицательную.

Кроме того, люди с таким типом конституции постоянно спешат, что в современном мире может привести к ДТП, а в древности служило причиной драк и сражений. Бойцы убивали соперника или умирали сами, и тогда даже существовало такое понятие – «жажда крови». По сравнению с отрицательной конституцией положительная выглядит здоровой, что, несомненно, вызывает зависть у обладателей конституции первого типа, но, к сожалению, спешка и отсутствие терпения могут привести «положительных» людей к ранней смерти.

### **Система питания для «отрицательных» и «положительных»**

Для исцеления и обретения здоровья необходимо сбалансировать инь и ян, нейтрализуя их друг другом. Таким образом, людям с положительной конституцией нужно есть больше «отрицательной» пищи, а с отрицательной конституцией – больше «положительной».

Пища, произведенная летом либо в теплых тропических регионах, считается «положительной», а продукты, сделанные в холодных, северных районах, или пришедшие на стол в зимнее время, – «отрицательными».

Кроме того, спорт – это инь, а отдых – ян, и даже этот факт необходимо учитывать при составлении рациона.

От соли лучше не отказываться, но важно корректировать ее количество в зависимости от наличия заболеваний почек, сердца, кожи, гипертонии. Пожилым людям и людям с тяжелыми недугами нужно быть особенно осторожными.

К продуктам, рекомендованным «отрицательным» людям, относится в основном «позитивный» рацион: животная пища, например мелкие высушенные сардины и речная рыба, мясо, жир. Также в эту категорию входят сливочное масло, семена кунжута и рыба с серебристой

---

<sup>14</sup> Японский монах, живший в XIII веке. Организовал собственное религиозное учение Нитирэн-сю.

чешуей, но так как все эти ингредиенты производятся в северном полушарии, лучше ими не злоупотреблять. Также этот рацион должен включать большое количество коричневого или неочищенного белого риса (обработанного на 30, 50 или 70 процентов), а также различных зерен.

Обладателям отрицательной конституции следует ввести в рацион много растительного масла, а вот сырых овощей, фруктов, сладостей, кислого и замороженного лучше избегать. Кроме того, необходимо максимально ограничить потребление горячего чая и сырой воды. Корнеплоды можно считать относительно «положительными» продуктами, поэтому можно ввести в рацион морковь, лопух, корень лотоса, батат и мохообразные. Кроме того, при данной диете лучше избегать тепличных овощей и отдать предпочтение водорослям и диким травам.

Что же тогда входит в рацион людей с положительной конституцией? Основной стол должен включать в себя коричневый или неочищенный рис, как и у «отрицательных». Им также необходимо воздержаться от продуктов животного происхождения. Тем не менее «положительному» человеку можно употреблять сырые овощи в неограниченных количествах. В список нежелательных продуктов входят фрукты, картошка, баклажаны, помидоры, сахар, лимонады, пиво и т. д. Тем, у кого позитивная конституция, лучше ограничить потребление соли и растительных масел. А вот сырую воду, наоборот, можно пить в любом количестве.

Надеюсь, что благодаря этой главе вы получили общее представление о людях как с положительной, так и с отрицательной конституцией тела.

## **Потрясающий эффект**

Итак, испугавшись неблагоприятных последствий, я ограничил количество сырых овощей в своем рационе с 1/5 до 1/7, но продолжил пить зеленый сок без мякоти. В качестве основного блюда я выбрал смесь из измельченного коричневого риса и воды. Эта кремобразная каша к тому же была невероятно полезна для моего желудочно-кишечного тракта, пострадавшего от суровой вегетарианской диеты. В качестве дополнительной меры я попробовал увеличить потребление соли.

Для меня стало обычным делом посыпать рис кунжутом с солью, а также солить фрукты, например арбузы и яблоки. Я был удивлен, когда обнаружил, что улучшил состояние желудка, всего лишь добавив соль к фруктам и овощам. Я понял, что «белое золото» действительно стало лекарством для моего пищеварительного тракта. Во время весенних жарких и влажных ночей я покрывался потом, поэтому утром, сразу после пробуждения, клал немного соли под язык, чтобы восполнить потери организма из-за обильного потоотделения. Всего лишь щепотка соли сразу после пробуждения мгновенно избавляет от неприятных ощущений в желудке, и эта привычка очень быстро прочно вошла в мою жизнь.

Я испробовал несколько разных способов пить воду. Например, я помню, как перестал употреблять жидкость сразу после еды и выдерживал 4–5 часов без единой капли воды. К вечеру я чувствовал, как сжимается мой совершенно пустой желудок. Потом я услышал, что сырая вода – хорошее лекарство, помогающее работе желудочно-кишечного тракта и способствующее активному метаболизму, и решил пить как можно больше жидкости каждый день, но быстро понял, насколько же недостоверными были все подобные сведения. Зато я узнал, какой вкусной может быть вода, когда пьешь ее на голодный желудок. Я стал изучать различные способы употребления соли, воды, а также овощей и фруктов, и наконец осознал, насколько сложно соблюдать баланс в питании.

Когда и сколько пить воды – действительно важный вопрос. Кстати, это касается и употребления соли. Не так уж много людей знают, испытывают ли они дефицит или, наоборот, страдают от избытка соли в организме. Очень мало тех, кто вообще об этом задумывается.



Вред от слишком большого количества соли в организме нельзя недооценивать, но, с другой стороны, дефицит «белого золота» может привести к расстройству желудка, запорам, снижению выносливости и упадку сил. Те же, кто сознательно сокращает потребление соли, стараются восполнить ее нехватку сахаром или алкоголем, что приводит таких людей к дверям кондитерской или вино-водочного магазина. Эта проблема подробно описана в книге «Ужасный вред белого сахара» («Сиродзато: но гай ва осорасии»), и я рекомендую ее к прочтению.

Сейчас в Америке активно ведутся просветительские кампании, которые рассказывают о печальных последствиях (таких как атеросклероз и гипертония) неконтролируемого потребления соли и рекомендуют ограничить ее количество до 5 г в день. К сожалению, есть данные, свидетельствующие о том, что американцы стали есть меньше соленого, но при этом начали налегать на сладкое и спиртное. Я подозреваю, что эти факты тесно связаны. Подобная замена соли на сахар и алкоголь может привести к серьезным заболеваниям, и эту проблему игнорировать нельзя. Современные ученые и медики стремятся найти правильные методики употребления различных продуктов, чтобы уметь индивидуально подбирать диету в соответствии с конституцией каждого человека.

Когда я применил вышеописанные знания о питании к лечению своих пациентов, то увидел самые разные результаты, что заставило меня еще больше погрузиться в изучение вопроса. Например, если посоветовать человеку, страдающему от несварения желудка, пить меньше воды и добавлять в пищу больше соли, то через короткое время у него разовьется сильный, но здоровый аппетит, которого больной не испытывал уже долгое время. Кроме того, обычно у таких пациентов улучшаются самочувствие и настроение.

## **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.