

Кацудзо Ниши

**СИСТЕМА НИШИ
ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА
ЗДОРОВЬЯ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.58
Н71

Ниши, Кацудзо

Н71 Система Ниши: золотые правила здоровья : пер. с яп. / К. Ниши ; науч. ред., авт. предисл. В.А. Шолохов. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 272 с. — (Человек: душа и тело).

ISBN 978-5-17-120587-4

Кацудзо Ниши — японский ученый и создатель оздоровительной системы, которая не просто помогает лечить болезни, но и рассматривает здоровье человека как единое целое.

В своей системе Ниши применил древнюю китайскую практику, народную тибетскую и филиппинскую целительную методику, йогу, исследования современных специалистов в области профилактики болезней, достижения диетологии, водолечения и физиотерапии. Заслуга Ниши в том, что он выбрал из разных практик самое важное и объединил в систему, которую может применить любой человек в любом месте и в любое время.

Почти за 80 лет, прошедших после создания системы, она получила признание широкой публики: здоровые люди используют ее для профилактики заболеваний, больные — для лечения без лекарств.

Эта книга послужит вам руководством по внедрению принципов здоровья в свою повседневную жизнь.

УДК 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-120587-4

© ООО «Издательство АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие ко 2-му изданию	7
Медицина, дарующая здоровье и счастье	9
Вводные замечания	16

ЧАСТЬ I: ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Человек, рожденный от нормального человека, должен быть здоров	18
2. Японская медицина Наосукэ Гонды	21
3. Четыре основных принципа медицины Ниши	30
4. Разум и тело	33
5. Симптом есть лечение	37
6. Питание	41

ЧАСТЬ II: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

1. Шесть правил гигиены и терапии медицины Ниши	47
А) Жесткая кровать	47
Б) Твердая подушка	48
В) Упражнение «золотая рыбка»	50
Г) Упражнение «капилляр»	52
Д) Упражнение «соединение ладоней и ступней» и лечение посредством мануального контакта	54
а) Упражнение «соединение ладоней в течение 40 минут»	54
б) Упражнение «соединение ладоней и ступней»	55
Е) Упражнение для спины и живота (1 минута)	56
а) 11 подготовительных упражнений	56
б) Основное упражнение (10 минут)	58
в) Мышление во имя исцеления	62
г) Пить чистую некипяченую воду	63
2. Пять методов самодиагностики	64
3. 40 минут полного расслабления (релаксации)	66
4. Упражнение на растяжение мышц спины	67
5. Укрепление мышц живота	69
а) Релаксация	69
б) Ходжение по песку	70
6. Соотношение между ростом, окружностью грудной клетки, талией, весом тела и т.д.	71

а) Соотношение между ростом и окружностью грудной клетки	71
б) Соотношение между ростом, окружностью грудной клетки и весом тела	71
в) Соотношение между поверхностью тела, весом и ростом	72
г) Соотношение между ростом человека сидящего и весом его тела	72
д) Внутренняя поверхность кишечника	72
7. Лечение наготой (Hadaka)	73
8. Контрастная ванна	77
9. Контрастная ванна для ступней	83
10. Горячая ванна для ног	84
11. Горячая ножная ванна в течение 40 минут	90
12. Лечение методом «закрытые ноги»	91
13. Холодные и горячие компрессы	93
14. Укрепляющая ванна для живота	94
15. Компресс на живот	96
16. Охлаждение затылка	97
17. Метод «горячая печень» и компресс из аронника («липкий язык дьявола»)	98
18. Лечение струей воды	99
При лечении желудочных заболеваний	99
Метод водяной струи, направленный на эпигастрий, на верхнюю, среднюю и нижнюю часть живота	99
Струя воды, направленная на промежность	100
19. Горячая ванна в течение 20 минут	101
20. Сжигание избыточного сахара и алкоголя в организме с помощью бега	105
21. Нормализация водно-солевого баланса	108
22. Потребление свежей воды	110
23. Восстановление баланса витамина С	115
24. Метод голодания	125
25. Лечение с помощью диеты, состоящей из сырых овощей, № 1	128
26. Лечение с помощью диеты, состоящей из сырых овощей, № 2	133
27. Лечение с помощью препарата из морских водорослей (агар-агар)	136
28. Лечение голоданием	139
29. Лечение овощами и жидким рисовым супом	149
30. Идеальный метод приема пищи	151
31. Потребление жира	153

32. Лечение авитаминозов	154
33. Семь ароматических ингредиентов	158
34. Сколько можно есть сахара	159
35. Лечение посредством тщательного пережевывания пищи	160
36. Лечение горчицей	161
37. Метод движения стопы	164
Упражнение «веер».	166
Упражнение «вверх-вниз».	166
Метод стимуляции кровеносных сосудов.	167
Метод стимуляции сердца.	168
Метод стимуляции почек.	168
38. Метод сгибания нижних конечностей	169
39. Специальные упражнения для капиллярных сосудов	173
Упражнение «капиллярное прерывание».	173
Перевязь для капиллярного упражнения.	174
Упражнение «капилляр» для пальцев.	174
Упражнение «капилляр» при заболеваниях гортани.	174
Упражнение «капилляр», лежа на боку.	175
Упражнение «капилляр», держа ноги под углом 45°.	176
Упражнение «стопа на стопу».	176
40. «Norai-geta» (башмак на деревянной подошве с полукруглой опорой)	177
41. Лечение варикозного расширения вен бинтованием ног	178
42. Специальные движения для женщин, включая беременных	180
Соединение ладоней и подошв стоп.	181
Метод движения по Либенштейну	183
1. Упражнение «сгибание и вытягивание стоп».	183
2. Упражнение «давление коленями на противостоящую силу».	184
3. Метод укрепления мышц таза.	185
43. Нормальное давление крови	185
44. Реакция оседания эритроцитов	187
45. Лечение внушением	189
46. Коррекция оптической оси	190
47. Метод использования риса, разбавленного 30 раз	191
48. Метод применения «мисо» (паста из фасоли, используемая в японской кухне) и пластыря из гречки в области живота	195
49. Лечение табаком	197
50. Укрепление ног	199

Содержание

51. Укрепление рук	200
52. Лечение энуреза бегом	202
53. Переделанная пижама или «проветриваемая» ночная рубашка	204
54. Поддерживающий пояс	204
55. Пояс «гигиеническое бикини» (танга)	206
56. Метод подвешивания за голову	207
57. Ходьба в процессе выздоровления	210
58. Упражнение «раздвижение ног в стороны» (шпагат) ..	213
59. Пятиминутный отдых, лежа ничком	214
60. Стойка на руках	215
61. Упражнения «спинная дуга», «дуга живота» и «перекатывание с боку на бок»	218
62. Лечение хлорофиллом	220
63. Метод применения клизмы	223
64. Применение глистогонных средств	226
65. Пластырь из ямса (батата)	230
66. Основные причины болезни: потоотделение и способы питания	233
67. Рецепт на основе сухих семян кунжута с солью и результаты его применения	237
68. Ежедневные максимумы (правила поведения) для сохранения здоровья	238
69. Соотношение между пальцами и внутренними органами	240
70. Лечение цветом (применение солнечных лучей)	241
71. Метод определения положения позвонка	245
72. Болезни, при которых показано лечение методом легких ударов по седьмому шейному позвонку	247
73. Диагноз позвоночника по методу доктора А. Lebrun ..	251
74. Чувствительные кожные зоны	253
75. Несовместимые сочетания при таких стимуляциях ганглиев, как, например, давление пальцем, легкие удары, нажатие ладонью, иглоукалывание, прижигание и т.д.	254
76. Человеческий гироскоп, машина красоты и «двигатель здоровья» № 3	263
77. О жизни	266
Заключение	269

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 незыблемо 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*. 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.

* 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.*

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 методик и идей, для развития этой системы у нас.

Поскольку я уже давно применяю на практике элементы этой системы, отрабатывая 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 ска-

зять: какие бы мы ни давали объяснения, какую бы мы ни подводили 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.

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*. 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.

* См. с. 207 «Метод подвешивания за голову».

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* — 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 интересовался 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 натуропатиче-

* См. с. 91.

ской медицины, преимуществ воздействия 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 испробовать 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 отметить 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, снижение 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»