

**Кацудзо Ниши**

**ЗОЛОТАЯ СИСТЕМА  
ЗДОРОВЬЯ НИШИ**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.89

ББК 53.58

Н71

### **Ниши, Кацудзо**

Н71 Золотая система здоровья Ниши : пер. с яп. / К. Ниши ; науч. ред., авт. предисл. В.А. Шолохов. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 272 с. — (Честно о здоровье).

ISBN 978-5-17-146732-6

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 978-5-17-146732-6

© 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<br>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. «Nogai-geta» (башмак на деревянной подошве<br>с полукруглой опорой) . . . . .  | 177 |
| 41. Лечение варикозного расширения вен бинтованием<br>ног . . . . .  | 178 |
| 42. Специальные движения для женщин, включая<br>беременных . . . . .   | 180 |
| Соединение ладоней и подошв стоп. . . . .  | 181 |
| Метод движения по Либенштейну . . . . .  | 183 |
| 1. Упражнение «сгибание и вытягивание стоп». . . . .   | 183 |
| 2. Упражнение «давление коленями<br>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,<br>используемая в японской кухне) и пластыря из гречки<br>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, иглоукальвание, 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 методики 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»*

# 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, продол-

жительность 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\*.

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.

---

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

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

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

## 2. Японская медицина Наосукэ Гонды

Наосукэ Гонда родился 13 января 1809 года в семье врачей (его отец и дед были врачами). Еще в юные годы он понял, что западная и китайская медицина перегружена 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 Хякусю» («Сто поэм о японском искусстве врачевания»). Возникновение медицины Ниши связано в значительной мере именно с этими исследованиями. Книга состоит из японских поэм, каждая из кото-

рых насчитывает тридцать один слог. В ней использован старинный способ письма манйогана. Хотя книга названа «Сто поэм...», на самом деле их сто пятьдесят. Я выбрал некоторые из них, чтобы объяснить.

Третья поэма:

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

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

Четвертая поэма:

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

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

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

Пятая поэма:

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

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

Девятая поэма:

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

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

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, «Дзиньхо» излагает правильную версию искусства исцеления.

Шестнадцатая поэма:

Чтобы жить,  
Нужно усваивать  
Ама-но-хонокэ и  
Цути-но-мидзуадзи.

Таков нормальный способ существования человека.

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

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

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

«Воздух вдыхают все существа Вселенной для того, чтобы сохранить свои жизни. Точнее, животные вдыхают кислород воздуха и выдыхают двуокись углерода, в то время как растения вдыхают двуокись углерода, усваивают его и выдыхают кислород. Следовательно, существует нерушимое взаимодействие между животными и растениями. Я уверен, что животные вдыхают не только кислород, но и азот, и другие газы, используемые для синтеза протеина. В противном случае травоядные животные — коровы, лошади, козы, бара-



ны — 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 добилась 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 элементы — 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  
Подходящее искусство исцеления  
Древней Японии,  
Мы можем выборочно принимать  
Также и иностранные идеи.

Эта поэма говорит, что, основываясь на древней медицине Японии, мы можем почерпнуть нечто полезное также и за границей. Автор предупреждает нас: поскольку западная цивилизация вошла в нашу страну, мы склонны к тому, чтобы отказываться от всего нашего, включая хорошие привычки и манеры, и принимать все пришлое без всякого разбора. Учитывая нынешнее состояние нашей страны, я вижу, насколько ценен этот урок.

Я создал медицину Ниши, соединив традиционное японское искусство исцеления, ставшее ее фундаментом, с основными методами европейской, американской, китайской, индийской и других медицинских. Однако глобальная система медицины Ниши основана на методах исцеления наших предков и включает выборочно основы иностранных медицинских школ согласно тому, как Гонда учил в своем труде.

### 3. Четыре основных принципа медицины Ниши

Litré-Gilbert определяет следующим образом медицину в своем словаре, изданном в 1936 году: «Искусство, имеющее целью сохранение здоровья и излечение болезней». И искусство медицины должно быть в состоянии осуществить эти две цели, в противном случае оно не будет соответствовать своему назначению. Что касается медицины Ниши, то она определяет саму себя в «Катэй игаку хокан» («Сокровища домашней медицины») следующим

образом: «Медицина Ниши — это философия, наука, религия и естественный метод».

Другими словами, это способ понимания основных принципов гигиены и терапии, позволяющий соединить разум и тело (объединяя их в УМ и сохраняя их равновесие).

Медицину Ниши можно также определить и следующим образом: «Медицина Ниши есть метод, объединяющий разум и тело в УМ». Это состояние выражается: 1) здоровым цветом кожи; 2) должной остротой девяти чувств; 3) устойчивостью всего механизма, состоящего из сознательных и подсознательных элементов, которые будут соблюдаться нами самими и другими (под механизмом в данном случае подразумевается совокупность явлений, свойственных организму, который всегда сохраняет свою идентичность, свое единство, реагируя на изменения внешних и внутренних условий, и который отличается от других организмов); 4) наличием симметричных и хорошо уравновешенных членов; 5) способностью всегда ценить простую пищу. К девяти упомянутым выше чувствам относятся шесть чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и сознание), а также такие понятия, как Алайя, Мама и Амала.

И еще одно определение: «Медицина Ниши есть наука, которая рассматривает четыре элемента человека — кожу, питание, конечности и разум (психику) — в совокупности, как УМ, а не как нечто разобщенное или различное, что нам позволяет всегда быть жизнеспособными и осуществлять естественные жизненные потребности». Эти четыре элемента человека называются также четыре первичных фактора, или четыре принципа здоровья медицины Ниши.

На начальной стадии создания медицины Ниши я интуитивно почувствовал, что тетраэдр мог бы быть ключом познания самых сокровенных тайн природных явлений. Когда я рассмотрел эти вещи в совокупности с Вселенной, все стало ясным, как если бы я зажег факел в темноте. Ниже следует разъяснение медицины Ниши согласно тетраэдру (четырёхграннику).

На рис. 1 буквой *A* обозначена плоскость основания тетраэдра; *B* обозначает вертикальную плоскость; *C* — другую вертикальную плоскость, расположенную так, что одна из ее прямоугольных граней совпадает с гранью падения, и *D* — другую вертикальную плоскость, рассматриваемую под углом снизу.

В плоскости *A*, если кожный покров, питание и ноги расположены соответственно слева, справа и на передних вершинах треугольника основания,

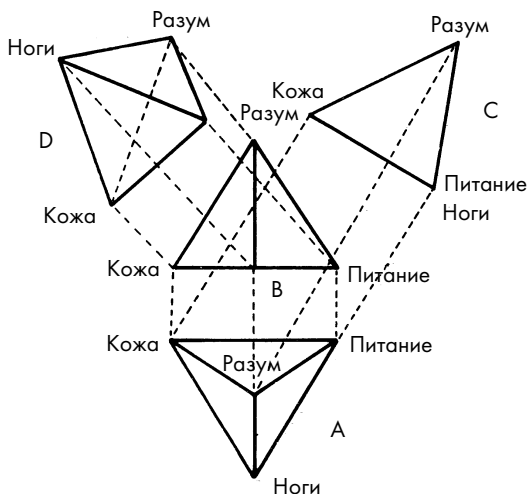


Рис. 1. Четыре элемента медицины Ниши. Принципы здоровья



разум должен быть расположен в верхней точке вершины, поскольку именно она направляет и контролирует три другие вершины. Таким образом, четыре вершины тетраэдра символизируют четыре основополагающих фактора здоровья. Для лучшего понимания я их отметил на соответствующих местах в плоскостях *B*, *C* и *D*.

Наслаждаться хорошим здоровьем можно только тогда, когда существует гармония между здоровой кожей, включая несколько слизистых оболочек, доброкачественной и рационально приготовленной пищей, здоровыми и симметричными ногами, причем разум должен быть достаточно ясным для того, чтобы правильно мыслить и судить, не пренебрегая никакими деталями и не совершая грубых ошибок. Нужно, чтобы существовала достаточная соразмерность для того, чтобы выносить чистое и нечистое. Проще говоря, кожа может стать причиной любой болезни, так же как пища, ноги или разум. Столь же возможно и обратное утверждение: кожный покров есть основа здоровья и т.д.

Те, кто дорожит своим здоровьем, должны иметь четкое представление об этих его четырех факторах и знать, как их объединить в здоровом УМ, чтобы вести счастливую жизнь.

Различные методы, перечисленные ниже, являются не более чем средствами достижения этой цели.

## 4. Разум и тело

С древних времен духовность считает наиболее важным разум, в то время как материализм подчерки-

ваит значимость материи. Однако ни одна из этих точек зрения не может быть признана верной. Естественно и правильно, если разум и тело являются единым целым.

Тем не менее человек настолько высоко развит, и его различные чувства работают настолько хорошо, что он обрел способность объективно рассматривать себя, оставляя в стороне собственную индивидуальность. Именно поэтому человек может мыслить в одних случаях духовно, а в других — материально. В результате исследований стало настолько очевидным различие между духовностью и материализмом, что никакой научный термин оказывается не в состоянии объединить их. Они всегда идут параллельно друг другу. Однако взаимосвязь между ними была забыта полностью.

На первой фазе становления медицины Ниши я указывал, что все должны делать упражнения для спины и живота и при этом постоянно думать о выздоровлении, молиться об исцелении и верить в то, что вы станете более добродетельным. Поступая таким образом, мы лучше себя чувствуем в духовном и физическом плане (здоровье, мораль, поведение...), до тех пор пока сохраняем нравственное и неврологическое равновесие (с помощью упражнения для спины и живота). Другими словами, больной становится здоровым, неспособный — способным, а безнравственный — вполне нравственным человеком. Если все это действительно так, как объяснить это явление с точки зрения науки?

За исключение воды, большая часть субстанций, из которых состоит тело человека, суть протеины.

Протеин реагирует на концентрацию ионов водорода в жидкости тела. Нормальное значение рН в жидкости нашего тела сохраняется между 7,2 и 7,4 благодаря соединению и распаду радикалов карбоксилата (COOH) и аминорадикала (NH<sub>2</sub>) в аминокислотах, являющихся компонентами протеина. Для любого человека этот параметр является постоянной величиной, находящейся в определенных пределах, например 7,2 или 7,3. Если нарушение здоровья носит серьезный характер, тело реагирует повышением температуры, диареей, тошнотой и другими симптомами, чтобы сохранить на нормальном уровне свои показатели рН.

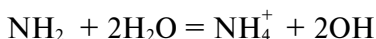
Все физические и эмоциональные действия — холодный душ, упражнения для спины и т.д. — укрепляют симпатическую нервную систему и повышают уровень карбоксильного радикала. По этой причине, для того чтобы сохранить на нормальном уровне концентрацию ионов водорода, нужно разложить карбоксильный радикал.



Аминорадикал является щелочным и представляет блуждающий нерв. Горячая ванна, упражнения для живота и другие действия приводят блуждающий нерв в напряженное состояние и повышают величину аминорадикала. Поэтому возникает необходимость расщепить часть этого радикала.

Карбоксильный радикал расщепляется термолитическим или электролитическим путем, но для расщепления аминорадикала требуется вода. Она наиболее интенсивно поглощается в толстом кишечнике, где

формируется кал. Диссоциация осуществляется следующим путем:



Если на место воды, извлеченной для диссоциации, не поступит другая вода, кал становится сухим, и может иметь место запор. Именно поэтому человеку нужно пить 30 г свежей некипяченой воды каждые полчаса (то есть примерно по одному грамму воды в минуту).

Обе атомные группы — карбоксильный радикал и аминорадикал — оказываются в связанном или расщепленном состоянии в зависимости от обстановки, и оба нерва — симпатический и блуждающий — действуют с максимальной эффективностью, сохраняя величину рН жидкости тела на нормальном уровне.

Тем не менее, поскольку окружающая обстановка весьма отлична от естественной, жидкость нашего тела имеет тенденцию становиться слишком кислой в одном случае и слишком щелочной в другом, несмотря на то что различные органы тела работают, чтобы сохранить их равновесие. Однако сохранить это равновесие достаточно сложно. Именно поэтому старинная поговорка гласит: «Человек стал кладезем болезней». Следовательно, правильная гигиеническая или медицинская ориентация должна быть в состоянии указать, как следует регулировать различные факторы окружающей обстановки, в которой мы живем. Окружающая обстановка влияет на нашу кожу, питание, ноги и разум таким образом, что протеин нашего тела может сохраняться нейтральным. Другими словами, изменение обстановки, в которой мы живем, сохранение равновесия жидкости в нашем теле и предупреждение

болезней должны быть гарантированы правильной ориентацией в области гигиены и медицины.

## 5. Симптом есть лечение

Знаменитый английский врач Thomas Sydenham (1624–1689) утверждал: «Болезнь есть процесс, применяемый природой, для того чтобы изгнать из организма вредное начало». Если оно вторгается в наше тело или если наше тело его производит, целительная сила изгоняет его. К примеру, если мы поглощаем недоброкачественную пищу, телу причиняется вред. Поэтому природа пытается быстро изгнать ее из организма, вызывая тошноту или диарею. Еще один пример: если бактерии или токсины распространяются в тканях тела, в крови или в лимфе, они наносят ему ущерб. Как следствие природа ускоряет ток крови, для того чтобы произошла дезинтоксикация и они были уничтожены. Этот симптом называют лихорадкой. Сыпь или пот заставляют токсины, которые могут причинить вред почечным клубочкам, выйти через кожу. Таким образом, как понос, так и температура не могут быть расценены как болезни: и то и другое — способы лечения, с помощью которых природа изгоняет из организма токсины и бактерии.

Ци Шу Кин, один из китайских классиков, говорил: «Если лечение не истощает полностью пациента, вызывая миен-хуен (реакцию), его болезнь не будет излечена».

В другой китайской книге «Ше Чен» мы читаем: «Медицина излечивает болезни, вызывая симптомы».

В «Кун-Цзы» (биография Конфуция) говорится: «Когда человек выбирает способ лечения и симптомы достигают своего максимума, тогда болезнь будет излечена».

Слово «миен-хуен» означает «симптом» (в качестве реакции). Лечение включает питание, различные процедуры, советы друзей и медикаменты внутреннего и наружного применения. Например, горячая ножная ванна — это лечение, рекомендуемое при температуре. Вызванное ею потоотделение — это реакция, которая понижает температуру и излечивает болезнь. Именно в этом смысл фразы: «Медицина вызывает реакции и излечивает болезни». Если не вызвать потоотделение, «лечение не вызывает реакцию, и болезнь не будет излечена».

На рис. 2 окружностью  $O$ , находящейся в центре, условно изображено здоровье человека, или  $UM$ ,

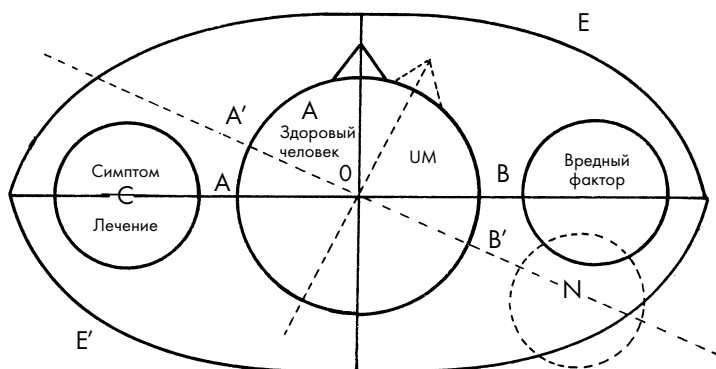


Рис. 2

когда его тело и дух находятся в нормальном состоянии. Вверху окружности помещен треугольник с высотой, перпендикулярной горизонтальному диаметру. Если тело подвергнется вторжению вредных факторов  $N$ , здоровье будет подорвано и диаметр  $AB$  наклонится, заняв положение  $A'B'$ . В этом случае организм окажется в опасности. Однако если его природная способность к самоисцелению вызовет симптом  $C$ , равновесие  $AB$  восстановится и организм сумеет противостоять  $N$  с помощью  $C$ . Медицина Ниши рассматривает это состояние следующим образом: когда токсический фактор  $N$ , воздействие которого может быть различным, наносит ущерб организму, он приходит в состояние равновесия, производя  $C$ . При этом величина  $C$  не может быть ни больше ни меньше, чем  $N$ , а должна ему строго соответствовать.

Например, если  $N$  — это туберкулезная палочка,  $C$  может выразиться в повышенной температуре, кашле, воспалении слизистых оболочек, возникновении каверн либо кровохаркании. Какой бы ни была болезнь, наилучший способ противостоять ей определяется способностью исцеления, соответствующей туберкулезной палочке  $N$ . Когда температура поднимается, скажем, до  $39^\circ\text{C}$ , это означает, что организм борется с туберкулезной палочкой, повышая температуру. В этом случае температура, равная, скажем,  $38,5^\circ\text{C}$ , окажется недостаточной. Принимая жаропонижающие таблетки, вы уменьшаете величину  $C$ , выводите организм из уравновешенного состояния  $AB$ , и он оказывается в опасном состоянии  $A'B'$ . Таким образом, сохранение в течение длительного времени температуры, равной  $39^\circ\text{C}$ , не может считаться неблагоприятным явлением.

В то же время сильный продолжительный жар может вызвать отрицательные последствия для организма, поскольку в этом случае происходит потеря жидкости и разрушается витамин С. Сильное потоотделение ночью лишает организм соли, воды, витамина С. Недостаток жидкости приводит к концентрации гуанидина и вызывает уремию. Недостаток соли вызывает невриты, понижение нормального уровня кислотности и диспепсию. Нехватка витамина С ослабляет иммунитет и может вызвать цингу. Эти нарушения являются побочными эффектами при высокой температуре, и понижают способность организма бороться с туберкулезом.

Таким образом, для того чтобы организм оставался достаточно сильным, нужно восстановить баланс этих веществ. В таком случае схематично состояние организма, имеющего в себе  $N$  и  $C$ , можно представить эллипсом  $EE'$ . Это будет абсолютно нормальное состояние здоровья  $UM$ , хотя, конечно, оно будет отличаться от первоначального, изображенного в виде круга  $O$ . Однако если организм будет получать недостающие вещества и будет достаточно времени для того, чтобы  $C$  подействовало, вредный для здоровья фактор постепенно сойдет на нет. С уменьшением  $N$  уменьшится и  $C$ . Когда  $N$  будет полностью устранен из организма, функция, выполняемая  $C$ , завершается, и этот фактор также исчезает. Тогда пораженный организм, содержащий  $N$  и  $C$  (эллипс  $EE'$ ), возвращается в первоначальное состояние полного здоровья (окружность  $O$ ).

Это и есть принцип медицины Ниши: симптом есть излечение. Если этот принцип будет правильно



понят, можно будет предоставить любому возникшему симптому нормально развиваться и быстро восстановить первоначальное состояние здоровья.

В «Косигэн» (медицинские сказания старинных книг), написанном Тодо Ёсимацу, говорится:

«Миен-хуен, то есть реакции, у людей бывают самые разнообразные. Они могут принимать столь различные формы, что практически невозможно описать их. Даже правильный метод лечения не вызовет нужную реакцию, если не сможет нейтрализовать токсины. В некоторых случаях реакция продолжается в течение нескольких дней, и пациент, лишенный возможности нормально питаться, истощенный и ослабевший, оказывается на грани смерти. Но когда токсины прекращают действовать, пациент начинает выздоравливать. Иногда реакции приводят к тому, что пациент оказывается несколько раз на грани смерти, но в конечном итоге, когда токсины исчезают, пациент постепенно поправляется.

Как мы можем узнать все это, не обладая соответствующим опытом? Старинные книги утверждают, что слово «реакция» легко понять, но трудно осуществить на практике: «В этом состоит суть медицинского искусства».

Нужно читать и перечитывать это наставление, чтобы понять его глубокий смысл.

## 6. Питание

В книге «Сохо-сусинроку» («Моральная доктрина физиогномики»), написанной специалистом по этой науке Намбоку Мидзуно, говорится: