

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Кацудзо Ниши
ФИЛОСОФИЯ
ЗДОРОВЬЯ



КЛАССИКА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Кацудзо Ниши
Философия здоровья
Серия «Система здоровья Ниши»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6496427
Философия здоровья: Вектор; СПб.; 2009
ISBN 978-5-9684-0691-0

Аннотация

Профессор Кацудзо Ниши широко известен своей Системой здоровья, которую кратко сформулировал как «систему четырех правил». Правильное питание, здоровый сон, полноценное движение и позитивное мышление – вот секреты долголетия и здоровья. Система Кацудзо Ниши – это настоящая философия жизни, направленная на успех и гармонизацию всех сфер человеческого существования. Практические рекомендации, комплексы упражнений и медитативные восточные техники помогли выздороветь и достичь гармонии уже тысячам людей.

В этой книге вы найдете: правила здорового питания и перечень полезных продуктов; рецепты и советы по приготовлению пищи; рекомендации для здорового сна и упражнения от бессонницы; описание процедур массажа и оздоровительных ванн; медитации и упражнения для гармонизации организма.

Содержание

Предисловие	4
Моя философия здоровья	5
Мой жизненный путь и создание системы здоровья	6
Система правильного питания	9
Важность правильного пищеварения	10
Правила здорового питания	12
Продукты для правильного питания	14
Рис	14
Бессолевая рисовая диета	15
Рыба и морепродукты	15
Моллюски	16
Овощи и растения	17
Дайкон (японская редька)	17
Цветы	19
Морские овощи	19
Грибы	20
Лапша	20
Вегетарианская кухня – сёдзин рёри	21
Питание по сезонам и жизненная энергия еды	22
Весна	22
Лето	22
Осень	23
Зима	23
«Живая» и «мертвая» пища	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Кацудзо Ниши

Философия здоровья

Предисловие

В предлагаемой вниманию читателей книге впервые наиболее полно представлена Система здоровья Кацудзо Ниши. Профессор Кацудзо Ниши создал Систему здоровья, которую кратко сформулировал как «систему четырех правил». Он изучил множество книг о здоровье, его интересовали достижения древнеегипетской, китайской, тибетской и филиппинской, русской медицины, различные философско-религиозные учения, йога. Ни одна система в целом не привлекла его, все нравились только какими-то отдельными фрагментами.

Тогда Кацудзо Ниши решил разработать свою систему. Она должна была быть простой, чтобы ею мог воспользоваться любой, кто заботится о своем здоровье, должна восстанавливать функции организма в целом, подходить каждому, учитывать индивидуальное физическое и душевное состояние человека, его образ мыслей.

Эта книга о том, как стать здоровым, как благополучно, счастливо и активно прожить долгую жизнь. Кацудзо Ниши считал, что, живя в гармонии с природой, человек может дожить до 140—160 лет, сохраняя ясный ум, прекрасную память и хорошую физическую форму.

Жить и болеть абсолютно не свойственно человеку, и Кацудзо Ниши разработал простую и понятную систему, позволяющую не только вернуть здоровье, но и сохранить его на долгие годы.

Особая ценность Системы здоровья в том, что она не требует от вас особых жертв или серьезных изменений образа жизни. Вы можете продолжать жить, как жили, всего лишь немного откорректировав то, что мешало вам стать здоровым.

В книге также приведены упражнения, которые Кацудзо Ниши отобрал из множества подобных и, испробовав на себе, убедился, что они действительно помогают.

Моя философия здоровья

Древние мудрецы очень давно сказали: «В здоровом теле – здоровый дух». Когда-то я воспринимал эту поговорку как просто высказывание, не особенно вникая в смысл этой фразы. Но когда я всерьез занялся созданием своей Системы здоровья, то неожиданно для себя надолго задумался над тем, насколько верно наши, не побоюсь этого слова, духовные учителя, подметили взаимосвязь духа и тела.

В самом деле, мы все, как правило, живем «как придется», как успеваем, заботимся о себе мало и «наскоками». Заболела голова или «заколело в сердце» – выпьем таблетку, благо сейчас нет недостатка в различного рода медикаментах. Мы редко балуем себя натуральными продуктами. Хорошо, если иногда вспоминаем о витаминах, да и то стремимся получить «все и сразу», то есть купить в аптеке комплексный набор и быстренько его «пропить».

Духовное свое здоровье мы бережем еще меньше. Нервничаем по поводу и без повода, срываем свои плохие эмоции на наших близких: накричали на работе – накричим на свою любимую «половину» и детей.

И очень редко мы задумываемся, почему же, отчего у нас постоянная усталость и плохое самочувствие?

Когда я всерьез взялся за исследование природы человека, возможностей его духа и тела, то был поражен: оказывается, наше самочувствие очень-очень тесно связано с состоянием нашей души. Понятно, что наш организм отвечает нам очень быстро: если мы плюем на него, кормим чем попало, – он немедленно отвечает неблагоприятным «здесь колет, здесь болит, а что – не знаю». Если же вдруг задумываемся, останавливаем свой бег и приглядываемся к себе, к своим потребностям, желаниям, и начинаем о себе заботиться – то почти мгновенно и душа, и тело будто бы расцветают. Скажу по своему опыту: как только начинаешь любить себя – сразу молодеешь и словно черпаешь силы из воздуха.

Японцы всегда славились силой духа, ясностью ума и крепким здоровьем. В этом им помогали и древние традиции питания, и неторопливые медитации, и умение находить приятное во всем – в обстановке дома, в солнечном дне, ласковом утре, купании и прогулке.

Объединив свои собственные исследования, опыт, знания древних, я создал свою собственную философию здоровья. Главное в ней – это любовь к себе и стремление к гармонии. Если любить себя и заботиться о себе – обретешь здоровье. Почему же я называю это философией? Потому что я не разделяю здоровье духа и здоровье тела. Потому что я теперь действительно уверен, что в здоровом теле – здоровый дух. И наоборот, кстати, тоже. Моя Система здоровья – это ваша новая, настоящая, полная силы, гармонии и уверенности жизнь. Когда я стал жить в соответствии с принципами этой философии, то с удовольствием отметил, что в каждом моем новом дне все меньше и меньше места остается для хандры, недомоганий, переживаний и даже забот.

Философию здоровья исповедовать легко. Ведь все ее принципы тщательно выверены и просты, понятны и легко выполнимы. В ней нет места мудреным процедурам и блюдам. Все естественно, как естественны мы сами – ведь чего хочет организм, того хотят боги. Я призываю вас подойти к этой системе спокойно и рассудительно, проверяя на своем опыте, наблюдая за положительными изменениями в своем самочувствии после выполнения тех или иных процедур, применения тех или иных способов оздоровления. Будьте уверены в себе, твердо знайте, что каждое ваше обращение к истинным потребностям своего тела не останется без внимания и благодарного ответа с его стороны.

Со всей любовью дарю вам свои знания, будьте счастливы, успешны, владейте своим духом и телом и не переставайте идти к настоящей цели – достижению благоденствия и телесной и духовной гармонии!

Мой жизненный путь и создание системы здоровья



В наше время все меньше сил и внимания человек уделяет сохранению собственного здоровья и продлению жизни. Мы торопимся жить, хотим все успеть, все узнать. Люди с легкостью рвут отношения друг с другом, бросаясь в погоню за новыми впечатлениями. Но сохранение добрых отношений с окружающими положительно влияет на наше здоровье и долголетие. Еще большее влияние на нашу жизнь оказывает семья: любое неблагополучие или разрыв отношений резко снижают иммунитет и привлекают болезни к человеку. Одинокие люди более уязвимы для болезней – им часто бывает не с кем поделиться тем, что их волнует, они лишены тепла и заботы, надежного тыла в семье. Добрые мысли дают человеку жизненную энергию, поддержка близких помогает переносить жизненные невзгоды и сохранять здоровье. Злые мысли и жалость к себе отнимают здоровье и привлекают болезни, сокращают жизнь.

Многие болезни и неудачи приходят, когда мы нарушаем законы природы, когда мы идем на поводу своих эмоций и амбиций, неумеренных желаний, вместо того чтобы взять их под контроль.

«Никто не спотыкается, лежа в постели»

Так гласит наша пословица. Но никогда не поздно обратить внимание на состояние собственного организма: настрой на здоровье – одно из самых главных условий прекрасного физического и душевного состояния.

Я родился слабым ребенком и в детстве часто болел. Родителей очень беспокоило мое здоровье, они берегли меня от сквозняков, старались одевать потеплее, тщательно выбирали еду – в детстве я был очень привередлив. Но это не улучшило моего здоровья. Меня показали нескольким врачам, их заключение было неутешительным, как и результаты обследования: «Имея столь слабое здоровье, ребенок может умереть в раннем возрасте», – сообщили моим родителям.

Я завидовал соседским детям, их энергии и возможностям. Люди смотрели на меня с жалостью или не замечали совсем. Мне так хотелось стать здоровым! Хотя мои физические возможности были несколько ограниченными, зато времени на другие занятия оставалось больше.

Я рано научился читать, читал много и охотно. Отцу пришлось брать книги у своего брата, имевшего замечательную по тем временам библиотеку. Я с удовольствием слушал сказки, которые мать рассказывала каждый вечер. Большую роль в моей дальнейшей судьбе сыграли рассказы дяди о самураях. Все самураи были здоровы и умели превосходно лечить.

Я много прочел о самураях и решил, что сила духа сможет вернуть мне здоровье. Подражая самураям, я стал больше времени проводить на свежем воздухе, выполнять несложные упражнения, больше двигаться, – болезни отступили на время, и я пришел в школу, чтобы научиться фехтованию и получить рецепт крепкого здоровья. Терпения у меня хватало, и я выдержал первое испытание. Дальнейшие занятия мне не очень нравились, они были однотипными, надо было заучивать движения без всяких объяснений. Некоторое разнообразие вносили занятия массажем и беседы по их окончании. Здоровье начало понемногу улучшаться, я забыл о простудах и перестал обращать внимание на сквозняки.

В школе существовал обычай: никогда и ничего не объяснять, ученик должен понять все сам. Спрашивать было не принято, а у меня на языке вертелось столько вопросов! Наверное, тогда я и решил создать свою Систему здоровья, в которой все постараюсь объяснить. Позже я включил часть упражнений, которые изучил в школе, в свою систему. Эти упражнения вырабатывают умение правильно двигаться, совершенно необходимое для оздоровления организма.

Я задумался о возможностях человеческого организма, наблюдая, как выполняют упражнения старшие ученики. Они показывали чудеса ловкости, скорости, выносливости. Я стал конспектировать все, что узнавал о физических возможностях человека.

Человеческий организм – саморегулирующаяся система, чутко реагирующая на внешние раздражители. Адаптационные возможности его поистине безграничны. Мы видим, что люди успешно адаптируются и нормально чувствуют себя в различных природных зонах. На Аляске – низкая температура осенью и зимой, а лето очень короткое и прохладное; на севере Японии зимой очень холодно, а летом в Токио стоит влажная жара (средняя температура около +30 °С); в экваториальной Африке не знают холодов; на Тибете условия жизни весьма суровы; в пустынях – резкие перепады температуры – в Сахаре, например, ночью температура может опускаться до –5 °С, а днем пустыня нагревается до +30...+40 °С и выше. Везде живут и работают люди, обеспечивают себя всем необходимым, растят детей. Организм приспосабливается к различным температурным и погодным режимам. Во всех районах земного шара есть люди, доживающие до 100—140 лет.

Это говорит о том, что быть здоровым и жить здоровым абсолютно естественно для человека. Если суммировать все научные исследования и опыт долгожителей, то можно сделать вывод: организм человека способен нормально работать в течение 140—160 лет. Практически все долгожители, с которыми я познакомился, занимаясь исследованиями проблемы долголетия человека, сохраняли ясный ум, прекрасную память и хорошую физическую форму в достаточно преклонном возрасте. Все они радовались жизни, я не встретил среди них ни одного пессимиста. Все трудности и испытания они считали временными, всегда надеялись на лучшее и стремились к нему. Это говорит о важности позитивного мышления в достижении здоровья и продлении активного периода жизни, поскольку эмоции очень сильно влияют на состояние нашего здоровья.

Огромная радость или сильное горе способны нанести вред сердечно-сосудистой системе, поэтому у многих народов сложились особые традиции и ритуалы, благодаря кото-

рым человек переживает сильные эмоции не в одиночестве. В общении с другими людьми негативная роль эмоций смягчается.

Также очень важна для поддержания здоровья человека семья. Взаимная забота и разумное распределение обязанностей помогают сохранить здоровье даже в неблагоприятных условиях.

Потом я понял, что владение своими эмоциями помогает человеку быть здоровым. Наши мысли так же важны, как и физические действия, работа со своим телом. Развивая что-либо одно, мы разрушаем собственное здоровье. Надо жить по законам природы, всегда действовать в согласии с природными ритмами. Идти против природы так же глупо, как бежать на гору в сильный камнепад.

Все последующие годы я изучал и анализировал информацию об устройстве организма человека, работе его внутренних органов, воздействии неблагоприятных факторов на здоровье и долголетие человека. Все собранные данные я систематизировал, вырабатывал свою методику, применял на себе, тщательно фиксируя достигнутые результаты, все полезное включал в свою Систему. Я стремился не только использовать отдельные упражнения для оздоровления организма, но выработать такой образ жизни, при котором здоровье человека сохраняется и укрепляется естественным путем.

Я изучал труды врачей предыдущих времен, разных стран и народов. В результате в Систему здоровья вошли: система правильного питания, были определены наиболее благоприятные продукты, роль жидкости, «живая» и «мертвая» пища, еда, которой следовало избегать; правила сна (отдыха), при которых нахождение в постели не вредит позвоночнику. Я отобрал гимнастические упражнения и водные процедуры, составил из них наиболее подходящий комплекс, направленный на улучшение кровообращения в капиллярах и укрепление позвоночника и суставов. Понимая важность достаточного движения для достижения здоровья и долголетия человека, составил рекомендации по движению, органично сочетающиеся с повседневной жизнью человека.

Система оздоровления превратилась в образ жизни, следование которому создает «радостный и оптимистичный взгляд на мир», а без него, как я считаю, невозможна активная, долгая и плодотворная жизнь.

В результате долгих и тщательных исследований и была создана Система здоровья, основу которой составляют четыре принципа:

- правильно есть;
- правильно спать;
- правильно двигаться;
- правильно мыслить.

Система здоровья поддерживает гармонию во всем организме, а в результате этого нормализуется работа каждого органа, каждой клетки.

Практикуя Систему здоровья много лет, могу сказать, что она проста и эффективна, помогает избавиться от болезней и сохранить здоровье. Очень ценно, что Система здоровья не требует особых затрат: вы можете продолжать жить, как и жили, немного изменив в своей жизни то, что не позволяло вам стать здоровыми.

Система правильного питания



Безразличное отношение к еде строит мост, по которому к человеку приходят болезни и старость. Еда приносит человеку не только силы, но и гармонию с окружающим миром. Она должна радовать сердце и очаровывать глаза.

Я считаю, что многие болезни человека развиваются из-за нарушения людьми законов природы. Как бы ни хотел человек отделиться от природной среды, но он остается ее частью и жестоко расплачивается за свои ошибки. Издавна считалось, что не следует строить дома на склонах гор. В этом – глубокая мудрость и народный опыт. Легко нарушить равновесие на горных склонах, погибнут деревья и травы, сойдут лавины и сели, жестоко наказывая за легкомысленность.

Так и с едой. Пока человек питается в соответствии с природой, пища поддерживает его здоровье. Неправильное питание способно погубить здоровье даже очень крепкого человека. Большинство веществ, необходимых для питания, но не поступивших в организм, он начинает синтезировать сам, тратя на это дополнительную энергию, и его силы начинают быстро истощаться.

Все, что ест и пьет человек для удовлетворения своих жизненных потребностей, должно поддерживать равновесие в его организме. Только в этом случае здоровье будет крепким, а долголетие – полным сил и энергии.

Жизнь на наших островах сурова, угроза стихийных бедствий заставляет организм человека быть в постоянном напряжении. Эти условия привели к выработке особой системы питания, наиболее простой и эффективной. Система питания выдержала испытание временем, доказала свою полезность, и я взял традиционное питание за основу своей методики, внес в нее изменения, проверенные на себе и оказывающие оздоравливающее влияние на организм в целом.

Важность правильного пищеварения

Я на собственном опыте убедился, что крепкое здоровье необходимо, если ты хочешь занять достойное положение в обществе. Успешные люди отличаются хорошими интеллектуальными способностями и сметливостью. По моим наблюдениям, они не жалуются на плохую работу кишечника. Значит, нормальная работа желудочно-кишечного тракта имеет большое значение для достижения успеха, а ведь практически вся жизнь человека открыта окружающим, большую часть времени мы проводим в обществе других людей, на работе. Очень важно выглядеть достойно и соответствовать ожиданиям окружающих.

Очень большую роль в достижении общественного успеха играет питание и, как следствие, состояние желудочно-кишечного тракта. Пищеварительный тракт – вот где сокрыты многие и многие причины болезней! Тут застойных явлений больше, чем во всех остальных частях человеческого тела. Пища, которая не может быть должным образом переварена и усвоена из-за застойных процессов, не идет на пользу, а приносит лишь вред. Если человек питается неправильно, то в пищеварительном тракте скапливаются отходы, которые способны отравить весь организм и сделать человека больным.

Я знал одного весьма почтенного господина, который чуть не лишился престижной работы из-за плохой работы желудочно-кишечного тракта: после болезни (его лечили химическими препаратами) его желудок перестал воспринимать любую еду, кроме риса. Да и рис организм переваривал с такой «музыкой», что господину становилось чрезвычайно неловко.

Он занимал пост заместителя президента большой компании и при подписании договоров обязан был участвовать в банкетах. Он не мог посещать совместные мероприятия с другими работниками фирмы, его коллеги стали все больше отдаляться от него, выражая свое негативное отношение к нему. Господин был в полнейшем отчаянии! Но, к счастью, через месяц после ежедневного приема агар-агара, специально подобранной диеты и упражнений все наладилось. Он снова завоевал доверие руководства и коллег. Свои странные действия он объяснил серьезным осложнением после болезни. Так оно и было на самом деле.

Изучая воздействие пищи на человеческий организм, я решил питаться «мягкой» пищей, очищенной от грубых частей. Я считал, что таким образом помогаю своему организму, снимая с него часть нагрузки. Следовательно, ту энергию, которую организм затратил бы на переработку грубой пищи, он сможет потратить на собственное оздоровление. Оказалось, не все так просто. Питаясь мягкой пищей, очищая фрукты от кожуры, употребляя овощи исключительно в виде пюре, я довел себя до хронических запоров.

Я читал, что медики не считают запор серьезным расстройством здоровья, относят его к разряду легкоизлечимых недомоганий и не советуют особо беспокоиться по этому поводу. Но я чувствовал себя отравленным, начались сильные головные боли, для меня это было тяжело.

Я начал изучать литературу о запорах. Выяснил, что запоры делятся на две группы: атонические и спастические. Причины их возникновения различны. Первые связаны с расслабленностью стенок кишечника и часто сопровождаются опущением внутренних органов. Они возникают из-за неправильного питания, нерегулярности в очищении желудка, нехватки в пище волокон и жидкости, а также из-за недостатка движения. Иногда запоры могут возникать из-за сокращений толстой кишки, которые вызываются неустойчивостью нервной системы.

В толстой кишке происходит всасывание питательных веществ, витаминов, аминокислот, которые вырабатывают полезные бактерии, и большей части воды. После этого пища «усыхает» приблизительно в десять раз и превращается в каловые массы. В норме содержимое кишечника движется по тонкой кишке 4–5 часов, по толстой 12–18 часов. В толстой

кишке каловые массы накапливаются и удерживаются до выведения наружу. Если пищеварительная система работает хорошо, то дефекация бывает после каждого приема пищи в течение 4 часов.

Отсутствие стула в течение 24—32 часов и более называется запором. Запор часто возникает из-за принятия слишком калорийной пищи. Также запорам способствует сдерживание позыва на дефекацию. «Сдерживание» организма может привести к импотенции у мужчин и бесплодию у женщин. От запоров появляется неприятный запах изо рта, который невозможно перебить освежающими средствами.

Запоры приводят к образованию каловых камней (у некоторых людей их вес может достигать 25 кг). Как следствие, развиваются различные заболевания: колиты, геморрой и варикозное расширение вен, а длительное воздействие токсинов вызывает образование полипов и рак. Из-за растягивания стенки толстого кишечника каловыми камнями ухудшается перистальтика, запор усиливается.

Запоры объясняются тем, что в пище не хватает клетчатки, которая облегчает выведение шлаков и токсинов из организма. Для лечения медиками рекомендуется: есть продукты, обладающие слабительными свойствами, богатые волокнами; избегать употребления слишком большого количества жирной пищи, умеренно потреблять растительное масло, рыбу варить или жарить (на гриле, открытом огне на камнях). Надо больше пить холодной воды, она стимулирует работу кишечника. Лучше всего применять талую воду, согретую до +15... +20 °С. Молоко желательно подогреть до температуры тела, избегать частого употребления сильных приправ, пряностей, кофе, газированной воды и алкоголя. Богатые волокнами продукты (грибы, водоросли, фрукты, овощи) желательно есть регулярно, лучше каждый день. Чрезвычайно важно сочетать лечение питанием с физическими упражнениями.

Я стал искать эффективные и простые средства предотвращения запоров. Мое внимание привлекла теория голодания. Наблюдая за животными, я заметил, что многие болезни они успешно лечат, отказываясь от пищи. Я начал голодать по одному дню в неделю. Записывал результаты, анализировал. Однодневные голодания несколько улучшали мое состояние, но проблему запоров они не решили. Позже я пришел к выводу, что однодневные голодания хороши как активизация защитных сил организма при простудных и вирусных заболеваниях, для очищения организма.

Голодание в течение 2–3 дней меня излишне напрягало и вызывало головные боли. Видимо, это происходило оттого, что у меня очень быстрый обмен веществ. И тут я вспомнил, что с детства любил железные кубики в сладком бобовом сиропе и желе из мякоти мандарина в корзиночке из его кожуры. Их приготавливают из агар-агара. Когда я внимательно изучил его уникальные свойства, то понял, что мой организм интуитивно стремился к полезной пище. Результатом моих исследований стала диета на основе агар-агара, предупреждающего непроходимость кишечника во время лечебного голодания.

Правила здорового питания

Каждый человек должен получать с едой все необходимые вещества и микроэлементы с учетом характера его работы, особенностей организма, возраста, образа жизни, пола и привычек. Пища должна быть вкусной, чтобы съесть ее всю, а не оставлять недоеденной, лишая организм необходимых веществ.

Для того чтобы обеспечить организм всем необходимым, поддержать и укрепить здоровье, иметь здоровых детей и предотвратить заболевания, необходимо включать в свой рацион:

- различные зерна злаков и крупы: рис, пшеницу, гречу и др.;
- рыбу и морепродукты;
- водоросли;
- сою и другие бобовые;
- овощи (в том числе картофель);
- грибы;
- мясо (включая китовое);
- молоко и молочные продукты;
- масла и жиры;
- фрукты (в том числе сливы, персики и другие косточковые);
- свежие соки;
- сахар, сладости, восточные сладости (каси);
- яйца;
- приправы и пряности;
- орехи;
- лапшу, хлеб, изделия из муки;
- дайкон;
- зелень и дикорастущие травы.

В результате долгих исследований я выяснил, что основную роль в питании следует отводить рису, цельным злакам и овощам. Бобовые, морская капуста, рыба, орехи должны занимать в вашем рационе примерно десятую часть от ежедневного объема пищи.

Особенно полезна для правильного питания рыба. Рыба плавает в морях, океанах и реках – естественном вместилище Инь. Но толщу пронизывают солнечные лучи – Ян. Рыба сохраняет в себе равновесие энергий, поэтому она незаменима для питания людей с ослабленными энергиями Инь–Ян. Обладая равновесной энергией, рис также полезен для правильного питания, зерна у него вызревают под солнцем, а корни находятся в воде.

Я сам отношусь с большим почтением к еде и воде, ведь они поддерживают мой организм в должном порядке. Кстати, воду надо пить только свежей – вскипятители чашечку воды, заварили чай, выпили. Самая полезная – талая вода с гор, но она доступна не всем. Для приготовления чая и напитков лучше применять мягкую воду, без примесей. Для приготовления пищи лучше использовать родниковую воду, в крайнем случае – водопроводную, но никогда – дистиллированную.

Приучите себя пить только свежеприготовленные напитки и есть свежеприготовленную пищу – это продлит вашу жизнь на несколько десятков лет, а то и больше. Это не так сложно, как кажется. И времени занимает ничуть не больше обычного. Важно только желание укрепить свое здоровье.

Чтобы получить максимум полезных и нужных организму веществ, необходимо использовать лишь свежие продукты. Японцы предпочитают только что выловленную из

моря рыбу и выросшие на грядке овощи. При длительном хранении продукта тает жизненная энергия, он становится бесполезен, а затем даже вреден.

Также в рацион крайне важно вводить жиры. Ведь масло и жиры относятся к основным поставщикам энергии для организма. Умеренное количество естественных жиров и растительных масел необходимо для поддержания здоровья организма, особенно дыхательной системы. В более суровом климате количество жиров в рационе следует увеличить. У жиров есть еще одно свойство, о котором редко говорят, – они позволяют поддерживать здоровье организма в весьма преклонном возрасте (от 100 до 150 лет). Не стоит только увлекаться ими. Жиры, получаемые искусственным путем, я не считаю полезными, но этот вопрос требует дальнейшего изучения и наблюдения.

Продукты для правильного питания

Рис

Рис – удивительный злак. Его издавна воспевали поэты:

Обмолот риса.
В этом доме не знают
Голодной зимы.

Мацуо Басе

Разговаривая с долгожителями, я убедился, что основу их питания составляет рис.

Рис – уникальное создание природы, удивительный злак. Он содержит практически все питательные вещества, необходимые человеку. Рис можно есть каждый день, он не приедается, из него можно приготовить огромное количество разнообразных блюд: супы, вторые блюда, гарниры, каши, десерты, пирожные, напитки (сакэ и вино), уксус.

За семь тысяч лет до нашей эры на Востоке уже употребляли в лечебных целях напиток из риса, меда и плодов боярышника. В Центральной Америке знают и используют более трех тысяч лет восстанавливающий здоровье напиток из риса, миндаля и сахарного тростника.

Рис едят уже много тысяч лет, и он стал мерилем богатства на Востоке. Лучший рис – выросший в Японии, но его мало, поэтому приходится использовать привозной.

Рис более калориен, чем кукуруза и пшеница. Рис содержит мало белка (до 7,5%), но много незаменимых аминокислот и усваивается более полно. Собственный вкус риса нейтрален, поэтому, умело используя добавки (овощи, рыбу, водоросли, фрукты), из него можно получить тысячи разнообразных блюд.

Рис бывает разных сортов, поэтому его свойства и приготовление несколько отличаются.

- *Длиннозернистый* рис готовят на пару или варят. Используют как гарнир или в составе овощных, мясных и рыбных блюд.

- *Короткозернистый* рис предназначен для приготовления пудингов и других блюд на завтрак.

- *Клейкий* рис – круглые рисинки-жемчужинки – в готовом виде клейкий и сладковатый. Перед приготовлением его замачивают. Подается как самостоятельное блюдо на листьях лотоса или бамбука. Используется в составе десертов. Из него также делают рисовое вино и рисовый уксус.

- *Бурый* рис используется как длиннозернистый, но содержит больше энергии. Из него можно приготовить рисовый уксус.

Важно правильно сварить рис. Для этого 2 чашки риса кладут в кастрюлю, заливают 3 чашками горячей воды, очень плотно закрывают крышкой и варят 3 минуты на сильном огне, 7 минут – на среднем, 2 минуты – на слабом огне. Крышку можно открыть минут через 15—20.

Приготовленный таким образом рис можно использовать по желанию.

Рис очищает организм, помогая вывести токсины, способствует выздоровлению при различных заболеваниях, даже хронических, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Хочу также рассказать о довольно популярной и очень эффективной рисовой очистительной диете.

Бессолевая рисовая диета

Рис взять любой, можно дробленый. На порцию нужно 1–2 столовые ложки крупы. Замочить рис в небольшом количестве холодной воды на 8–10 часов (на ночь). Утром слить воду, которой был залит рис, залить свежей водой и поставить на огонь. После того как рис закипит, подержать его несколько секунд на огне и снять. Откинуть на дуршлаг и промыть, как обычно. Вновь залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, промыть. Так повторить еще дважды. За четыре кипячения рис разварится и потеряет клейковину. Это ежедневная порция на завтрак. При еде добавлять в рис ничего нельзя, даже фрукты или сухофрукты, солить, подслащивать. Есть что-либо другое и пить чай, кофе или воду можно только через 4 часа после завтрака. Такую диету надо проводить без перерыва 45 дней.

Интенсивный вывод шлаков и солей начинается примерно на 30-й день и продолжается еще 4 месяца после окончания курса (конечно, если вы все делали правильно). Вместе с солями и шлаками из организма выводится калий, необходимый для нормальной работы сердца.

Поэтому обязательно надо ежедневно есть абрикосы, курагу или изюм.

После зимы хорошо восстанавливать силы организма рисом, приготовленным с дико-растущими съедобными травами – сурепкой, пастушьей сумкой, одуванчиком.

Я очень люблю весной есть рис с травами, каждый раз после этого ощущаю прилив сил и долго чувствую привкус весеннего ветра на губах.

Рыба и морепродукты

«Форель в подарок вам!» —
Стучит глухою ночью
В ворота рыболов.

Мацуо Басе

Рыба и морепродукты содержат вещества, необходимые организму для поддержания здоровья. Ежедневный прием морепродуктов способствует улучшению мозгового кровообращения, активизации иммунной системы, повышению тонуса и работоспособности.

Немного подробнее расскажу о самых полезных – это тунец, горбуша, морской лещ, угорь, креветки, кальмары, осьминоги, моллюски, каракатицы, трепанги, устрицы, крабы.

Целебные свойства *тунца* известны всем. Те, кто едят тунца не менее двух раз в неделю, имеют меньше шансов перенести инсульт и инфаркт (в среднем на 80%).

Горбуша поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы. Я сам люблю горбушу, это очень полезная рыба. Любая еда, съеденная нами, обладает качеством задерживаться в организме на некоторое время, работая на оздоровление человека или ему во вред. Полезные вещества горбуши оздоравливают наш организм еще пять лет, после того как горбуша была съедена.

Морской лещ содержит много белка и витамина В1, мало жира. Он легко усваивается организмом. Очень вкусна и полезна рисовая каша с морским лещом, особенно весной и летом. Она хорошо восстанавливает ослабленное здоровье. Рис варится вместе с рыбой, тогда каша не имеет резкого рыбного запаха.

Угорь – прекрасная рыба для летнего времени. Высокое содержание белка в угре благотворно влияет на организм человека, утомленного жаркой и влажной погодой, угорь особенно полезен тем, кто тяжело переносит летнюю жару.

Креветки. Мясо креветок содержит много белка, незаменимых аминокислот, витаминов группы В и микроэлементов (кобальт, медь, марганец, цинк, йод). Включение мяса креветок в рацион способствует продлению жизни человека. Мясо креветок помогает при атеросклерозе, повышает тонус организма, улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему.

Кукумария японская (морской огурец) очень полезна для укрепления нервной и сердечно-сосудистой систем человека, оказывает целебное воздействие при заболеваниях щитовидной железы.

Кальмары. Мясо кальмаров содержит много жидкости и мало жира. При постоянном употреблении снижается уровень холестерина в крови, выводятся токсины из организма, укрепляется сердечно-сосудистая система, предотвращается образование камней в почках.

Мидии полезны больным атеросклерозом. Мясо мидии приятно на вкус, в нем мало жира и много витамина Е, оно сохраняет кожу здоровой и красивой.

Морской гребешок. Из минеральных веществ в морском гребешке содержатся натрий, калий, кальций, магний, сера, фосфор, железо, медь, марганец, цинк, йод и др.; витамины В1, В2, В6, В12. Недаром в Древней Греции и Риме мясо и сок морского гребешка применялись как лекарство. Его мясо улучшает обмен веществ, повышает иммунитет и жизненный тонус (при сердечно-сосудистых заболеваниях).

Осьминоги. Мясо осьминогов нежное, чуть сладковатое, на вкус напоминает кальмаров. Богато белками, углеводами, микроэлементами (железо, йод, марганец, фосфор), витаминами группы В. При регулярном употреблении мяса осьминога налаживается обмен веществ, улучшается здоровье, повышается жизненная сила человека.

Сырая и вяленая рыба. Много полезных веществ содержится в блюдах из сырой рыбы. Например, *сасими* – ломтики сырой рыбы разных сортов, разложенные на блюде и украшенные овощами. Их едят с хреном васаби, соевым соусом сёю и японской горчицей. Чем свежее рыба, тем она полезнее. Вчерашняя рыба подлежит тепловой обработке или заготовке впрок, но делать это надо правильно.

Чаще всего рыбу вялят. При этом она не теряет своих вкусовых и питательных качеств. Болезнетворные бактерии гибнут под лучами солнца за несколько минут. Вяленую и копченую рыбу на островах едят многие сотни лет, без нее традиционная японская кухня просто немыслима.

Сушеные рыбы хлопья – *кацуобуси* – очень удобны, их можно хранить в течение нескольких лет. Вместе с морской капустой кацуобуси используют для приготовления бульонов – *даси*.

Моллюски

Морское ухо богато йодом, его едят для восстановления здоровья и профилактики. Особенно полезны блюда из морского уха при усталости и гипертонии.

Трепанги – не просто дорогое кушанье, его не без основания называют морским женьшенем: биологически активные вещества, выделенные из него, обладают множеством целебных свойств.

Я сам очень люблю *суси* – это рисовые колобки с добавлением других продуктов. У нас готовят следующие разновидности суси.

Нигиридзуси – небольшие рисовые колобки (берут столько риса, чтобы съесть за один прием, нигири – «горсть»), смазанные острым хреном васаби, с ломтиками сырой рыбы или любого морепродукта. Нигиридзуси едят руками, колобок делают упругим, чтобы не рассыпался. К нигири-дзуси подают сёю, нарезанный маринованный имбирь и горячий зеленый чай.

Макидзуси, или норимаки суси, – рисовый колобок с начинкой (из свежего огурца, кусочков тунца), завернутый в тонкие листочки сушеной водоросли нори.

Осидзуси, или хакодзуси, – рис, положенный в маленький деревянный ящичек, сверху декорированный рыбой.

Тирасидзуси – рис на блюде, посыпанный кусочками морепродуктов, омлетом, овощами.

Хочу отметить, что японцы всегда любили моллюсков, а створки их раковин воспринимали как символ гармонии и верности любящих супругов. Суп, приготовленный из ракушек, часто подают в знак верности семейным ценностям, во время свадебных празднеств, на Празднике девочек.

А теперь поговорим о других полезных продуктах и растениях.

Овощи и растения

Дайкон (японская редька)

После хризантем,
Кроме редьки,
Ничего нет.

Мацуо Басе

Третьим продуктом для правильного питания я считаю сладкую редьку дайкон. Я не представляю свой день без дайкона. Его питательные и целебные свойства замечательны, он великолепен на вкус и всегда радует мой глаз. Мое сердце смеется, когда я вижу осенью белоснежный дайкон, развешенный для сушки повсюду: на стенах домов, перед домами и в полях на специальных подставках. Едят дайкон каждый день в сыром, маринованном, сушеном и вареном виде. О его питательных и целебных свойствах японцы знают уже на протяжении многих веков. Не случайно дайкон входит в состав ежедневного рациона каждого японца.

Дайкон содержит много солей калия, выводящих лишнюю жидкость из организма, бета-каротин и витамин С, ферменты, способствующие пищеварению, а также кальций, клетчатку, витамины, пектиновые вещества и вещества, сдерживающие рост бактерий. Дайкон очень полезен для печени и почек. Он очищает печень и почки, а также растворяет в них камни. Вещества, содержащиеся в дайконе, легко усваиваются и аналогичны находящимся в организме человека. Дайкон помогает лучшему усвоению жиров, белков и углеводов. Если дайкон едят с тэмпура, он способствует усвоению жиров, а нарезанный ломтиками и подаваемый с сасими – белка. Дайкон легко усваивается организмом, способствует более полному усвоению жиров, белков и углеводов. Он очищает печень и почки, растворяет в них камни. Его можно есть в сыром, маринованном, сушеном и вареном виде. Его едят с *тэмпура* (это мелко нарезанные морепродукты, которые окунают в жидкое бездрожжевое тесто, а затем жарят во фритюре) для усвоения жиров.

Тертый дайкон съедают сразу же, иначе он потеряет целебные свойства. Еще дайкон используют для украшения, вырезая из него листья, ирисы, розы.

Соя – традиционная еда. Она дешева, питательна, содержит много белка. Многие едят на завтрак *мисо* – густую пасту из перебродивших соевых бобов. Она богата аминокислотами и минеральными веществами, содержит мало жиров и калорий.

Блюда, приготовленные из сои, обладают целебными свойствами: помогают при болях в желудке, отравлениях, выводят из организма токсины, что является хорошей профилактикой рака предстательной железы и толстой кишки; полезны для больных диабетом (клетчатка сои активно впитывает сахар, он практически не успевает попасть в кровь); снижают риск атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В соевом белке есть вещества (изофлавоны), переизбыток которых оказывает сильное влияние на гормональную систему женщины. В умеренных количествах, традиционно приготовленные и в сочетании с другими продуктами блюда из сои помогают женщине незаметно пройти все возрастные изменения, не страдая от них. Соя, употребляемая в больших количествах и неправильно приготовленная, способна сдвинуть гормональный баланс организма женщины вплоть до расстройства здоровья (возможен даже рак груди). Это еще раз подтверждает мою теорию питания: пищу нужно принимать вовремя, она должна быть разнообразной и правильно приготовленной. Однообразная пища способна нанести вред организму.

Морковь вкусна, полезна и красива. Фигурками из моркови украшают супы, десерты и вторые блюда. Летом я люблю рис с красными шариками моркови и веточками брокколи, а осенью меня восхищает суп с морковью, вырезанной в виде кленовых листочков. Морковь обладает многими целебными свойствами, содержит разные витамины и минеральные вещества, оздоравливающие организм человека и дающие ему энергию.

Систематическое употребление моркови в пищу налаживает работу желудочно-кишечного тракта, активизирует желчевыделение, усиливает перистальтику кишечника (сырая морковь), восстанавливает нарушенный обмен веществ, полезна при ухудшении зрения и малокровии, улучшает работу почек. Полезна при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний нервной системы. Улучшает состояние кожных покровов.

Репу едят в свежем виде, тертую и нарезанную длинными полосками, вареную, пареную, из нее готовят пюре. Она усиливает перистальтику желудка, улучшает усвоение пищи, действует как мочегонное средство и эффективное средство при простуде и кашле. Возбуждает сердце. Хорошее профилактическое средство от цинги.

Листовые капуста – пак-чой, пекинская и другие – очень полезны для организма, они не содержат грубых волокон, раздражающих больной желудок. Помогают при сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях желудка, печени и селезенки.

Тыкву едят в свежем виде, вареную, тушеную, жареную. Идеально подходит для вырезания фигурок, украшающих готовые блюда. Тыкву нарезают полосками и сушат: кампё (нарезанная полосками сушеная тыква) всегда пригодится для приготовления вкусной и полезной еды. Как целебный продукт применяется при атеросклерозе, болезнях сердца, почек, печени, желчного пузыря, заболеваниях кишечника. Выводит шлаки из организма и улучшает солевой обмен.

Бобы едят, чтобы отвести болезни и сохранить здоровье. С этим ценным продуктом связано много легенд. Во времена императора Уда с горы Курама сошел злой дух. Чтобы вернуть его обратно, монахи возносили молитвы многие дни, а затем разбросали бобы, жаренные на очищающем огне, у входа, а также во всех темных углах – злой дух исчез.

Ямс содержит много белка. Из его клубней делают муку, из молодых листьев и стеблей готовят салаты и овощные супы. Ямс обладает целебными свойствами: укрепляет сердце, полезен при атеросклерозе. Улучшает работу печени, понижает артериальное давление, уменьшает частоту приступов стенокардии, улучшает зрение (при катаракте), лечит головную боль, шум в ушах. Помогает при ревматоидном артрите и подагре. Восстанавливает

защитные силы организма. Сырой ямс обладает стимулирующими свойствами, поэтому в народной традиции он почитается как пища для мужчин. Порошок из него широко применялся в восточной медицине как средство против дистонии и импотенции.

Васаби – японская разновидность хрена, он помогает пищеварению.

Шпинат улучшает кроветворение при малокровии, помогает при заболеваниях желудка и поджелудочной железы. Едят сырым и вареным.

Салат повышает жизненный тонус человека, нормализует обмен веществ и состав крови, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, успокаивает нервную систему, улучшает сон, снижает давление, предупреждает отложение солей. Едят в сыром, вареном или жареном виде.

Листья и корни *петрушки* используют в свежем, сушеном и вареном виде. Она сохраняет и улучшает зрение, регулирует процесс кроветворения, улучшает работу почек и желудочно-кишечного тракта, ускоряет заживление ран и восстанавливает утраченные силы.

Корень лопуха – гобо – богат витаминами группы В, клетчаткой и минеральными веществами, инулином. Способствует правильному пищеварению. Малокалориен. Гобо едят с растительным маслом, иногда тушат или варят, очень вкусны жареные или печеные корни (особенно однолетние). Можно сушить их, мариновать. Молодые листья добавляют в салаты.

Корень лотоса – деликатес. Корень лотоса едят весной и осенью. Обладает нежным вкусом, обычно его жарят, тушат или маринуют. Им украшают готовые блюда. Лотос (не только корень, но и семена, и листья, и цветы) обладает высокими питательными и целебными свойствами. Например, в его семенах содержится до 1/5 части белка.

Молодые побеги *папоротника* (папоротник орляк) едят в свежем, соленом и жареном виде (по вкусу они напоминают грибы). Из корневищ, богатых клетчаткой, получают крахмал и муку.

Цветы

Цветы – прекрасная еда. Издавна у нас, японцев, существует обычай пить настой из цветов, стеблей и листьев хризантем с рисовым отваром. Осенью, в сезон цветения хризантем, цветы съедобных мелколепестковых сортов украшают различные блюда и используются как гарнир, по вкусу напоминающий шпинат.

Морские овощи

Водоросли называют морскими «овощами». В них содержится большое количество минеральных веществ. Правильно приготовленные высококачественные водоросли нежны на вкус, а также украшают еду. Их едят маринованными, солеными, тушеными, вареными и сушеными, используют для приготовления салатов, супов, тушеных блюд. На завтрак можно съесть три вида водорослей: комбу и вакамэ (в быту называемые морской капустой) – в супе из мисо, и нори – с вареным рисом.

Отдельно хочется сказать об агар-агаре. Его также получают из водорослей. Я считаю употребление агар-агара обязательным условием правильного питания. Эта желеобразная масса хорошо впитывает токсины, находящиеся в желудке и пищеварительном тракте, удаляет вредные вещества из печени, улучшая ее работу.

Агар-агар используется для приготовления мармеладов, десертов, кубиков в сладком бобовом сиропе, разных желе. Все, что приготовлено на основе агара, помогает похудеть: агар абсолютно не усваивается, он разбухает в кишечнике и создает ощущение сытости, а желудок начинает работать активнее.

Грибы

Грибы – пища, полезная для здоровья. Они богаты клетчаткой. Не случайно в нашей стране одно из наиболее популярных кушаний – грибы сиитакэ. *Сиитакэ* выращиваются на поленьях дерева сии уже не одно столетие. Их целебные свойства широко известны: си-итакэ улучшают работу сердца, снижают повышенное давление, лечат грипп, ожирение, замедляют старение, их едят для профилактики онкологических заболеваний. Эти грибы даже называют «эликсиром жизни».

Я стараюсь есть сиитакэ в свежем виде с поздней осени и до весны, а в сушеном – круглый год. Порошок из них используется как хороший консервант. Свежие грибы идут на приготовление супов и блюд в горшочках, сухие – для тушения. Ножки грибов я обычно добавляю для аромата в бульон. Жарю их на вертеле или в гриле. Обычно сиитакэ подают с ломтиками лимона и сёю.

Лапша

Хочу немного сказать и о *лапше*. Она бывает трех видов: *удон* – плоская или круглая лапша из пшеничной муки, *соба* – лапша из гречневой муки и *рамэн* – лапша, приготовленная в мясном или овощном бульоне.

Соба имеет высокие питательные свойства – белка в ней почти столько же, сколько в рыбе, много различных минеральных веществ, витаминов группы В, витамина Р, аминокислот. Издавна было известно, что гречиха предотвращает повышение кровяного давления и помогает снизить уровень холестерина. Питательные свойства этой культуры были известны японским монахам еще в XVII веке. С благотворным влиянием на организм человека собы связан обычай есть ее в конце года. В народе говорят, что она обеспечит здоровье на предстоящий год и жизнь будет такой же длинной, как ее тянущиеся нити.

Соба из смеси гречишной муки и неотбеленной пшеничной в пропорции 40: 60 называется *ито-нить*. Эта тонкая лапша готовится очень быстро, хорошо вбирает вкус бульона, соуса или приправ. Ито, приготовленная с добавлением пудры из зеленого чая, называется *собатя*. Оба вида идут на приготовление летних блюд, которые едят холодными.

Удон – толстая лапша кремового цвета, по виду напоминает спагетти. Наиболее качественная делается из пшеничной муки высших сортов. Обычно ее едят с бульоном или с острыми соусами. Но удон вкусна и в жареном виде, с томатом или белым соусом из моллюсков, в салатах. Ее следует слегка обварить, затем обжарить.

Разновидностью лапши из пшеничной муки является *сомэн* – тонкая, легкая, приготовленная из клейкой неотбеленной муки с добавлением небольшого количества соли. Это единственный вид лапши, из которой готовят ритуальную пищу. Сомэн, как правило, едят летом холодной. Она хорошо сочетается с отварными овощами, с горячим бульоном из мисо и с соусом из сёю, мелко нарезанного зеленого лука, водорослей и тертого имбиря.

На сомэн похожа и тонкая, легкая лапша из отбеленной пшеничной муки – *хиямуги*. Традиционно ее почти всегда едят в холодном виде.

Лапшу варят в большом количестве воды, опуская небольшими порциями, чтобы вода не переставала кипеть. Воду для варки не солят. Когда вся лапша заложена, доливают один стакан холодной воды; после закипания – еще один. Так повторяют 3–4 раза, пока лапша не сварится. Затем лапшу обязательно откидывают на дуршлаг и промывают холодной водой.

Чаще из соба и удон готовят домбури¹. В красивую миску, лучше черного цвета, кладут горячие соба, удон или рамэн, а сверху – самые различные добавки из овощей, рыбы или мяса.

Вегетарианская кухня – сёдзин рёри

Не могу не упомянуть о наших традиционных вегетарианских блюдах – *сёдзин рёри*. Буддийские монахи, которым предписывалось отказываться от употребления в пищу мяса, превратили в искусство приготовление пищи из овощей, диких растений, водорослей, орехов, соевого творога.

Сёдзин рёри – очень строгая вегетарианская кухня, в которой даже для приготовления теста вместо яйца используют батат. В ней практически нет отходов. Даже очистки моркови или редьки солят, кипятят и добавляют в суп. Пищу съедают в течение дня, потому что для ее приготовления используется очень мало приправ. В сёдзин рёри нет соусов, вместо этого овощи кипятят в воде, чуть приправленной мисо, а затем обжаривают во фритюре.

За день можно съесть:

- поджаренные кабачки, морковь, грибы и баклажан;
- шпинат и тофу с приправой;
- лук с огурцом и имбирем, нашинкованными длинными узкими полосками;
- суп мисо с жареным баклажаном и грибами;
- разнообразные соленья;
- рис с отваренными соевыми бобами или дикорастущими травами;
- обжаренный батат или лепешки из него.

¹ Домбури (досл.) – большая фарфоровая миска. – Прим. пер.

Питание по сезонам и жизненная энергия еды

В природе все живет в гармонии со временами года: весной все расцветает, летом достигает жизненного пика, осенью увядает, зимой замирает.

Люди независимо от желания тоже подчиняются природным циклам: наши органы ослабевают и укрепляются согласно текущему сезону. Даже самая лучшая еда, приготовленная не по сезону, безразлична для организма, а при частом употреблении может даже ослабить здоровье. Мне кажется естественным, что наше питание определяется временем года. Ведь не ходим же мы по снегу босиком и не надеваем теплую одежду летом.

Еда должна поддерживать равновесие в организме человека, которое слишком часто нарушают различные неблагоприятные внешние факторы.

По традиции год делится на 4 сезона, и в каждый сезон еда должна гармонично сочетаться с ним и ему соответствовать. Взглянув на трапезу японца, можно безошибочно определить время года – еда находится в полной гармонии с природой.

Весна

Я в весеннее поле пошел
за цветами,
Мне хотелось собрать там
фиалок душистых,
И поля
Показались так дороги сердцу,
Что всю ночь там провел
среди цветов
до рассвета!

Ямабэ Акахито

В начале весны основу всех блюд составляет *сан-сай* – дикие горные растения, растущие по всей Японии. Они помогают организму восполнить недостаток питательных веществ. Молодые растения тонизируют и очищают организм. Для очищения организма весной особенно полезны супы. В конце весны очень хорош молодой зеленый чай, ростки бамбука, лотос, имбирь и лосось.

Лето

Может быть, оттого,
что ждали ее слишком долго,
так волнует сердца
эта песня кукушки горной,
возвещающая начало лета...

Фудзивара Тосиюки

В жаркие дни полезна еда, приносящая ощущение прохлады и свежести. Его приносят угорь, осьминог и морские моллюски, различного вида желе. Высокое содержание белка в угре благотворно влияет на организм человека, утомленного жаркой и влажной погодой,

угорь особенно полезен тем, кто тяжело переносит летнюю жару. Еще в VIII веке сложили поэму, восхваляющую блюдо *унаги* – филе угря, обжаренного в сахаре, соевом соусе и рисовом вине. В поэме говорится о том, что жареный угорь предотвращает потерю веса летом. А в жаркие летние дни доставляет удовольствие холодная разновидность похлебки *набэ* под названием *сябу-сябу*. В душные жаркие дни особенно приятно поесть белоснежной отварной и холодной лапши, а как красива она в окружении свежих красных листьев периллы. Летом также очень полезна форель.

В летний зной принесут пользу холодные супы, освежающие дары моря, холодная лапша рамэн и салаты, так как организму приходится восполнять запасы жидкости и минеральных солей. Следует увеличить употребление овощей и фруктов летом. Грибы помогают снизить кровяное давление, ананас придает еде легкость.

Осень

«Осень уже пришла!» —
шепнул мне на ухо ветер,
Подкравшись к постели моей.

Мацуо Басе

Осенью приятно взглянуть в окно, увидеть горы, багряные клены и съесть чашку супа, в котором плавают кленовые листочки моркови². Осенью я предпочитаю налегать на жареные каштаны, лапшу из гречневой муки и грибы. Для поздней же осени прекрасно подходит *сашими* – нарезанная полосками сырая рыба и подогретое до температуры тела *сакэ*. Благоприятно влияет на организм и рыба с плотным мясом – морской окунь. Осенью кушанья декорируются красными листочками клена, сосновыми иглами, цветочками хризантемы, а морковь или редьку нарезают в форме тех же листочков клена. Традиционный фрукт осени – хурма. Особенно полезна хурма пожилым людям.

Зима

Как ни белит снег,
А ветви сосны все равно
Зеленью горят.

Мацуо Басе

Еда зимних сезонов – это цвет снега, цвет зелени вечнозеленых сосен, приглушенные синие и сизые тона пасмурного неба. Натертый дайкон (японская редька) на синей тарелке с изображением гор напоминает о зиме за окном. Различные соленья, листовые капусты, морковь, яблоки, мандарины – традиционные зимние продукты. Самая вкусная рыба выловлена из очень холодной воды. В холодную зимнюю пору просто чудесно приготовить для всей семьи согревающий *набэ* (похлебка из крабов, ракушек и горбуши). Эту похлебку едят непосредственно во время готовки, наливая себе прямо из кипящей кастрюли.

Жизненные процессы зимой замедляются, поэтому нам нужна достаточно калорийная и более жирная пища, чем в другие сезоны.

² Нарезая морковь в виде кленовых листочков, повар напоминает об осени. – *Прим. пер.*

Таким образом, в зимний холод – мясо, рыба и согревающие напитки и супы, в летний зной – холодные супы, освежающие виды даров моря, холодная лапша рамэн и салаты.

«Живая» и «мертвая» пища

Кроме питания по сезонам надо обратить внимание на наполненность пищи жизненной энергией. Пища должна быть «живой», чтобы давать силы.

«Мертвая» пища будет отбирать силы у организма и вместо пользы принесет вред либо в лучшем случае окажется бесполезной.

«Живая» еда насыщена природными энергиями. В дикорастущих растениях жизненной энергии намного больше, чем у растений, выросших на грядках, привыкших к регулярному уходу и поливу, изнеженных человеком. Горные растения живут в трудных условиях, они ближе к солнцу, жизненная сила их наиболее велика. Они впитывают в себя высокую небесную красоту, силу солнца и могущество гор.

Тепличные растения изнежены, жизненной силы в них меньше всего. Так и рыба, выросшая в небольшом садке, никогда не сможет сравниться с рыбой из моря. Жизненная сила моря больше, чем жизненная сила небольшого пруда. Для сохранения здоровья лучше чаще есть морскую рыбу, а рыбой в прудах – любоваться.

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.