

# СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Кацудзо Ниши

ПРАВИЛА  
ОЧИЩЕНИЯ

КЛАССИКА  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



**Кацудзо Ниши**  
**Правила очищения**  
Серия «Система здоровья Ниши»

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6698598](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6698598)*  
*Правила очищения: Вектор; Санкт-Петербург; 2011*  
*ISBN 978-5-9684-0936-2*

**Аннотация**

Система здоровья Кацудзо Ниши – это настоящая философия жизни, направленная на успех и гармонизацию всех сфер человеческого существования. Эта книга посвящена первому этапу Системы здоровья, а именно вопросам полного очищения организма на физическом, ментальном и духовном уровнях.

Большинство детей рождается на свет здоровыми. Вырастая, человек приобретает не только опыт и знания, но и различные заболевания. Со временем наш организм засоряется, и чтобы продолжать жить полноценной жизнью, необходимо полностью очиститься. Причем очистить не только тело, но и ум, душу, эмоции. Только тогда вы сможете стать по-настоящему здоровым, благополучным и процветающим человеком.

В этой книге вы прочитаете о пяти правилах очищения; об очищении желудочно-кишечного тракта, печени, почек, легких и крови; эмоциональном, мысленном и духовном очищении; очищении водой, светом, камнями, растениями и настоями; научитесь пополнять жизненную энергию организма, выполнять дыхательные упражнения для снятия стрессов и напряжения, создавать настрой психики на здоровье.

# Содержание

Предисловие. Моя философия здоровья	4
Правила очищения	6
Немного об очищении организма	6
Правила очищения	8
Правило 1. Очищение органов тела	8
Правило 2. Очищение эмоций	9
Правило 3. Очищение мыслей	10
Правило 4. Очищение ума	11
Правило 5. Очищение окружающей среды	13
Очищение желудочно-кишечного тракта	14
Как определить зашлакованность организма	15
Очищение пектинами	16
Полезность клетчатки	17
Очищение агар-агаром	18
Очищение пищеварительного тракта талой водой	18
Очищение водой	20
Как зарядить воду позитивной энергией	20
Налаживание работы желудочно-кишечного тракта	20
Очищение печени	21
Питание для сохранения печени здоровой	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Кацудзо Ниши

## Правила очищения

### Предисловие. Моя философия здоровья

Когда я всерьез взялся за исследование природы человека, возможностей его духа и тела, то пришел к такому выводу: наше самочувствие очень тесно связано с состоянием нашей души. Организм реагирует на все наши действия очень быстро: если мы не обращаем на него внимания, – он немедленно отвечает неблагоприятным «здесь колет, здесь болит, а что – не знаю». Если же вдруг задумываемся, останавливаем свой безумный бег и приглядываемся к себе, к своим потребностям, желаниям и начинаем о себе заботиться, то почти мгновенно и душа, и тело будто расцветают. Как только человек начинает любить себя и заботиться о себе, он сразу молодеет, наполняется жизненной силой и словно черпает энергию из воздуха.

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

Объединив свои собственные исследования, опыт, знания древних, я создал свою собственную систему и философию здоровья. Главное в ней – это любовь к себе и стремление к гармонии. Если любить себя и заботиться о себе, то обретешь здоровье. Почему же я называю это философией? Потому что я не разделяю здоровье духа и здоровье тела. Потому что я уверен, что в здоровом теле – здоровый дух. Однако можно сказать и наоборот: здоровый дух – это здоровое тело.

Моя Система здоровья – это ваша новая, настоящая, полная силы, гармонии и уверенности жизнь. Когда вы начнете жить в соответствии с принципами этой философии, то с удовольствием отметите, что в каждом вашем новом дне все меньше и меньше места остается для хандры, недомоганий, переживаний и забот.

Философию здоровья исповедовать легко. Ведь все ее принципы тщательно выверены и просты, понятны и легко выполнимы. В ней нет места мудреным процедурам и действиям. 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 вашего тела.

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!

Система здоровья 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, которую также называют «Система четырех правил».

Эти правила, или принципы, заключаются в следующем:

- правильно есть;
- правильно спать;
- правильно двигаться;

- правильно мыслить.

А сама Система здоровья состоит из следующих основных этапов:

1. Очищение организма.
2. Переход к правильному питанию.
3. Обязательное выполнение физических и дыхательных упражнений.
4. Воспитание ума медитациями и настройками.
5. Переход к позитивному мышлению.
6. Достижение процветания в результате следования Системе здоровья.

Эта книга посвящена первому этапу Системы здоровья, а именно вопросам полного очищения организма на физическом, ментальном и духовном уровнях.

## Правила очищения

### Немного об очищении организма



Большинство детей появляются на свет здоровыми. Вырастая, человек приобретает не только опыт и знания, но и, к сожалению, различные заболевания. Многие болезни приходят к нам из-за загрязнения организма ненужными веществами. Организм можно сравнить с новым домом – вначале все чисто и красиво, но постепенно в доме оседает все больше старых вещей, о них забывают, они пылятся и отнимают жизненное пространство. Со временем дом захламляется, и если не выбрасывать ненужные вещи, то жить в нем будет негде. В течение жизни наш организм тоже засоряется. Можно ли этого избежать? Можно! Поэтому мы начнем свой путь с полного очищения организма. Ведь перед тем, как заново обставить дом, необходимо сначала сделать ремонт, выкинуть накопившийся за годы хлам и только потом приступать к созданию дома своей мечты. Так же и с организмом. Очищение – обязательный этап перехода от болезни к здоровью.

Предотвратить болезнь проще, чем потом ее лечить. А для того, чтобы не дать болезни проникнуть в организм, надо его укрепить и напитать жизненной силой. Только чистый организм может удержать в себе много жизненной силы. Кратчайший путь к очищению – это следование методике «Пяти правил очищения».

Организм человека – совершенная самоорганизующаяся система, рассчитанная на долгие годы активной жизни. Если вы здоровы – организм сам позаботится о своей чистоте, своевременно выведет шлаки и токсины. В наше время, когда вода, воздух и земля систематически загрязняются человеком, изобретающим и производящим все новые и новые искусственные вещества, сохраняющиеся в природе очень долго, организму тяжело справляться с повышенной нагрузкой и надо помочь ему очиститься от вредных и ненужных веществ.

Эта часть Системы здоровья посвящена вопросам очищения организма от вредных веществ, которые могут попасть в него вместе с едой, водой, в результате воздействия окружающей среды.

Для начала сформулирую три простых правила:

1. Очищение не должно вызывать перегрузку выделительных систем организма.

2. Его надо проводить поэтапно, с перерывами на восстановление и отдых организма.

3. Наиболее рационально начинать очистку организма с очистки и восстановления нормальной работы желудочно-кишечного тракта, а затем уже:

- заниматься чисткой печени и желчного пузыря;
- очисткой крови, почек; приводить в порядок суставы.

Нельзя вырастить сакуру за один день и невозможно выносить ребенка за один месяц. Всему свое время и всему свой черед.

Не надо стремиться проводить очищение от шлаков за один-два раза, для сохранения здоровья наиболее благоприятны более щадящие способы, чтобы организм не перенапрягался. Большое количество шлаков, выброшенных в кровь, может отравить организм, нанеся ущерб печени и почкам, которые будут вынуждены работать с перегрузкой.

Организм можно сравнить с рекой, на берегу которой стоит много домов. Один нерадивый хозяин выльет помой в реку, она растворит их в себе и потечет дальше, чистая и прекрасная. А если все жители деревни выльют помой в реку – она станет грязной и зловонной, и, чтобы ее очистить, потребуется много свежей воды. Но организм не река, приток свежей крови у него достаточно слаб, поэтому быстрая очистка организма может его отравить.

Не рекомендуется проводить быструю чистку организма (а также чистку сильно действующими способами – лекарствами, клизмами и т. п.) при заболевании сахарным диабетом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститом, панкреатитом, колитом, при тяжелой гипертонии, заболеваниях сердца и почек. Такая чистка организма может вызвать обострение при этих заболеваниях.

Чрезвычайно важно сочетать лечение питанием с физическими упражнениями.

Нас радует водопад, от созерцания его хрустальных брызг мы получаем заряд бодрости и истинное удовольствие. Нам приятны воспоминания о красоте водопада, но кому принесет радость воспоминание о застоявшейся воде в болоте? Движущаяся вода чиста и радостна, а застоявшаяся навеивает на нас уныние. Так и для очищения организма необходимо движение – пешие прогулки, посильная физическая нагрузка, специальные упражнения.

## Правила очищения

Очищение организма – важная составляющая сохранения здоровья организма. Как на грязном холсте невозможно нарисовать прекрасную картину, так и в загрязненном организме здоровье не сохранить.

Любите свой организм, ухаживайте за ним не только снаружи, но и внутри, прислушивайтесь к его требованиям – и вы проживете долгую, активную и интересную жизнь.

Следуйте правилам очищения, и вы укрепите защитные силы организма и свое здоровье.

### Правило 1. Очищение органов тела

#### Чистите организм весной и осенью, не копите в нем грязь

Считается неприличным выйти на улицу с грязным лицом, невымытой головой с включенными волосами и нечищеными зубами. Это отпугнет от вас даже знакомых, да и близким будет весьма неприятно увидеть вас в таком виде. Однако очень немногие заботятся о том, чтобы поддерживать в чистоте свой организм, хотя чистота организма гораздо более важна для сохранения здоровья. Когда все внутренние органы человека очищены, все паразиты изгнаны из организма, то защитные силы настолько увеличиваются, что он может находиться в центре эпидемии и не заболеть. Полное здоровье – это естественное состояние: если мы не загрязняем организм и следуем его интуитивным желаниям, то он занимается саморегуляцией и остается здоровым.

Наиболее эффективно очищать организм весной и осенью, в это время появляются естественные очистители.

**Весной** вам помогут в этом молодые растения, в клетках которых еще не успели произойти различные нарушения. Растения, напитанные силой талой воды, чрезвычайно полезны. Весной природа просыпается ото сна, это время естественного очищения, когда наш организм чутко реагирует на природные ритмы, так что нужно обязательно прислушаться к нему. Весенняя очистка – это очистка свежестью, дающая молодость, радость и энергию. Это время омоложения и обновления клеток.

**Осенью** природа готовится к зиме, отбрасывает все ненужное и использованное, но делает это очень красиво. Осеннее очищение – более тяжеловесное и серьезное. Клетки организма напитываются силой и укрепляются, создают резерв для жизни в неблагоприятных условиях.

Осенью я люблю сидеть на берегу озера и любоваться алыми листьями клена, плавно опускающимися на зеркальную гладь воды. Как великолепно голубая вода с искорками кленовых листьев!

Очищение организма весной и осенью можно сравнить с капитальной уборкой или даже ремонтом, а более мягкое очищение – в течение года – с ежедневной уборкой дома.

Однако если дом убирать только весной и осенью, представляете, во что он превратится?! То же самое происходит и с нашим организмом, только пыль на столе мы замечаем, а загрязнение, например, в пищевом тракте – нет. Мы не задумываемся о чистоте организма до тех пор, пока он не выставит нам ультиматум в виде заболевания. Первая реакция у всех

практически одинакова – удивление: откуда? Почему? Вчера все было хорошо! А это просто снежинка к снежинке копилась лавина, упала последняя – и лавина сошла из-за малейшего потрясения. Желаю вам всегда предупреждать развитие лавины в организме.

## **Правило 2. Очищение эмоций**

### **Не засоряйте эмоции**

Очищайте свои эмоции, больше любуйтесь прекрасной природой – это подарит вам множество счастливых моментов в жизни. Ведь жизнь нам дана для радости!

Стройте свою жизнь так, как вам нравится. Не бойтесь собственных желаний. Солнце светит всем одинаково.

С каждым годом увеличивается население Земли, мы живем все ближе и ближе друг к другу, наше личное комфортное пространство постоянно сужается, теснимое другими людьми. И для того, чтобы сохранить собственное здоровье, нужно уметь перестраиваться.

Во всех мировых культурах разработаны правила поведения – и это не случайно. Умение себя вести, сдерживать свои порывы и эмоции – залог процветания нации и каждого человека в отдельности. Всегда приветствуются доброжелательность, спокойствие, доброта, вежливость – эти чувства сохраняют здоровье самого человека и окружающих его людей.

Особенно тяжело приходится тем, кто постоянно общается с множеством людей – даже не в силу своей профессии, а просто, например, пользуясь городским транспортом или бродя по рынку, чтобы сделать покупки. Если у вас мало энергии, то посещение многолюдных мест изматывает и вызывает чувство раздражения. Это очень опасно. Раздражение незаметно подрывает здоровье, ухудшает состояние кожи и увеличивает внутренний возраст человека. Внутренний (биологический) возраст – это истинный возраст. Человеку может быть двадцать лет от роду, тогда как его биологический возраст – более сорока лет. Его внутренние органы и клетки состарились до срока. Очень редко такое бывает из-за врожденных генных аномалий, гораздо чаще – из-за неумелого обращения с собственным организмом и даже полного пренебрежения к его запросам и потребностям.

Иногда увеличение внутреннего возраста происходит по незнанию. Например, из-за проживания более года вблизи железной дороги внутренний возраст человека увеличивается в среднем на пять лет. Чем ближе к железной дороге находится дом, тем старше становятся живущие в нем. И наоборот, жизнь в горах, среди природы уменьшает внутренний возраст – по паспорту мужчине может быть сто лет, а его внутренний возраст приближается всего к сорока годам.

Посещение многолюдных мест также может увеличивать внутренний возраст. Чтобы снять негативные ощущения, можно помедитировать или полюбоваться природой, посмотреть на красивые вещи, но ни в коем случае не подпитывать раздражение, – кроме вреда, это ничего не принесет.

Гнев, зависть, злоба, жадность и другие подобные чувства и эмоции подрывают здоровье человека, воруют у него годы жизни, ослабляют здоровье окружающих. Люди стараются меньше общаться с таким человеком. Если в вас остались негативные эмоции, постарайтесь их побороть. Разумеется, это не просто, но считайте зависть, жадность и подобное им просто заболеванием, требующим лечения. Ведь гнев разрушает печень, ухудшает состав крови, а иногда нарушает и нормальную работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Затем наступает черед почек работать с перегрузкой, очищая организм от продуктов распада.

Старайтесь понять причину появления негативных эмоций и устранить ее. Может быть, ваш организм недостаточно загружен физически и негативные эмоции возникают из-за нарушения гармонии? Усиьте физическую нагрузку, больше ходите, плавайте, катайтесь

на велосипеде, выполняйте специальные физические упражнения, просто запустите подушкой несколько раз в стену – очень часто это помогает!

## Правило 3. Очищение мыслей

### Не засоряйте мысли

Для достижения долголетия необходимо здоровье, для достижения здоровья необходим радостный и оптимистичный взгляд на мир, а радостный взгляд на мир недостижим без правильного мышления. Надо приучить себя к дисциплине мысли. Многие не могут привести в порядок даже собственные мысли, как же можно говорить о здоровье?! Возьмите свои мысли под контроль, приучите себя мыслить позитивно, и вы увидите, насколько легче станет ваша жизнь.

Любовь к себе – естественное чувство, позволяющее человеку быть здоровым и поддерживать свой организм в тонусе. Без любви к себе человек не может достигнуть счастья – если он противен сам себе, то как могут ему понравиться другие? Без любви к себе трудно достигнуть высот профессии – если человек не любит себя, то он не любит все, что делает. Без любви к себе человек не может стать красивым и привлекательным – на его лице всегда будет написана озабоченность. Без любви к себе невозможно достичь вершин духа – мешают сомнения. Без любви к себе не построишь дом и не вырастишь детей – все это приобретет изъяны.

Оптимистичный и радостный взгляд на мир помогает лучше и дольше жить, поэтому гоните прочь все негативные и тоскливые мысли. Любите себя! Говорите себе приятные слова, делайте себе маленькие подарки и не размышляйте о плохом. Скажите негативной мысли: *«Эта мысль не моя, откуда пришла – туда и ушла»*. Подумайте, кто хозяин ваших мыслей? Вероятно, их надо привести в порядок.

Оптимистичные мысли открывают ворота к дороге исполнения желаний, а негативные запирают перед нами эти ворота на замок и отпирают ворота неприятностей.

Старайтесь избавляться от негативных мыслей, они забирают вашу красоту и молодость. Сохраняйте оптимизм! Он придает вам очарование, придает вам жизненные силы, зажигает огонь в ваших глазах и привлекает к вам людей.

Тревожным мыслям не место в голове – пользы они не приносят, к грядущим событиям не готовят, а только питаются вашей жизненной силой. Гоните их прочь! Если намечаются неприятности – обдумайте, как их можно избежать. Если неприятностей избежать нельзя – подумайте, как к ним лучше подготовиться, чтобы они нанесли наименьший урон. Давно подмечено: чего больше всего боишься, то и случается. Очень часто своими негативными мыслями и страхами мы притягиваем и реализуем то, чего вовсе не желаем.

Например, девушка познакомилась с симпатичным мужчиной, и они встречаются. Девушка же постоянно боится и думает о том, что она окажется недостойна его и он ее покинет. Мужчина, видя, что при встрече с ним девушка постоянно задумчива, решает, что не нравится ей, что девушка думает о другом мужчине, и покидает ее.

Другой пример: молодой маме кажется, что ее ребенок заболевает, она начинает его кутать, оберегать от всех микробов, протирать спиртом дверные

ручки и сводит контакт ребенка с микробами до минимума. Защитные силы организма, не имея возможности бороться, снижаются. А когда ребенок пойдет в школу, он заболеет, потому что на него обрушится целый шквал микробов и бактерий, к которым он не готов.

Особенно опасны мысли о собственной неполноценности, невезучести, неумелости. Запомните древнее изречение:

Человек может все, что хочет, и хочет все, что может!

В Японии детям до пяти лет позволяют поступать, как они хотят, высказывая лишь легкое неодобрение, – все это делается для того, чтобы воспитать уверенного и удачливого человека. Каждый человек уникален и талантлив! Своими негативными мыслями вы закрываете перед собой многие возможности. Настрой на неудачу притягивает неудачи, ухудшает жизнь, толкает к бедности и болезням. Негативные мысли портят внешний вид, такой человек вызывает недоверие у окружающих, его увольняют с работы в первую очередь.

Мысли прямо связаны с координацией движений, состоянием мышц и костей, зрением и слухом. Негативные мысли, если они надолго поселились в вашей голове, способны ослабить зрение и слух, ухудшить состояние сосудов, вызвать аритмию и другие заболевания сердца. Особенно остро реагирует на негативные мысли пищеварение. Например, гастрит часто возникает на фоне неуверенности в себе, а язва желудка – из-за постоянных сомнений в своих силах. Даже простая пища в спокойной и радостной обстановке усваивается лучше и приносит больше пользы, чем самая полезная или дорогая, но приготовленная с плохими мыслями, поданная с неудовольствием и съеденная в тоскливом настроении. Негативные мысли очень часто приводят к появлению камней в почках. У нас говорят:

Камень на душе, камень – в почке.

Если человек не умеет радоваться жизни, как он сможет научить этому собственных детей? Как такие дети смогут оказать почтение и помощь в старости родителям? Дети поддерживают родителей из любви к ним. В пожилом возрасте, когда многие увлечения уже не так важны, очень помогают теплые заботливые слова близких людей, их внимание. Часто раздраженный человек, ругающий все подряд, остается в одиночестве, потому что дети и внуки стараются как можно меньше с ним общаться, а он ругает их все больше и больше, пока всякое общение не прекратится.

Недовольному человеку надо научиться любить себя, надо поверить, что в нем есть достоинства и привлекательность, – ибо кто же сможет полюбить того, кто не любит даже себя?

## Правило 4. Очищение ума

### Не засоряйте ум

Старайтесь, чтобы положительная информация, которую получает ваш мозг, всегда была больше, чем негативная информация, которую вам сообщают.

Очень полезно периодически очищать свой ум от всех мыслей, создавая так называемую пустоту ума. Это состояние, когда ваш ум свободен, когда его не тревожит ни одна мысль. Люди, способные очищать свой ум, могут достигнуть всего, что желают. Перед ними не может устоять ни одна преграда, – такую силу обретает ум!

Для очищения ума можно часто медитировать, читать мантры или молитвы, рисовать, отрешаясь от всего (в автоматическом режиме). Способствуют очищению ума также любование водой и живым огнем, длительные прогулки с постоянной скоростью.

Человек XX века, в отличие от человека века девятнадцатого, когда я родился и мужал, привык постоянно думать о чем-то, решать проблемы. Ему тяжело перейти к созерцательному состоянию.

Сядьте удобно. Закройте глаза и представьте медленно текущую реку. Просто наблюдайте за ней. Пусть ваши мысли скользят мимо, не обращайтесь внимания на них, наблюдайте только медленно текущую реку. Периодически выполняя это упражнение, вы сможете легко переходить к пассивности ума.

Есть еще один вид засорения ума – ненужной информацией. Многие люди обожают говорить о болезнях, о несчастных случаях, читать в газетах колонки, где пишут об убийствах и преступлениях, постоянно обсуждать все это. Но такая информация снижает жизненные силы, настраивает организм на негативный лад и просто-напросто ускоряет старение.

Люди, которые избрали своей специальностью борьбу с негативными проявлениями человеческой природы, имеют психологическую защиту в силу собственных способностей, свойств характера (иначе они не избрали бы такую профессию) и определенной настрой. Организм врача привыкает к постоянным атакам вирусов и микробов, он успешно отражает их, но очень часто бывает так, что, не болея сами, врачи «доставляют» болезни на дом своим близким (поэтому обязательно надо повышать свои защитные силы).

Существуют еще «доброжелатели», которые постоянно ругают других людей. Сообщают о недостатках, делают замечания, советуют, как поступить в том или ином случае, и очень обижаются, когда их советам не следуют. Держитесь подальше от таких людей – они засоряют ваш ум и мешают вам жить счастливо и успешно. Очень часто после общения с «доброжелателями» начинаются ссоры в семье, жизнь входит в полосу невезения, возможны даже болезни. Это срабатывает негативная информация, заложенная в ваш мозг.

Если невозможно сократить общение с такими людьми (вполне может быть, что это ваши пожилые родственники и им приходится оказывать внимание), разговаривайте с ними на нейтральные темы: о погоде, растениях, искусстве и музыке. Старайтесь одеваться красиво, когда идете к ним, и обязательно приносите им маленький подарок – это может быть даже сделанная вашими руками подставка под горячее или домашняя выпечка. Подарок отвлекает «доброжелателей», и их негативное влияние не сказывается столь сильно. Вообще, всегда полезно иметь на одежде одну яркую деталь – для привлечения к ней внимания окружающих и отвлечения их внимания от вас.

Много вреда приносят такие «доброжелатели», посещая ваш дом. Раскритиковав вашу мебель, картины и другое убранство дома, они оставляют «отравленную пищу» для вашего ума, которая может занять вас на многие месяцы и отвлечь от неотложных дел. Поэтому желательно в нише *токонома*<sup>1</sup> ставить прекрасную вазу, чтобы внимание «доброжелателей» сконцентрировалось именно на ней. Произведения настоящего мастера способны впитывать негативные пожелания, не допуская их в ваш ум и обезвреживая. Наши предки давно заметили это и нашли для ваз самое видное место.

Такая ваза – настоящий страж дома, и она не допустит, чтобы дому и людям, живущим в нем, нанесли вред. Вместо нее можно повесить картину или свиток с изречением, красивый ковер. Самое главное – чтобы это было творение мастера, а не кустарная поделка.

---

<sup>1</sup> Токонома – декоративная ниша в японском доме, которая используется для размещения свитка живописи, каллиграфии, вазы с цветами. – *Прим. перев.*

## Правило 5. Очищение окружающей среды

### **Не засоряйте природу**

Берегите себя, берегите и заботьтесь о том, что вас окружает, и эта забота вернется к вам сохраненным здоровьем.

На человека всегда накладывает отпечаток место, где он живет. Люди, живущие рядом с природой, более спокойны. В городах очень быстрый ритм жизни, поэтому городские жители более беспокойны.

Имеет значение и красота места – рядом с прекрасным садом, величественной горой и прозрачным озером жить приятнее и полезнее для здоровья. А если человеку досталось жилье рядом со свалкой, – наблюдая столь безрадостную картину, и заболеть недолго.

От желания человека тоже зависит, в каких условиях он будет жить. Старайтесь поддерживать чистоту места, где живете, ведь от этого зависит ваше здоровье и долголетие. Даже здоровый и чистый организм испытывает дополнительные нагрузки в неблагоприятной среде.

Поддерживать чистоту необходимо и у себя дома. Влажная уборка поможет избавиться от пыли, вместе с которой так любят путешествовать микробы и другие патогенные организмы. Растения в доме, выделяя фитонциды, очистят воздух от возбудителей болезней и частично «съедят» вредные химические вещества. Своими красивыми цветами и листьями они порадуют нас, отвлекут от забот и тревог, подарят минуты отдыха. Уютная комната поможет расслабиться, набраться сил. Солнечный свет, проникающий сквозь открытые окна, продезинфицирует помещение.

Даже маленький садик под окном, даже несколько растений на окне улучшат состав воздуха. Например, небольшой садик из можжевельника способен очистить от вирусов многомиллионный город. Значит, даже если каждая вторая семья посадит у себя дома можжевельник и будет бережно ухаживать за ним, то постепенно мы забудем об эпидемиях.

Старайтесь применять дома только естественные материалы, этим вы сэкономите силы своего организма. Прикоснитесь к пластику – он безразличен человеку. Прикоснитесь к деревянному столу – под руками ощущается живая, теплая древесина, нам приятно прикосновение к ней, она радует взгляд.

Есть очень простое средство уменьшить заболеваемость – не бросайте мусор где попало. На нем быстро развиваются микробы, попадают в воздух, и вы этим воздухом будете дышать – для воздуха нет преград.

## Очищение 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, не соблюдает законов природы, то в пищеварительном тракте скапливаются отходы, которые способны отравить весь организм и сделать человека нездоровым.

Пища дает нам силы, вещества, необходимые для строительства организма и поддержания его в порядке. Только приготовленная с любовью еда, красиво уложенная на блюда, тарелки и в мисочки, насыщает одновременно тело и душу, не оставляя в организме осадка.

Пища насыщает нас красотой – белоснежный цветок ириса, вырезанный искусным поваром из дайкона, великолепно смотрится на зеленом фоне картофельного пюре, подкрашенного шпинатом. А как ласкает взор *гюнику ясай*<sup>2</sup> на белоснежной тарелке!

Пренебрежение к еде и безразличие к красоте блюда сказывается в оседании шлаков в кишечнике, образовании камней в печени и почках. Несвежая еда, плохо приготовленная, некрасивая и невкусная оставляет целые залежи в пищеварительном тракте, потому что безразличный организм плохо ее переваривает, а в результате приходится заниматься его очищением.

Существует много различных способов очищения пищеварительного тракта, и каждый может выбрать то, что наиболее подходит ему и его организму.

---

<sup>2</sup> Гюнику ясай – жареная говядина с овощами и кедровыми орешками. – Прим. перев.

## Как определить зашлакованность организма

Обычно человек стремится жить в свое удовольствие, ни о чем не беспокоясь и не задумываясь. Постепенно накапливается усталость, возникает плохое самочувствие, раздражительность. Можно ли узнать без проведения специальных анализов – накопились ли в организме шлаки или вам просто пора отдохнуть? Зашлакованность организма можно определить по запаху. От здорового человека исходит запах свежести, или его запах вообще не чувствуется (независимо от приема водных процедур).

Неприятный запах пота под мышками, а также от кожи и выделений, быстро приобретающие неприятный запах носки – все это указывает на развитие гнилостных процессов в толстом кишечнике и на то, что вредные вещества всасываются внутрь организма.

Можно провести диагностику по языку:

- бледный язык указывает на недостаток выработки новой крови, а также на анемию, заболевания органов пищеварения;
- красный язык свидетельствует о лихорадочном состоянии;
- фиолетовый, пурпурный или сизый язык указывает на препятствия на пути свободной циркуляции крови, на заболевания кровеносных сосудов сердца и болезни печени;
- толстый и большой язык, когда его тело увеличено и на нем остаются следы зубов, – на проблемы с селезенкой и почками;
- тонкий язык с трещинами и складками, с неровностями и разрывами, канавками и углублениями – на проблемы с кровью.

Во всех этих случаях желательно провести мягкое очищение организма.

Хорошее пищеварение – признак здоровья. Пища не должна долго задерживаться в организме, за сутки, или даже за меньший период она должна быть усвоена, а организм избавлен от непереваренных остатков. Различные отклонения в пищеварении говорят о нарушении гармонии в организме. Расстройство желудка может предупреждать о плохом качестве пищи. И этому не стоит удивляться, ведь каждый день потребности организма в пище меняются. Вчера он обновлял кровь и ему требовалась пища одного состава, а сегодня он укрепляет кости – для этого ему нужны другие элементы питания. Только разнообразное питание может дать организму все необходимое. Если в нем чего-нибудь не хватает – организм в состоянии выработать почти все необходимое сам, но затратит на это силы, отпущенные на поддержание здоровья. Помните о том, что организм постоянно обновляется и любые неполадки в его работе требуют вашего пристального внимания.

Особое внимание надо обратить на запоры. Они свидетельствуют о том, что в организме замедляется обновление клеток, старые клетки начинают работать со сбоями, возникает предрасположенность к заболеваниям. Запоры вызывают преждевременное старение кожи, ухудшение памяти. В результате этого в кровь попадают вредные вещества, которые не успели вывестись из организма, что приводит к его самоотравлению и перегрузке почек. Возможно образование камней в почках, что потребует значительных усилий для их выведения.

Нехватка пищи или ее маленькая калорийность могут вызвать расстройство желудка, в этом случае надо просто увеличить порции или сделать питание более разнообразным, потому что однообразное питание может разладить пищеварение. Для нормальной нагрузки желудочно-кишечного тракта необходимо включать в рацион больше углеводов, а меньше – белков и жиров.

Для того чтобы пищеварительная система работала нормально и была здорова, необходимо максимально разнообразить питание, есть не менее 4 раз в сутки, готовить пищу из свежих продуктов, подвергая их минимальной кулинарной обработке. Старайтесь готовить

небольшие порции, которые можно съесть сразу, чтобы не оставлять еду на более позднее время и не разогревать ее.

Те вещества, которые необходимы организму для поддержания внутренних функций (нормальная температура тела, обновление клеток организма, рост волос и ногтей, выработка слюны и т. п.), он берет из пищи, а если пища однообразная – вырабатывает сам, тратя на это энергию, которая необходима для поддержания здоровья и долголетия. Это одна из причин, по которой не так много людей доживают до нормальных для человеческого организма 130 или 140 лет.

Любители подсчитывать калории часто упускают из виду эту энергетическую потребность организма и едят малоэнергетическую пищу. А потом удивляются: откуда к сорока годам появляются болезни? Просто организм истощил все свои резервы, и ему необходима помощь. Надо чаще прислушиваться к его потребностям и помнить о том, что здоровый человек никогда не съест больше того, что ему необходимо.

## Очищение пектинами

Проще всего очищать желудочно-кишечный тракт *едой*. Для начала можно уменьшить или исключить продукты с искусственными добавками, а также трудноперевариваемые продукты, то есть те, которые увеличивают содержание шлаков в организме. Вместо них следует обогатить рацион продуктами, содержащими *пектины*. Пектины обладают способностью поглощать токсины и вредные вещества, удерживать их и выводить из организма. Недаром говорят, что, съедая по яблоку в день, можно не посещать врача.

Пектины – замечательный подарок природы: они не только выводят из организма вредные вещества и шлаки, но и снижают уровень сахара в крови и препятствуют накоплению холестерина, «чищают» кровеносные сосуды, препятствуя таким образом развитию атеросклероза. Пектиновая масса обволакивает стенки желудка и кишечника, не позволяя всасываться в кровь вредным веществам. Она поглощает токсины и с неперевариваемым остатком выводит их из организма, смягчает воздействие активных веществ на стенки желудка и кишечника, снижает воспалительные процессы слизистой оболочки и предупреждает возникновение язвы желудка. Пектиновые вещества, содержащиеся в овощах, фруктах и водорослях, служат преградой для развития атеросклероза и предотвращают отравление организма недоброкачественной пищей и вредными веществами.

Пектины выводят из организма тяжелые металлы – свинец удаляется с их помощью даже лучше, чем при использовании активированного угля. Включая в свой рацион свежие яблоки, крыжовник, желе и соки из яблок и крыжовника, мармелад, желе из агар-агара, вы получаете удовольствие от вкусной еды и одновременно улучшаете состояние здоровья – выводите вредные вещества из организма. Выполняя очистительную роль, пектиновые вещества могут также помочь вылечить болезнь, причем иногда даже быстрее, чем все признанные лекарства.

Много пектиновых веществ содержат яблоки и груши (и их соки), ревень, вишня, смородина, слива, водоросли, тыква, репа, земляника лесная, шиповник, ягоды клюквы, лимоны, апельсины, плоды калины и др. Их можно есть свежими, в виде желе, тушеными, пить приготовленные из них соки. Это как раз тот случай, когда приятное сочетается с полезным.

Пектиновые вещества, содержащиеся в ягодах, фруктах, овощах, водорослях и лекарственных растениях, прекрасно очищают организм и спасают нас от таких болезней, как:

- вегетососудистая дистония;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- полиартриты;

- сахарный диабет;
- полинозы;
- болезни обмена веществ;
- алкоголизм.

В здоровом организме пектиновые вещества перевариваются хорошо, но при поносе, дизентерии и других кишечных расстройствах они усваиваются слабо (из-за изменения бактериальной флоры кишечника) и более активно выводят из организма вредные вещества.

Особенно полезно применять овощи и фрукты, содержащие пектиновые вещества, для лечения поносов и дизентерии у детей и людей пожилого возраста. Они сильнее реагируют на химические вещества, содержащиеся в лекарствах, и несколько хуже переносят их побочное действие. Лечение овощами и фруктами проходит без неприятных последствий и восстанавливает нормальную работу пищеварительного тракта.

Дети и пожилые люди становятся довольно капризными, когда заболевают. Но кто же откажется от яблока или стакана вкусного компота?! Сухие яблоки в данном случае даже сильнее действуют, чем свежие.

Двести граммов сушеных яблок заливают половиной литра холодной воды и на маленьком огне уваривают в два раза. Жидкости должно остаться около одного-полутора стаканов. Вкусное и полезное лекарство готово. Обычно для налаживания пищеварения хватает одной порции.

## Полезность клетчатки

Постоянное употребление пюреобразной пищи засоряет желудок и нарушает нормальную работу пищеварения. Для сохранения здоровья организму необходима клетчатка. Она частично усваивается, а частично механически воздействует на кишечник, стимулирует моторную функцию органов пищеварения, усиливает выделение необходимых для него соков, улучшает его, повышает биологическую ценность большинства пищевых продуктов. Клетчатка помогает очищению пищеварительного тракта. Продукты, содержащие мало клетчатки, могут вызвать запоры.

Богатые волокнами продукты (грибы, водоросли, фрукты, овощи) желательно есть регулярно, лучше каждый день. Особо полезными считаются дикорастущие травы, богатые биологически активными элементами. Очень полезна капуста, а салат из свежей капусты и свежей моркови, заправленный оливковым маслом, очень хорошо очищает пищеварительный тракт от «застрявших» на стенках «остатков прежних обедов».

Клетчатка улучшает обмен веществ в организме – сразу ощущается прилив сил, а через некоторое время внешний вид становится более привлекательным, кожа – более гладкой, волосы – шелковистыми, появляется блеск в глазах.

Кроме того, клетчатка создает необходимую среду для жизнедеятельности полезных микробов, выводит холестерин и вредные вещества. Помимо продуктов, содержащих клетчатку, желательно съедать иногда несколько яблочных или виноградных семечек. Четырех-пяти штук в неделю вполне достаточно, – это улучшает процесс очистки толстой кишки. Для этой же цели применяется яблочная и грушевая кожура. Таким образом, более полезно съедать яблоко или грушу вместе с кожурой.

Очень полезно применять для очищения желудочно-кишечного тракта крахмал. Всем известные кисели мягко чистят пищеварительный тракт, помогают при колитах, гастритах, язвах желудка, при некоторых отравлениях. Крахмал ускоряет обмен желчных кислот и их выведение, снижает количество холестерина в организме.

Самая здоровая пища, оставляющая в организме минимум шлаков, – приготовленная из свежих продуктов и съеденная практически сразу. В рацион нужно включать дикорас-

тушие растения как источник витаминов, биологически активных веществ, они к тому же хорошо очищают желудочно-кишечный тракт.

## **Очищение агар-агаром**

Я считаю агар-агар обязательным компонентом правильного питания. Именно на Востоке впервые заметили, что, если выварить и высушить бурые морские водоросли, получится необычное прозрачное вещество без запаха, вкуса и цвета. Если это вещество снова смочить, образуется густой, плотный студень. Желеобразная масса хорошо впитывает все токсины, находящиеся в желудке и пищеварительном тракте, удаляет вредные вещества из печени, улучшая ее работу.

Десерты из агар-агара очень вкусны и полезны. В Японии из него готовят самые разнообразные мармеладки, желеобразные кубики, желеобразные фигурки, которые так любят дети, или фруктовое заливное, которое так любят девушки.

Все приготовленное из агар-агара очень полезно. Он вбирает в себя и выводит из организма вредные вещества и продукты распада патогенных микроорганизмов. Вы же не хотите, чтобы они разместили свое кладбище внутри вас?! Значит, их надо удалить из организма, и лучше всех это получается у агар-агара и пектиновых веществ. Агар-агар может помочь похудеть – он абсолютно не усваивается и, разбухая в кишечнике, создает ощущение сытости, а желудок при этом работает активнее.

## **Очищение пищеварительного тракта талой водой**

Вода – это жизнь. А талая вода дарит нам «вторую» жизнь. Она прекрасно очищает организм, омолаживает его и насыщает все клетки энергией. Многие птицы летят на север весной для того, чтобы застать время таяния воды и принести здоровое потомство. Талая вода возрождает жизнь.

Хочу порекомендовать вам метод очищения пищеварительного тракта талой водой. Вода – универсальный, но медленно действующий растворитель, а главное – всем доступный – очень хорошо очищает организм, вымывая шлаки и токсины. Результаты у большинства людей заметны уже через 10 дней. Появляются силы, поднимается настроение. Кажется, что помолодел на несколько лет. Можно сделать больше, а устать меньше. Мне нравится, что очищение талой водой просто и не требует значительных усилий и затрат, а результат просто великолепный! Метод очень прост.

Один раз в сутки пить 20 миллилитров талой воды 7 дней подряд, затем сделать перерыв на 7 дней. Еще 7 дней пить талую воду. Сделать перерыв на 1–2 месяца. В результате происходит мягкая чистка организма. Если появляется расстройство желудка – попробуйте принимать воду через день.

У воды есть память – что мы ей скажем, о чем подумаем в ее присутствии, то для себя и получим.

#В Японии принято перед едой высказывать благодарность – это улучшает здоровье. Можно взять маленький стаканчик талой воды, поблагодарить ее и высказать свои пожелания. Например, чтобы почки работали нормально, чтобы кожа стала «бархатной». Затем вылить эту воду в наполненную ванну и полежать в ней.

Вода также реагирует на звук. Под влиянием гармоничной музыки или определенных звуков она становится гармоничной и улучшает состояние организма. Такая вода способствует выведению шлаков из организма.

Когда принимаешь ванну или другие водные процедуры, надо думать только о приятном. Плохие или тревожные мысли в это время могут повредить вашему здоровью. Хорошо очищают организм еженедельные ванны с гармонизированной или талой водой.

Налить ванну водой температурой 34–36 °С, вылить в нее двадцать миллилитров (маленькую рюмочку) талой или гармонизированной воды. Через несколько минут можно принимать ванну в течение 5-15 минут, вспоминая что-нибудь приятное или представляя себе солнечный день, плывущие в синем небе облака. Представлять можно любую картинку, цветущую лужайку или бескрайнее поле – все, что приносит вам радостные ощущения. Волосы и голова при принятии ванны должны оставаться сухими.

## **Очищение водой**

Благодаря чистоте мыслей, произнесению добрых слов, молитв, мантр человек способен поправить здоровье и сделать окружающую среду благоприятной для проживания. Поэтому пить воду и другие напитки в раздраженном состоянии – только портить собственное здоровье. Сначала надо немного успокоиться. Проще это сделать, выполнив такое упражнение.

### **Упражнение для успокоения**

Встать прямо, ноги вместе (допускается ноги на ширине плеч). Руки свободно расположены вдоль боков, ладони открыты. Сделать глубокий вдох. Выдохнуть, мысленно направляя выдыхаемый воздух в ладонь, которую при этом сжать в кулак. Все раздражение и гнев направить в кулак. Мысленно превратить гнев в песок. Открыть кулак и отряхнуть «песок». Можно проделать это упражнение 3 раза подряд.

### **Как зарядить воду позитивной энергией**

Древние легенды и современные исследования говорят об одном и том же: вода является носителем информации и долго сохраняет ее в себе (до тех пор, пока не перейдет в парообразное состояние). Попадая в организм, вода передает содержащуюся в ней информацию всем жидкостям, поэтому очень важно употреблять воду с положительной или целебной информацией.

Возьмите стеклянную чашку или стакан, желательна красивую, вызывающую положительные эмоции и обязательно чистую. Налейте туда чистую кипяченую воду. В воде можно подержать серебряную ложку. В комнате должно быть спокойно, никаких ссор (желательно, чтобы и за стеной соседи не ссорились), телевизор и радио следует выключить. Никаких помех быть не должно.

Человек должен пребывать в спокойном душевном состоянии, стараясь не допускать посторонние мысли. Лучше заранее повторить то, что вы хотите сказать воде. Я пользуюсь универсальным «ом» (произносится о-о-о-ммм). Постучите по чашке (или стакану) с водой. Произнесите нужные слова или «ом», мантру или молитву и сразу после этого выпейте воду. Затем поставьте пустую чашку на стол и спокойно посидите или полежите некоторое время. Желательно при этом слушать мелодичную музыку.

### **Налаживание работы желудочно-кишечного тракта**

Возьмите стакан кипяченой воды комнатной температуры. Поставьте дно стакана на середину ладони правой руки, закройте стакан сверху ладонью левой руки. Мысленно представьте, как вода, напитываясь любовью и благодарностью, приносит вам здоровье. Через несколько минут выпейте ее. Такая вода помогает от поноса.

А вот от запора вам поможет вода, приготовленная таким образом. Возьмите стакан кипяченой воды комнатной температуры. Поставьте его дно на середину ладони левой руки, закройте стакан сверху ладонью правой руки. Мысленно представьте, как вода, напитываясь любовью и благодарностью, дарит вам здоровье. Через несколько минут выпейте эту воду.

## Очищение печени



Печень с древних времен считается жизнедеятельницей. Это один из 5 самых главных органов в теле человека. От здоровья печени зависят наше настроение и жизненная активность.

В печени происходит образование желчи (до 1,5 литра за сутки), необходимой для нормального пищеварения. Печень фильтрует нашу кровь, обезвреживает токсины и микробы, возвращает очищенную кровь в общий кровоток. Для того чтобы увеличить возможности печени, кровь в нее поступает через 2 вида сосудов: печеночную артерию и воротную вену, а выходит через единственную печеночную вену. Кровообращение в печени очень интенсивное – за 1 минуту через нее проходит около 1,5 литра крови, поэтому так важно сохранить этот орган здоровым. Печень защищает организм от вредных веществ, помогает выводить отходы за пределы организма, участвует во всех видах обмена: белкового, жирового, углеводного, витаминного, пигментного, а также в обмене минеральных веществ, микроэлементов, водном обмене. Без нее наша жизнь невозможна – организм будет отравлен. Надо постоянно поддерживать печень, помогать ей восстанавливаться, устраивать для нее «дни отдыха», пить достаточное количество жидкости, иначе печени будет трудно работать.

При нарушении правильной работы печени появляются изменения в психике и пищеварении. Изменяется свертываемость крови, возникают боли в области ребер и грудины, головокружение. У женщин возможно нарушение менструального цикла. Возможно также появление беспричинной раздражительности, гнева (даже впадение в ярость), появление кровавой рвоты.

При ослаблении печени человек испытывает бессонницу, часто видит множество сновидений, у него портится настроение, вплоть до депрессии. Появляется дрожание рук и ног. Ногти становятся тонкими и ломкими, а их бледный, тусклый цвет говорит о нарушении работы печени.

Печень тесно связана со зрением, ослабление ее может вызвать ухудшение зрения, покраснение глаз, разрыв мелких сосудов, вечером может появляться боль в глазах, белок глаз – приобрести желтизну.

Внутричерепное давление также зависит от состояния печени. Можно лечить его самыми современными методами, но полного излечения не достигнуть до тех пор, пока не будет здорова печень.

## Питание для сохранения печени здоровой

Печень реагирует на вещества, поступающие в организм с едой, жидкостями, приемом лекарственных препаратов и т. п. При неправильном питании, избыточном поступлении вредных веществ снижается активность самоочищения, нарушается нормальная работа печени, возникают заболевания, возможно появление камней в печени и желчном пузыре. «Засорение» печени и желчного пузыря ухудшает работу сердечно-сосудистой системы. Холециститы и желчнокаменная болезнь могут вызывать учащенное сердцебиение и аритмию.

Для нормальной работы печени в ежедневном рационе должно содержаться достаточное количество белка. Потребность в белке у всех людей разная, но средняя рекомендованная норма – около 100 граммов в день. Желательно включать в рацион белки животного и растительного происхождения.

Печень синтезирует практически половину белка, который идет на нужды организма. В ней образуются входящие в состав крови альбумины, основная часть глобулинов, фибриноген и протромбин. В печени совершаются расщепление и перестройка аминокислот, составных элементов белков, а также образуются новые аминокислоты, в том числе из белков печени.

Разнообразная пища с небольшим количеством жира, съеденная сразу же после приготовления, оказывает на печень очищающее действие.

Для лечения и профилактики желчнокаменной болезни применяют свеклу – вареную, запеченную, сырую. Свеклу не стоит есть несколько дней подряд, лучше делать это через день или два, причем в сочетании с другими овощами, и дневная доза должна быть не более 200 граммов в день.

При заболеваниях печени и желчного пузыря полезно включать в свой рацион фасоль, салаты из портулака, фенхеля, артишока, капусту брокколи.

Растительные масла обладают мощным желчегонным действием, поэтому, чтобы желчь не застаивалась, включайте в свой рацион салаты и винегреты из свежих и отварных овощей, заправленные свежим маслом. Жареное растительное масло тяжело для печени, поэтому в дни, когда проводится ее очищение, на растительном масле стараются не жарить.

Редьку в смеси с сахаром или медом (1: 1), щавель (полезно для профилактики заболеваний печени), тмин используют как желчегонные средства.

## **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.